**Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников: методы и подходы**

Демидова Екатерина Владимировна, воспитатель

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Москвы "Школа № 2025"

Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников — это важная составляющая их общего воспитания и обучения, которая способствует формированию гармоничной личности. Эмоциональный интеллект включает в себя способность распознавать собственные эмоции и эмоции других, а также умение управлять ими. Эти навыки помогают детям не только в обучении, но и в социальной адаптации, успешном взаимодействии с окружающими и развитии навык в жизни. На этапе дошкольного возраста формирование эмоционального интеллекта особенно актуально, так как именно в это время закладываются основы отношений с окружающим миром и личной эмоциональной сферы.

Одним из методов развития эмоционального интеллекта является работа с эмоциональными картинками и сюжетами. Воспитатели могут использовать изображения лиц с разными эмоциями и предлагать детям догадаться, как себя чувствует изображенный человек. Эта игра помогает детям не только распознавать эмоции, но и осознавать, что эмоции могут быть разными в зависимости от ситуации. Рассказывая истории, где персонажи испытывают различные эмоции, можно проводить обсуждения, в которых дети смогут делиться своими мнениями и сопереживаниями. Такие занятия способствуют развитию эмпатии — способности понимать и разделять чувства других людей.

Еще одним эффективным методом является использование ролевых игр. Дошкольники обожают играть в разные роли, и в этих играх они учатся выражать и понимать эмоции. Воспитатели могут организовать сценарии, основанные на реальных жизненных ситуациях, где дети смогут примерять на себя роли и исследовать свои ощущения. Например, игра «Магазин» может помочь детям отслеживать эмоции покупателей и продавцов, учиться управлять своими собственными чувствами в процессе торговли. Такие игры развивают инициативу и креативность, а также учат детей взаимодействовать друг с другом в условиях эмоционально насыщенной обстановки.

Важно помнить о значении примера взрослых в воспитании эмоционального интеллекта. Дети учатся эмоциям и их выражению, наблюдая за выражениями и поведением окружающих их людей. Воспитатели должны проявлять эмоциональную доступность, выражая свои чувства и открыто обсуждая их с детьми. Это может быть как радость, так и гнев — главное, чтобы эмоции были адекватны ситуации. Открытое общение о своих чувствах учит детей не бояться выражать свои эмоции, а также понимать, что у каждого есть право на собственные чувства и переживания.

Методика разработки эмоционального интеллекта также включает в себя работу с дыхательными и расслабляющими упражнениями. Эти техники могут помочь детям научиться управлять своими эмоциями в стрессовых ситуациях. Например, когда ребенок чувствует гнев или разочарование, ему можно предложить выполнить несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредоточившись на своих ощущениях. Это помогает снизить уровень напряжения и научает детей осознанно управлять своими эмоциями. Подобные практики могут быть легко включены в ежедневные занятия, что делает их доступными для детей.

Кроме того, важно акцентировать внимание на развитии навыков разрешения конфликтов. Дошкольники должны знать, как правильно реагировать в ситуациях, когда они сталкиваются с трудностями в общении. Воспитатели могут предложить детям сценарии, в которых они смогут научиться находить компромиссы и обсуждать свои чувства. Это помогает формировать навыки эффективного общения, христианского отношения и готовности прийти на помощь, что является основой для успешного эмоционального взаимодействия.

Ключевым аспектом в развитии эмоционального интеллекта у дошкольников является также создание укромного и безопасного пространства для самовыражения. Дети должны чувствовать себя комфортно и уверенно, когда речь идет о выражении своих эмоций, будь то радость, грусть или страх. Воспитатели могут организовать отдельные «эмоциональные уголки» в группе, где дети смогут найти плюшевых мишек, книги о чувствах или записывать свои переживания на бумаге. Это пространство дает детям возможность обсуждать свои чувства и получать поддержку со стороны сверстников или воспитателей.

Важно, чтобы воспитатели также включали родителей в процесс развития эмоционального интеллекта. Обучение родителей основам эмоционального воспитания и инструментария для дома создает единую образовательную среду. Родители могут быть вовлечены через семинары, обучающие упражнения и ресурсы, которые помогут им развивать эмоциональный интеллект своих детей в домашних условиях. Это обеспечивает целостный подход к воспитанию эмоциональной грамотности, который начинает с раннего возраста и продолжается вплоть до школьного обучения и юности.

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта у дошкольников представляет собой важный аспект их воспитания и обучения. Использование различных методов, таких как работа с эмоциями, ролевые игры, примеры взрослых, дыхательные практики и создание безопасной среды, способствует формированию гармоничной личности. Эмоциональный интеллект помогает детям не только в социальном взаимодействии, но и в обучении, а также в жизни в целом. В конечном итоге, это создаст крепкий фундамент для успешной и счастливой жизни в обществе.

**Список литературы**

1. Готтман Д. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей / Д. Готтман. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018 - 272 с.
2. Шиманская В. А. Монсики. Что такое эмоции и как с ними дружить. Важная книга для занятий с детьми / В. А. Шиманская. - М.: Бомбора, 2017. - 128 с.