

М.Н. Терещенко

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА РОДИТЕЛЕЙ КАК
УСЛОВИЕ ГАРМОНИЗАЦИИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ**

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

М.Н. Терещенко

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА РОДИТЕЛЕЙ КАК
УСЛОВИЕ ГАРМОНИЗАЦИИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ**

Учебно-методическое пособие

Челябинск

2024

УДК 372(021)

ББК 74.100.5я73

Т 35

Терещенко М.Н. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА РОДИТЕЛЕЙ КАК УСЛОВИЕ ГАРМОНИЗАЦИИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Н. Терещенко – Челябинск: Изд-во Библиотека А. Миллера 2024. – 131 с.

В пособии раскрываются содержание, особенности, способы развития эмоционального интеллекта у родителей как средства гармонизации детско-родительских отношений. Предложены занятия, упражнения, направленные на развитие у родителей и детей старшего дошкольного возраста эмоционального интеллекта.

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

Рецензенты:

Л.В. Коломийченко, д-р пед. наук, профессор

С.В. Проняева, канд. пед. наук

Исследование выполнено при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет» в рамках научного проекта «Развитие эмоционального интеллекта родителей дошкольников как условие гармонизации детско-родительских отношений» договор № 16-562 от 14.06.2024

© Терещенко М.Н. 2024

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА.....	7
1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме развития эмоционального интеллекта.....	7
1.2 Гармонизация детско-родительских отношений посредством развития эмоционального интеллекта	20
Выводы по первому разделу.....	55
РАЗДЕЛ 2. ПРИКЛАДНОЙ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	56
2.1 Упражнения на развитие эмоционального интеллекта у родителей.....	56
2.2 Игры и упражнения на развитие эмоционального интеллекта у родителей и детей дошкольного возраста.....	70
Выводы по второму разделу.....	120
Заключение.....	121
Библиографический список.....	125

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования обусловлена тем, что в современной психологии возрастает интерес к изучению влияния особенностей эмоционального интеллекта на межличностные отношения. Одним из наиболее актуальных ракурсов исследования является изучение развития эмоционального интеллекта ребенка под влиянием значимых взрослых. Родители играют ключевую роль в формировании личности ребенка и его эмоционального интеллекта. Они передают свои эмоции, опыт и знания своим детям, которые в свою очередь учатся понимать и управлять своими чувствами. Поэтому исследования эмоционального интеллекта родителей может помочь определить, как лучше всего способствовать развитию эмоционального интеллекта у детей.

Эмоциональный интеллект как феномен уже на протяжении нескольких десятилетий вызывает большой интерес в среде психологов. Эмоциональный интеллект предполагает набор навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию, желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями в целях решения практических задач, с которыми он сталкивается в социуме.

Низкий эмоциональный интеллект у родителей может определять и стили семейного воспитания. Родители с низким эмоциональным интеллектом могут иметь затруднения в понимании и управлении своими эмоциями, что может затруднить установление границ и правил в воспитании. Это может привести к несбалансированным или непоследовательным подходам к воспитанию, конфликтам и напряженным отношениям между родителями и детьми.

Все вышесказанное указывает на то, что проблема изучения влияния эмоционального интеллекта родителей на гармоничность взаимоотношений в системе «родитель-ребенок» является актуальной. Так как они в свою

очередь, оказывают влияние на эмоциональную атмосферу семьи и эмоциональную культуру ребенка.

Семья на протяжении длительного времени играет одну из определяющих ролей в формировании личности ребенка, однако на каждом возрастном этапе роль и значение семьи меняются и имеют свои специфические особенности.

По сравнению с другими институтами социализации у семьи есть свои особенности. Характер складывающихся отношений и степень их воздействия на ребенка зависят от множества факторов.

Для душевного состояния детей чрезвычайно важно чувствуют ли они в своей семье любовь, значимость. Важно какое испытывают отношение к родителям сами. Осмысление ребенком себя в семье является фундаментом для существующих и будущих отношений с людьми. Неблагополучие ребенка в семье способствуют эмоциональному дискомфорту, возникновению неврозов, тревожности, страхов, агрессивности, формированию заниженной самооценки, замкнутости. И очень часто становится непреодолимым барьером для ребенка в дальнейшей жизни.

Актуальность темы развития эмоционального интеллекта является необычайно актуальной. У многих взрослых зрелых личностей нет правильности понимания того как управлять своими эмоциями. Родителям детей нужно осознать важность данной проблемы.

Очень важно начинать формирование эмоционального интеллекта уже в детстве, когда мозг еще находится в стадии активного развития, поскольку именно в эти периоды идет активное эмоциональное становление человека, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии. Раннее формирование навыков понимания своих эмоций будет полезным фундаментом для успешного существования в будущем обществе. Но даже в зрелом возрасте не поздно развивать свой эмоциональный интеллект, совершенствовать его через обучение, практику и саморефлексию.

Развитие эмоционального интеллекта является основой для формирования эмоционально-волевой сферы. Умение регулировать свои эмоциональные процессы чрезвычайно важно для людей, поскольку именно такое умение помогает им найти адекватные способы снятия напряжения. В противном случае это верный путь к развитию патологических привычек и различных негативных зависимостей. Заниматься развитием эмоционального интеллекта целесообразно в любом возрасте, начиная от раннего до пожилого возраста. Особенно важно, чтобы был высоко развит эмоциональный интеллект у взрослых, которые приобрели статус родителя. Поскольку у родителей с высоким уровнем эмоционального интеллекта наблюдаются более гармоничные отношения с детьми, выше уровень понимания, эмоциональной близости и диалогичности.

Данное учебное пособие составлено на основе материалов отечественной науки и практики, современных исследований по данной проблеме, состоит из двух разделов, которые раскрывают теоретический и прикладной аспекты. Пособие предназначено помочь педагогам, родителям в вопросах развития как своего эмоционального интеллекта, так и эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста с целью гармонизации детско-родительских отношений. Кроме того, данное пособие будет полезно студентам: оно расширит и углубит их знания по представленному вопросу, опираясь на педагогические и психологические знания, поможет приобретению практических навыков работы с детьми и их родителями.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме развития эмоционального интеллекта

Изучение эмоционального интеллекта имеет относительно короткую историю в науке и практике.

В 1927 году Ч. Спирмен представил двухфакторную модель интеллекта, суть которой была в том, что любые тесты сводились к выявлению фактора *g*, который и отражает наличие определенного уровня ментальной энергии для решения когнитивных задач. Недостатки теории Ч. Спирмена обусловлены полной автономией интеллекта: уровень интеллекта человека не зависит от его личностных черт.

И.Н. Андреева также считает, что эмоциональный интеллект является частью социально-практического интеллекта, который проявляется во взаимодействии с другими людьми в конкретной ситуации. В своих исследованиях она выделила структурные компоненты эмоционального интеллекта: распознавание собственных эмоций, самоконтроль, понимание эмоций – эмпатия и самомотивация. Она 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.

Согласно работам Р. Бар-Она, эмоциональный интеллект определяется как способность понимать и выражать свои эмоции, осознавать эмоциональное состояние окружающих, а также решать личные и межличностные проблемы. Таким образом, эмоциональный интеллект включает в себя умение ориентироваться в своих эмоциях, а также эмоциях

других людей, и применять это знание для установления и поддержания взаимоотношений.

По сей день именитые педагоги и психологи пытаются оценить необходимость развитости эмоционального интеллекта. В таблице представлен генезис понятия «эмоциональный интеллект»

Таблица 1 – Генезис понятия «эмоциональный интеллект»

Год	Автор	Определение
1990	П. Сэловей, Дж. Мэйер	Способность отслеживать собственные и чужие чувства, эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий.
1992	Р. Бар-Он	Все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями.
1998	Д. Гоулман	Способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих с тем, чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей.
2001	И.Н. Андреева	Устойчивая ментальная способность, часть обширного класса ментальных способностей и подструктура социального интеллекта в структуру которой входят: во-первых, способности к осознанию регуляции эмоций; во-вторых, понимание эмоций; в-третьих, ассимиляция эмоций в мышлении, и крайний компонент различение и выражение эмоций.

2004	Д.В. Люсин	Психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности.
2004	М.А. Манойлова	Способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого.
2008	А.В. Карпов, А.С. Петровская	Результативное проявление системы метапроцессуальных процессов личности.

Нам показалась интересной модель Майера-Саловея-Карузо (1990 г.)

В данной модели определены четыре составляющие эмоционального интеллекта:

1. Восприятие эмоций – относится к способности интерпретировать эмоции по внутренним ощущениям (собственные эмоции) и основным внешним признакам (эмоции других людей), таким как: мимика, жесты, голос, походка и поведение.

2. Понимание эмоций – относится к способности выявлять причины и закономерности образования и развития определённых эмоций, а также формировать логические связи, определяющие правила перехода от одной эмоции к другой; прогнозировать эмоциональное развитие (его трансформации) на среднесрочной и долгосрочной перспективе, а также способность осознавать сложные (амбивалентные, неоднозначные) эмоции.

3. Использование эмоций (как фактора мотивации) – относится к способности (развитой у людей на подсознательном уровне) стимулировать мыслительный процесс.

4. Управление эмоциями – относится к способности вызывать определённые эмоции (или запускать сложные цепочки эмоциональных связей) для создания, определённого (целевого) эмоционального фона у

себя и/или окружающих людей. Д. Карузо, эксперт в области эмоционального интеллекта, определяет эмоциональный интеллект 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.

В 1990 году Д. Мейер и П. Сэловей опубликовали статью об эмоциональном интеллекте, где представили свое видение этого понятия. Они объяснили, почему считают эмоциональный интеллект 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.

Отметим, что 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 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.

Эмоциональный интеллект – это способность человека понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями окружающих его людей. Такое определение дают Д.В. Люсин и Д.В. Ушаков. Исследователи 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 утверждают, 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 способности 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.

Манойлова М.О. 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.

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.

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 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.

Проанализировав все вышесказанное становится очевидным, что для благополучного становления личности человеку необходим развитый эмоциональный интеллект. В свою очередь благоприятно развиваться эмоциональный интеллект ребенка может в условиях семьи и в окружении взрослых, которые сами обладают развитым эмоциональным интеллектом. Мы видим, что эмоциональная сфера оказывает на межличностные отношения людей колоссальное значение. Поэтому развитие эмоционального интеллекта взрослых и детей необычайно важно для установления гармоничных и здоровых детско-родительских отношений, которые, в свою очередь, станут залогом и основой становления здоровой цельной личности ребенка.

1.2 Гармонизация детско-родительских отношений посредством развития эмоционального интеллекта

Далее исследуем такое понятие как «родительство».

Родительство – это многозначное понятие, обозначающее одновременно воспитание и заботу о ребёнке со стороны родителей и социальную роль родителя как таковую. Родительство как воспитание детей представлено гораздо шире как в литературе, так и в общественном сознании.

Истоки идеи воспитания берутся в античной философской мысли. В трудах Платона и Аристотеля главным агентом воспитания является скорее государство, чем родители, в центре концепций воспитания – интересы сообщества. Родители должны выполнять свои функции, ориентируясь на общественную полезность. В Древнем Риме усиливается разделение отцовских и материнских функций в родительстве, так, отец становится воспитателем ребёнка с его семилетнего возраста, до этого времени ответственность за заботу о ребёнке несет мать.

В Средние века родительство как социальная роль и как воспитание формируется под влиянием христианской церкви. Обязанностью родителей становится прививание детям христианской добродетели и их образование. В Европе среди горожан распространяется практика отдавать детей в качестве подмастерьев в другие семьи с целью их воспитания и обучения, представители аристократии нанимают учителей и воспитателей.

В Новое время развивается жанр наставления родителям со стороны отцов Церкви и философов. Ф. Фенелон в работе «О воспитании девиц» (1687), как и многие авторы этого периода, делает акцент на том, что девочек нужно воспитывать как будущих матерей, в их материнские обязанности входит воспитание достойных подданных короля. Ж.-Ж. Руссо в романе-трактате «Эмиль, или О воспитании» (1762) описывает идеал родительства через грудное вскармливание матерью своего дитя

(кормилица допустима в случае плохого здоровья матери) и наставничество со стороны отца, поскольку «дети, удалённые, разбросанные по пансионатам», не будут испытывать любви к своему дому. Семейные привязанности становятся тем, что требуется сохранять и развивать в детско-родительских отношениях.

В XX в. идея родительства в науке и социальном управлении переживает расцвет. Кроме того, только в XX в. появляется научная и социальная рефлексия родительства как социальной роли.

Ярким примером концентрации происходивших социальных изменений является СССР. Естественный распад расширенной семьи и переход к нуклеарной семье вследствие распространения городского образа жизни, сокращение числа рождений, массовый выход женщин на оплачиваемую работу приводят к резкой смене образа жизни родителей. Молодые матери, не имея опыта т.н. детодержания, помощников из числа родственников и достаточного объема времени для ухода за ребёнком, получают поддержку со стороны государства в виде широкого распространения справочной литературы по уходу за ребёнком, детских садов и яслей, принимавших детей с возраста восьми недель.

В этот период популярны идеи советского педагога А. С. Макаренко. Учёный советует родителям проявлять внимание к интересам и увлечениям ребёнка, строить доверительные отношения, не теряя позиции взрослого наставника. Слова Макаренко об авторитете любви родителя и уважении к ребёнку звучали революционно для Советского Союза 1930-х гг. Но несмотря на популярность его работ, их практическое применение в детских учреждениях было остановлено.

В 1956 г. в СССР появляется первый перевод книги Б. Спока «Ребёнок и уход за ним». Начинается постепенный период либерализации в области родительства и заботы о детях. Созвучная с идеями Макаренко «система Спока» основана на уважении потребностей ребёнка, его личности, предоставлении ему посильной ответственности. Новыми для советских

родителей были идеи о свободном кормлении ребёнка по требованию, об отказе от тугого пеленания и жесткого дисциплинирования поведения ребёнка.

Постепенно родительство как практика ухода за детьми становится вопросом дискуссионным. К концу века сосуществуют различные, иногда прямо противоположные представления о должном стиле обращения с детьми: от авторитарного, в котором присутствуют наказания, в том числе телесные, до либерального, предполагающего предоставление ребёнку большой доли свободы и права голоса в семейных вопросах. По мнению социальных аналитиков, происходит профессионализация родительства: понимание заботы о детях как процесса, требующего от родителей знаний в области педагогики, детской психологии, медицины и других специальных областей.

К концу XX в. появляется научная и социальная рефлексия родительства как социальной роли и персонального переживания родительского опыта. Этому способствовало женское движение 1970-х гг., формирование субдисциплины, названной «материнскими исследованиями». Философ С. Раддик определяет материнство как работу, связанную с заботой о ребёнке, следовательно, матерью является любая, кто выполняет эту работу. Таким образом становится возможно анализировать материнские практики отдельно от материнской идентичности и социального института материнства как набора правил и идеологий. Отцовство в этот период также подвергается изменениям: растёт включенность отцов в практики воспитания и ухода за ребёнком, появляются концепции «ответственного» или «вовлеченного» отцовства. Модель отцовства, функционировавшая в 1-й половине XX в. – физически присутствующих, но функционально отсутствующих, – уходит в прошлое и начинает стигматизироваться.

В конце 1970-х гг. на фоне снижения репродуктивного здоровья и увеличения возраста рождений в мире стали развиваться вспомогательные

репродуктивные технологии (ВРТ), призванные решить проблемы бесплодия (донорство генетического материала, суррогатное материнство, зачатие «в пробирке»). К середине 2010-х гг. в мире насчитывалось более 7 млн ВРТ-рождений.

С распространением ВРТ-рождений в 1990-х гг. закрепляются новые виды родительства: генетическое и гестационное (gestation – беременность, родительство вследствие вынашивания плода из чужого генетического материала). Появление новых форм родительства порождает новые правовые споры о том, кто ответственен за плод до и после его рождения и кто является его родителем.

В российской юридической традиции (а также в американской и ряде европейских) при установлении отцовства большее значение имеет факт брачных отношений, чем биологического родства. Ребёнок, рождённый в браке, является сыном/дочерью мужа своей матери. Мужчина имеет отношение к ребёнку, если имеет отношение к его матери. Материнство – ранее не проблемная категория – также диверсифицируется, однако здесь, напротив, более сильными оказываются биологические факторы (вынашивание плода и роды). Так, суррогатная мать имеет юридическое право не отдавать ребёнка приемным родителям, даже если ребёнок был зачат из их биологического материала.

Стратерн М. определяет современное родительство как дисперсное родство, включающее тех, кто участвовал в появлении ребёнка: суррогатных матерей, доноров и т.д. В России родители, прибегнувшие к ВРТ-лечению, часто скрывают этот факт в силу распространенности убеждений, что дети, рожденные в результате ЭКО, имеют различные отклонения, а также по причине высокой стигматизации бесплодия.

Основываясь на современных социологических исследованиях, Н.В. Панкратова объединила основные типы современного родительства в три группы:

– первый тип характеризуется сочетанием биологического и социального родительства в семьях полных или с одним родителем;

– второй тип родительства обозначен как «социальное» родительство. Он реализуется в семьях с усыновленными (удочеренными) детьми без участия обоих биологических родителей;

– третий тип – «биологическое» родительство, которое впоследствии не приобрело социальных проявлений (к примеру, женщина, выносившая и родившая ребенка, отказывается от него, передавая его либо под опеку государства, либо, в случае суррогатного материнства, его биологическим родителям).

Как сложный психологический феномен родительство имеет определенную структуру (Р.В. Овчарова) и включает:

- ценностные ориентации супругов (семейные ценности);
- родительские установки и ожидания;
- родительское отношение;
- родительские чувства;
- родительские позиции;
- родительскую ответственность;
- стиль семейного воспитания.

Остановимся подробнее на стилях современного воспитания.

В психологии принято выделять 6 основных видов стилей семейного воспитания: авторитарный, попустительский, демократический, хаотичный, отчужденный и стиль, характеризующийся гиперопекой. Каждый из названных стилей имеет свои особенности и по-разному отражается на психике и личностном развитии ребёнка.

Авторитарный стиль семейного воспитания

При авторитарном стиле воспитания родители подавляют инициативу ребенка, жестко руководят и контролируют его действия и поступки. Воспитывая, используют физические наказания за малейшие проступки, принуждения, окрики, запреты. Дети лишены родительской любви, ласки,

заботы, сочувствия. Таких родителей заботит лишь то, чтобы ребенок вырос послушным и исполнительным. Но дети вырастают либо неуверенными в себе, робкими, невротизированными, неспособными постоять за себя, либо, наоборот, агрессивными, авторитарными, конфликтными. Такие дети с трудом адаптируются в социуме, окружающем мире.

Родители строго следят за выполнением домашнего задания младшими школьниками, вплоть до того, что стоят рядом и давят на ребенка в попытке добиться от него самостоятельных действий. Дети в целях самозащиты используют разнообразные уловки такие, например, как: плач, показывают свою беспомощность. Результатом таких мер у детей пропадает желание учиться, они с трудом концентрируют внимание во время объяснений учителя или при подготовке уроков. При родителях такие дети могут казаться спокойными и исполнительными, но как только угроза наказания исчезает, поведение ребенка становится неуправляемым.

Влияние авторитарного стиля воспитания на поведение ребенка

По мере взросления ребенок становится все более нетерпимым по отношению к требованиям авторитарных родителей. В подростковом возрасте частые конфликты могут привести к плачевному исходу. Именно при авторитарном стиле семейного воспитания подростки будут порождать конфликты, относясь к окружающим с враждебностью. Родители всегда принимают решения за ребёнка сами, подавляя тем самым инициативу ребенка, лишая его возможности научиться брать ответственность за свои поступки на себя.

Активные и сильные дети по мере взросления начнут бунтовать, сопротивляться, становясь более агрессивными, могут сбежать из дома. Робкие и неуверенные в себе дети с заниженной самооценкой, наоборот, привыкнут во всем слушаться родителей, не делая попыток решать собственные проблемы самостоятельно, всегда и во всем будут полагаться на родителей.

Попустительский стиль семейного воспитания

При попустительском стиле общения с ребенком строится на принципе вседозволенности и низкой дисциплины. Для самоутверждения ребенок использует капризы, требования «Дай!», «Мне!», «Хочу!», демонстративно обижается. Ребенок не понимает слово «Надо», «Нельзя», указания и требования взрослых не выполняет. Для родителей с попустительским стилем общения с ребёнком характерна неспособность или нежелание руководить, направлять ребенка.

Либеральные родители заботливы, внимательны, имеют тесные взаимоотношения со своими детьми. Они дают возможность ребёнку проявить себя, показать свои способности, открыть творческие способности, индивидуальность. Родители искренне считают, что таким образом научат их различать, что правильно, что неправильно. Таким родителям сложно установить границы дозволенного, допустимого поведения своих детей. Они часто поощряют излишне раскованное и неуместное поведение своего ребенка.

Влияние попустительского стиля воспитания на поведение ребенка

При таком стиле воспитания ребенок вырастает эгоистичным, конфликтным, постоянно недовольным окружающими людьми человеком, что не дает ему возможность вступать в нормальные социальные взаимоотношения и эмоциональные прочные связи с людьми. У такого ребенка возможны частые конфликты из-за того, что он не приучен уступать, слушаться старших, следовать законам и правилам.

Ребёнок, выращенный в обстановке вседозволенности, более подвержен психологическим проблемам, фобиям, депрессиям. Такой ребенок не научен контролировать себя и своё поведение. В будущем ребёнок, воспитанный либеральными родителями, будет неспособен противостоять жизненным проблемам, у него возникнут трудности с социальным взаимодействием. Это в свою очередь приведет к несформированности адекватной самооценки и чувства собственного

достоинства. Он будет конфликтовать со всеми, кто не потакает его желаниям.

Гиперопекающий стиль семейного воспитания

При гиперопекающем стиле воспитания родители лишают ребенка самостоятельности в физическом, психическом, а также социальном развитии. Родители постоянно находятся рядом с ребенком, излишне заботятся и опекают его, боясь и тревожась за его здоровье. Даже, когда ребёнок становится взрослым, родители продолжают излишне заботиться о нем, постоянно тревожась за него, за его здоровье и благополучие.

Гиперопека подавляет инициативу, волю и свободу ребенка, его энергию и познавательную активность, лишает самостоятельности, воспитывает покорность, безволие, беспомощность. При гиперопекающем стиле воспитания родители неосознанно тормозят формирование у ребенка различных навыков и умений, развитие настойчивости в достижении цели, трудолюбия.

Влияние гиперопеки на поведение ребенка

При гиперопеке ребенок растет беспомощным, инфантильным, неуверенным в себе, невротизированным, тревожным, плаксивым. В последствии у него возникают трудности в социализации.

Дети вырастают послушными, но в то же время неуверенными в себе, своих силах и возможностях, всегда будет бояться сделать что-то не так, ошибиться. Некоторые дети в перспективе будут стремиться вырваться из-под чрезмерного контроля и опеки родителей, проявляя агрессию, становясь непослушными и своевольными.

Гиперопека, контроль, ограничения и запреты разовьют у ребенка умение хитрить, обманывать и скрытность. Подростки будут использовать ложь, как средство самозащиты от родителей, постоянно пытающихся контролировать его личную жизнь, что в итоге приведет к отчуждению от них.

Последствия гиперопекающего стиля семейного воспитания – формирование зависимости от чужого мнения, а также подверженность негативному влиянию других людей.

Отчужденный стиль семейного воспитания

При отчужденном стиле семейного воспитания отношения подразумевают глубокое безразличие родителей к личности ребенка. Родители «не замечают», ребенка, не заинтересованы его развитием и духовным внутренним миром. Активно избегая общения с ним, держат его от себя на расстоянии. Дети предоставлены сами себе. Отчужденный стиль воспитания наблюдается чаще в неблагополучных семьях, где один или оба родителя злоупотребляют алкоголем или наркотиками.

Влияние отчужденного стиля воспитания на поведение ребенка

Подобное безразличное отношение родителей делает ребенка одиноким и глубоко несчастным, неуверенным в себе. У него пропадает желание общаться, может сформироваться агрессивность к людям. А в подростковом возрасте часто имеют проблемы с законом.

Хаотичный стиль семейного воспитания

Также психологами выделяется хаотичный стиль семейного воспитания, который характеризуется отсутствием единого последовательного подхода к воспитанию ребенка, конкретных, определенных, четких требования. Чаще возникает хаотичный стиль на почве разногласий родителей в выборе средств и методов воспитания. Конфликты в семье становятся все более частыми, родители постоянно выясняют отношения между собой и нередко в присутствии ребенка, что приводит к возникновению невротических реакций у ребенка.

Непредсказуемые действия и реакции родителей лишают ребёнка чувства стабильности, провоцируют повышенную неуверенность, импульсивность, тревожность, агрессивность, неуправляемость, социальную дезадаптацию.

Влияние хаотичного стиля воспитания на поведение ребенка

Ребенку необходима стабильность и наличие четких конкретных ориентиров в оценках и поведении. Родители, применяющие разные стили воспитания и общения лишают ребенка такой стабильности, формируют тревожную, неуверенную в себе, импульсивную, в некоторых случаях агрессивную, неуправляемую личность. При хаотичном стиле воспитания у ребенка не сформируется самоконтроль, чувство ответственности за себя и других людей. Ребенок будет отличаться незрелостью суждений.

Демократический стиль семейного воспитания

При демократическом стиле воспитания родители поощряют любую инициативу ребенка, самостоятельность, помогают ему, учитывают его нужды и потребности. Выражают ребёнку свою любовь, доброжелательность. Родители позволяют детям принимать участие в обсуждении семейных проблем и учитывают их мнение при принятии решений. Одновременно требуют осмысленного поведения от детей, проявляют твердость и последовательность в соблюдении дисциплины.

Ребенок находится в активной позиции, что дает ему опыт самоуправления, повышает уверенность в себе, своих силах. Дети в таких семьях прислушиваются к советам родителей, знают слово «надо», умеют дисциплинировать себя и строить отношения с другими детьми и взрослыми.

Также демократический стиль воспитания характеризуется наличием взаимопонимания между родителями и детьми, проявлением теплых чувств между ними, частым общением и умеренной дисциплиной. Родители внимательны к своему ребёнку, эмоционально поддерживают его, создают в семье атмосферу любви и заботы.

В соответствии с возрастом родители поощряют самостоятельность и личную ответственность детей. Родители устанавливают правила и стандарты, границы приемлемого поведения и требуют их выполнения от ребёнка.

Взаимопонимание между родителями и детьми достигается путем убеждений, обсуждений, компромисса, доводов. Родители всегда выслушивают ребенка, дают ему возможность взять на себя ответственность за совершенные поступки и действия.

Влияние демократического стиля воспитания на поведение ребенка

При данном типе воспитания дети растут активными, любознательными, самостоятельными, полноценными личностями с развитым чувством собственного достоинства и ответственностью за себя и близких ему людей. Дети хорошо учатся в школе, менее подвержены негативному влиянию сверстников, умеют хорошо ладить и строить взаимоотношения с людьми. Ребёнок вырастает ответственным, независимым, компетентным, уверенным в себе с адекватной самооценкой, умеющий контролировать свои желания и, как правило, добивается больших успехов в жизни.

При данном стиле воспитания дети знают, что родители всегда смогут их выслушать и помочь. Правильное, ответственное социальное поведение формируется у ребенка при проявлении родителями справедливости, заботы, твердости и соблюдении дисциплины. Демократический стиль воспитания, как утверждают многие психологи, является наиболее эффективным стилем семейного воспитания.

Также существуют следующие стили родительства или типы родителей:

1. Родители-вертолеты – без стеснения могут читать личные дневники своих детей (потому что хотят «как лучше»), выбирать для них партнеров в отношениях, решать за них, какую профессию выбрать и как строить карьеру. Родителей-вертолетов отличает их стремление постоянно кружить вокруг своих детей, контролируя каждое событие в их жизни. Это потому, что жизни самих родителей уже не существует – они максимально сконцентрированы на детях. Родители-вертолеты спокойно вторгаются в личное пространство своего ребенка, объясняя это благими намерениями и

самостоятельно принимают важные жизненные решения за своих детей, независимо от их возраста. К положительным сторонам такого чересчур включенного родительства, наверное, можно отнести тот факт, что дети родителей-вертолетов могут всегда рассчитывать на поддержку родителей и никогда не остаются одни, но на этом, пожалуй, плюсы заканчиваются.

Жизнь с родителем-вертолетом негативно сказывается на социальной жизни детей, лишает их навыка самостоятельного принятия решений, способствует развитию тревожности и депрессии. Также нередко дети, выросшие в семье гиперопекающих родителей, становятся капризными, требовательными и конфликтными.

2. «Свободные» родители. Главная идея такого родительства заключается в том, что дети не нуждаются в постоянном контроле и опеке, они намного лучше и эффективнее развиваются, когда предоставлены сами себе. Детям разрешают самим принимать решения и естественные последствия этих решений. Говорят, свобода от постоянного контроля и страха помогает детям развивать креативность, делает их самостоятельными и решительными, помогает подготовиться к взрослой жизни. Так, например, такие родители считают, что дети, начиная с довольно ранних лет, вполне в состоянии самостоятельно передвигаться по городу в одиночестве.

3. Родители-тигры. Родители, которые проявляют безразличие к эмоциям и переживаниям собственного ребенка и нежелание устанавливать с ним близкий контакт. Им важнее всего академические успехи и навыки ребенка. Строгий режим, полный контроль, никаких личных отношений, вечеринок и ночевок, только учеба и стратегически подобранные факультативы. Родители предъявляют к детям очень высокие требования. К положительным эффектам такого родительского стиля можно отнести то, что он действительно приносит свои плоды. Дети родителей-тигров и правда показывают себя успешными учениками, амбициозными студентами и перспективными сотрудниками.

Что касается минусов, то они очевидны: отсутствие налаженной эмоциональной связи с родителями и поддержки со временем превращается в неврозы, депрессию, тревожность, низкую самооценку, плохие социальные навыки. Просто потому, что, когда все сверстники копались в песочнице и ходили друг к другу в гости, ребенок родителей-тигров учился играть на скрипке и осваивал шестой иностранный язык.

4. Родители-слоны. Такие родители переняли стиль родительства у настоящих слонов, опекая своих малышей до наступления определенного возраста. Жизненные приоритеты слонов: забота, любовь, поддержка, внимание к интересам ребенка и его эмоциональному состоянию. Важную роль в «слоновьях» семьях играет совместный досуг, тактильная и эмоциональная близость. На фоне этого достижения и успехи ребенка уходят на второй план, уступая его психологическому состоянию. Такие родители помогают детям развить их естественные способности, предпочитают находить пути решения проблем совместно с ребенком, не забывая при этом выставлять границы и сохранять свой авторитет в семье.

5. Родители-медузы. Такие родители хотят, чтобы их дети были счастливы, и как будто бы сначала преуспевают в этом. Однако в дальнейшем такой родительский стиль начинает приносить свои не очень полезные плоды: дети, растущие без четких правил и установленных границ, легко попадают под влияние сверстников или других взрослых, и не всегда могут себя контролировать.

Напомним, что детско-родительские отношения – это система межличностных установок, ориентаций, ожиданий в вертикальном направлении по возрастной лестнице: снизу-вверх (диада «ребенок – родители») и сверху-вниз (диада «родители – ребенок»), определяемых совместной деятельностью и общением между членами семейной группы. Также детско-родительские отношения можно определить, как избирательную в оценочном и эмоциональном плане психологическую связь ребёнка с родителем, которая выражается в эмоциях, действиях, реакциях,

связанных с возрастными-психологическими, индивидуальными особенностями ребёнка.

Классифицируя родительские отношения некоторые, авторы пытаются положить в основу описания типов родительского отношения степени выраженности эмоциональной стороны общения. Так, Е.Б. Насонова выделила четыре группы семей, отличающихся по типу и окрашенности эмоциональных межличностных связей:

1. Семьи с наибольшим числом положительных эмоциональных связей и отсутствием негативных эмоций (гиперопекающие родители);

2. Семьи с преобладанием положительных эмоций при незначительной доле отрицательных, возникающих как непосредственная реакция на запреты родителей, требования дисциплины, порядка, однако не затрагивающих личностных отношений и социальных потребностей ребенка (разумная любовь);

3. Семьи с сосуществованием в равной мере положительных и отрицательных отношений (амбивалентное родительское отношение);

4. Семьи с преобладанием отрицательных эмоциональных связей между родителями и детьми.

Данная классификация указывает на значимость характера эмоциональных связей в семье. Подтверждением этого являются исследования А.И. Запорожца, который пишет, что «...только через эмоциональную оценку своих действий взрослым ребенок усваивает и понимает смысл ситуации. Переживания являются продуктами взаимоотношений ребенка со средой. По мере развития ребенка эмоциональные переживания начинают играть роль регулятора поведения и в соответствии с требованиями среды и социальными нормами эмоционально корректировать и изменять его».

При составлении данных типологических классификаций семей были использованы следующие критерии:

1. Осознание родителями значимости положительного эмоционально-тактильного контакта с ребенком.

2. Частота эмоционального взаимодействия родителя с ребенком.

3. Адекватность эмоциональных проявлений родителя в процессе взаимодействия с ребенком.

Во многих исследованиях психологи, пытаясь описывать типы родительского отношения, пришли к выводу, что более точной будет оценка воспитания не в одном, а одновременно в нескольких аспектах; поведение родителей представляется в системе координат, одна из осей которых отражает эмоциональный аспект отношений к детям, а другая – поведенческий. Комбинация крайних значений дает следующие типы родительских отношений:

1. Теплое отношение к ребенку в сочетании с предоставлением ему самостоятельности и инициативы.

2. Холодное разрешающее отношение. При таком типе отношений некоторая холодность к ребенку, недостаточность родительских чувств сочетаются с предоставлением ему необходимой свободы.

3. Теплое ограничивающее отношение. Характеризуется эмоционально ярким отношением к ребенку, с излишним контролем над его поведением.

4. Холодное ограничивающее отношение, которое приводит к постоянной критике ребенка, к придиркам, а иногда и преследованию любого самостоятельного поступка.

По Эйдемиллеру Э.Г. классификация детско-родительских отношений имеет следующий вид:

1. Гипопротекция – недостаток опеки и контроля над поведением, доходящий иногда до полной безнадзорности; чаще проявляется как недостаток внимания и заботы к физическому и духовному благополучию подростка, делам, интересам, тревогам.

2. Доминирующая гиперпротекция – обостренное внимание и забота о подростке сочетается с мелочным контролем, обилием ограничений и запретов, что усиливает несамостоятельность, безынициативность, нерешительность, не умение постоять за себя.

3. Потворствующая гиперпротекция – воспитание по типу «кумир семьи», потакание всем желаниям ребенка, чрез мерное покровительство и обожание, результирующие непомерно высокий уровень притязаний подростка, безудержное стремление к лидерству и превосходству, сочетающееся с недостаточным упорством и опорой на собственные ресурсы.

4. Эмоциональное отвержение – игнорирование потребностей ребенка, не редко жестокое обращение с ним.

5. Повышенная моральная ответственность – не соответствующие возрасту и реальным возможностям ребенка требования бескомпромиссной честности, чувства долга, порядочности, возложение на ребенка ответственности за жизнь и благополучие близких, настойчивые ожидания больших успехов в жизни, всё это сочетается с игнорированием реальных потребностей ребенка, его собственных интересов, не достаточным вниманием к его психофизическим особенностям.

Столин В.В. выделяет следующие распространенные типы проблем в детско-родительских отношениях:

1. Отношение матери к сыну как к «замещающему» мужу – требование активного внимания к себе, заботы, навязчивое желание находиться постоянно в обществе сына, быть в курсе его интимной жизни, стремление ограничить его контакты со сверстниками. Матери жалуются на отсутствии контакта с сыном, его желание отгородиться от нее, его «презрение». В менее грубой форме подобное отношение, как уже указывалось, выливается в присвоении подростку статуса «главы семьи».

2. Гиперопека и симбиоз – навязчивое желание удержать, привязать к себе ребёнка, лишить его самостоятельности из-за страха возможного

несчастья с ребенком в будущем. Преуменьшение реальных способностей и потенций ребенка приводит родителей к максимальному контролю и ограничениям, желанию все сделать за него, предохранить от опасностей жизни, «прожить жизнь за ребенка», что по существу означает «зачеркивание» реального ребенка, стагнацию развития ребенка, регресс и фиксацию на примитивных формах общения ради обеспечения симбиотических связей с ним.

3. Воспитательный контроль посредством нарочитого лишения любви – нежелательное поведение, недостаточные школьные достижения или неаккуратность в быту наказываются тем, что ребенку или подростку демонстрируется, что «он такой не нужен, мама такого не любит». При этом родители прямо не выражают недовольства ребенком, недопустимости подобного поведения, не демонстрируют ясно негативные чувства, которые они переживают в связи с плохим поведением ребенка.

4. Воспитательный контроль посредством вызова чувства вины – ребенок, нарушающий запрет, клеймится родителями как «неблагодарный», «предавший родительскую любовь», «доставляющий своей мамочке столько огорчений», «доводящий до сердечных приступов» и т. д.

Спиваковская А.С. выделяет следующие типы детско-родительских отношений:

1. Отношения, основанные на принципах любви и понимания – во взаимоотношениях родителей и детей присутствует нежность, тепло, забота. Родители тщательно занимаются развитием и уходом за своими детьми.

2. Отношения, основанные на неприятии и критике – родители невнимательны к детям, жестоки и не желают идти на диалог.

По классификации Д. Олсон типы следующие:

1. Несбалансированная семья – характеризуется разобщенностью либо чрезмерной эмоциональной связанностью, ригидностью или хаотичностью.

2. Коалиционная семья – противостояния внутрисемейных групп по типу «родитель и ребенок против второго родителя», «прародитель и ребенок против родителей», «родитель и прародитель против второго родителя».

3. Семья с «перевернутой иерархией» – характеризуется инверсией ролей. Например, за ребенком закрепляется статус родителя.

4. Ригидная псевдосолидарная семья – сохраняет внешнее благополучие, сплоченность и видимость успешного выполнения своих функций: достаток в семье, налаженный быт, забота о детях. Однако за внешней благостной картиной обнаруживается отсутствие или дефицит сущностных характеристик семьи — эмоциональной теплоты, поддержки, эмпатии, демократичности управления; отношения власти строятся по жесткому типу доминирование – подчинение.

5. Распадающаяся семья – характеризуется хроническим состоянием высокой конфликтности, захватывающей все более широкую область ее жизнедеятельности; прекращением выполнения членами семьи широкого спектра ролевых обязанностей и функций. Зачастую «единство» семьи сохраняется лишь за счет общей жилплощади, вынуждающей супругов жить вместе, и отсутствия юридического оформления прекращения брака.

Б.Н. Алмазов дает следующую типологию детско-родительских отношений в семье:

1. Семьи с недостатком воспитательных ресурсов – к ним относятся разрушенные или неполные семьи; семьи с недостаточно высоким общим уровнем развития родителей, не имеющих возможности оказывать помощь детям в учебе; семьи с низким материальным уровнем. Эти семьи сами по себе не формируют трудных детей. Известно много случаев, когда в таких семьях вырастали нравственно здоровые дети. Но все же эти семьи создают неблагоприятный фон для воспитания ребенка.

2. Конфликтные семьи – родители не стремятся исправить недостатки своего характера либо где один из родителей нетерпим к другому. В таких

семьях дети часто держатся оппозиционно, подчас конфликтно-демонстративно. Более старшие протестуют против существующего конфликта, встают на сторону одного из родителей.

3. Нравственно неблагополучные семьи – среди членов такой семьи отмечаются различия в мировоззрении и принципах организации семьи, стремление достичь своих целей в ущерб интересам других, использование чужого труда, стремление подчинить своей воле другого.

4. Педагогически некомпетентные семьи – в них надуманные или устаревшие представления о ребенке заменяют реальную картину его развития. Например, уверенность в возможности полной самостоятельности ребенка, ведущая к безнадзорности, вызывает у последнего дискомфорт, эмоциональную напряженность, стремление оградиться от всего нового и незнакомого, недоверие к другому человеку.

Г.П. Бочкарева разделяет типы детско-родительских отношений следующим образом:

1. Семья с неблагоприятной эмоциональной атмосферой – родители не только равнодушны, но и грубы, неуважительны по отношению к своим детям.

2. Семья, в которой нет эмоциональных контактов между ее членами. В такой семье существует безразличие к потребностям ребенка при внешнем благополучии отношений. Ребенок в таких случаях стремится найти эмоционально значимые отношения вне семьи.

3. Семья с нездоровой нравственной атмосферой – ребенку прививаются социально нежелательные потребности и интересы, он вовлекается в аморальный образ жизни.

Далее рассмотрим распространённые ошибки семейного воспитания.

– непонимание особенностей личности ребёнка и его характера – родители не подстраиваются под особенности своего ребёнка, корят его за то, как он себя ведёт, говорит и т.д.

– непоследовательность в обращении с детьми – переход из одной крайности в другую, например, похвала тут же сменяется руганью, тотальный контроль – полной свободой.

– недостаточная отзывчивость – родители не утруждаются лишним раз похвалить ребёнка, отозваться на его просьбы, эмоции, не могут вовремя поддержать.

– игнорирование потребностей ребёнка – родители игнорируют потребности ребёнка в помощи, ласковых словах, близости, любви.

– чрезмерное количество требований-обязанностей – родители перекладывают часть своих обязанностей на ребёнка, например, присмотреть за сестрой/братом, выполнить тяжёлую работу по дому.

– чрезмерная дозволенность – родители не устанавливают границ дозволенного, дают ребёнку полную свободу действий, вследствие чего он не может осознать их последствий.

– «наполеоновские планы» – родители заставляют ребёнка посещать огромное количество времени на кружки/кружок, принуждая заниматься тем, в чём они хотят его видеть.

Рекомендации родителям по улучшению взаимоотношений с детьми

– создайте комфортную, спокойную обстановку дома. Следите за тем, сколько вы требуете от ребёнка, повышаете ли вы тон своего голоса при разговоре с ним;

– если вы заметили за собой установку тотального контроля над ребёнком, начните снимать его постепенно, давая ребёнку свободу;

– покажите ребёнку своё дружеское, открытое отношение. Разговаривайте по душам, делитесь чувствами друг с другом, выразите свою готовность помочь;

– если ребёнок не готов к диалогу, не настаивайте на своём. Позвольте ему успокоиться, принять ситуацию;

– не давайте ребёнку указаний и приказов. Постарайтесь найти компромисс, который устроит вас обоих;

– не обесценивайте чувства и желания вашего ребёнка. Поставьте себя на его место, вспомните, что вы раньше были точно такими же;

– если вы заметили, что ребёнку не достаёт вашего внимания и ласки, начните дарить их постепенно, давая понять, что вы принимаете его потребность в любви.

Гармонизация детско-родительских отношений – это процесс осознания участниками отношений семейных ролей и отношений, увеличение взаимной открытости, развитие способности конструктивного взаимодействия.

Процесс гармонизации предусматривает изменение поведения, деятельности, отношений и установок у родителей по отношению к своему ребёнку.

Давайте детальнее рассмотрим почему так важно развивать эмоциональный интеллект у родителей.

Как мы уже выяснили, эмоциональный интеллект – способность различать и определять эмоции людей. Исходя из этого, мы можем сделать вывод о том, что развитый эмоциональный интеллект у родителей способствует гармонизации детско-родительских отношений. Чем точнее смогут родители распознать, какие эмоции в данный момент испытывают их дети, адекватно реагировать на их появления, тем гармоничнее будут развиты их отношения с детьми, лучше психологический контакт и уровень взаимопонимания.

Однако, одной из составляющих эмоционального интеллекта является так же понимание собственных эмоций. Родители, у которых развита эта способность, понимают, что за эмоции в данный момент они испытывают, поэтому способны точнее обработать и понять, какую эмоцию в тот или иной момент было бы уместнее проявить, и как выразить в социально-приемлемой форме негативные эмоции.

Просвещенность родителей в психологическом плане признана одной из самых важных опорных деталей образованности общества, поскольку

благодаря этому появляется возможность уменьшить негативное воздействие некоторых факторов, которые могут определять социальную изоляцию ребенка, например, эмоциональная бедность, эмоциональное отвержение и психологическое насилие ребенка в семье.

Далее рассмотрим прикладной аспект развития эмоционального интеллекта родителей детей дошкольного возраста.

На экспериментальном этапе нашего исследования нами было проведено несколько авторских измерений уровня эмоционального интеллекта родителей. В диагностике принимали участие родители детей от двух до семи лет в возрасте от 25 до 40 лет. Общее количество опрошенных родителей составило 103.

Анкета для родителей: Уровень эмоционального интеллекта ребенка.

Инструкция: пожалуйста, ответьте на следующие вопросы, основываясь на наблюдениях за вашим ребенком. Используйте шкалу от 1 до 5, где 1 – «Совсем не согласен», 5 – «Полностью согласен».

1. Осознание эмоций

– Мой ребенок может назвать свои эмоции (радость, грусть, злость и т.д.).

– Он/она замечает, когда другие люди испытывают эмоции.

2. Управление эмоциями

– Мой ребенок умеет справляться с негативными эмоциями (например, злостью или тревогой).

– Он/она может успокоиться, когда чувствует себя расстроенным.

3. Эмпатия

– Мой ребенок проявляет сочувствие к другим.

– Он/она понимает, как другие могут себя чувствовать в различных ситуациях.

4. Социальные навыки

– Мой ребенок умеет находить общий язык с ровесниками.

– Он/она умеет разрешать конфликты без агрессии.

5. Мотивация.

– Мой ребенок проявляет интерес и стремление к достижениям.

– Он/она не боится пробовать новое, даже если это связано с риском неудачи.

6. Как вы считаете, какие эмоции ваш ребенок испытывает чаще всего?

7. В каких ситуациях ваш ребенок испытывает трудности с управлением своими эмоциями?

8. Как вы помогаете ребенку развивать его эмоциональный интеллект?

Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта. Этот тест состоит из 30 утверждений, которые нужно оценить по шкале от 1 до 6. Методика позволяет определить уровень развития таких компонентов эмоционального интеллекта, как эмоциональная осведомленность, управление эмоциями, самомотивация, эмпатия и распознавание эмоций других людей.

Тест эмоционального интеллекта Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо (MSCEIT v. 2.0). Это более сложный и глубокий тест, который позволяет оценить уровень развития эмоционального интеллекта по четырём шкалам: восприятие эмоций, понимание эмоций, использование эмоций в мышлении и управлении эмоциями. Тест состоит из нескольких субтестов, каждый из которых направлен на оценку определённого компонента эмоционального интеллекта.

«Эмоциональный интеллект-2» (ЭМИн-2) Д. В. Люцина. Эта методика основана на самоотчёте и предназначена для измерения эмоционального интеллекта через самооценку его проявлений. Она включает в себя две шкалы: межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ) и внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ).

Опросник эмоциональной эмпатии А. Мехрабиана и Н. Эпштейна. Методика предназначена для диагностики способности к сопереживанию и

сочувствию другим людям. Опросник состоит из 25 утверждений, на которые нужно ответить «да» или «нет».

Результаты и обсуждение

Итоги проведенных нами методик представлены ниже.

Результаты анкетирования родителей: Уровень эмоционального интеллекта ребенка.

Блоки вопросов № «1» и № «2» мы рассмотрели в анализе совместно, поэтому проценты ответов более усреднены, так, например, ответом «полностью согласен» на все четыре утверждения было 23,75 %, «совсем не согласен» выбрали 46,85 %, а вариант «не знаю» 29,4 %.

В блоке вопросов «эмпатия» родители ответили «полностью согласен» на оба утверждения 23,73 % раз, «полностью не согласен» – 56,78 %, а «не знаю» – 19,49 %. Вопросы из блока «социальные навыки» были оценены родителями очень субъективно, ведь большинство из них, в связи с ускорением темпов жизни перестали обращать внимание на социальную адаптацию их детей. В среднем на утверждения из 5 вопроса ответом «полностью согласен» были 28,38 %, «полностью не согласен» – 24,04 %, «не обращал внимания/ не знаю» оставшиеся 52,56 %.

В вопросе о самых частых эмоциях мнение респондентов крайне разделилось, но чаще всего родители отмечали, что это эмоции более положительного спектра. Одним из самых частых ответов на вопрос № «7» было отмечено, что дети испытывают трудности с управлением эмоций в наиболее стрессовых ситуациях, несколько человек ответили, что их дети неспособны проявлять адекватную реакцию на большинство жизненных ситуаций (например, на сломанную игрушку).

На вопрос «Как вы помогаете ребенку развивать его эмоциональный интеллект» около 40,1% родителей ответили, что в этом им способствует анализ мультфильмов, 5,26% отметили, что одним из главных помощников является самоанализ эмоций детей на ту или иную ситуацию, и целых

45,41% сказали, что для них непонятно каким образом можно участвовать в развитии эмоционального интеллекта своих детей.

Результаты проведения методика Н. Холла

Для удобства подсчетов некоторые вопросы были объединены нами в группы по категориям: общие вопросы про восприятие эмоций; вопросы, которые можно отнести к эмоциям отрицательного спектра; вопросы, касающиеся эмоций положительного спектра.

Таким образом, вопросы № 1, 4, 7, 11, 13, 15, 21, 22, 25, 28, 29, 30 мы отнесли к вопросам, которые описывают восприятие эмоций в общем плане; вопросы под номером 5, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 18, 19, 20, 23, 24, 26, 27 мы отнесли к вопросам, касающимся эмоций положительного спектра, а вопросы под № 2, 3, 8, 17 мы отнесли к вопросам про эмоции отрицательного спектра.

Далее мы приводим усредненную интерпретацию итогов тестирования по категориям. Можем отметить, что в среднем на вопросы категории общего восприятия эмоций расположились следующим образом: 15,1 % в среднем отметили ответ 1, как описывающий себя, 15,1 % выбрали ответ 2, ответ на 3 балла выбрали 10,1 %, на 4 балла в среднем свое восприятие эмоций оценили на 25 %, на 18 % общие вопросы на восприятие эмоций родители отметили ответ на 5 баллов, а на высший балл свое восприятие эмоций соотносило 16 %.

Мы можем сделать выводы о том, что большинство родителей понимание своих общих эмоций оценивают на среднем уровне.

Вопросы, касающиеся эмоций положительного спектра, были оценены родителями на более низком уровне, так, например ответы, оцененные на 1 балл, составили 25,2 %, что уже является показателем неспособности четверти родителей оценивать свои положительные эмоции, 14,8 % родителей по шести-балльной шкале оценили на 2 балла, процент родителей, оценивших способность оценивать свои положительные эмоции на 3 балла составил 28,1 %, на 4 из 6 восприятие своих положительных

эмоций оценили 15 %, на 5 баллов свое умение оценить свои положительные эмоции отметили 7,9 %, 9 % составило количество от общего родителей, оценивших вопросы по критериям положительных эмоций.

Количество вопросов про отрицательные эмоции было самым маленьким (всего лишь 4 вопроса из 30), поэтому ответы на эти вопросы были более усредненными. На 1 балл способность оценить на 19 %, на 2 балла 20 % родителей оценили свои возможности по оценке отрицательных эмоций, 14 % отметили, что способны оценить свои негативные эмоции на 3 балла, 16 % родителей считают, что могут оценить свои отрицательные эмоции на 4 балла, количество ответивших, что способны оценить свое понимание негативных эмоций на 5 баллов из 6 составило 17 %, а на высший балл оценило 14 % родителей из всех опрошенных.

Таким образом, мы можем сделать выводы о том, что большинство родителей испытывает проблемы в оценивании своих эмоций, что может быть показателем низкого уровня развития эмоционального интеллекта.

Результаты опросника эмоциональной эмпатии А. Мехрабиана и Н. Эпштейна

Обработка ответов происходит следующим образом: ответы, которые дали родители на вопросы оцениваются по шкале от 1 до 4 (да, всегда; скорее да, чем нет; скорее нет, чем да; никогда нет). В зависимости от вопроса, тот или иной ответ оценивается в баллах.

В подробном описании ответов на вопросы мы учитывали только ответы, оцененные на 4 балла. На основании ключа к ответам и ответам родителей, участвующий в тестировании, мы рассчитали процент ответов на 4 балла.

На 4 балла первый вопрос оценили 22,8%; на 2 вопрос 44,4% от общего количества; 3 вопрос оказался одним из самых «оцененных» ответов и набрал 62,4%; на 4 вопрос 19,4% родителей выбрали ответ под номером «4»; вопрос под номером 5 получил оценку «полностью согласен» 71,5%; 82,3% выбрали в вопросе 6 высший балл; при оценке вопроса 7 23,4%

выбрали ответ «4»; вопрос 8 был оценен на 51,9%; 43,4% родителей в ответе на вопрос 9 выбрали высший балл; на десятый вопрос 21,6% ответили на высший балл; в 11 вопросе ответов на 4 балла составил 25,83%; 30,1% отвечавших выбрали 4 балла, как подходящий ответ на двенадцатый вопрос; 4 балла выбрало 28,2% в вопросе №13; 57,3% выбрало ответ «полностью согласен» при ответе на вопрос №14; на 47,1% оценили пятнадцатый вопрос; на вопрос №15 47,1% выбрало ответ 4; 12,3% опрошенных выбрали ответна 4 балла в вопросе №16; семнадцатый вопрос оценили на 26,4%; следующий вопрос был оценен на 73%; в 19 вопросе 37,6% отметили 4 балла, как суждение о себе; процент ответивших на 20 вопрос составил ровно 41; 25,2% выбрали ответ 4 в 21 вопросе; 22 вопрос был оценен на 17% из 100; 4 балла выбрало 59,1% в следующем вопросе; всего 13,6% ответила «да» на 24 вопрос; на последний вопрос 64% опрошенных ответили «да».

По данным проведенного исследования эмоциональной эмпатии, мы выявили, что родители испытывают трудности в проявлении эмпатии, что является одним из показателей низкого уровня развития эмоционального интеллекта.

Полученные результаты тестирования и анкетирования, дали нам информацию о недостаточно развитом эмоциональном интеллекте у родителей детей дошкольного возраста, что дало понимание о необходимости внедрения комплекса мероприятий, разработанных нами для развития эмоционального интеллекта родителей воспитанников образовательной организации.

Перспективный план по работе с родителями для увеличения уровня эмоционального интеллекта представлен в таблице ниже.

Таблица 2 – Перспективный план по работе с родителями для повышения уровня эмоционального интеллекта

№	Вид деятельности	Название	Сроки проведения	Цель

1	Экскурсия	Выставка произведений И.К. Айвазовского	1.09.23 – 15.09.23	Поднятие уровня эмоциональной чувствительности посредством просмотра произведений искусства
2	Игра	«Эмоциональное лото»	16.09.23 – 30.09.23	Закрепление названий эмоций и рефлексия проживания данных эмоций в жизненном опыте.
3	Викторина	«Какая эмоция?»	1.10.23 – 15.10.23	Проверить насколько контрольная группа способна взаимодействовать друг с другом и оценивать эмоции друг друга во время проведения викторины
4	Квиз	«Дай мне название»	16.10.23 – 31.10.23	Оценка способности работать по одному при ответе на вопросы. Проверка адекватности проявления эмоций во время ответа на вопросы
5	Папка-передвижка	«Как объяснить ребенку необходимость»	1.11.23 – 15.11.23	Папки-передвижки были сделаны для каждой группы, в которых родители

		проявления эмоций»		участвовали в эксперименте. Целью являлась просвещение родителей.
6	Поход в театр	Спектакль на выбор	18.11.23 – 30.11.23	Рефлексия своих эмоций, повышение уровня сопереживания, эмпатии и других эмоций.
7	Тренинг	«Гармонизация ДРО»	1.12.23 – 15.12.23	Повысить уровень гармоничности взаимоотношений родителей и детей
8	Утренник-концерт	«Новый год и Рождество»	16.12.23 – 26.12.23	Поднятие настроения и эмоций положительного спектра
9	Пантомима	«Мое настроение»	12.01.2024 – 31.01.24	Развитие способности невербально выразить свои эмоции
10	Просмотр комедии	«Бриллиантовая рука»	1.02.24 – 15.02.24	Поднятие уровня эмоций положительного спектра
11	Игра	«Эмоциональный калейдоскоп»	25.02.24 – 29.02.24	Развитие внимания к эмоциям. Оценка понимания спектра эмоций

12	Тренинг	«Я, ты, он, они, она»	1.03.24 – 06.03.24	Вызвать желание родителей играть со своими детьми, сплотить родительский коллектив
13	Квест	«Зеркальный лабиринт»	10.03.24 – 20.03.24	Выработка командного духа, сближение детей и родителей Проработка эмоциональной осознанности, понимания правильности используемых эмоций здесь и сейчас.
14	Клоуз-тест	«Расскажите, что вы знаете»	21.03.24 – 10.04.24	Промежуточная оценка проведенной работы. Возможность родителей проявить свою креативность.
15	Просмотр мультфильма	«Головоломка»	11.04.24 – 26.04.24	Актуализация понимания эмоций, проработка осознания всех испытываемых эмоций
16	Выезд на природу	«Весенний позитив»	27.04.24 – 7.05.24	Общение детей и родителей на природе, проживание совместных

				положительных эмоций.
17	Концерт органной музыки	«Час органа»	12.05.24 – 16.05.24	Проработка наиболее сложных эмоций из спектра за счет прослушивания органной музыки
18	Папки-передвижки	«Наше лето солнцем прогрето»	17.05.24 – 31.05.24	Подготовка родителей к летнему периоду, описание в папках игр и упражнений для семейного досуга

На последнем, контрольном этапе нашего исследования, мы провели замеры уровня эмоционального интеллекта у той же самой группы родителей, принимавшей участие в нашем эксперименте, и нам удалось выяснить, что после посещения регулярных занятий, на которых мы проводили игры, входившие в наш эксперимент, у большинства родителей повысился уровень информированности об эмоциональном интеллекте и ориентированность понимание, распознавание и принятие гаммы эмоций своих детей.

Так, например, в соответствии с нашей первой диагностикой общий уровень родительских знаний по теме возрос. Результаты контрольной диагностики представлены ниже.

Как и при первой диагностике, блоки вопросов № «1» и № «2» мы рассмотрели в анализе совместно, поэтому, после проведенной нами работы «полностью согласен» на все четыре утверждения стало 56 %, «совсем не согласен» выбрали 17 %, а «не знаю» 27 %. В блоке вопросов «эмпатия» количество родителей, выбравших ответ «полностью согласен» на оба утверждения составил 66 % раз, «полностью не согласен» – 12 %, а «не

знаю» – 22 %. После проведения нами комплекса занятий по развитию эмоционального интеллекта у родителей, блок вопросов «социальные навыки», на котором мы больше всего заострили внимание, стал также наиболее востребован и у родителей, так, например, большинство принявших участие в нашем эксперименте ответили, что стали обращать внимание на социальную адаптацию своих детей, и помогать им в этом. В среднем на утверждения из 5 вопроса ответом «полностью согласен» стало 77 %, «полностью не согласен» – 7 %, «не обращал внимания/ не знаю» оставшиеся 16 %. В вопросе о самых частых эмоциях респонденты более точно смогли описать эмоции своих детей, так, например, многие родители отмечали, что их дети способны испытывать разносторонний спектр эмоций, которые способны описать. После проведения нашего эксперимента родители стали отмечать, что начали обращать внимание на неспособность детей к контролю эмоций, поэтому на вопрос № «7» было также отмечено, что дети начали проявлять адекватную реакцию на большинство жизненных ситуаций. На вопрос «Как вы помогаете ребенку развивать его эмоциональный интеллект» около 47 % родителей отметили, что в этом им способствует анализ собственных эмоций детей, 48 % отметили, что одним из главных помощников для родителей стали подвижные и дидактические игры, а также все 100 % опрошенных сказали, что в этом вопросе им очень сильно помогают мультипликационные произведения советской классики.

Ниже мы привели ответы на те же вопросы по тем же категориям после проведения ряда мероприятий, о которых мы говорили выше. Можем отметить, что в среднем на вопросы категории общего восприятия эмоций расположились следующим образом: 6,2 % в среднем отметили ответ 1 как описывающий себя; 8,3 % выбрали ответ 2; ответ на 3 балла выбрало 18,45 %; на 4 балла в среднем свое восприятие эмоций оценили на 27,2 %; на 16,66 % общие вопросы на восприятие эмоций родители отметили ответ на 5 баллов, а на высший балл свое восприятие эмоций соотнесло 23,19 %. Мы

можем сделать выводы о том, что для многих родителей понимание своих общих эмоций оценивают больше на среднем уровне.

Вопросы, касающиеся эмоций положительного спектра, были оценены родителями на более низкий уровень, так, например ответы, оцененные на 1 балл, составили 25,2 %, что уже является показателем неспособности четверти родителей оценивать свои положительные эмоции, 14,8 % родителей по шести-балльной шкале оценили на 2 балла, процент родителей, оценивших способность оценивать свои положительные эмоции на 3 балла составил 28,1 %; на 4 из 6 восприятие своих положительных эмоций оценили 15 %; на 5 баллов свое умение оценить свои положительные эмоции отметили 7,9 %; 9 % составило количество от общего родителей, оценивших вопросы по критериям положительных эмоций.

Самой маленькой категорией по-прежнему была категория отрицательных эмоций, но динамика развития оценки этих эмоций прослеживается больше всего. Так, на 1 балл способность оценить на 8,68 %; контрольная группа родителей оценила на 2 балла 10,65 %; из общей суммы 14,04 % отметили, что способны оценить свои негативные эмоции на 3 балла; 15,08 % родителей считают, что могут оценить свои отрицательные эмоции на 4 балла; количество ответивших, что способны оценить свое понимание негативных эмоций на 5 баллов из 6 составило 23,98 %; а на высший балл оценило 27,57 % родителей из всех опрошенных.

По ответам на последний тест мы тоже можем проследить положительную динамику, так, например, динамика роста в некоторых ответах видна большая, где-то чуть меньше.

После проведенной работы, на 4 балла первый вопрос оценило уже 37,73 %; на 2 вопрос ответ выбрало 55,27 % вместо 44,4 %; на 3 вопрос ответ под номером 4 выбрало 27,58 %, что позволяет нам сделать выводы о заметной динамике роста эмоционального интеллекта; в четвертом вопросе 43,92 % родителей выбрали ответ под номером «4»; «полностью согласен»

на 5 вопрос ответило 11,23 %; 24,34 % выбрали в вопросе 6 высший балл; при оценивании вопроса № 7 44,4 % выбрали ответ «4»; на 8 вопрос 17,73 % опрошенных ответили «да»; на 15,78 % уменьшилось количество отметивших ответ 4, что составило 27,62 % вместо 43,4 % при ответе на вопрос 9; на десятый вопрос 52,29 % ответили на высший балл; на 11 вопрос 58,32 % от общего числа опрошенных выбрали ответ 4; на двенадцатый вопрос, после проведенной нами работы ответ «полностью согласен» выбрало 60,41 % родителей; 4 балла выбрало 74,82 % в вопросе №13; на 14 вопрос 73,45 % от общего числа контрольной группы выбрало ответ 4; на 4 78,38 % оценили пятнадцатый вопрос; на вопрос №15 17,48 % выбрало ответ 4; из 100 % родителей, входивших в контрольную группу 78,23 % выбрали ответна 4 балла в вопросе №16; семнадцатый вопрос оценили на 4 большинство из родителей, процент выбравших составил 83,54 %; следующий вопрос был оценен на 27 %; в 19 вопросе 76,83 % ответили, 4 балла соответствует их видению; процент ответивших на 20 вопрос составил ровно 28,65 %; при ответе на 21 вопрос 66,34 % родителей ответили «полностью согласен»; 22 вопрос был оценен на 74,49 % из 100; 4 балла выбрало 19,59 % в 23 вопросе; примерно 67,29 % ответила «да» на 24 вопрос; на последний вопрос 26,73 % опрошенных ответили «да».

Таким образом, можно утверждать, что проделанная работы эффективна, уровень эмоционального интеллекта родителей повысился, также стали более гармоничными взаимоотношения с детьми.

Основываясь на всем вышесказанном, мы можем сделать выводы о том, что развитие эмоционального интеллекта у родителей является одним из наиболее важных аспектов успешного родительства. Такие люди осознанней подходят к родительству более подготовлены в психологическом плане, особенно к проживанию возрастных кризисов детьми. Легче находят общий язык с людьми, способны в конструктивной форме выражать эмоции, бесконфликтно решать вопросы, распознавать

эмоциональное состояние другого человека, исходя из него выстраивать общение.

Перспективы дальнейших изысканий в данном направлении.

Результаты исследования могут послужить основой для разработки эффективных программ и методик, направленных на развитие эмоционального интеллекта у взрослых. Игры и упражнения могут быть использованы педагогами и психологами для создания благоприятной среды, способствующей эмоциональному развитию всех участников образовательного процесса в дошкольном учреждении.

Исследования в области развития эмоционального интеллекта играют ведущую роль в обеспечении гармоничного развития и эмоционального благополучия взрослых и детей. Практическое применение результатов исследования может способствовать улучшению детско-родительских взаимоотношений, изменению тактики воспитания, глубинному пониманию себя и эмоционального мира своих детей.

Выше мы проанализировали понятие эмоционального интеллекта, а также рассмотрели типы детско-родительских отношений. Из всего вышеперечисленного становится очевидно, что развитый эмоциональный интеллект родителей и их детей будет благоприятно воздействовать на детско-родительские отношения, сделает их гармоничными и эмоционально здоровыми.

Выводы по первому разделу

После проведения анализа психолого-педагогической литературы по проблеме развития эмоционального интеллекта можно сделать следующие выводы:

– развитие эмоционального интеллекта человека является важным этапом формирования личности и ключевым для успешной социальной адаптации;

– для эффективного формирования ключевых навыков и качеств у родителей дошкольников необходимо использовать комплексный подход, объединяя различные способы и методы развития их эмоционального интеллекта;

– для успешного развития эмоционального интеллекта необходимо создать психолого-педагогические условия, включая специально организованные мероприятия.

Развитие эмоционального интеллекта у родителей является важным и необходимым. Взрослые, которые способны распознавать свои и чужие эмоции, могут обозначать их в словесной форме, разделять эмоциональное состояние своих детей, могут называться компетентными родителями, все это способствует лучшему пониманию и улучшению взаимоотношений между детьми и их родителями.

Акцент на понимании и выражении эмоций не только способствует личностному развитию человека, но и помогает им лучше адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, приведет к формированию эмоционально устойчивых личностей. Родители с высоким уровнем эмоционального интеллекта способны выстроить гармоничные детско-родительские отношения, выбирают экологичный стиль воспитания, находят общий язык с детьми, способны их лучше понять, разделить их интересы и желания.

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

2.1 Игры и упражнения на развитие эмоционального интеллекта у родителей

Упражнение «Напоминалки»

Организуем систему напоминаний в вашем телефоне (не менее 2-х напоминаний в день). Сделайте это случайным образом. В момент возникновения сигнала определите, какие эмоции вы испытывали непосредственно перед сигналом (скорее всего, в момент сигнала вы будете испытывать легкое раздражение) вспомните и запишите.

Упражнение «Дневник эмоций»

Приобретите тетрадь или блокнот. На протяжении всего дня отслеживайте, какие эмоции вы испытываете, чем вызваны эти эмоции, отслеживайте общий фон настроения. Определите для себя наиболее удобное время, в которое вы ежедневно будете записывать результаты работы за день.

В выбранное вами время зафиксируйте факты: какие наиболее сильные эмоции вам запомнились за сегодняшний день, в какие моменты они возникли. Запишите также, какие ощущения возникали в вашем теле во время переживания этих эмоций, какие мысли посещали вас в этот момент?

Записывайте свои наблюдения в свободной форме или в виде таблицы. Пример таблицы представлен ниже.

Факт (ситуация, человек)	Мысли	Физические ощущения	Эмоции

Упражнение «О чем сигнализирует нам негативная эмоция?»

Выберите эмоцию, которую вы считаете негативной. Ту эмоцию, которую вы не любите и всеми силами стремитесь скрыть. Вспомните ситуации, в которых у вас возникала эта эмоция. Постарайтесь дать себе ответы на следующие вопросы:

– Как вам кажется, с чем связано, что данная эмоция появлялась именно в эти моменты?

– О чем данная эмоция хотела вам просигнализировать? На что важное обратить внимание?

– Что изменится, если вы начнете прислушиваться к данной информации?

– Чем вам помогла эта эмоция? Что было хорошего в том, что эмоция возникла?

– Что произойдет, если вы позволите себе испытывать, а иногда и проявлять эту эмоцию?

Важно то, что пока мы не признаём наличие эмоции, «не видим её», мы не можем и хорошо видеть ситуацию в целом, то есть не обладаем достаточной информацией. И естественно, не признавая наличие какой-то эмоции, не можем с ней расстаться, она так и остается где-то внутри в виде мышечных зажимов, психологических травм и прочих неприятностей.

«Немой телевизор»

Включите телевизор и отключите звук. Найдите художественный фильм и некоторое время посмотрите его, наблюдая за жестами, мимикой и расположением в пространстве героев и размышляя, какие эмоции они сейчас испытывают. Посмотрите фрагмент знакомого фильма и фрагмент незнакомого. Какова разница в процессе наблюдения? Мешает или помогает знание сюжета сопоставлять невербальные знаки с эмоциями? Сравните фильмы разных жанров, разных стран-производителей. В чем сходство и различие невербального поведения в разных культурах? Ответьте на представленные вопросы; сравните и проанализируйте невербальные проявления.

«Дыхание»

Выработайте у себя привычку: если вы осознали эмоцию, и она вам не нравится или мешает, то сразу начинайте регулировать свое дыхание и дышать чуть медленнее, обращая особое внимание на выдох.

«Телесные методы»

Выберите телесный метод управления эмоциями, который можно использовать практически в любых ситуациях. Например, незаметно сжать-разжать кулаки. Привстать несколько раз на цыпочки. Встать, немного пройтись и снова сесть. Тренируйтесь использовать его хотя бы раз в час в течении дня.

«Проблемы»

Напишите список актуальных для вас проблем. Вспомните максимальное количество проблем. Переформулируйте эти проблемы в цели. Следите за тем, чтобы формулировать цели позитивно, то есть не используя частицу «не», а также слова «бросить», «прекратить», «перестать». Сформулируйте цели максимально конкретно, обязательно определите срок, к которому вы планируете их достичь.

Обратите внимание на то, как изменилось ваше эмоциональное по окончании составления списка от того, когда вы только начинали его составлять.

«Ресурсное состояние»

1 часть. Упражнение лучше выполнять стоя. Вспомните какую-либо ситуацию, жизненный момент, когда вы находились в ресурсном состоянии. Ресурсное состояние – это совокупность показателей физического и психологического здоровья, которая проявляется в том, что у человека достаточно сил и желания для решения текущих задач. Эмоционально такое состояние ощущается как душевный подъем. Человек доволен собой и своей жизнью, позитивно смотрит в будущее.

Воссоздайте эту ситуацию, вспомните ее в мельчайших подробностях: ресурсное состояние снова появится. Погрузитесь в свои ощущения, представьте себя в этом состоянии.

2 часть. Создайте портрет этого состояния с помощью следующих вопросов:

- Где точно в вашем теле это ощущение находится?
- Какой формы — это ощущение?
- Каких размеров оно?
- Какого цвета?
- Какие образы и/или слова оно вызывает?
- Имеет ли оно температуру?
- Какое оно на ощупь?
- Какая у этого ощущения граница?
- Двигается ли оно?
- На какой материал похоже: дерево, металл, воздух, вода, вата?
- Можно ли его сдвинуть с места?

3. Поставьте перед собой порог или нарисуйте черту и выйдите за нее, находясь в ресурсном состоянии.

Упражнение «Хвастаться»

Каждый день записывайте, что вы сегодня сделали хорошо и успешно. Что вам удалось? Что вас порадовало?

Мы не призываем постоянно находиться в позитивном настроении. Как мы помним, страх, гнев и печаль – тоже полезные эмоции и, допуская только позитивные эмоции в свою жизнь, мы теряем большое количество информации и можем пропустить что-то важное. Но при этом, когда мы позитивно настроены, нас значительно сложнее чем-либо расстроить или вывести из себя. Таким образом, позитивный подход создает для нас твердую опору под ногами и своего рода защиту от чрезмерного влияния на нас неприятных событий и эмоций.

«Эмоциональный баланс»

Выберите какие-нибудь значимые для вас личные или деловые отношения. Разделите лист вертикальной чертой пополам, левую колонку обозначьте как «+», правую как «-». Запишите в левой колонке все ваши действия, которые, по вашему мнению, улучшали состояние вашего «счета» (те действия, которые улучшали настроение вашему партнеру), в правой – ухудшали его. Посмотрите, как вы повлияли на состояние своего эмоционального баланса в этих отношениях за данный период. Удалось ли вам улучшить его или хотя бы сохранить на прежнем уровне? Или количество действий в правой колонке начинает удручающе превалировать?

Если же вы относитесь к той категории людей, у которых имеется только куча прекрасных действий в левой колонке, задайтесь вопросом, не нарушаете ли вы баланс и в этом случае? Не слишком ли много даете своим партнерам и не слишком ли мало просите взамен?

И в том и в другом случае стоит составить план действий, которые помогут вам поддерживать баланс в более или менее равновесном состоянии. Такой анализ полезно проводить для себя хотя бы раз в месяц для самых «счетов» и раз в несколько месяцев – для важных для вас людей.

«Контроль лица»

При общении с людьми выработайте привычку контролировать выражение своего лица: часто неосознанные мимические реакции могут выдать ваши истинные мысли, даже если вы не планировали ими делиться.

«Читаем по лицам»

Тренируйте навык распознавания и считывания эмоций, наблюдая за людьми в любой обстановке. Например, стоя в пробке, обратите внимание на человека, сидящего в соседней машине. Попробуйте по его мимике, взгляду, жестам, позе догадаться, кто он, куда едет, о чем думает и что сейчас чувствует.

«Подбираем ключик»

Понимание значимых потребностей и ценностей каждого человека даст вам ключик к успешному взаимодействию. Выявить такие значимые ценности и потребности возможно, например, изучив манеру одеваться и общаться.

При общении с людьми всегда задавайте себе вопросы: «Чего хочет этот человек?», «Что для него по-настоящему важно?» и т.п.

«Давайте делать комплименты»

Тренируйте навык делать искренние и изящные комплименты людям, с которыми общаетесь. Помните, что хороший комплимент должен быть индивидуальным, конкретным, искренним, небанальным. Учитесь подмечать уникальные особенности людей.

«Власть голоса»

Если хотите успокоить человека, говорите низким, размеренным, спокойным голосом, делайте больше пауз в своей речи. И наоборот, быстрый темп речи и высокий тембр голоса вызовут беспокойство и напряжение.

«Я и ты»

В конфликте или споре замените «ты-высказывания» («Ты не прав», «Ты сделал все не так») на «я-высказывания» («Я очень расстроен», «Я не ожидал», «Я рассчитывал», «Я разочарован»). Такой диалог, построенный на ваших эмоциях, не нарушает личных границ другого человека и будет более конструктивным, нежели разговор, основанный на обвинениях.

«Зеркало»

Встаньте напротив зеркала, расслабьтесь. Начните изображать различные эмоции.

Радость: расслабьте лицевые мышцы и широко улыбнитесь, при этом подумайте о чем-нибудь приятном.

Удивление: расслабьте лицевые мышцы, широко откройте глаза, при этом подумав с удивлением: «Для чего это делать?» – спокойно закройте глаза.

Гнев: расслабьте лицевые мышцы и прищурьтесь, при этом напрягите нос и подумайте: «Как мне всё это надоело!».

Счастье: расслабьте лицевые мышцы, вытяните губы в трубочку, затем растяните в улыбке.

Повторяйте упражнение каждый день хотя бы неделю, а затем попробуйте изображать эмоции только с помощью глаз: добрые, злые, любящие, завистливые глаза. Важно думать в этот момент о соответствующей эмоции.

«Найти и запомнить»

В течение дня найдите десять поводов для радости, порадитесь от души и проследите, как изменилось ваше состояние в этот момент. При возможности посмотритесь в зеркало, прочувствуйте и постарайтесь запомнить ощущения в теле.

На следующий день найдите десять поводов для удивления и проследите, как меняется состояние.

По такой же схеме отработайте все эмоции, повышающие эффективность человеческой деятельности: принятие, доверие, интерес, восхищение.

«Раздражители»

Попробуйте в течение нескольких дней специально фиксировать внимание на неожиданных раздражителях: громких звуках или ярком свете. Постарайтесь сформулировать, что происходит с вашей эмоциональной сферой при воздействии таких раздражителей.

«Аверс и реверс»

Попробуйте переосмыслить негативное событие, найдите в нём небольшую выгоду. Возьмите лист бумаги и запишите три минуса и три плюса состояния, в котором вы оказались.

«Эмоции исторических персонажей»

Вспомните пять исторических персонажей. Затем представьте эмоции, которые человек испытывал во время разных событий своей жизни.

Пример: Авраам Линкольн видел, как людей продавали на рыночной площади, и чувствовал печаль оттого, что у него не было семьи, злость из-за того, что людьми торговали как животными, и беспомощность, потому что ничего не мог с этим поделать.

«Эмпатия и злость»

Упражнение поможет справиться со злостью на другого человека при помощи эмпатии. Вспомните ситуацию, когда вы очень злились на кого-то, а затем создайте эмпатическое утверждение. Например:

Раздражённый человек: «Ты никогда не делаешь того, о чем я прошу!»

Эмпатический слушатель: «Ты испытываешь раздражение из-за того, что я не сделал свою работу и тебе пришлось работать за меня».

«Айсберг гнева»

Упражнение для проработки причин возникновения негативных эмоций. На листе рисуется айсберг, на вершине которого пишется слово «гнев». По всему основанию прописываются слова, которые могли бы стать причиной возникновения данного чувства. Это может быть стыд, испуг, унижение, обида, стеснение, неуверенность в себе, зависть и др.

Далее прорабатываются конкретные эпизоды и выбираются из перечня причины, которые легли в основу возникновения гнева. Затем следует проанализировать, как именно была разрешена та ситуация. Получилось ли подавить гнев самостоятельно, что для этого пришлось делать.

Упражнение «Установки про эмоции»

Это упражнение позволяет проанализировать, какие у вас существуют установки про эмоции? Для этого вспомните все, что приходит вам в голову: что говорили ваши родители, учителя или другие значимые люди, что вы читали в литературе или видели в кино, какие помните пословицы, поговорки и крылатые фразы про эмоции?

После того, как вы выписали все, что удалось вспомнить, проанализируйте, как эти установки и убеждения влияют на ваше поведение и/или эмоциональное состояние? Хотели бы вы изменить какие-то из них?

Упражнение «Сигнал-напоминание».

Необходимо придумать для себя сигналы, которые позволят остаться устойчивыми, снизить собственное напряжение. Это может быть фраза (которую можно внутренне себе говорить) или символический жест, который будут оказывать успокаивающее действие. Например, «У меня все получается», «Все идет так как надо» и т.д.

«Дневник эмоций» (ребенка)

В течение недели рекомендуется следить за поведением ребенка и записывать ситуации, когда он плохо себя ведет, провоцирует ссору или просто капризничает. Напротив, каждой ситуации необходимо записать те эмоции, которые вызвала данная ситуация. Это может быть, например, только гнев или усиливающаяся злость, переходящая в гнев. Внизу важно проиллюстрировать, как именно удалось разрешить ситуацию, какова была реакция родителей и ребенка.

Подобным образом фиксируются и положительные эмоции, связанные с приятными новостями или поведением ребенка. Это может быть радость от хороших оценок, чувство благодарности за помощь, гордость за какие-либо успехи и т.д.

В конце недели подводится итог результатов. Он позволяет определить, каких именно ситуаций было больше, какие эмоции преобладали, как получалось с ними справляться. Обычно итоги первой недели могут расстраивать. Родители наблюдают перевес в пользу отрицательных эмоций. Это говорит о том, что развитие эмоционального интеллекта находится на низком уровне. С течением времени будет отмечаться положительная динамика, так как наглядный пример на бумаге станет поводом к пересмотру своего поведения и реакций на действия ребенка.

«Люди в автобусе».

Для осознания собственных эмоций важно научиться распознавать эмоциональные реакции других людей. В этом поможет простое упражнение на развитие эмоционального интеллекта: понаблюдайте за пассажирами в общественном транспорте. Подумайте, какие эмоции они испытывают. Пофантазируйте, с чем это может быть связано.

«Пойми себя».

Для понимания истинных внутренних мотивов совершения действий используйте технику «5 почему». Для этого, анализируя своё состояние, необходима задать себе пять вопросов «почему». Например:

Вопрос: Почему я хочу пойти на праздник? Ответ: Потому что хочу повеселиться.

Вопрос: Почему хочу повеселиться? Ответ: Потому что устал.

Вопрос: Почему я устал? Ответ: Потому что много работал.

Вопрос: Почему много работал? Ответ: Потому что хочу больше зарабатывать.

Вопрос: Почему я хочу больше зарабатывать? Ответ: Хочу себе ни в чем не отказывать.

Последний ответ и будет отражать настоящий внутренний мотив.

«Пойми других»

Понимание эмоций других людей также важная составляющая эмоционального интеллекта. И этому навыку тоже необходимо учиться. В общении старайтесь периодически вставать на место собеседника. Подумайте, почему он так говорит, какие эмоции чувствует, почему реагирует таким образом. Затем постарайтесь абстрагироваться и занять позицию наблюдателя. Представьте, что вы видите весь ваш диалог со стороны. Какие эмоции вы при этом испытываете?

Игра для родителей в ДОО «Меняются местами те, кто...»

Взрослые всегда каким-либо образом реагируют на эмоции детей. Данная игра показывает нам в чем мы похожи в наших реакциях. Правила

такие: один из участников будет находиться в центре. Остальные будут сидеть на стульях. Тот, кто находится в центре произносит фразу: «Меняются местами те, кто...». При этом называет какое-либо действие родителей, которое они осуществляют при «столкновении» с детскими эмоциями. Например, повышают голос, просят, сердятся, уговаривают, наказывают, не обращают внимания и т.п.). Те из участников, которые реагируют так, как сказал ведущий должны поменяться местами друг с другом. Задача участника, который находится в центре – занять чье-то место.

Упражнение для родителей в ДОО «Джефа»

В разных частях тренингового пространства вывешиваются таблички «да», «нет», «может быть».

Родителям предлагаются вопросы про детские эмоции. Задача родителей – подойти к той табличке, с которой совпадает их ответ. Затем они обосновывают свой ответ, обсуждают между собой. Есть ли плохие или хорошие эмоции? Можно ли детям злиться? Можно ли мальчикам плакать? Можно ли детям бояться?

Обсуждение с родителями в ДОО: «Эмоция – сигнал»

Необходимо разъяснить родителям, что эмоции нельзя делить на плохие и хорошие. На самом деле любая эмоция – это всегда для нас сигнал. О чем могут сигнализировать эмоции?

О потребности ребенка в безопасности, внимании и любви, собственности, самоутверждении; о важности чего-либо для ребенка (а мы часто обесцениваем то, что имеет значение для ребенка).

Сильные эмоции сигнализируют, что у ребенка не хватает ресурсов справиться с эмоцией самостоятельно (эмоция сильнее ребенка). Вспомните себя и свои сильные эмоции. В чем вы нуждаетесь в этот момент? В поддержке.

Поддержка ребенка со стороны родителя – это очень важно. Разделенная радость – это двойная радость, разделенное горе – это половина

горя. Ребенку необходим рядом взрослый, который остается устойчивым, стабильным, дает ощущение защищенности.

Как взрослый может поддержать ребенка?

1. Нормализация эмоций. Нужно показать ребенку, что его чувства нормальные в данной ситуации. Примерные слова поддержки: «Я бы тоже расстроился, грустил, злился... в данной ситуации»

2. Утешение. «Мне жаль, что так произошло...» и т.п.

3. Тактильный контакт.

Упражнение «Лови комплимент»

Задача упражнения – сделать комплимент сидящему рядом участнику, как если бы это был ребенок. При этом нельзя повторять слова.

Вопрос для анализа: «Удалось ли вам сделать комплимент, обращаясь к ребенку, а не ко взрослому?».

Упражнение «Угадайте, какую игрушку выбрал бы ваш ребенок»

Родителям предлагается выбрать из набора игрушек, куда входят куклы, настольно-печатные игры, мяч, скакалка, машина, музыкальная игрушка и т. д., ту, с которой больше всего любит играть их ребенок. Родители поясняют свой выбор.

Игра «Войди в круг»

Родители встают в круг, крепко держатся за руки и представляют, что они – дети. Один остается за кругом – это взрослый. Его задача – убедить дошкольников впустить его в круг. Для этого нужно подобрать верный тон общения и нужные слова.

Вопросы для анализа:

Что вы испытывали, выполняя это задание?

Легко ли было войти в круг?

Упражнение «Угадай, чьи эти руки»

Один из участников выходит в центр круга и закрывает глаза, остальные по одному подходят к нему и кладут руки на его ладони. Задача

участника – угадать, чьи эти руки. Таким образом формируются две группы: мягкие и строгие родители. Затем основной участник объясняет, на какие признаки он ориентировался и совпали ли его тактильные ощущения с тем, что он потом увидел.

Упражнение дает участникам группы прекрасный повод для обратной связи: каждый из них может узнать, как он воспринимается в качестве родителя по первому впечатлению.

Упражнение «Мне кажется, в детстве ты был(а)...»

Участники бросают мяч друг другу со словами: «Мне кажется, в детстве ты был(а)...». В ответ каждый может согласиться или опровергнуть высказывание.

Второй вариант: «Я думаю, в детстве ты мечтал(а)...». Здесь участники тренинга могут сами о себе говорить, о чем они мечтали в детстве или какими были тогда.

Это упражнение способствует погружению членов группы в детское эго-состояние.

Игра «Какой он – мой ребенок»

Задача игры определить, каким видят своего ребенка родители. Для этого каждый из них обводит контур руки, на изображении каждого пальца пишет по букве имени ребенка. Затем родителям предлагается расшифровать буквы, назвать качества характера ребенка, начинающиеся на данную букву. В центре ладони можно изобразить символ, кем он является в семье.

Чаще всего даются положительные характеристики, что позволяет видеть в ребенке положительные качества, тем самым настраивать его на успех. Также игра наводит родителей на определенные выводы о сформированности личности ребенка.

Упражнение «Поводырь»

Родители разбиваются на пары. Одному из играющих завязываются глаза – он слепец. Второй, поводырь, начинает медленно передвигаться по

помещению, ведя за собой напарника и обходя препятствия. Упражнение выполняется 3–5 мин, затем пары меняются ролями.

Упражнение «Моя любимая игрушка»

Родители вспоминают их любимую игрушку: как называлась и где она сейчас.

Вопрос для анализа: «Какие чувства вызвали воспоминания?».

Упражнение «Закончи предложение»

Воспитатель начинает предложение, а родители по очереди его продолжают. Упражнение дает возможность поделиться друг с другом опытом воспитания ребенка.

Пример:

Общение с ребенком – это...

Родители через диалог с ребенком дают ему почувствовать...

Упражнение «Семейные заповеди»

Родители составляют список семейных заповедей, обычаев, правил, запретов, привычек, установок, взглядов, которых придерживаются все члены семьи. Каждый зачитывает этот

Список. Данное упражнение позволяет сравнить свои представления о семейной жизни с представлениями других.

Вопрос для анализа: «Какие заповеди вас удовлетворяют, а какие нет?»

Упражнение «Подарок»

Родители по очереди и при помощи невербальных средств дарят подарок своему соседу. После завершения круга каждый говорит, какой подарок он получил.

Технологическая игра «Счастливый ребенок»

Родителям и детям было необходимо ответить на три вопроса:

1. Счастливый ребенок это...
2. Ребенку мешает быть счастливым....

3. Что я могу сделать, чтобы ребенок был счастлив (дети отвечали – что родители могут сделать для моего счастья).

С детьми ведущий проводит эту игру, а родители принимают командное решение. Затем идет обсуждение ответов, проговаривание и обсуждение. Для детей самое важное для счастья – быть вместе с родителями.

«Сочиним историю»

Ведущий начинает историю: «Жили-были...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и упражнение продолжается.

«Дракон»

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник – «голова», последний – «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

2.2 Игры и упражнения на развитие эмоционального интеллекта у родителей и детей дошкольного возраста

В этом параграфе представлены совместные игры для родителей с детьми

«Прогулка по ручью»

На полу мелом рисуется ручеек, извилистый, то широкий, то узкий, то мелкий, то глубокий. Туристы страиваются друг за другом в одну «цепь», кладут руки на плечи впереди стоящему, расставляют ноги на ширину ручья в том месте, где их путь начинается, медленно передвигаются все вместе, меняя ширину расставленных ног, ступая по берегам ручья. Оступившийся попадает ногой в ручей и встает в конец цепи.

«Отгадай эмоцию»

Каждый из участников по очереди проговаривает поговорку «От топота копыт пыль по полю летит» с определенной эмоцией. Задача остальных – отгадать эмоцию/чувство.

«Коврик злости»

Родителям и детям предлагается на «коврике злости» выразить злость разными способами.

«Нарисуй за минуту»

Упражнение представляет собой создание совместного психологического рисунка. За одну минуту необходимо нарисовать свое настроение, не рисуя ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета. Затем передать свой рисунок соседу справа. В конце упражнения рассмотреть внимательно полученный рисунок и попробовать угадать, какое настроение на нем изображено.

«Назойливая муха»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голову опустите, закройте глаза. Представьте, что на ваше лицо пытается сесть назойливая муха. Она садится то на нос, то на губы, то на лоб, то на глаза. Ваша задача – не открывая глаз, согнать назойливое насекомое. Через пару минут напряжение с мышц лица уходит, а вместе с ним – раздражение.

«Дерево эмоций»

На большом листе бумаги родители рисуют дерево, а дети прикрепляют листья с изображениями эмоций, описывая ситуации, когда они их испытывали.

«Кто я?»

Описание: На лбу у каждого участника прикрепляется карточка с эмоцией, и он должен задавать вопросы, чтобы выяснить, что это за чувство.

«Эмоции в движении»

Родители называют эмоции, а дети показывают их с помощью движений и поз, что помогает лучше понять каждую эмоцию.

«Эмоциональные мишки»

У каждого ребенка есть игрушка (мишки, куклы). Дети вместе с родителями учат свои игрушки выражать разные эмоции, и обсуждают, как они могут оказывать поддержку друг другу.

«Эмоциональный словарь»

Дети совместно со взрослыми создают совместный словарь эмоций, описывают каждую эмоцию и рисуют подходящие картинки.

«Эмоциональный коллаж»

Дети создают коллажи на основе эмоций, используя вырезки из журналов и свои рисунки.

«Что если...»

Родители предлагают разные ситуации, а дети рассказывают, как бы себя чувствовали и действовали в этих условиях.

«Эмоциональная азбука»

Игра развивает лексикон, умение ассоциировать эмоции со словами и образами.

Родитель и ребенок вместе создают «азбуку эмоций», подбирая для каждой буквы слова, описывающие эмоции, и рисуя иллюстрации. Например, «А» – «Азарт», «Б» – «Благодарность».

«Эмоциональное интервью»

Игра развивает умение задавать вопросы, слушать, выражать свое мнение, строить диалог, учитывать чувства другого человека.

Родитель предлагает ребенку взять интервью у «игрушечного героя» или у друг друга. Вопросы должны быть связаны с эмоциями и ситуациями, которые вызывают эти эмоции.

«Эмоциональные загадки»

Игра развивает логику, умение сопоставлять свойства, находить аналогии, узнавать эмоции по описанию.

Родитель загадывает ребенку эмоцию, описывая ее признаки, а ребенок должен отгадать, какая это эмоция.

«Эмоциональная комната»

Цель: Создать пространство, где ребенок может выражать свои эмоции свободно и безопасно.

Родитель предоставляет ребенку определенное место (уголок в комнате) и материалы для творчества (краски, пластилин, бумага), где он может выразить свои эмоции через рисование, лепку, конструирование.

«Эмоциональные послания»

Игра развивает умение выражать эмоции в письменной форме, составлять письма, послания.

Родитель предлагает ребенку написать письмо (например, игрушке, другу) от имени персонажа, испытывающего определенную эмоцию.

«Эмоциональные шашки»

Игра развивает логическое мышление, стратегическое планирование, умение преодолевать препятствия, выбирать стратегию в зависимости от ситуации.

Родитель предлагает ребенку сыграть в шашки, но с условием, что каждая шашка будет символизировать определенную эмоцию, и ход зависит от этой эмоции.

«Эмоциональный театр марионеток»

Игра развивает мелкую моторику, координацию движений, умение управлять марионетками, выражать эмоции через движения и голос.

Родитель предлагает ребенку сделать марионеток из бумаги, ткани, дерева и поставить с ними театр, где персонажи будут испытывать разные эмоции.

«Эмоциональная игра в «правда или действие»

Игра развивает смелость, откровенность, умение делиться своими мыслями и чувствами, узнавать о чувствах других.

Родитель предлагает ребенку поиграть в «правда или действие» с условием, что вопросы и задания будут связаны с эмоциями.

«Эмоциональный квест по дому»

Игра развивает наблюдательность, умение решать проблемы, выполнять задания, опираясь на эмоции, использовать свою интуицию.

Родитель создает квест по дому, где ребенок должен решать загадки, выполнять задания, используя свои знания об эмоциях.

«Эмоциональные конкурсы»

Игра развивает творчество, актерские навыки, умение выражать эмоции через мимику, голос, жесты, соревноваться в доброжелательной атмосфере.

Родитель предлагает ребенку участвовать в различных конкурсах, связанных с эмоциями (например, конкурс на лучшее изображение эмоции, конкурс на самый смешной рассказ об эмоции).

«Эмоциональная песня»

Игра развивает творческие способности, умение сочинять песни, использовать музыку для выражения эмоций.

Родитель предлагает ребенку сочинить песню о какой-то эмоции или о ситуации, вызывающей эмоции.

«Эмоциональный квест по городу»

Игра развивает наблюдательность, умение ориентироваться в пространстве, искать информацию, выполнять задания, опираясь на эмоции.

Родитель предлагает ребенку отправиться в квест по городу, где он должен решать загадки, выполнять задания, используя свои знания об эмоциях.

«Морская звезда или торнадо»

Цель: помочь детям заметить, сколько энергии они чувствуют внутри себя. Самосознание может помочь детям начать саморегуляцию.

Когда дети знают, что у них слишком много энергии, они могут либо использовать свои собственные успокаивающие привычки, либо просить о помощи у взрослого.

Ход игры: Распечатайте фотографию термометра (или нарисуйте его). Нарисуйте морскую звезду внизу и торнадо наверху. Спросите, чувствует ли

ваш ребенок спокойствие и умиротворение, как морская звезда, или отвращение и раздражение, как торнадо.

Когда ребенок чувствует себя как «торнадо», вы можете провести мозговой штурм вместе подумать о том, что можно сделать, чтобы начать чувствовать себя как морская звезда. Попробуйте сыграть в эту игру в разное время дня и помочь вашему ребенку описать энергетические уровни.

Имейте в виду: саморегулирование – это управление вашей внутренней энергией. Это умение помогает детям управлять своими эмоциями и движениями тела в трудной ситуации. Это также помогает им концентрировать внимание и учиться.

Кроме того, вы можете сделать семейные «термометры» на всех членов семьи. И устанавливать свое состояние.

«Время черепахи или разведчик»

Цель: помочь детям практиковать наблюдение за тем, что происходит вокруг них.

Ход игры: когда вы и ваш ребенок добираетесь до детской площадки (и в других местах), оглянитесь, как черепаха, медленно, нарочито медленно. По очереди рассказывайте о том, что вы видите: «Все качели заняты!» «Есть свободная карусель!» «Девочка плачет на скамейке, она расстроена» и т.д.

Помогите ребенку связать эти наблюдения с определением того, как себя вести. Например, когда качели заняты, ваш ребенок может сначала пойти на карусель.

Имейте в виду: вам не нужно притворяться черепахами. Но вы могли бы вытащить свой несуществующий бинокль или специальные очки, которые помогут «лучше видеть». Вы также можете сыграть в спец агента «Я шпионю одним глазом». В этой игре вы и ваш ребенок можете по очереди определять социальное взаимодействие и описывать его.

«Кто я сейчас?»

Цель: помочь определить сильные стороны ребенка. Эти навыки также могут помочь в выборе правильных решений и формирования своего мнения о себе.

Ход игры: из картона вырежете маленькие карточки. Используйте их, чтобы нарисовать пиктограммы вашего ребенка, делающего что-то положительное, например, пиктограмма «хороший помощник» или «добрый поступок».

Вместе проведите мозговой штурм о других идеях для карточек, которые будут характеризовать поведение вашего ребенка.

Каждый раз, когда замечаете положительное поведение вашего ребенка, заносите его на карточку.

Имейте в виду: многие родители пытаются воспитывать детей, комментируя негативное поведение. Но не забудьте похвалить своего ребенка, когда он делает что-то хорошее. Хвалить хорошее поведение означает стимулировать его.

Вечером составьте «ряд» из карточек, которые характеризовали поведение вашего ребенка сегодня.

«Сделка»

Цель: помочь детям научиться идти на компромисс.

Ход игры: когда вы и ваш ребенок не можете согласиться, включайте определенную музыку (в последующем она может стать хорошим якорем) и начинайте мозговой штурм, какие варианты решений данной ситуации есть.

Имейте в виду: у ребенка могут возникнуть проблемы с нахождением альтернативной идеи или компромисса.

Во время мозгового штурма идеи не критикуются, а записываются все без разбора.

После того, как мозговой штурм завершен, вместе вы можете выбрать лучшие идеи. В следующий раз, когда у вас возникнет конфликт, попробуйте вспомнить все эти идеи, чтобы помочь найти оптимальное решение прямо сейчас.

«Моя очередь строить планы»

Цель: помочь развивать самосознание, принимать решения.

Ход игры: заведите традицию, когда один раз в неделю вы и ваш ребенок (или вся семья) по очереди планируете, как проведете вечер.

Вы можете выбирать, например, какую пищу есть, посмотреть фильм или играть в игру.

Имейте в виду: этот навык поможет познакомить детей с такими категориями, как «Ожидание моей очереди» и «Сохраняю спокойствие при выполнении чего-то, что мне не нравится, но это выбрал другой человек. Значит ему это важно».

«Горячо – холодно»

Взрослый прячет сюрприз и предлагает ребенку его найти. Если малыш удаляется от цели – выражение лица взрослого становится грустнее, если приближается к ней – взрослый проявляет все больше радости. И вот в момент, когда сюрприз найден, все счастливы, поздравляют и обнимают друг друга! При этом эмоция поддерживается всеми участниками игры.

«Школа улыбок»

Цель: развитие эмпатии, навыков культурного общения.

Вводная беседа:

- Когда люди улыбаются?
- Какие бывают улыбки?
- Попробуйте их показать.

Дети и взрослые пробуют улыбнуться сдержанно, хитро, искренне...

Отвечают на вопрос: Улыбающийся человек, какой он?

«Ветер дует на ...»

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» – все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и

т.д. Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

«Найди друга»

Упражнение выполняется между родителями и детьми. Одной половине завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и своего родителя. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда родитель найден, игроки меняются ролями.

«Рукавички»

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом по помещению. Дети и взрослые разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трех карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить рукавички совершенно одинаково. Ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются. Победителей поздравляют.

«Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи»

Ведущий говорит: «Все мы – львы; большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание». «А кто может рычать еще громче? Хорошо рычите, львы». Нужно попросить взрослых и детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это – паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.

«Есть или нет?»

Играющие встают в круг и берутся за руки, ведущий – в центре. Он объясняет задание: если играющие согласны с утверждением, то поднимают вверх и кричат «Да!», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет!».

Есть ли поле светлячки? Есть ли в море рыбки? Есть ли крылья у теленка? Есть ли клюв у поросенка? Есть ли гребень у горы? Есть ли хвост у петуха? Есть ли ключ у скрипки? Есть ли рифма у стиха? Есть ли в нем ошибки?

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.

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.

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.

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.

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 ребенка описать то, что он видит на рисунке.

После попросите его придумать, что предшествовало изображенному моменту.

Пофантазируйте вместе, что может случиться дальше. На что обратить внимание. Чем больше деталей заметит ребенок на картинке, тем лучше. Если в процессе работы над эмоциональным интеллектом вы будете периодически повторять показ картинок, то непременно обнаружите, как возрастает внимательность ребенка.

Игра «Эмоциональные танцы»

Танец отлично передает 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Игра «Кукольный театр»

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

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.

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 поедem в деревню».

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 ребёнком свои и его эмоции.

Игра «Эмоциональный альбом»

Путешествие – отличный повод и возможность для новых эмоций. Попробуйте вместе с ребёнком 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.

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.

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.

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».

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.

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.

Игра «Язык тела»

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

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»

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.

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.

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.

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

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.

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.

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.

Игра «Давайте здороваемся»

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.

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.

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.

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 производимые изменения должны быть видимы). Задача водящего правильно подметить произошедшие изменения.

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.

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.

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).

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.

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.

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.

«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?».

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?

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?

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.

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.

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.

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.

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.

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

найден, 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.

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?».

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.

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 зеркалом пробует изобразить выражение лица героя.

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.

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)?

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?».

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?».

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.

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.).

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».

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 эмоций,

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

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.

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.

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.

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.

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?

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.?

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?

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?

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).

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...)?

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?

«Шесть эмоций на моем лице»

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

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?

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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 своих вкусов. 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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...

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!»

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.

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!

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.

«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.

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!

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 признанная эмоция придает уверенность в актерском мастерстве.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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 топтать, толкаться и даже щипаться, если злятся.

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

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.

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.

Игра «Правил нет».

Родитель и ребёнок садятся рядом. Важно, чтоб родитель и ребёнок с помощью выражения: «Я думаю, что ты не любишь..., а я думаю, что ты не любишь ...», открылись друг другу «как есть» – теми чувствами, которым нет ни разумного объяснения, ни суда – вот так я вижу, вот так я чувствую.

Игра «Похвалилки»

Каждому ребенку предлагается рассказать, как однажды он здорово что-то сделал или совершил какой-то поступок. На обдумывание дается несколько минут. Свой рассказ надо начинать словами: «Однажды я ...» Родители выслушивают и высказываются, начиная со слов: «Я рада ...» и/или «Мне приятно ...» Ребенку задают вопрос: нравится ли ему такая похвала?

В заключение подводится итог:

Легко ли было хвалить?

Часто ли вы хвалите своих детей?

Можно ли перехватить своего ребенка при существующем дефиците времени для общения?

Игра «Царская семья»

Детско-родительская пара выбирает карточку с одним из заданий

- изобразить портрет царской семьи,
- изобразить портрет семьи всемирно известного ученого,
- изобразить семейный портрет семьи кинозвезды,
- изобразить семейный портрет великого полководца,
- изобразить семейный портрет знаменитого певца и т.д.

Дается несколько минут на обдумывание и подготовку. Пары по очереди представляют «семейную фотографию» (это может быть небольшая пантомима). Остальные участники пытаются угадать, кого изображают. Во время обсуждения участники отвечают на вопрос: «Что вы чувствовали, представляя таких значимых людей?»

Выводы по второму разделу

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

Методы и приемы работы, которые можно использовать с целью развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста и их родителей:

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

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

3) задания, направленные на расширение словарного запаса, 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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие эмоционального интеллекта происходит ежедневно: в быту, в процессе общения с близкими людьми и коллективом. От родителей же во многом зависит качество этого развития. Позитивный личный пример и стратегия воспитания формируют основу эмоционального интеллекта, которая затем «оттачивается» в детском саду или школе.

Правильное распознавание эмоций – путь к успеху в отношениях. Он является важным аспектом общения. Развитие эмоционального интеллекта является фундаментом для построения успешной и эффективной коммуникации родителей с детьми.

Если родители умеют правильно подбирать слова, четко выражать и описывать свои мысли и эмоции, а также могут слышать и слушать, интересуются мнением и эмоциональным состоянием своих детей, анализируя их слова и поступки, то в семье формируется благоприятная коммуникативная среда, что будет способствовать развитию эмоционального интеллекта и, соответственно, и гармонизации детско-родительских отношений.

Для благополучного развития эмоционального интеллекта у детей родитель должен:

- 1) стараться понимать истинные интересы и стремления детей, их жизненные установки и ценности, которые во многом и вызывают эмоции;
- 2) создавать эмоциональную атмосферу открытости и доверия друг к другу, радости, взаимопонимания, когда дети ощущают свою безопасность, свою значимость для родителей;
- 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) помогать детям избавляться от эмоциональных проблем, мешающих эффективному общению;

Родителям важно уважать чувства своего ребенка; помогать детям понять, какое поведение и какие мысли вызывают эмоции; помогать управлять эмоциями.

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

Для успешной деятельности в дошкольной образовательной организации, направленной на развитие эмоционального интеллекта родителей и детей дошкольного возраста, педагогу важно донести до родителей актуальность рассматриваемого вопроса, заинтересовать родителей, вовлечь их в совместную деятельность, установить с ними партнерские отношения.

Эффективность комплексного подхода в развитии эмоционального интеллекта у родителей и 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.

Комплексный подход способствует формированию устойчивых навыков саморегуляции, то есть способности контролировать свои эмоции, реакции и поведение в различных ситуациях. Дети и родители учатся эффективно взаимодействовать с окружающими, понимать чувства других людей и находить конструктивные способы решения конфликтов.

Путем сочетания комплекса мероприятий и создания подходящей среды родители и их 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.

Успех эксперимента указывает на то, что примененные методики и мероприятия действительно оказались эффективными в развитии эмоционального интеллекта у родителей.

Практическая значимость проведенного исследования по развитию эмоционального интеллекта родителей детей старшего дошкольного возраста:

1) результаты исследования могут послужить основой для разработки эффективных программ и методик, направленных на развитие эмоциональной компетентности родителей и их 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 эмоционального благополучия детей и их родителей. Практическое применение результатов исследования может способствовать улучшению взаимоотношений системе детско-родительских отношений;

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

4) применение результатов исследования в практике может способствовать повышению эффективности образовательного процесса, улучшению взаимодействия педагогов с родителями 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 РОДИТЕЛЕЙ КАК
УСЛОВИЕ ГАРМОНИЗАЦИИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ
ОТНОШЕНИЙ

Учебно-методическое пособие

М.Н. Терещенко