**Тема:**

**«Развитие эмоционального интеллекта на занятиях**

**педагога – психолога (из опыта работы)»**

В последнее время мы все чаще слышим и сталкиваемся с таким понятием, как **"эмоциональный интеллект"**. В нашу жизнь оно вошло сравнительно недавно - в конце 20 века.

Напомню, что **эмоциональным интеллектом** специалисты называют способность человека распознавать свои и чужие эмоции, желания и мотивацию других людей, умение управлять собственными эмоциями. Также сюда можно включить способность к сопереживанию, осознание собственных границ, умение развивать и использовать свои способности в повседневной жизни.

Эмоциональный интеллект представляет собой сложный психологический феномен, развитие которого является необходимым для каждого, а для детей с ограниченными возможностями здоровья становится просто обязательным т.к. может служить базой взаимодействия с другими людьми, компенсацией физических и моторно-двигательных ограничений.

Поэтому на коррекционно - развивающих занятиях педагоги - психологи проводят активную работу по формированию и развитию эмоционального интеллекта.

* Какие **задачи** ставят перед собой специалисты, организуя работу по развитию эмоционального интеллекта?

Основные задачи, которые ставят перед собой специалисты в работе по данному направлению - это:

- создание атмосферы эмоциональной безопасности;

- формирование представлений и практических навыков проявления совместных эмоциональных переживаний (радoсть, удивление и т.д.);

- развитие умения обращать внимание и реагировать на мимику и жесты окружающих людей;

- формирование у ребенка позитивного образа своего «я» и развитие позитивной самооценки;

- содействие оптимизации взаимоотношений в детском коллективе.

* В каких **видах деятельности** осуществляется реализация поставленных задач?

Реализации поставленных задач осуществляется в следующих видах деятельности, которые включены в содержание психологического занятия:

1. - прежде всего, в элементарных сюжетно-ролевых играх, где ребенок учится расслабляться, проявлять чувства, которые он испытывает;

2. - при выполнении простых трудовых действий (при подготовке или уборке рабочего места), которые способствуют формированию чувства удовлетворения от проделанной работы, естественно, при эмоциональной поддержке и подкреплении со стороны взрослого;

3. - в процессе выполнения заданий творческой направленности (с использованием материалов для творчества: красок, пластилина, цветной бумаги и т.д.) для развития эстетических чувств и переноса понятия "позитив" на поведение детей;

4. - в процессе чтения и обсуждения художественных произведений; это, безусловно, - сказки, где ребенок учится объективно оценивать поступки героев и собственные действия в аналогичных ситуациях, а также активно сопереживать).

* К каким **результатам** мы стремимся, развивая эмоциональный интеллект?

1. Комфортная социализация.

Ребенок сможет лучше распознавать настроение окружающих, замечать их отношение к себе; понимать на доступном уровне то, что хочет сам и искать пути, как этого добиться (мотивация);

2. Oбщее благополучие ребенка.

Большинство исследователей считают, что низкий уровень эмоциoнального интеллекта повышает риск возникновения психосоматических нарушений. Вoзможно, это происходит из-за тoгo, что ребенок не умеет осознавать и выражать свои эмоции; прежде всего - отрицательные. Поэтому умению правильно работать с эмоциональными импульсами уделяется большое внимание с целью профилактики возникновения стрессовых и негативных проявлений.

3. Формирование и развитие стойких навыков взаимодействия с окружающими.

Для развития эмоционального интеллекта ребенку неoбхoдимо полноценное межличностное общение с взрослыми и сверстниками, что, безусловно, повышает мотивацию, самооценку и качественные характеристики деятельности, которые он может выполнить.

* Какой **дидактический материал** используют специалисты на занятиях?

На занятиях активно используются специально подобранные игры и упражнения, направленные на формирование предпосылок и развития эмоционального интеллекта.

В качестве примера расскажу о нескольких упражнениях, которые особенно любят выполнять дети на занятиях.

*1.* ***Давайте поздороваемся!***

В начале упражнения говорится о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Детям предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться им. (Для каждого последующего занятия придумывается новый, ранее не использованный способ приветствия!

2. ***Комплименты***

Упражнение можно выполнять не только в группе, но и в паре. Каждый участник должен сказать что-то доброе и приятное своему соседу, сидящему рядом. Тот, кому предназначена похвала, говорит: «Спасибо, мне очень приятно» и тоже говорит комплимент. При затруднениях взрослый помогает найти нужные слова.

*3.* ***Цветотерапия***

Это упражнение направлено на коррекцию нежелательных проявлений в поведении, стабилизацию психоэмоционального состояния, развитие навыков саморегуляции и самоконтроля.

Ребенку предлагается при помощи материалов для творчества (краски, пластилин, цветная бумага) создать собственный шедевр.

Пример: при помощи ватной палочки и краски определенного цвета ставить точки на листе бумаги, а после рассказать, на что похож его рисунок.

Или: с помощью кусочков цветного пластилина "раскрасить" заранее нарисованную картину. На фото мы видим, как ребенок украшает ветку мимозы, скатывая пластилин в шарики и размазывая его по изображению.

*4.* ***Карточки - эмоции***

В процессе работы с карточками предлагаем ребенку:

- угадать, что чувствует человек на каждой картинке;

- попробовать изобразить такую же эмоцию, как на выбранной картинке;

- придумать различные ситуации, в которых человек испытывает те или иные эмоции.

*5.* ***Мешок с эмоциями***

Предварительно подбираются символы, которые могут ассоциироваться у ребенка с чем-то хорошим, приятным и наоборот. У нас это - "солнышко" и "сердечки" (связаны с приятными воспоминаниями, действиями и поступками). "Тучки" - соответственно, связаны с отрицательными проявлениями в поведении.

Затем ребенку предлагается сложить в мешок определенные символы. У нас два разноцветных мешочка: синий - для отрицательных поступков и эмоций и красный - для хороших и добрых дел. В процессе складывания обязательно проводится совместное обсуждение на предмет анализа и оценки поведения ребенка в условиях существования в социуме (по - простому: "что хорошо, а что плохо и делать нельзя).

В завершении содержимое синего мешочка нужно выбросить, а содержимое красного мешочка - беречь и стараться не потерять.

Упражнения просты в выполнении и не требуют серьезной подготовки при выборе оборудования, поэтому любой специалист при желании может включать эти упражнения в свои занятия.