

Эмоциональный интеллект: понятие, структура, роль в развитии личности дошкольника. Нормативно-правовое обеспечение (ФГОС ДО, ФОП ДО)

Лекция 1



Введение в понятие «Эмоционального интеллекта»

Эмоциональный интеллект (ЭИ) - это совокупность способностей человека, которые позволяют ему:

1. Распознавать собственные эмоции: Понимать, что именно вы чувствуете в данный момент (радость, грусть, злость, страх, удивление, отвращение и т.д.), и почему вы это чувствуете.
2. Управлять собственными эмоциями: Адаптировать свое эмоциональное состояние к ситуации, не подавляя, но и не позволяя эмоциям взять верх над собой. Это включает в себя умение справляться со стрессом, конструктивно выражать негативные эмоции, сохранять спокойствие в сложных ситуациях.
3. Распознавать эмоции других людей: Чутко воспринимать эмоциональное состояние окружающих (в первую очередь, наших учеников, их родителей, коллег), понимать причины их переживаний, считывать невербальные сигналы (мимику, жесты, интонацию).
4. Эффективно взаимодействовать на основе эмоциональной информации: Использовать понимание своих и чужих эмоций для построения гармоничных отношений, разрешения конфликтов, мотивации, эффективной коммуникации и сотрудничества.

Введение в понятие «Эмоционального интеллекта»

Эмоциональный интеллект - это способность быть "в контакте" со своими чувствами и чувствами других людей, и умение использовать это понимание для более успешного взаимодействия и эффективной работы.

Почему это важно для нас, педагогов?

- Для лучшего понимания детей: Эмоционально интеллектуальный педагог может распознать, что за агрессией ребенка стоит страх или неуверенность, что за пассивностью - усталость или непонимание, а не лень. Это позволяет находить более точные подходы к каждому ребенку.
- Для создания благоприятной атмосферы в группе: Умение управлять своими эмоциями и чутко реагировать на эмоции детей помогает создавать спокойную, доверительную и поддерживающую среду, где каждый ребенок чувствует себя в безопасности.
- Для эффективного разрешения конфликтов: Педагог с высоким ЭИ может выступать медиатором, помогая детям понять чувства друг друга и найти компромисс.
- Для собственной устойчивости: Работа педагога требует высокой эмоциональной отдачи. Развитый ЭИ помогает справляться с профессиональным выгоранием, сохранять ресурсы и получать удовольствие от своей деятельности.
- Для развития самих детей: Показывая пример управления эмоциями, педагог учит детей этому на практике, формируя у них важнейшие жизненные навыки.

Развитие эмоционального интеллекта - это непрерывный процесс, который актуален как для детей, так и для самих педагогов. Он лежит в основе успешной социализации, эффективного обучения и благополучия каждого человека.

Что такое эмоции?

- ▶ Эмоции - это сложные, кратковременные субъективные состояния человека, которые отражают его отношение к окружающему миру и к самому себе, к своим действиям и потребностям. Они возникают в ответ на различные ситуации, события, мысли или воспоминания и проявляются через:
 1. Субъективные переживания: Это то, что мы чувствуем внутри - радость, грусть, страх, гнев, удивление, интерес и так далее. Это наша внутренняя "окраска" происходящего.
 2. Физиологические изменения: Эмоции сопровождаются изменениями в нашем теле. Например:
 - Сердцебиение учащается или замедляется.
 - Дыхание становится поверхностным или глубоким.
 - Появляется "ком" в горле, дрожь в коленях.
 - Меняется температура тела (краснеем или бледнеем).
 - Выделяется пот.
 3. Внешние проявления (поведенческие реакции): Эмоции часто выражаются через мимику (улыбка, нахмуренные брови), жесты, интонацию голоса, позу тела, а также через активные действия (смех, плач, крик, избегание, нападение).

Что такое эмоции?

- ▶ Эмоции - это наши внутренние реакции на то, что с нами происходит, которые проявляются через наши ощущения, физиологические изменения в теле и наше поведение. Они как бы "сигнализируют" нам о том, что для нас важно, что нравится, что угрожает, что нужно или чего не хватает.

Важные моменты для понимания педагогом:

- Универсальность: Базовые эмоции (радость, грусть, страх, гнев, удивление, отвращение) считаются универсальными и присущи всем людям, независимо от культуры.
- Функциональность: Эмоции выполняют важные функции:
- Сигнальная: Сообщают нам о значимых для нас событиях.
- Оценочная: Помогают нам оценивать ситуацию - положительно или отрицательно.
- Мотивационная: Побуждают нас к действию (например, страх мотивирует к избеганию опасности, интерес - к познанию).
- Коммуникативная: Помогают нам общаться и понимать друг друга (через выражение эмоций).
- Кратковременность: Эмоции, в отличие от чувств (которые более длительные и устойчивые), обычно кратковременны.
- Субъективность: Одно и то же событие может вызывать разные эмоции у разных людей, или даже у одного человека в разное время.
- Связь с потребностями: Эмоции часто связаны с удовлетворением или неудовлетворением наших потребностей (потребность в безопасности, в принадлежности, в признании и т.д.).

Как понимание эмоций связано с работой педагога?

Понимание того, что такое эмоции, помогает нам:

- Лучше понимать мотивы поведения детей: Почему ребенок радуется, почему плачет, почему сердится.
- Адекватно реагировать на эмоциональные проявления: Не игнорировать, не наказывать за проявление эмоций, а помогать ребенку понять их и научиться с ними справляться.
- Создавать условия для позитивных эмоциональных переживаний: Праздники, успехи, поддержка - все это формирует положительный эмоциональный фон в классе.
- Корректировать свое поведение: Понимать, какие наши действия вызывают у детей те или иные эмоции.

Эмоции - это неотъемлемая часть человеческого опыта. Наша задача как педагогов - не только распознавать их, но и помогать детям научиться жить в гармонии со своими чувствами, развивая их эмоциональный интеллект.

Базовые эмоции (радость) и их функции в жизни человека

1. Радость

Что это такое: Эмоция, возникающая при удовлетворении потребностей, достижении целей, приятных событиях, успешном общении, получении подарков, приятных ощущениях. Это состояние удовольствия, счастья, удовлетворения.

Проявления: Улыбка, смех, оживленная речь, энергичные движения, приятное выражение лица, повышение тонуса.

Функции:

- ▶ **Сигнал благополучия:** Радость сообщает нам, что все хорошо, наши потребности удовлетворены, мы в безопасности.
- ▶ **Мотивация к действию:** Радость от успеха мотивирует нас повторять это действие, стремиться к новым достижениям.
- ▶ **Социальное сближение:** Улыбка и смех - это мощные инструменты для установления контакта, создания позитивной атмосферы, укрепления связей с другими людьми. Дети, которые испытывают радость, более открыты к общению.
- ▶ **Обучение и развитие:** Позитивные эмоции способствуют более эффективному обучению, расширяют кругозор, стимулируют любопытство.

Как проявляется у детей: Ребенок смеется, когда получает игрушку, радуется встрече с другом, испытывает восторг от новой игры или успешного построения.

Что важно для педагога: Помогать детям распознавать радость, отмечать успехи, создавать ситуации, которые вызывают положительные эмоции, использовать радость как инструмент обучения и сплочения коллектива.

Базовые эмоции (грусть) и их функции в жизни человека

Грусть

Что это такое: Эмоция, возникающая при потере чего-то ценного (близкого человека, игрушки, возможности), при неудаче, разочаровании, одиночестве. Это состояние печали, тоски, уныния.

Проявления: Плач, замедленная речь, опущенные плечи, печальное выражение лица, вялость, потеря аппетита или, наоборот, повышенная потребность в утешении.

Функции:

- ▶ **Сигнал утраты или неудачи:** Грусть сообщает нам, что что-то важное было потеряно или не достигнуто, что требует осмысления или изменения ситуации.
- ▶ **Призыв к помощи и поддержке:** Внешние проявления грусти (особенно плач) сигнализируют окружающим о том, что человеку нужна помощь, сочувствие, поддержка. Это способствует сближению и оказанию помощи.
- ▶ **Переоценка ценностей:** Переживая грусть, человек может переосмыслить свои цели, ценности, научиться ценить то, что имеет.
- ▶ **Снижение активности:** Грусть часто ведет к замедлению деятельности, что может быть полезно для осмысления произошедшего, "перезагрузки".

Как проявляется у детей: Ребенок плачет, когда у него отняли игрушку, грустит, когда разлучается с родителями, расстраивается из-за неудачи в игре.

Что важно для педагога: Признавать право ребенка на грусть, не обесценивать его переживания ("не плачь по пустякам"), оказывать поддержку и утешение, помогать найти выход из ситуации, способствовать развитию эмпатии у других детей.

Базовые эмоции (страх) и их функции в жизни человека

Страх

Что это такое: Эмоция, возникающая при ощущении угрозы, опасности, неизвестности. Это переживание беспокойства, тревоги, ужаса.

Проявления: Учащенное сердцебиение, дрожь, потливость, "мурашки" по коже, напряжение мышц, бледность, расширенные зрачки, желание убежать, спрятаться, замереть.

Функции:

- ▶ **Защитная:** Страх - это сигнал опасности. Он мобилизует организм для реакции "бей или беги" (или "замри"), что помогает избежать реальной угрозы.
- ▶ **Предупреждающая:** Страх перед неизвестным или потенциально опасным побуждает нас к осторожности, предусмотрительности, подготовке.
- ▶ **Обучающая:** Страх, пережитый в безопасной среде (например, от игры "Страшилки"), помогает ребенку осмыслить свои границы и научиться различать реальную опасность от игровой.

Как проявляется у детей: Ребенок боится громких звуков, темноты, чужих людей, животных, может бояться выступать перед группой.

Что важно для педагога: Отличать страх от тревожности (более постоянного состояния), помогать ребенку осознать причину страха, учить стратегиям совладания (дыхательные упражнения, самоуспокоение), не запугивать детей, не высмеивать их страхи, создавать ощущение безопасности.

Базовые эмоции (гнев) и их функции в жизни человека

Гнев (Злость)

Что это такое: Эмоция, возникающая при столкновении с препятствием, нарушении справедливости, несправедливом обращении, фрустрации (неудовлетворенности), когда наши границы нарушены. Это переживание раздражения, возмущения, ярости.

Проявления: Напряжение мышц, сжатые кулаки, стиснутые зубы, покраснение лица, резкие движения, повышение голоса, крик, агрессивные действия (удар, толчок).

Функции:

- ▶ **Сигнал о нарушении границ:** Гнев сообщает нам, что наши интересы, права или границы были нарушены, что требует от нас защиты.
- ▶ **Мотивация к преодолению препятствий:** Гнев может дать энергию для борьбы с трудностями, для отстаивания своей позиции.
- ▶ **Защитная реакция:** Гнев может использоваться как инструмент защиты от угрозы или несправедливости.
- ▶ **Сигнал о неудовлетворенной потребности:** Злость часто является вторичной эмоцией, которая маскирует более глубокую потребность (например, потребность во внимании, в признании, в безопасности).

Как проявляется у детей: Ребенок злится, когда у него забирают игрушку, когда его не слушают, когда ему отказывают, когда ему несправедливо что-то говорят.

Что важно для педагога: Признавать право ребенка на злость, но учить его выражать ее конструктивно (без насилия), помогать осознать причину гнева, учить говорить о своих чувствах, предлагать альтернативные способы решения конфликтов, развивать самоконтроль.

Интеллект и эмоции: не враги, а союзники!

Эмоции - это компас для интеллекта:

- Эмоции подсказывают ребенку, что для него важно, интересно, что стоит изучать. Радость от открытия побуждает к познанию, страх перед чем-то новым - к осторожности и осмыслению.
- Без эмоционального отклика информация плохо усваивается. Дети запоминают то, что их "зацепило" эмоционально.

Интеллект помогает управлять эмоциями:

- Когда ребенок понимает, почему он чувствует гнев или страх, ему легче справиться с этими эмоциями. Размышление, анализ ситуации (даже на простом уровне) - это уже работа интеллекта, направленная на саморегуляцию.

Интеллект и эмоции: не враги, а союзники!

- Умение думать, сравнивать, находить решения помогает ребенку не "захлебнуться" в своих чувствах, а найти выход.
- «Хорошее» настроение = «хорошее» обучение:
- Позитивные эмоции (радость, интерес, увлеченность) создают оптимальное состояние для познавательной деятельности. Ребенок более открыт, активен, готов к экспериментам.
- Негативные эмоции (страх, тревога, гнев) блокируют познавательные процессы. Ребенок в стрессе не может эффективно мыслить, запоминать, решать задачи. Социальные навыки - это симбиоз интеллекта и эмоций:
- Понимание эмоций других (эмпатия - часть эмоционального интеллекта) и умение выстраивать диалог, находить компромиссы (интеллектуальная составляющая) - основа успешного взаимодействия.
- Умение делиться, договариваться, решать конфликты - это результат того, что ребенок может осмыслить ситуацию (интеллект) и учесть чувства других (эмоции).

Интеллект и эмоции: не враги, а союзники!

Развивая одно, мы развиваем другое:

- Задавая вопросы типа «Как ты думаешь, почему Ваня расстроился?», мы развиваем и эмпатию (эмоции), и умение анализировать (интеллект).
- Предлагая построить "домик для ежика, чтобы ему не было страшно", мы стимулируем и креативность (интеллект), и заботу (эмоции).
- Обсуждая сказки, мы учим детей сопереживать героям (эмоции) и понимать сюжет, мотивы поступков (интеллект).

Наша роль - быть мостом между эмоциями и интеллектом:

- Мы помогаем детям называть свои чувства: «Ты сейчас сердишься, потому что Саша взял твою лопатку?»
- Мы учим анализировать: «Почему Саша взял лопатку? Может, он хотел поиграть вместе?»
- Мы предлагаем решения: «Давай попросим Сашу вернуть лопатку, или предложим ему свою, а потом поиграем вместе?»

Игра - универсальный инструмент:

- В игре дети проживают широкий спектр эмоций и одновременно развивают логику, фантазию, способность к решению задач.
- Сюжетно-ролевые игры - идеальная площадка для тренировки как эмоционального, так и интеллектуального развития.
- Создаем среду, где и интеллект, и эмоции ценятся:
- Не только правильный ответ, но и умение справиться с трудностью, поделиться, поддержать другого - все это важно.
- Поощряем не только "умные" идеи, но и "добрые" поступки.

Концепция эмоционального интеллекта Дэниела Гоулмана

Самосознание
(Понимание
своих эмоций)

Саморегуляция
(Управление
своими
эмоциями)

Мотивация
(Внутреннее
стремление к
действию)

Эмпатия
(Понимание
чувств других)

Социальные
навыки (Умение
строить
отношения)

Концепция эмоционального интеллекта Дэниела Гоулмана

1. Самосознание (Понимание своих эмоций)

Что это: Умение распознавать свои эмоции в тот момент, когда они возникают. Понимать, что ты чувствуешь (грусть, радость, злость, страх) и почему.

Как развивать в детском саду:

- ▶ **Называем эмоции:** "Ты сейчас расстроился, потому что у тебя не получилось построить башню?", "Тебе очень весело, когда мы играем в эту игру!". Используйте карточки с эмоциями, рисуйте их.
- ▶ **Задаем вопросы:** "Что ты чувствуешь, когда...?".
- ▶ **Обсуждаем чувства героев:** В сказках, мультфильмах: "Как ты думаешь, что чувствовал зайчик, когда потерялся?".
- ▶ **Создаем "уголок настроения":** Где дети могут выбрать карточку, отражающую их текущее состояние.

Концепция эмоционального интеллекта Дэниела Гоулмана

2. Саморегуляция (Управление своими эмоциями)

Что это: Способность управлять своими эмоциями, чтобы они не мешали, а помогали. Это не подавление, а умение контролировать вспышки гнева, справляться с тревогой, успокаиваться.

Как развивать в детском саду:

- ▶ **Учим "техникам успокоения":** Глубокое дыхание ("как будто надуваем шарик"), счет до десяти, "волшебные" слова ("стоп", "спокойно").
- ▶ **Предлагаем альтернативы гневу:** Вместо того, чтобы ударить, можно потопать ногами, порычать, порисовать свою злость.
- ▶ **Создаем "зону безопасности" или "уголок спокойствия":** Место, куда ребенок может уйти, чтобы успокоиться.
- ▶ **Помогаем переключаться:** Если ребенок расстроен, предложите ему заняться чем-то другим, что ему нравится.

Концепция эмоционального интеллекта Дэниела Гоулмана

Мотивация (Внутреннее стремление к действию)

Что это: Внутреннее желание достигать цели, проявлять инициативу, не сдаваться перед трудностями. Это не просто желание получить награду, а стремление к самому процессу достижения.

Как развивать в детском саду:

- ▶ **Поощряем инициативу:** "Давай придумаем, как сделать эту постройку выше!", "Ты хочешь помочь собрать игрушки? Отлично!".
- ▶ **Хвалим за старание, а не только за результат:** "Ты так старался, у тебя почти получилось!", "Мне нравится, как ты усердно рисуешь!".
- ▶ **Ставим посильные задачи:** Чтобы ребенок мог почувствовать вкус успеха.
- ▶ **Развиваем любознательность:** Через игры, эксперименты, вопросы, которые стимулируют познавательный интерес.

Концепция эмоционального интеллекта Дэниела Гоулмана

Эмпатия (Понимание чувств других)

Что это: Способность чувствовать и понимать эмоции других людей, ставить себя на их место.

Как развивать в детском саду:

- ▶ **Обсуждаем чувства героев:** Как уже упоминалось, это отличный способ развития эмпатии.
- ▶ **Задаем вопросы о переживаниях других детей:** "Как думаешь, Маша расстроилась, потому что ты взял ее куклу?", "Почему Петя тебе помог, когда ты упал?".
- ▶ **Учим быть внимательным к друзьям:** "Посмотри, Мила плачет. Может, ей нужна помощь?".
- ▶ **Моделируем ситуации:** "Представь, что ты - тот, кого обидели. Каково это?".

Концепция эмоционального интеллекта Дэниела Гоулмана

Социальные навыки (Умение строить отношения)

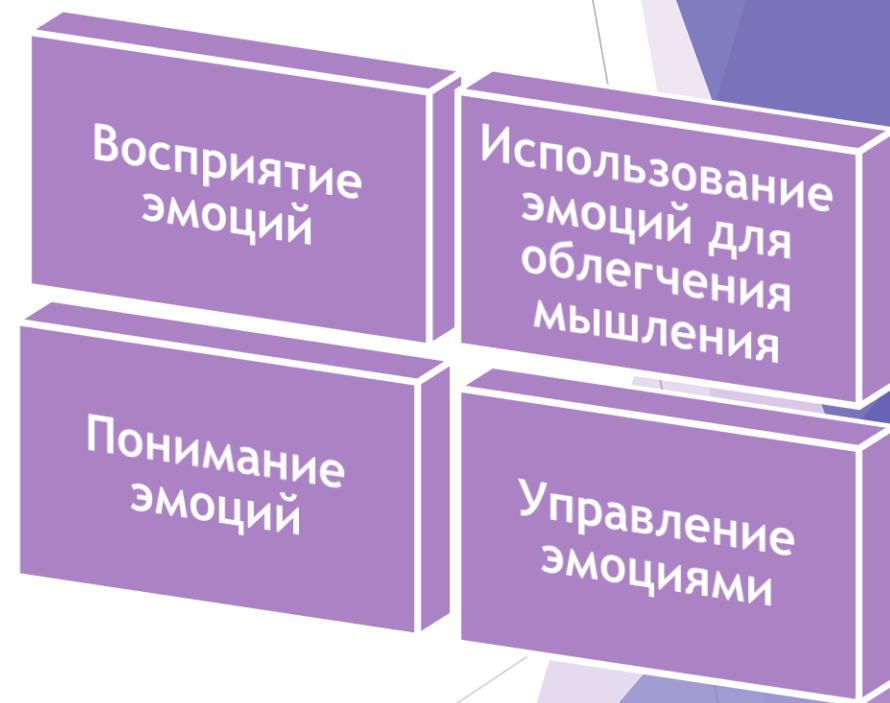
Что это: Способность эффективно взаимодействовать с другими людьми: общаться, сотрудничать, разрешать конфликты, работать в команде, быть лидером или хорошим "последователем".

Как развивать в детском саду:

- ▶ **Организуем совместные игры и проекты:** Строим вместе, рисуем вместе, играем в сюжетно-ролевые игры.
- ▶ **Учим договариваться и делиться:** "Давайте поиграем вместе, по очереди".
- ▶ **Помогаем разрешать конфликты:** Учим выслушивать друг друга, находить компромиссы, просить прощения.
- ▶ **Моделируем позитивное общение:** Показываем пример вежливости, доброжелательности, умения слушать.
- ▶ **Поощряем сотрудничество:** "Вы смогли построить такой большой замок, потому что работали вместе!".

Концепция эмоционального интеллекта Питера Саловея: Как понять и развивать у дошкольников

- ▶ Питер Саловей вместе с Джоном Майером предложил более академическую модель ЭИ, которую можно упростить для нашего понимания и применения в детском саду. Они выделили **четыре основные ветви (или компонента) эмоционального интеллекта**, которые развиваются последовательно, друг из друга.
- ▶ **Ключевая идея Саловея и Майера для нас:**
Эмоциональный интеллект - это способность мозга **обрабатывать эмоциональную информацию**. Это навык, который развивается постепенно, начиная с простого распознавания эмоций и заканчивая сложным управлением ими.



Концепция эмоционального интеллекта Питера Саловея

Восприятие эмоций (Perceiving Emotions)

Что это: Способность распознавать эмоции у себя и других людей. Это первый и самый базовый уровень - научиться "видеть" эмоции.

Как развивать в детском саду:

- ▶ **Изучаем мимику и жесты:** Рассматриваем картинки, карточки с разными выражениями лиц. "Что показывает эта улыбка? А этот нахмуренный лоб?".
- ▶ **Слушаем интонацию:** Обращаем внимание, как меняется голос, когда мы говорим грустно, весело, сердито.
- ▶ **Называем эмоции:** "У тебя сейчас такая радостная улыбка!", "Я вижу, ты встревожен".
- ▶ **Связываем эмоции с ситуациями:** "Ты радуешься, потому что получил новую игрушку. А почему ты испугался, когда услышал громкий звук?".
- ▶ **Используем зеркала:** Дети могут пробовать изображать разные эмоции, смотря на себя.

Концепция эмоционального интеллекта Питера Саловея

Использование эмоций для облегчения мышления (Facilitating Thought)

Что это: Способность использовать эмоции как помощника для решения задач, для улучшения своего мышления. Эмоции помогают нам сосредоточиться, вспомнить что-то, понять, что для нас важно.

Как развивать в детском саду:

- ▶ **"Переключаем" эмоции для решения задачи:** Если ребенок расстроен, что не получается, просим его сделать паузу, глубоко подышать (это уже использование эмоций для успокоения, чтобы дальше думать).
- ▶ **Связываем эмоции с решениями:** "Когда тебе грустно, тебе хочется заниматься чем-то спокойным? А когда тебе весело, тебе хочется бегать и прыгать?".
- ▶ **Используем "эмоциональные подсказки":** "Если тебе что-то очень нравится, значит, стоит попробовать сделать это еще раз!".
- ▶ **Развиваем творческое мышление через эмоции:** "Как бы ты нарисовал свою радость? А свой страх?".

Концепция эмоционального интеллекта Питера Саловея

Понимание эмоций (Understanding Emotions)

Что это: Более глубокое понимание эмоций. Не просто распознать, но и понять причины возникновения эмоций, их последствия, как эмоции могут переходить друг в друга (например, радость может смениться грустью, если что-то пошло не так).

Как развивать в детском саду:

- ▶ **Анализируем причинно-следственные связи:** "Почему ты заплакал, когда Саша взял твою машинку?".
- ▶ **Обсуждаем сложные эмоции:** "Когда мы видим, что кто-то грустит, мы можем почувствовать жалость. Это тоже эмоция".
- ▶ **Говорим о развитии эмоций:** "Сначала ты рассердился, а потом, когда мы поговорили, ты успокоился и стал снова веселым".
- ▶ **Предсказываем последствия:** "Что будет, если ты будешь кричать на друга?".

Концепция эмоционального интеллекта Питера Саловея

Управление эмоциями (Managing Emotions)

Что это: Наиболее сложный уровень - умение управлять своими эмоциями и эмоциями других людей. Это включает в себя саморегуляцию (о которой говорил Гоулман) и умение помогать другим справляться с их эмоциями.

Как развивать в детском саду:

- ▶ **Практикуем все вышеперечисленные навыки:** Учим детей называть эмоции, понимать их, использовать для мышления, и, конечно, управлять ими.
- ▶ **Учим выражать гнев конструктивно:** Через слова, рисование, движение, а не через агрессию.
- ▶ **Развиваем умение успокаивать другого:** "Твой друг плачет, подойди, погладь его по спине, спроси, что случилось".
- ▶ **Обучаем стратегиям разрешения конфликтов:** Договариваться, искать компромиссы.
- ▶ **Формируем позитивное отношение к сложным ситуациям:** "Да, сейчас сложно, но мы попробуем найти решение".

Роль эмоционального интеллекта (ЭИ) в развитии личности дошкольника: фундамент успешного будущего

ЭИ как фундамент успешной социализации

Что это значит: Дети с развитым ЭИ лучше понимают себя и других, умеют налаживать контакты, находить общий язык, разрешать конфликты.

Почему это важно для дошкольника:

- ▶ **Успешное взаимодействие со сверстниками:** Умение делиться, договариваться, понимать чувства друга, проявлять сочувствие - основа дружбы и гармоничного общения в группе.
- ▶ **Позитивное отношение с педагогами:** Дети, умеющие выражать свои потребности и чувства адекватно, легче находят контакт со взрослыми, чувствуют себя понятыми и защищенными.
- ▶ **Формирование навыков командной работы:** Уже в детском саду дети учатся работать вместе, слушать друг друга, учитывать интересы других. Это закладывает основу для будущей успешной деятельности в коллективе.
- ▶ **Снижение агрессии и конфликтности:** Умение управлять гневом, понимать мотивы поведения других помогает избегать ненужных ссор и драк.

Как мы способствуем этому: Через совместные игры, обсуждение конфликтных ситуаций, обучение навыкам общения, игры на развитие эмпатии.

Роль эмоционального интеллекта (ЭИ) в развитии личности дошкольника: фундамент успешного будущего

Влияние ЭИ на познавательное развитие

Что это значит: Эмоционально развитые дети лучше учатся. Их эмоции не мешают, а помогают процессу познания.

Почему это важно для дошкольника:

- ▶ **Повышение мотивации к обучению:** Интерес, радость от открытия, увлеченность - мощные двигатели познания. Дети, которые чувствуют себя комфортно и безопасно, более открыты новому.
- ▶ **Лучшее внимание и концентрация:** Способность управлять тревогой, отвлекающими факторами, фокусироваться на задаче - ключевой навык для обучения.
- ▶ **Развитие памяти:** Эмоционально значимая информация запоминается лучше.
- ▶ **Креативность и решение проблем:** Эмоциональная свобода и гибкость мышления, присущие детям с высоким ЭИ, способствуют более творческому подходу к задачам.
- ▶ **Понимание причинно-следственных связей:** Умение анализировать ситуации и эмоции помогает лучше понимать мир вокруг.

Как мы способствуем этому: Создавая позитивную атмосферу в группе, поощряя любопытство, отмечая старание, используя игры, стимулирующие интерес и фантазию.

Роль эмоционального интеллекта (ЭИ) в развитии личности дошкольника: фундамент успешного будущего

ЭИ как основа психологического здоровья

Что это значит: Умение справляться со своими эмоциями, адекватная самооценка, позитивное отношение к себе и миру - это залог психического благополучия.

Почему это важно для дошкольника:

- ▶ **Снижение уровня тревожности и стресса:** Дети, понимающие свои эмоции и умеющие их регулировать, меньше подвержены страхам и тревогам.
- ▶ **Устойчивость к трудностям:** Способность "подниматься" после неудач, не впадать в отчаяние.
- ▶ **Оптимизм и позитивное мышление:** Формирование взгляда на мир, где трудности преодолимы, а неудачи - это опыт.
- ▶ **Эмоциональная устойчивость:** Способность сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.

Как мы способствуем этому: Предоставляя безопасную и поддерживающую среду, помогая детям проживать весь спектр эмоций, обучая стратегиям саморегуляции.

Роль эмоционального интеллекта (ЭИ) в развитии личности дошкольника: фундамент успешного будущего

Формирование адекватной самооценки

Что это значит: Ребенок, понимающий свои эмоции и умеющий управлять ими, имеет более реалистичное и позитивное представление о себе.

Почему это важно для дошкольника:

- ▶ **Понимание своих сильных и слабых сторон:** Осознавая свои чувства, ребенок лучше понимает, что у него получается хорошо, а над чем стоит поработать.
- ▶ **Принятие себя:** Ребенок не ругает себя за ошибки или "плохие" эмоции, а учится их принимать и трансформировать.
- ▶ **Уверенность в себе:** Успешное взаимодействие с другими, умение добиваться своих целей (даже маленьких), преодолевать трудности - все это формирует здоровую самооценку.
- ▶ **Снижение страха оценки:** Дети с высоким ЭИ меньше зависят от внешней похвалы или критики.

Как мы способствуем этому: Хваля за усилия, а не только за результат, принимая ребенка таким, какой он есть, помогая ему справляться с ошибками, развивая его самостоятельность.

Роль эмоционального интеллекта (ЭИ) в развитии личности дошкольника: фундамент успешного будущего

ЭИ как залог успешной адаптации к школе

Что это значит: Навыки, развитые благодаря ЭИ, напрямую влияют на то, насколько легко ребенок сможет перейти к школьному обучению.

Почему это важно для дошкольника (и как это подготовит его к школе):

- ▶ **Готовность к новым правилам и требованиям:** Умение следовать инструкциям, контролировать импульсивность.
- ▶ **Способность к обучению в коллективе:** Навыки общения, сотрудничества, умение ждать своей очереди.
- ▶ **Эмоциональная готовность к неудачам:** Школа - это неизбежные трудности. Ребенок с развитым ЭИ легче справится с ошибками, не опустит руки.
- ▶ **Умение строить отношения с учителем и одноклассниками:** Это основа комфортной школьной жизни.
- ▶ **Снижение школьной тревожности:** Понимание своих страхов и умение с ними справляться.

Как мы способствуем этому: Проводя игры и занятия, имитирующие школьные ситуации, развивая навыки самообслуживания и самостоятельности, формируя позитивный настрой к школе.

ФГОС ДО: основной ориентир для развития ЭИ

Как ФГОС ДО ориентирует нас в развитии ЭИ:

Цели дошкольного образования: ФГОС ДО декларирует, что целью дошкольного образования является **развитие личности ребенка в соответствии с общечеловеческими ценностями и нормами общества, а также формирование предпосылок учебной деятельности.** Эмоциональный интеллект напрямую способствует достижению этих целей.

Принципы дошкольного образования:

- ▶ **Поддержка индивидуальности и инициативы:** ФГОС ДО подчеркивает важность учета индивидуальных особенностей каждого ребенка, его эмоциональных потребностей и интересов.
- ▶ **Создание развивающей образовательной среды:** Эта среда должна быть безопасной, стимулирующей, способствующей свободному самовыражению и исследованию, в том числе и эмоциональному.
- ▶ **Сотрудничество организации с семьей:** ФГОС ДО предполагает тесное взаимодействие с родителями в вопросах развития ребенка, в том числе и в развитии его эмоциональной сферы.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»: Это ключевая область, в рамках которой мы целенаправленно работаем над развитием ЭИ. Давайте проанализируем ее подробнее.

Анализ образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»

Эта область направлена на развитие **всех аспектов взаимодействия ребенка с социальным миром**, и без развитого ЭИ эти аспекты просто не могут быть реализованы в полной мере.

Основные задачи «Социально-коммуникативного развития» и их связь с ЭИ:

Развитие всех сторон общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками:

- ▶ **ЭИ как основа:** Без умения распознавать эмоции, понимать их, управлять своими и чужими чувствами, ребенок не сможет полноценно общаться. Он будет испытывать трудности в установлении контактов, разрешении конфликтов, проявлении эмпатии.
- ▶ **Наши действия:** Мы учим детей слушать друг друга, выражать свои просьбы и желания словами, делиться, сотрудничать, помогать. Все это требует понимания эмоций и умения управлять собой.

Приобщение к социальным нормам и ценностям:

- ▶ **ЭИ как фундамент:** Понимание того, что хорошо и что плохо, часто связано с последствиями для других людей (вызывание радости или обиды). Эмпатия помогает ребенку встать на место другого и понять, как его поступок повлиял на него.
- ▶ **Наши действия:** Обсуждаем поступки героев, правила поведения в группе, учим быть вежливыми, уважительными.

Анализ образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»

Формирование основ безопасного поведения:

- ▶ **ЭИ как индикатор:** Страх - это базовый сигнал опасности. Развитый ЭИ помогает ребенку распознать этот сигнал, понять его причину и адекватно отреагировать (не паниковать, а действовать осторожно).
- ▶ **Наши действия:** Учим правилам безопасности, обсуждаем возможные опасности, помогаем распознавать тревожные сигналы.

Развитие самостоятельности, инициативности, ответственности:

- ▶ **ЭИ как мотиватор:** Уверенность в себе, позитивное отношение к своим возможностям (часть ЭИ), желание что-то сделать и получить результат - все это стимулирует самостоятельность.
- ▶ **Наши действия:** Поощряем инициативу, даем возможность выбора, поручаем посильные обязанности.

Формирование гендерной принадлежности, основ гражданственности, приобщение к социальным ценностям, формирование уважительного отношения к своей семье и другим людям:

- ▶ **ЭИ как основа:** Понимание семейных ценностей, уважение к старшим, способность к сочувствию и сотрудничеству - все это требует развитых эмоциональных и социальных навыков.
- ▶ **Наши действия:** Проводим беседы о семье, Родине, разных людях, учим проявлять заботу.

ФГОС ДО: основной ориентир для развития ЭИ. Вывод

ФГОС ДО четко указывает на приоритетность **социально-коммуникативного** развития ребенка, а **эмоциональный интеллект** является неотъемлемой его частью. Развивая ЭИ, мы не просто "учим детей быть добрыми", мы формируем у них ключевые навыки, которые:

Соответствуют целям ФГОС ДО: Гармоничное развитие личности, предпосылки учебной деятельности.

Реализуются через образовательную область «Социально-коммуникативное развитие»: Мы выполняем задачи этой области, целенаправленно работая над ЭИ.

Создают основу для развития других образовательных областей: Ребенок с развитым ЭИ лучше учится, более креативен, уверен в себе.

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта - это не дополнительная нагрузка, а **основа нашей повседневной педагогической работы**, полностью соответствующая требованиям ФГОС ДО.

Федеральная образовательная программа (ФОП) и развитие ЭИ в ДОУ: Конкретизация задач для разных возрастов

Ранняя возрастная группа (2-3 года)

Основные задачи по ФОП (связанные с ЭИ):

Формирование основ безопасного поведения:

- ▶ *Пример формулировки из ФОП:* "Начинать освоение правил безопасного поведения в быту, в природе, в социуме (при взаимодействии со взрослыми)."
- ▶ *Связь с ЭИ:* Формирование понимания, что некоторые действия могут быть опасны и вызывать страх или боль. Ребенок учится распознавать сигналы опасности.

Формирование основ отношения к своему здоровью:

- ▶ *Пример формулировки из ФОП:* "Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни."
- ▶ *Связь с ЭИ:* Ребенок начинает понимать, что некоторые состояния (например, когда ему больно или неприятно) требуют внимания и заботы о себе.

Развитие коммуникативных способностей:

- ▶ *Пример формулировки из ФОП:* "Начинать формировать умение вступать в контакт с взрослым, отвечать на простые вопросы, вступать в диалог."
- ▶ *Связь с ЭИ:* Учимся называть базовые эмоции ("хочу", "не хочу", "нравится", "не нравится", "боюсь", "рад"). Учимся проявлять свои желания адекватно.

Федеральная образовательная программа (ФОП) и развитие ЭИ в ДОУ: Конкретизация задач для разных возрастов

Младшая возрастная группа (3-4 года)

Основные задачи по ФОП (связанные с ЭИ):

Формирование основ безопасного поведения:

- ▶ *Пример формулировки из ФОП:* "Закреплять представления о правилах безопасного поведения в быту, в природе, в социуме."
- ▶ *Связь с ЭИ:* Учим различать и называть более широкий спектр эмоций, связанных с опасностью (страх, тревога) и безопасностью.

Развитие коммуникативных способностей:

- ▶ *Пример формулировки из ФОП:* "Формировать умение выражать свои чувства и эмоции, начинать устанавливать контакты со сверстниками."
- ▶ *Связь с ЭИ:* Учим называть и выражать основные эмоции (радость, грусть, гнев, страх). Начинаем учиться понимать, что чувствует другой (базовая эмпатия). Учимся просить о помощи, делиться.

Развитие самостоятельности, инициативности:

- ▶ *Пример формулировки из ФОП:* "Развивать самостоятельность в выборе деятельности, проявлять инициативу в игре, в общении."
- ▶ *Связь с ЭИ:* Поддерживаем мотивацию к деятельности, хвалим за старание.

Федеральная образовательная программа (ФОП) и развитие ЭИ в ДОУ: Конкретизация задач для разных возрастов

Средняя возрастная группа (4-5 лет)

Основные задачи по ФОП (связанные с ЭИ):

Формирование основ безопасного поведения:

- ▶ *Пример формулировки из ФОП:* "Расширять представления о правилах безопасного поведения, осваивать модели безопасного поведения в различных ситуациях."
- ▶ *Связь с ЭИ:* Учим понимать причины возникновения эмоций, связанных с безопасностью (почему страшно, почему тревожно). Учим различать эмоции на лице и по голосу.

Развитие коммуникативных способностей:

- ▶ *Пример формулировки из ФОП:* "Формировать умение договариваться, сотрудничать, разрешать конфликты мирным путем."
- ▶ *Связь с ЭИ:* Учим понимать причины эмоций других людей, проявлять эмпатию. Развиваем управление своими эмоциями (например, не поддаваться гневу). Учим называть чувства других.

Формирование основ семейных ценностей, уважительного отношения к другим:

- ▶ *Пример формулировки из ФОП:* "Формировать позитивное отношение к семье, уважение к труду взрослых, старшим."
- ▶ *Связь с ЭИ:* Учим понимать чувства близких, проявлять заботу.

Федеральная образовательная программа (ФОП) и развитие ЭИ в ДОУ: Конкретизация задач для разных возрастов

Старшая и подготовительная к школе группы (5-6/7 лет)

Основные задачи по ФОП (связанные с ЭИ):

Формирование основ безопасного поведения:

- ▶ *Пример формулировки из ФОП:* "Формировать устойчивые навыки безопасного поведения в различных жизненных ситуациях, ответственное отношение к своей безопасности и безопасности окружающих."
- ▶ *Связь с ЭИ:* Учим **оценивать риски, прогнозировать последствия** своих действий с точки зрения эмоций (своих и других).

Развитие коммуникативных способностей:

- ▶ *Пример формулировки из ФОП:* "Формировать умение конструктивно разрешать конфликты, проявлять уважение к мнению других."
- ▶ *Связь с ЭИ:* Развиваем **саморегуляцию** (управление гневом, обидой), **эмпатию**, умение **понимать комплексные эмоции** (например, смешанные чувства). Учим **выражать свои чувства словами**, а не действиями.

Формирование основ гражданственности, патриотизма, уважительного отношения к труду:

- ▶ *Пример формулировки из ФОП:* "Формировать чувство гордости за свою страну, уважение к труду людей."
- ▶ *Связь с ЭИ:* Формируем **позитивные эмоции**, связанные с принадлежностью к коллективу, стране.