

## Аналитический отчет о методиках и технологиях развития эмоционального интеллекта детей.

Федеральный государственный образовательный стандарт **дошкольного образования (ФГОС)** одной из приоритетных задач ставит охрану и укрепление физического и психического здоровья **детей**, в том числе их **эмоционального благополучия**. В разделе 2.6. ФГОС *«Социально - коммуникативное развитие»* отмечена важность **развития социального и эмоционально интеллекта, эмоциональной отзывчивости**, сопереживания, формирования готовности к совместной деятельности со сверстниками. Требования к условиям реализации основной образовательной Программы **дошкольного образования (ФГОС, п 3.1)** включают в условия реализации в **социально-коммуникативной** сфере на фоне **эмоционального благополучия** и положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

Таким образом, вопрос **развития социального и эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста** является приоритетным при организации и реализации образовательного процесса.

Оказывается, что совершенствование логического мышления и кругозора ребенка еще не является залогом его будущей успешности в жизни. Гораздо важнее, чтобы ребенок овладел способностями **эмоционального интеллекта**, а именно:

- умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (*признавать их*);
- способностью сознательно влиять на свои **эмоции**;
- умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;
- способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

Эти основные функции **развиваются** на различных этапах **дошкольного** детства в соответствии с **возрастными** особенностями ребенка, используя сочетание различных форм обучения.

Используются такие **методические средства**, как:

- **игротерапия** (*сюжетно-ролевые, коммуникативные и т. д.*);
- **ролевые игры**; (ролевые действия помогают ребенку понять другого, учесть его положение, настроение, пожелания);
- **коммуникативные игры**;
- **психогимнастические игры**;

Психогимнастика, по мнению Е. А. Алябьевой, М. И. Чистяковой, представляет собой специальные занятия (этюды, игры, упражнения, направленные на **развитие** различных сторон психики ребенка (*его познавательной и эмоционально-личностной сферы*))

Основная цель психогимнастики - овладение навыками управления своей **эмоциональной сферой**: **развития у детей** способности понимать, осознавать свои и чужие **эмоции**, правильно их выражать и полноценно переживать.

Мимические и пантомимические этюды, в которых выразительно изображаются отдельные **эмоциональные состояния** (радость, удивление, **интерес**, гнев и другие, связанные с переживанием телесного и психического удовольствия или недовольства, знакомят детей с элементами выразительных движений мимикой, жестом, позой, походкой.

- **трудовая деятельность** (достижение положительного результата, радость за совершенный с другими детьми труд. Общий успех, чувство удовлетворения от совместной работы);

• **арттерапия** (*рисование, ритмопластика, танец*); игры, направленные на развитие воображения; творческая деятельность (развитие эстетических чувств, формирование чувства прекрасного; перенос понятия «красота» на поведение детей, людей). Чтение произведения художественной литературы (сравнения себя с положительным героем, активное сопереживание ему; отрицательная оценка поведению и поступкам отрицательного героя); игры с песком; цветотерапия; музотерапия

• **сказкотерапия;**

Вообще именно сказки, сказочные существа, а главное проживание эмоций через сказки очень важны для развития эмоционального интеллекта у детей. Через сказкотерапию можно проработать страхи ребенка, разыграв вместе с ним страшного героя, придумав, что с ним произошло что-то такое, что он стал добрым или смешным.

Действующие эффективные **методы обучения – интерактивные беседы**, рассказы и сказки, работа с видеосюжетами, творческая индивидуальная и групповая деятельность (совместное пение, танец, рисование, работа с природными материалами, пантомима, декламация, элементы телесной терапии.

**Игры и упражнения для формирования умения  
выражать свои эмоции и понимать эмоции других.**

**Упражнение «Волшебный мешочек»**

Цель: учить детей понимать настроение другого человека; познакомить со способами управления и регуляции настроения; диагностировать эмоциональное настроение детей; обогащение словарного запаса.

Материал: мешочек, картинки с изображением различных оттенков настроений.

Ход упражнения: в мешочек волшебнику предлагается сложить все отрицательные эмоции: злость, обиду, гнев. Воспитатель предлагает детям обсудить их собственное настроение.

**Упражнение «Надуть воздушный шарик злостью»**

Цель: продолжать учить детей различать эмоции злости и радости; упражнять в регуляции своего эмоционального состояния.

Ход упражнения: воспитатель должен объяснить детям: чтобы избавиться от злости, необходимы физические упражнения. Это дает выход энергии и тем плохим чувствам и мыслям, которые охватили человека. Всю обиду и гнев можно поместить в воздушный шарик. Завязав его, представить, как этот шарик исчезает в голубом небе.

**Игра «Тень»**

Цель: закреплять знание правил доброжелательного поведения.

Ход игры: я предлагаю вам поиграть в игру «Тень», но не для того, чтобы научиться дружить с ней, а для того, чтобы быть внимательным к другим людям. Дети разбиваются на пары: один играет роль человека, другой - роль его тени. Человек делает любые движения, тени повторяют их, действуя в том же ритме, что и человек.

**Игра «Я радуюсь, когда...»**

Педагог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Света, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Ребенок ловит мячик и говорит: «Я радуюсь, когда...», затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя ребенка, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?»

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

**Игра «Угадай настроение»**

Цель: учить детей анализировать конфликтные ситуации; формировать коммуникативные навыки.

Материал: картинки с видами настроений (*веселое, грустное, сердитое, доброе, счастливое*).

Ход игры: детям дается набор картинок с разными видами настроений. После определения «настроения» каждой картинки дети разбиваются на пары. Один ребенок берет картинку и, не показывая ее другому, называет настроение, которое на ней изображено. Второй должен найти картинку, задуманную партнером. После этого дети сравнивают картинки. При несовпадении можно попросить детей объяснить, почему они выбрали ту или иную картинку для определения настроения.

#### **Игра «Хорошо – плохо»**

Цель: учить детей анализировать свое поведение и поступки других.

Материал: фишки красного и черного цветов.

Ход игры: детям предлагается оценить поступки и действия с двух позиций: хорошо или плохо? Воспитатель раздает детям фишки с помощью которых они будут оценивать хорошие поступки – фишки красного цвета; плохие поступки – фишки черного цвета. Воспитатель называет поступок, а дети должны поднять соответствующую фишку.

Примерный перечень детских поступков:

ПЛОХИЕ: порвал блузку, обидел друга, поссорился с мамой, толкнул ногой щенка, котенка, разрушил птичье гнездо.

ХОРОШИЕ: проведаль больного друга, обогрел и накормил, помог младшей сестре одеться, защитил слабого.

#### **Игра «Художники»**

Цель: развивать способность и выражать различные эмоции на бумаге.

Ход игры: участникам игры предъявляются пять карточек с изображением детей с разными эмоциональными состояниями и чувствами. Нужно выбрать одну карточек и нарисовать историю, в которой выбранное эмоциональное состояние является основной сюжета. По окончании работы проводится выставка рисунков. Дети отгадывают, кто является героем сюжета, а автор работы рассказывает изображенную историю.

#### **Игра «Четвертый лишний»**

Цель: развитие внимания, восприятия, памяти, распознавание различных эмоций.

Педагог предъявляет детям четыре пиктограммы эмоциональных состояний. Ребенок должен выделить одно состояние, которое не подходит к остальным:

- радость, добродушие, отзывчивость, жадность;
- грусть, обида, вина, радость;
- трудолюбие, лень, жадность, зависть;
- жадность, злость, зависть, отзывчивость.

В другом варианте игры педагог зачитывает задания без опоры на картинный материал.

- грустит, огорчается, веселиться, печалиться;
- радуется, веселится, восторгается, злится;
- радость, веселье, счастье, злость;

#### **Игра «Что случилось?»**

Цель: учить детей распознавать различные эмоциональные состояния, развивать эмпатию.

Ход игры: Педагог выставляет портреты детей с различными выражениями эмоциональных состояний, чувств. Участники игры поочередно выбирают любое состояние, называют его и придумывают причину, по которой оно возникло: «*Однажды я очень сильно*», потому что...» Например, «*Однажды я очень сильно обиделся, потому что мой друг....*»

#### **Игра «Что было бы, если бы»**

Цель: развивать способность распознавать и выражать различные эмоции.

Ход игры: 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.

#### **Игра «Без слов»**

Цель: развивать у детей навыки общения, учить детей понимать своего собеседника по выражению его лица, жеста, позе.

Оборудование: игрушка гном.

Ход игры: Выбирается водящий. Он показывает без слов какой-то предмет, действие, пытается что-то сказать. Задача остальных детей – угадать то, что делает водящий. Игра продолжается до тех пор, пока в роли водящего не побывает каждый ребенок. Педагог следит за тем, чтобы отгадывали по возможности все дети. Если кто-то все время затрудняется это сделать, ему помогают наводящими вопросами.

#### **Игра «Пиктограммы»**

Цель: развивать у детей способность распознавать и выражать различные эмоции.

Оборудование: пиктограммы различных эмоций.

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

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

### **Формировать положительное отношение к сверстнику.**

1. Приветствие. Для приветствия Ведущий (взрослый) поднимает вверх правую руку и предлагает всем опустить ладошку на его руку по кругу и громко сказать: «Здравствуй!»
2. Игровое общение. Для преодоления защитных барьеров, отгораживающих сверстников друг от друга проводится игра «Передай сигнал»: Дети берутся за руки. Ведущий посылает сигнал стоящему рядом с ним ребенку черезжатие руки, сигнал можно передавать влево или вправо, разговаривать нельзя.

Когда сигнал придет снова к ведущему, он поднимает руку и сообщает о том, что сигнал получен. Затем предлагает детям передать сигнал с закрытыми глазами. Игра проводится 3-4 раза.

Главное условие-общение без слов. Ведущий сообщает детям, что все сигналы получены и начинает работать радио. Проводится игра «Радио», она помогает обратить внимание участников на сверстника.

Дети садятся в круг. Ведущий садится спиной к группе и объявляет: «Внимание, внимание! Потерялся ребенок ( подробно описывает кого-нибудь из группы участников (Цвет волос, глаз, рост, одежду...) Пусть она подойдет к диктору». Дети внимательно смотрят друг на друга. Они должны определить, о ком идет речь, и назвать имя этого ребенка. В роли диктора радио может побывать каждый желающий.

### **Арт-терапевтические методики в работе с детьми**

Арт-терапевтические методики развивают эмоциональный интеллект, творческое и пространственное мышление, речь, мелкую моторику рук, умение понимать партнера. Помогают снимать эмоциональное напряжение, негативные эмоции, отработать беспокоящие ситуации. Дают возможность попробовать новые роли, способы поведения и реагирования, активизируют функцию воображения детей.

**Упражнение «Имя»** Цель: учить ребенка лучше понимать себя, развивать его коммуникативные качества. Детям дается задание придумать и нарисовать свой символ (предмет, который, по мнению ребенка, отображает его самого) на бумажном кружке. Далее каждый по кругу называет свое имя и показывает свой рисунок.

**Упражнение «Придумаем сказку»** Цель: развивать воображение и творческое мышление ребенка, учить взаимодействовать с другими детьми и уважать чужое мнение. Дети поочередно подходят к листу ватмана, разложенного на полу в центре комнаты, и рисуют на нем что-нибудь, например: домик, озеро, цветок, солнышко, деревья, горы, облака. После того как сказочная страна нарисована, дети могут заселить ее сказочными героями, для этого взять небольшие игрушки и расположить их на листе. Затем детям предлагается сочинить небольшую сказку по цепочке.

**Упражнение «Прекрасный сад»** Цель: познание внутреннего мира ребенка, развитие воображения и эмоциональной сферы. Закройте глаза и представьте, что вы оказались в саду. Вообразите себя цветком. Если бы ты был растением то, каким? Какие были бы у тебя листья? Были бы у тебя шипы? А цветы? Какого цвета? Цветы, распустившиеся или просто бутоны? Как выглядит твой стебель и корни? Где ты растешь, и что тебя окружает вокруг? Кто-нибудь ухаживает за тобой? А теперь ты возвращаешься обратно. Открой глаза и когда будешь готов, нарисуй свой цветок. Не беспокойся о том, как ты нарисуешь, главное, чтобы ты мог описать свой цветок. Все изображают себя в виде какого-либо растения, реального или выдуманного. По желанию могут рассказать о своем рисунке. Затем они его вырезают и размещают на большом листе бумаг, формируя огромный красивый сад. Затем можно послушать музыку и изобразить свой цветок в танце.

**Игра «Страна зверей».** Детям предлагается вообразить себя каким-либо зверем, нарисовать. Рассказать об этом животном. С кем оно дружит, чего боится, о чем мечтает, чему радуется. Затем изобразить в танце придуманный образ.

**Упражнение «Рисуем на спине»** Цель: снятие напряжения, тактильных страхов, физическая и эмоциональная стимуляция Дети разбиваются на пары. Встают друг за другом. Ребенок, стоящий сзади рисует пальчиком на спине ребенка, стоящего впереди различные образы (человечка, солнышко, лесенку, домик, кораблик, тучку с дождем). Партнер по игре должен отгадать, что нарисовано.

**Упражнение «Рисунок в круге»** Цель: развитие рефлексии, познание внутреннего мира ребенка. Детям раздаются вырезанные из бумаги круги и предлагается с двух сторон нарисовать рисунок на тему: «Добро и зло», «Белое и черное», «Радость и горе», «День и ночь», «Веселье и грусть». Можно пытаться увидеть в каракулях смысл, а можно просто водить карандашом по бумаге слушая своё тело.

**Упражнение «Волшебные руки»** Цель: развитие воображения, чувств и представлений; гармонизация эмоционального состояния Детям предлагается на листе бумаги обвести силуэт ладоней. Затем им предлагается раскрасить (оживить) силуэты ладоней так, как хочется. Разбиться на пары и под музыку изобразить пантомиму друг с другом: «Наши руки знакомятся», «Руки поссорились», «Руки помирились», «Руки дружат». Детям предлагается послушать тихую музыку, закрыть глаза и представить, что их руки стали волшебными и изобразить порывы ветра, распускающиеся цветы, стебли трав, крылышки бабочек, птичьи крылья, ветви дерева. Затем обсудить свои ощущения.

**Упражнение «Спонтанное рисование под музыку»** Цель: осознание чувств; стабилизация психоэмоционального состояния ребенка Детям предлагается рисовать все, что захотят, пока звучит музыка. Ассоциации, рожденные в процессе слушания музыки, свободно выражаются на бумаге (музыка со звуками леса, шумом моря, журчанием ручья.)

**Упражнение «Рисование на стекле под музыку»** Цель: Используется для профилактики и коррекции тревожности, социальных страхов и страхов, связанных с результатом деятельности («боюсь ошибиться»). Подходит зажатым детям, так как провоцирует активность. Раскрывает детей, «задавленных» замечаниями взрослых, учебными неудачами, нагрузкой, завышенными требованиями. Прямо в процессе

рисования стекло можно промыть мокрой губкой, нанести новый рисунок, снова смыть. Так и поступают реактивные и тревожные дети.

За счет того, что краска не впитывается, сколько бы разноцветных слоев ни наносилось, под ними всегда будет просвечивать прозрачная основа. Благодаря этим свойствам изображение на стекле воспринимается как сиюминутное, лишенное монументальности и постоянства, можно не нести ответственности за результат. Ребенок имеет право на ошибки и исправления.

Вариант 2. Цель: Совместное рисование на одном стекле учит детей сотрудничеству, формирует умение действовать в конфликте, уступать или отстаивать свою точку зрения. Показывает привлекательность «помогающих» отношений. Дети рисуют парами на укрепленном вертикально стекле гуашью. Темы рисунков: «Радость», «Волшебный сад», «Тайны океана» «Полет в космос», слушают и рисуют музыку. Вариант 3. Цель: развитие фантазии, воображения; снятие эмоционального напряжения. На стекле можно нарисовать маркерами своих любимых сказочных героев.

**Упражнение «Два качества»** Цель: развитие творческого и речевого мышления. Предлагается нарисовать то, что одновременно может быть зеленым и пушистым, сильным и добрым, сладким и легким, красивым и ядовитым, пугающим и веселым.

**Упражнение «Рисуем маску»** Цель: получение данных о взаимодействии ребенка с миром, выражение эмоций. Детям предлагается с помощью различных изобразительных средств (восковых мелков, карандашей, гуаши, угля) раскрасить заранее подготовленные педагогом шаблоны для масок, наполнить маски своим содержанием. Перед началом работы педагог рассказывает о том, что для чего в разных культурах применяются маски, что маска может означать для человека, одевшего ее. После завершения каждый маску надевает на лицо, рассказывает о том, что хотел изобразить. Желающие могут станцевать танец своей маски под музыку.

**Упражнение «Талисманы»** Цель: развивать позитивные эмоции, развитие эмпатии. Детям предлагается из круглых кусочков картона изготовить символические «магические круги», островки доброты, счастливые талисманы, а затем подарить их другу.

Мы наблюдаем, как дети растут и учатся выражать свои переживания. Чем лучше ребенок понимает свои чувства и эмоции других людей, тем легче он контактирует с окружающими и лучше справляется со стрессовыми ситуациями. Понимание собственного настроения или того, "что я чувствую сейчас", — это навык, который можно развивать с помощью **метафорических карт**.

В каждом наборе есть фотографий детей, переживающих различные эмоции. Играя с картами "Чувства. Эмоции" в группе и на индивидуальных занятиях дети учатся выражать собственные переживания в разных ситуациях общения, а также лучше понимать других людей, их мимику, жесты, внутреннее состояние.

### **«Я бываю сердитым, когда...»**

Взрослый и ребенок по очереди вынимают карточки, перевернутые изображением вниз, открывают каждый свою и читают название эмоции. Потом каждый рассказывает, когда, в какой ситуации он чувствует себя так: "Я радуюсь, когда мы идем гулять с родителями" или "Мне грустно, когда со мной не хотят играть" и т. п.

Это упражнение помогает ребенку не только лучше понять свои чувства, но и переживания других людей, увидеть, что в схожих ситуациях дети и взрослые могут чувствовать себя так же, как и он. Благодаря этому упражнению дети и

родители, другие участники группы становятся ближе, начинают лучше понимать друг друга, разделять переживания и ощущать поддержку.

### **«Мое настроение сегодня»**

Большой постер формата А3 (который входит в каждый набор) закрепляется на магнитной доске. Клиенты, участники группы или члены семьи в начале дня (или занятия) выбирают себе один цветной магнит и ставят его на изображение на постере, которое соответствует сегодняшнему настроению. Такое упражнение позволяет выразить свое настроение, даже плохое, без агрессии или обвинений, улучшает взаимопонимание между членами семьи и участниками группы. Родители и специалисты таким образом уделяют внимание переживаниям детей, получают возможность обсудить с ребенком причины настроения, изображение которого он выбрал, а также способы с ним справиться, если эти переживания неприятны ребенку.

### **Экспериментирование в развитие эмоционального интеллекта**

Оказывается экспериментировать можно и с эмоциями.

Нальем чистую воду. Скажите какое состояние у воды жидкое, а какое настроение- спокойное, а если добавим блесок и размешаем- будет радость, праздник веселье, а если добавить черную краску-вода станет грустная. Дети учатся находить настроение вокруг и ищут способы его изменить.

Эксперимент с вулканом, когда мы насыпаем в жерло вулкана соду, то вспоминаем, что нас злит, раздражает. Мы видим, как происходит извержение. Объясняем эксперимент языком эмоций: нельзя держать в себе злость, надо рассказать о том, что беспокоит.

Магнит. Исследуем свойства магнита, он притягивает, а если магнит повернуть, то он будет отталкивать. Так и у людей, бывает, никак не найти точки соприкосновения, а надо только посмотреть на ситуацию под другим углом и все получится.

Эксперименты с песком. Вспомним пословицу «Один в поле не воин, а вместе мы сила», рассмотрим песок с помощью лупы и увидим маленькие песчинки, но если мы поставим бумажный домик и будем рядом насыпать песок, то домик будет двигаться. Одна песчинка ничего не может, а много песчинок могут даже дома двигать. Обсуждая этот эксперимент, мы делаем акцент на таких качествах как дружба и взаимопомощь.