

«ОПЫТ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

*А.В.Раковская
ГБДОУ детский сад № 64
Калининского района
Санкт-Петербурга*

В январе 2019 года ГБДОУ детский сад № 64 Калининского района Санкт-Петербурга был присвоен статус федеральной инновационной площадки по реализации проекта «Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста». Перед нашей творческой группой стоит задача разработать и апробировать организационно – методическую систему развития эмоционального интеллекта ребенка в ДОУ. Организованные формы взаимодействия педагога с детьми, направленные на развитие эмоционального интеллекта будут включать в себя игры и игровые упражнения, направленные на развитие основ произвольной психической регуляции.

Для того, чтобы управлять работой своих эмоций, чувств, органов движения, нужно держать их в поле зрения своего сознания, что совсем не просто, поскольку эти психические процессы являются внутренними и непосредственно самому человеку не видны. Значит, нужно научиться направлять свое внимание на внутренние ощущения, научиться осознавать, различать, сравнивать эти ощущения и уж потом - произвольно менять их характер.

У маленьких детей произвольное внутреннее внимание совсем не развито, в регуляции их психической жизни преобладают непроизвольное внимание, внешние стимулы и контроль со стороны. Ребенок направляет свое внимание туда, где яркие, громкие, новые или необычные стимулы. Он способен продуктивно сосредоточиться лишь на том, чего хочет, что ему нравится, а не на том, что «надо» нам, окружающим.

Для того, чтобы самому научиться контролировать свои движения, ребёнка нужно научить следующими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении, различать и сравнивать мышечные ощущения,
- определять соответствие характера ощущений («напряжение-расслабление», «тяжесть-легкость», др.) характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями («сила-слабость», «резкость-плавность», темп, ритм),
- менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

Дети, а часто и взрослые, плохо понимают, что испытывают они сами или их близкие, и не могут правильно назвать эмоции, а тем более выразить. Необходимо учиться понимать эмоции, принимать и полноценно выражать их.

Для этого ребенку необходимо овладеть такими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает, различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, спокойно,

удивительно, страшно и т.п.),

- одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие,
- произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

Овладев начальными навыками эмоциональной саморегуляции, ребенок сможет регулировать свое общение. Основным инструментом регуляции общения является способность устанавливать эмоциональный контакт. Эту способность можно развить тренировкой следующих умений:

- улавливать, понимать и различать чужие эмоциональные состояния,
- сопереживать (т.е. понимать позицию партнера по общению и полноценно проживать-прочувствовать его эмоциональное состояние),
- отвечать адекватными чувствами (т.е. в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам).

Взаимодействие с детьми проводится в форме игр-драматизаций на увлекательные для детей темы, например, «В гостях у Бабы-Яги» или «Путешествие на драконах к морю». Для старших дошкольников разработан комплекс игр-драматизаций на основе литературных сказок С. Козлова о Ежике и Медвежонке.

Персонажами игры становятся сами дети или Ведущий, т.е. дети просто играют, получают удовольствие, испытывают интерес, совершают увлекательное познание окружающего мира, при этом, на самом деле, они учатся нелегкому делу: умению управлять собой. Участие детей в игре должно быть добровольным. Их можно пытаться увлечь, заинтересовать, соблазнить, но ни в коем случае не заставлять! Часто эффективным бывает вовлечение детей через подключение Ведущего к их свободным играм.

Элементами игр являются специальные упражнения, объединенные в группы, направленные на развитие умений произвольной регуляции. Группы упражнений всегда одни и те же: на движение, эмоции, общение, поведение.

Каждое упражнение включает в деятельность фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции) и движения ребенка так, чтобы через механизм их функционального единства ребенок учился произвольно воздействовать на каждый из элементов этой триады.

Чтобы ход общей игры не прерывался, необходимо через всю последовательность упражнений провести сюжетно-ролевое содержание игры.

Отсутствие каких-либо внешних атрибутов - еще одно условие игры. Все предметы и события игрового сюжета должны быть вообразимыми, т.е. обозначаться физическими действиями или замещаться предметами обычного окружения. Это облегчает тренировку внутреннего внимания детей.

Играть можно с детьми любого возраста, начиная с трех лет. С возрастом меняется тематика игр и сложность задач в упражнениях: для малышей интересной будет тема «Магазин игрушек», а шестилеток больше увлечет «Лунатик Тик».

Структура игры

Проведение всей игры сразу требует большой подготовки и искусства от Ведущего, поэтому рекомендуем поэтапно осваивать разные группы упражнений. Временные характеристики занятий и их периодичность зависят от возможностей Ведущего и заинтересованности детей.

Опытный Ведущий, выстраивая занятие, обязательно включает в него творческие идеи и предложения самих детей.

Особое мастерство Ведущего состоит в том, чтобы научиться обыгрывать всевозможные отклонения от запланированного занятия и инциденты, не нарушая технической последовательности, делать эти отклонения элементами игры, включая их в сюжет, в развитие темы, но никогда не делая их причиной замечаний или наказаний «провинившегося» ребенка.

РАЗМИНКА

Занятие начинается с общей разминки. Ее задача: сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять мышечный тонус, «разогреть» внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом. Для решения этой задачи выполняется несколько упражнений-игр на внимание и подвижная игра.

Например, словесная игра с мячом «Так мы понимаем эмоции».

Задачи:

- развитие способности определять характер эмоциональных ощущений,
 - развитие способности выделять существенные признаки различных проявлений невербальной экспрессии,
 - развитие способности точно выражать свои ощущения, чувства в слове.
- Описание игры: дети сидят по кругу. У взрослого в руках мяч. Ведущий бросает одному из детей мяч и называет эмоцию. Ребенок объясняет, как он понимает эту эмоцию и бросает мяч ведущему. Взрослый бросает мяч следующему ребенку и называет ту же эмоцию. Все дети, сидящие в кругу, высказываются. Взрослый подбадривает, задает наводящие вопросы, а не поучает, не осуждает.

ПСИХОГИМНАСТИКА

Что такое психогимнастика? Прежде всего, это не физкультура! Не механическое повторение физических упражнений!

Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяется деятельность психических функций - мышления, эмоций, движения, - а с помощью комментариев Ведущего подключается еще внутреннее внимание детей к этим процессам. Например, ребенок не просто выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя веселым зайчиком, играющим на воображаемом барабане в цирке.

Это игровое упражнение доставляет ребенку массу удовольствия, включает в работу его фантазию, улучшает ритмичность движения. В это же время, Ведущий комментариями описывает характер физических действий - силу, темп, резкость - и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Образы фантазии сначала задаются Ведущим, а затем свободно развиваются воображением каждого ребенка.

Игровое содержание упражнений, не случайно, а должно отражать процесс овладения навыками контроля двигательной и эмоциональной сферами, т.е. должно быть продумано так, чтобы выполнить следующие задачи:

- дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения - путем подражательного повторения движений и действий ведущего,
- тренировать ребенка направлять и задерживать внимание на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их,
- тренировать ребенка определять характер физических движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями,
- тренировать ребенка изменять характер своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств.

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно соблюдение чередования и сравнения, противоположных по характеру движений:

- напряженных и расслабленных,
- резких и плавных,
- частых и медленных,
- дробных и цельных гармоничных,
- едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний,
- вращений тела и прыжков,
- свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами, сопровождаемого переменным мышечным напряжением и расслаблением.

Такое чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается его настроение, сбрасывается инертность самочувствия.

РОЛЬ ВЕДУЩЕГО:

Стараясь вовлечь детей в игру, включить в работу их внутренне внимание, направить его на осознание того, что в них происходит во время игры, Ведущий должен уметь гибко изменять свою позицию: то становясь участником игры-драмы, активно увлекающим, соблазняющим в показывающим, то просто наблюдая или режиссируя, но ни в коем случае не заставляя, не оценивая, не наказывая.

Экспрессия Ведущего при показе упражнений совершенно необходима, так как она облегчает детям подражание и, эмоционально заряжая их, усиливает их ощущения.

Своевременные по ходу игры комментарии Ведущего: название ощущений, указание их места (локализации), характера, эмоциональной окраски, ассоциативного образа, помогают скорректировать и усилить эти ощущения, удержать на них внимание ребенка.

На занятиях по психогимнастике все дети успешны: правильно все, что они делают, разыгрывая тот или иной образ, при этом каждый делает по-своему, как может. Но у всех возникают мышечные ощущения и эмоции, каждый ребенок может уловить и научиться их произвольно регулировать.

Полная дифференциация и осознание всех своих ощущений детьми, пожалуй, невозможны, да и не обязательны. Сосредоточение внимания хотя бы на одном своем ощущении или сравнение хотя бы одной пары ощущений в каждом задании желательно и необходимо. Тренируя такие умения, дети развивают способность произвольной регуляции возникновения и смены различных мышечных и эмоциональных ощущений.

ЭМОЦИИ

В сюжет каждого занятия обязательно включаются два-три упражнения на эмоции и эмоциональный контакт. Эти упражнения, направленные на развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно проживать, конечной своей целью имеют овладение навыками управления своей эмоциональной сферой.

Игровое и психологическое содержание этих упражнений подбирается так, чтобы они решали методические задачи:

- фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций,
- подражательно воспроизводить чужие эмоции, фиксируя внимание на своих мышечных ощущениях как проявлениях этих эмоций,
- проанализировать и словесно описать мышечные проявления эмоций,
- повторно воспроизвести эти эмоции в заданных упражнениях, контролируя ощущения.

Формы упражнений могут быть разнообразны: пантомимические загадки, игры, представления и задания.

Вот список эмоций, их оттенков и состояний, которые желательно обыграть: интерес-внимательность, радость-удовольствие, удивление, горе-отчаяние-страдание-сострадание, гнев-злость-зависть, обида-досада, презрение-брезгливость-отвращение, страх-испуг, стыд-вина, тревога-беспокойство, сочувствие-жалость-нежность, грусть-печаль.

Используя в упражнениях разные эмоциональные темы, вы постепенно откроете детям, какое эмоциональное богатство скрыто в каждом человеке: как разнообразны эмоции и бесчисленны их оттенки, - пробудите или раскрепостите эмоции в детях.

ОБЩЕНИЕ

Эта часть занятия - коммуникативная - направлена на тренировку общих способностей несловесного воздействия детей друг на друга. Это могут быть эмоциональные контакты и проявления, осуществляемые посредством пантомимы. Словесное общение желательно исключить (по возможности), тогда легче будет привлечь внимание детей к языку тела, мимики, жеста

В упражнениях включают обмен ролями партнеров по общению, оценку своих эмоций и эмоций партнера. В таких упражнениях ребенок тренируется точно выражать и проживать свои чувства, а также понимать чувства, эмоции, действия, отношения других детей, овладевает главным инструментом установления эмоционального контакта и регуляции общения - умением сопереживать.

Приобретая опыт общения со сверстниками в атмосфере игры и удовлетворения, создаваемой на предыдущих этапах занятий, ребенок подготавливается к свободному самопроявлению эмоций, активному общению, освобождается от эмоциональной напряженности, скованности, стеснительности. Преодоление этих негативных симптомов общения в новых игровых ситуациях и новых ролях помогает детям преодолевать собственные внутренние барьеры общения в реальной жизни.

ПОВЕДЕНИЕ

Целью этого этапа занятия является тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции.

Ей отвечает сюжетное и психологическое содержание упражнений, взятое из бытовых ситуаций и конфликтов: ссоры детей, «дележ» игрушек, желание с кем-то познакомиться, стеснительность, переживание наказания или обиды.

В поведенческих играх ребенок учится искать и находить выходы из затруднений. У него появляется реальная возможность сделать выбор, а не беспомощно расплакаться, остолбенеть или убежать.

Процесс освоения детьми навыков управления своим поведением конструируется Ведущим, ориентированным на следующие методические задачи:

- показ-проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями,
- выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения,
- приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов,
- развитие навыков самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в разных ситуациях.

Источниками сюжетов для игр и упражнений могут служить не только психологические ситуации, но и любимые детские книги, мультфильмы, телепередачи.

ОКОНЧАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Заключительная часть занятия направлена на закрепление положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

Специальные техники здесь не нужны - это может быть хоровое пение под музыку с элементами танца, хоровод, скандирование каких-нибудь любимых веселых стихов с движением.

Желательно, чтобы после занятия у детей была возможность самостоятельной свободной игры, в которой может спонтанно продолжиться понравившееся упражнение, продлиться использованный сюжет, объединивший детей вокруг какой-то общей проблемы. Возникновение такой свободной игры, когда кому-то из детей захочется еще побыть одним из персонажей, вновь сыграть какую-то роль - это хороший показатель успеха занятий.

Игра-путешествие по сказке С. Козлова «Снежный цветок»

Цель: развитие навыков контроля в двигательной и эмоциональных сферах, развитие сотрудничества и эмпатии.

Задачи:

- сбросить инертность физического и психического самочувствия;
- развивать умение произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
- развивать умение воспроизводить эмоции в заданных упражнениях, контролируя ощущения и выражая их в слове;
- развивать навык совместной деятельности, умение договариваться и соотносить свои замыслы с замыслами другого ребенка;
- способствовать возникновению желания сделать что-либо красивое, порадовать своим творчеством.

Материал: мяч, карточки с изображением эмоций, аудиозапись Г.В. Свиридова «Зимняя дорога»

Разминка

Сегодня мы с вами отправляемся в Сказку. Но чтобы туда попасть, нужно быть очень внимательным.

Внимательными должны быть ушки, чтобы не прослушать сказку.

Закройте глаза и внимательно послушайте музыку.

Игра «Что ты услышал в звуках музыки?» (Г.В.Свиридов «Зимняя дорога»)

А приготовились ли вы думать?

Игра «Что бывает?» (колким)

Теперь, я вижу, что вы все готовы. Ну, что ж отправляемся в сказку.

Психогимнастика

Падал снег. Все вокруг было белым и пушистым.

Плавные махи руками. Снежинки мягко ложатся на землю

Пахло снегом и новогодней елкой, внесенной с мороза, и запах этот горчил мандариновой корочкой. Ежику было грустно одному идти через лес, и он стал думать, как в полночь он встретиться с Осликом и Медвежонком на большой поляне под голубой елкой. «Мы развесим сто рыжих грибов - лисичек, - думал Ежик, - и нам станет светло и весело.

Тянемся вверх, ручки напряжены, стараемся повесить грибы как можно выше.

Может быть, прибегут зайцы, и тогда мы станем водить хоровод.

Взялись за руки - встали в хоровод.

А если придет волк, я его уколую иголкой, Медвежонок стукнет лапой, а Ослик копытцем».

Резкие взмахи руками.

А снег все падал и падал.

Плавные махи руками.

И лес был такой пушистый, такой лохматый и меховой, что Ежику захотелось вдруг сделать что-то совсем необыкновенное: ну, скажем, взобраться на небо и принести звезду. И он стал себе представлять, как он со звездой опускается на Большую поляну и дарит Ослику и Медвежонку звезду.

Общение

««Возьми, пожалуйста», - говорит Ежик. А Медвежонок отмахивается лапами и говорит: «Ну, что ты? У тебя ведь одна...»

По кругу, дарим, друг другу «звезду» смотрим в глаза и улыбаемся.

И Ослик рядом кивает головой - мол, что ты, у тебя ведь всего одна!

- а он все-таки заставляет их послушаться, взять звезду, а сам снова убегает на небо.

А он все-таки достает вторую и вновь опускается на поляну – и всем весело, все смеются и пляшут.

А для себя ему не надо. Он и так счастлив, что весело всем...

Психогимнастика

«Вот, думал Ежик, взбираясь на огромный сугроб, -

Медленно взбираемся на сугроб, если б рос где-нибудь цветок «ВСЕМ- ВСЕМ ХОРОШО И ВСЕМ-ВСЕМ ВЕСЕЛО», я бы раскопал снег,

Раскапываем лапками снежок. Достал его и поставил посреди Большой поляны. И Зайцу, и Медвежонку, и Ослику - всем- всем, кто бы его увидел, сразу стало хорошо и весело!» И тут, будто услышав его, старая пушистая Ель

Превратились в старую Ель. У нас болит спинка и ножки. Ели- ели шевелятся ветки, сняла белую шапку и сказала: «Я знаю, где растет такой цветок, Ежик. Через двести сосен от меня, за кривым оврагом, у обледенелого пня, бьет незамерзающий Ключ. Там, на самом дне стоит твой цветок!»

Застыла Ель.

И снова надела шапку. И Ежик побежал к кривому оврагу, перепрыгнул через него. Прыгайте как можно дальше, чтобы не упасть в овраг.

Нашел обледенелый пенек и увидел Незамерзающий Ключ. Он наклонился над ним и вскрикнул от удивления.

Как бы вы удивились? Брови поднялись наверх, рот открылся.

Совсем близко, покачивая прозрачными лепестками, стоял волшебный цветок. Он был похож на фиалку или подснежник, а может быть просто на большую снежинку, не тающую в воде. Ежик протянул лапу, но не достал. «Я прыгну, в воду» - решил Ежик, - глубоко нырну и осторожно возьму его лапами». Он прыгнул.

Закрыли рот и нос ладонью. Напрягли ручки и ножки и прыгнули.

Когда Ежик открыл под водой глаза, он не увидел цветка. «Где же он?» - подумал Ежик. И вынырнул на берег

Расслабили ручки и ножки, подышали медленно.

На дне по-прежнему покачивался чудесный цветок.

«Как же так!» - заплакал Ежик. И снова прыгнул в воду, но опять ничего не увидел. Семь раз нырял Ежик, в Незамерзающий Ключ Продрогший до последней иголки, бежал Ежик через лес домой. «Как же так? - всхлипывал он, - Как же так?»

Давайте попробуем превратиться в Ежика, который очень расстроен, очень огорчен. И сам не знал, что на бегу превращается в белую, как цветок, снежинку.

И вдруг Ежик услышал музыку, увидел Большую поляну с серебряной елкой посередине, Медвежонка, Ослика и Зайцев, водящих хоровод.

«Тара-тара-там-та-та!» - играла музыка. Кружился снег, на мягких лапах скользили зайцы, и сто рыжих лампочек освещали это торжество.

Кружимся мягко, прыгаем легко и мягко.

«Ой! - воскликнул, Ослик, - Какой удивительный снежный цветок!» Все закружились вокруг Ежика и, улыбаясь и танцуя, стали любоваться им. «Ах, как всем-всем хорошо и весело! - сказал Медвежонок, - Какой чудесный Цветок! Жаль, что нет Ежика »

«Я здесь! - хотел крикнуть Ежик». Но он так продрог, что не мог вымолвить ни слова....

Ну, вот мы с вами и побывали в Сказке. А теперь, давайте вспомним, какие чувства испытывал Ежик в нашей Сказке, какое у него было настроение.

Дети перечисляют эмоции Ежика (грусть, радость, удивление, грусть, слезы).

Молодцы! Стас, выбери карточки с изображением тех эмоций, которые мы сейчас назвали.

Отбираются карточки со схематическими изображениями эмоций и выкладываются по порядку.

Словесная игра с мячом «Так мы понимаем эмоции»

(Грусть- это...)

Аппликация «Снежный цветок». Коллективная работа.

Материал: пять лепестков, вырезанных из белого картона; лоскутки ткани пастельных тонов; белое кружево; пуговицы; бисер; блестки; клей ПВА; кисточки для клея; ножницы; тряпочки.

Ход работы:

Давайте сделаем с вами «Снежный цветок».

Кто помнит, как он назывался? **ВСЕМ-ВСЕМ ХОРОШО И ВСЕМ-ВСЕМ ВЕСЕЛО.**

Работать мы будем в парах.

Что значит работать в парах?

Воспитатель раздает каждой паре по одному лепестку.

Как вы думаете, чем мы будем украшать лепестки? Подсказка находится на столе.

Вам нужно выбрать лоскуток ткани, затем промазать клеем лепесток и приклеить ткань на картон.

Пусть клей немного высохнет, а мы вспомним, как мы делали фон для нашей работы.

Что нам понадобилось? Что мы делали? Как назывался материал, который мы накладывали на лист? Для чего мы это делали?

Возьмите, пожалуйста, свои лепестки переверните их и обрежьте выступающие края ткани.

Решите, чем вы будите украшать свои лепестки. Приклеивайте выбранные вами бусинки, блестки на свои работы. А теперь, давайте, соединим наши лепестки в один большой цветок. Снежный цветок.

Как вы думаете, кого порадует наш «Снежный цветок»?

Как вы думаете, доставил ли Ежик радость своим друзьям?

Легко ли ему это далось? Почему?

Вы сегодня молодцы, хорошо потрудились большое вам спасибо!