

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского и юношеского творчества  
имени Евгения Александровича Евтушенко»  
муниципального образования города Братска**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЕКТА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МУНИЦИПАЛЬНОГО  
АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО  
ТВОРЧЕСТВА ИМЕНИ ЕВГЕНИЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА  
ЕВТУШЕНКО»**

**Автор**  
**Костарнова Юлия Николаевна**  
**методист,**  
**педагог дополнительного образования**

**Братск 2024**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Методические рекомендации педагогам УДО по развитию эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста в условиях УДО.....	3
2. Психолого-педагогические рекомендации родителям по развитию эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста в условиях УДО.....	5
3. Выводы.....	7

## **Методические рекомендации педагогам УДО по развитию эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста в условиях УДО**

Главное направление развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста – это появление способности управлять эмоциями, т.е. произвольность поведения. Важно развивать эмоциональный мир ребенка, познавать его, понимать чувства, различать, развивать способность регулировать свои эмоции и их внешние проявления.

Необходимо воспитывать ребенка в социально приемлемом стиле эмоций, поскольку отсутствие умения правильно выражать свои эмоции и адекватно выражать их с помощью жестов и мимики часто вызывает проблемы в общении с другими детьми и взрослыми.

Непонимание ребенком другого человека может вызвать отчуждение, враждебность и страх. С другой стороны, лучшее понимание эмоционального состояния других людей приводит к чувству симпатии, уважения и сопереживания, что является необходимым условием полноценного общения.

Как отмечал С.Л. Рубинштейн, «...эмоции не развиваются сами по себе, ...основная задача заключается в том, чтобы надлежащим образом их направить. Это большая по своему жизненному значению проблема». Корректирующая работа с детьми, у которых есть проблемы в их эмоциональном развитии, и направлена на решение этой проблемы.

Работа педагогов и психологов направлена на изменение эмоционального состояния ребенка. Коррекция направлена в первую очередь на нейтрализацию негативных состояний, преодоление напряженности, неуверенности в себе, повышенной тревожности, а также негативного поведения, сущности и агрессии.

Одна из важнейших задач - опираться на сохранение резервов в зоне действия. Коррекционные работы проводятся поэтапно, но главная задача состоит в эмоциональном контакте с ребенком, чтобы избежать влияния окружающей среды. Вступая в контакт, нельзя показывать ребенку требования, которые противоречат друг другу, поступающие из разных источников, жалобы, которые не соответствуют способностям ребенка. При отрицательной реакции давление и непосредственное обращение исключаются. Контакт происходит в рамках эмоциональной реакции, проявления интересов и активности детей.

В работе по развитию эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста рекомендуется учитывать условия:

1. Изучение эмоциональных состояний ребенка, наблюдение за его чувствами (эмоциональные реакции, выразительные жесты, реакция на насморк). Особое внимание следует уделять внешним поведенческим реакциям, таким как специфика, неадекватные действия, раздражительность и агрессия.

Провести диагностику ребенка помогут беседы с учителями и родителями, которые тестируют задания. С детьми можно проводить игры и игровые упражнения, изучать картинки с различными эмоциональными реакциями, рассказывать, просматривать телевизионные передачи, а также вызывать эмоциональную реакцию.

2. Выстраивание положительного эмоционального отношения к ребенку, которое осуществляется в процессе сотрудничества, которое распространяется на внимание, преодоление сенсорного и эмоционального дискомфорта с целью получения отрицательных эмоций. Этому способствует удаление вещей, мешающих ребенку думать, наиболее важных условий для мирных и доверительных отношений, специально подобранных игрушек, книг, совместной работы учителя, родителей и ребенка.

3. Создание позитивной среды через актуализацию позитивных эмоциональных состояний, что означает выбор эффективных средств деятельности и позитивный эмоциональный фон обучения, для каждой работы, учитывающий глубину в противоречии с восприятием конкретного ребенка с одобрением или без; расположение позитивного эмоционального фона, коррекционное обучение и поддержка на основе использования технологий и досуга, в том числе тренировка дружеских чувств, сопереживание, привлекательность для другого, в том числе способы поддержки обучения и поддержки.

4. Обогащение эмоционального опыта, стимулирование эмоционального развития ребенка. Это способствует развитию способности понимать эмоциональные состояния, распознавать эмоции и проявлять их; анализировать причины, порождающие те или иные эмоциональные состояния; анализировать собственное эмоциональное состояние ребенка; преодолевать эмоциональное напряжение, снижать тревожность и страх.

5. Организация специальных коррекционных упражнений для снятия стресса, синтеза выразительных движений – «Азбука эмоций» и имитация различных эмоциональных состояний, способствующих постепенному изменению, развитию различных сторон наблюдательности ребенка.

6. Применение эмоционально насыщенных материалов, генерация положительных эмоций (создание ситуации успеха, мотивации и согласия, использование музыки, эмоциональных игр и многого другого).

7. Использовать рефлекссию. Развитие ребенка происходит в обратном направлении, т.е. осознание собственных эмоциональных состояний и развитие контроля над негативными эмоциями.

8. Воспитание (по возможности) психологической защиты, в том числе саногенных мыслей, которые помогают противостоять воздействию различных негативных эмоциональных факторов. Необходимо научить ребенка эмоционально реагировать на положительные стимулы и защищаться от воздействия негативных моментов.

Особенностью организации и осуществления работы в развитии эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста заключается в том, что она постоянно осуществляется в трех направлениях, в ходе которых выполняются определенные задачи.

### **Психолого-педагогические рекомендации родителям по развитию эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста в условиях УДО**

Для того чтобы развивать эмоциональный интеллект ребенка дошкольного возраста, в первую очередь, необходимо живое общение с ребенком, привычка делиться своими чувствами, нужен язык, нужно средство для выражения своих эмоций.

Несмотря на то, что в нашем языке названий эмоциональных состояний очень много, десятки, если не сотни, и взрослым, и детям иногда не хватает слов для более точной передачи оттенков эмоций.

Родителям ребенка необходимо научить различать эмоции, которые испытывает другой человек, внимательно наблюдая за его мимикой, жестами, движениями и поведением. Результатом этого научения станет умение оказать эмоциональную помощь окружающим людям, ребенок научится сочувствию, сопереживанию и эмоциональному контакту. Это качество является основой для добрых взаимоотношений с людьми.

Необходимо используйте «я-сообщения» – высказывания, в которых родители говорят о своих чувствах, сообщают о себе и своем переживании. Если ребенок своим поведением вызывает у родителей отрицательные переживания, необходимо сообщить ему об этом, но при этом сделать акцент

на собственных чувствах, это позволит выразить негативные переживания в не обидной для него форме. Такое общение улучшает контакт между родителем и ребенком, дети начинают учитывать желания и переживания взрослых.

Важно уметь активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. Для душевного комфорта ребенка и для его эмоционального развития такое буквальное сочувствие необходимо.

Родители сами понимают это, как только начинают спокойно и доброжелательно «озвучивать» чувства ребенка. В ответе полезно повторить то, что стало понятно из слов ребенка, а потом обозначить его чувство.

В случаях, если ребенок ощущает желание взрослого человека слушать его, понимать его, он начинает открываться и больше рассказывать о том, что с ребенком происходит. При этом ребенок понимает, что его эмоциональные состояния важны для близких, учится справляться со своими эмоциями. В любые семейные дела, так же очень полезно вовлекать близких, дедушек и бабушек. Всегда возникают эмоциональные ситуации и возможность поговорить о чувствах.

Безусловно, все родители хотят видеть своего ребенка счастливым. Нельзя забывать о необходимости помогать развитию эмоционального интеллекта наряду с другими «способностями» вашего ребенка.

Эмоции - это переживания другого человека, вызванные удовлетворением или неудовлетворением его потребностей, соответствием или отклонением от объектов, окружающих мир в его интересах, склонностях, предпочтениях и привычках. Это личное отношение человека к окружающей его действительности и к самому себе.

Благодаря своим собственным чувствам и переживаниям ребенок может тонко понимать другого. Чувства, скованность, неуклюжесть или неадекватность выражения эмоций затрудняет общение между ними (особенно детьми). Непонимание другого человека вызывает у него страх, отчуждение и враждебность.

Для этого нужно помочь родителям, сформировать внутренний эмоциональный отклик, слушая музыкальные сказки, участь сопереживанию и характеру; развить у ребенка словарный запас: обращать внимание на собственные эмоции и призывания, видеть эмоциональную жизнь ребенка и показывать опыт, вплоть до его словарного запаса, нюансы эмоций (к счастью).

Отождествление эмоций и эмоций должно начинаться с того, что:

- нет плохих и хороших эмоций, ребенок имеет право проявлять эмоции (словесно, физически), но родителям нужно ввести определенные правила, проявлять эмоции, например: «ты имеешь право сердиться на свою сестру, но я не позволю тебе обижать ее»;

- говоря о проблемах, которые случились с кем-то, можно попросить его оценить свои чувства, предложить свои варианты действий; при этом избегая убежденности, цель такого разговора должна носить информативный характер (например: «что чувствует Саша, когда пришло время уходить? Что он собирался делать, когда был возбужден? Что же он сделал?»);

- поговорить с ребенком о его чувствах, не пытаться решить проблему за него, объяснить, почему это чувство должно помочь ребенку справиться («вы сердитесь, потому что Маше пора возвращаться домой и вернуть ему игрушки»);

- предлагать ребенку различные способы, помогающие ему взять себя в руки, — вербальные, физические, зрительные, творческие и др. («Ты собираешься дальше злиться или хочешь успокоиться? Что ты можешь для этого сделать, давай подумаем вместе: может быть, обежать вокруг стола, написать открытку, почитать любимую книжку?»); часто все, что требуется ребенку — это понять охватившее его чувство. Предлагать ребенку варианты, и пусть он сам выбирает наиболее действенный.

Если родители испытывают любовь к своему ребенку, показывать свое позитивное настроение, признают их права и постоянно уделяют ему внимание, то его благополучие - это чувство уверенности и защищенности. В таких условиях развивается счастливый, физически и умственно активный ребенок.

Благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, развитию положительных качеств, доброжелательному отношению к другим людям. В условиях взаимной любви в семье ребенок начинает учиться любить окружающих. Чувство любви и нежности к близким людям, особенно к родителям, братьям, сестрам, бабушкам, формирует ребенка как психически здорового человека.

### **Выводы.**

Главное направление развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста – это появление способности управлять эмоциями, т.е. произвольность поведения. Важно развивать эмоциональный мир ребенка, познавать его, понимать чувства, различать, развивать способность регулировать свои эмоции и их внешние проявления.

Необходимо воспитывать ребенка в социально приемлемом стиле эмоций, поскольку отсутствие умения правильно выражать свои эмоции и адекватно выражать их с помощью жестов и мимики часто вызывает проблемы в общении с другими детьми и взрослыми.

Непонимание ребенком другого человека может вызвать отчуждение, враждебность и страх. С другой стороны, лучшее понимание эмоционального состояния других людей приводит к чувству симпатии, уважения и сопереживания, что является необходимым условием полноценного общения.

Работа педагогов и психологов направлена на изменение эмоционального состояния ребенка. Коррекция направлена в первую очередь на нейтрализацию негативных состояний, преодоление напряженности, неуверенности в себе, повышенной тревожности, а также негативного поведения, сущности и агрессии.