Статья на тему: Эмоциональный интеллект в работе педагога-психолога с детьми дошкольного возраста.

Что такое эмоциональный интеллект и нужен ли он современному ребёнку?

Аннотация: в данной статье описаны этапы развития эмоционального интеллекта, также описаны задачи по развитию эмоционального интеллекта в работе педагога-психолога.

Эмоциональный интеллект – это способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и использовать для руководства своим мышлением и действиями.

Впервые о эмоционально интеллекте заговорил **Джон Майер**и**Питер Сэловей**в 1990 году, именно они ввели это определение. Чуть позже к ним присоединился Дэвид **Карузо,** который стал автором единственного признанного научным сообществом теста для определения уровня ЭИ – MSCEIT (The Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test).

На их взгляд в эмоциональный интеллект входят также:

- восприятие, которое характеризуется способностью понимать свои эмоции по мимике, позе, поведению и голосу;

- понимание, характеризуется способностью определять причины появления эмоций, устанавливать связь между эмоцией и мыслью.

- управление, характеризуется умением управлять, побуждать, подавлять и направлять эмоции;

- использование, характеризуется способностью активизации мозга с помощью эмоций.

В России эмоциональный интеллект стал известен после публикации книги журналиста **Дэниэла Гоулмана** «Эмоциональный интеллект» в 1995 году.

Эмоциональный интеллект – это сложный психологический феномен, развитие которого требуется каждому человеку, а для современных детей это является обязательной часть. Это связанно в первую очередь с быстрым темпом развития жизни, во-вторых, большую часть нашей жизни занимают гаджеты, а как мы знаем они негативно сказываются на психическом развитии детей.

Сейчас главной задачей педагога-психолога является именно развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста, т. к. это может служить базой для гармоничного развития всех психических функций.

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.

Данные задачи можно реализовать образовательной деятельности:

1. элементарные сюжетно-ролевые игры, где ребенок учится расслабляться, проявлять чувства, которые он испытывает;

2. выполнение 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).

При выполнении всех этих задач, мы можем получить:

1. Повышение развития эмоционального интеллекта, а значит сможет распознавать и свои и чужие эмоции, научиться ими управлять.
2. Повысится общий показатель здоровья ребёнка, не только физического, а именно эмоционального. Снизится уровень психосоматических заболеваний, уровень агрессии и тревожности.
3. Повысится уровень развития коммуникативной сферы, когда ребёнок знает и понимает, как управлять эмоциями, ему проще пойти на контакт со сверстниками, у ребёнка в целом поднимется самооценка.

Для этого в работе нужно использовать различные техники и материалы.

Это могут быть различные тренинги или игры, например:

- «стул для комплиментов», это когда дети по очереди садятся на стул, и каждый участник должен сказать что-то доброе и приятное человеку, сидящему на этом стуле. Тот, кому предназначена похвала, говорит: «Спасибо, мне очень приятно» и тоже говорит комплимент. При затруднениях взрослый помогает найти нужные слова.

Также можно использовать различный дидактический материал:

- **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.

Следую всем этим пунктам, мы можем научить детей правильно, а самое главное гармонично развиваться.

Список литературы.

1. Калошин В.Ф. «Эмоциональный интеллект – главный показатель эффективности использования человеческих ресурсов» - ж/л «Практическая психология и социальная работа» №4, 2008.
2. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. «Эмоциональный интеллект как интегральная личностная особенность» - ж/л «Практическая психология и социальная работа» №9, 2008.