**Почему так важно развивать эмоциональный интеллект детей в современных реалиях?**

Макарова Л.И., педагог-психолог

МБДОУ «Детский сад № 103»

*«Жизнь на 10% состоит из того,*

*что происходит со мной,*

*и на 90% из того, как я на это реагирую».*

Чарльз Свиндолл, писатель.

Без эмоций невозможно представить себе нашу жизнь. Они сопровождают нас во всех сферах деятельности и чувственных переживаний, зачастую диктуя нам поведение и обуславливая поступки. Есть дни, которые мы помним всю жизнь. Важный экзамен, счастливый день рождения, увлекательная поездка…

Обычно запоминаются моменты, когда мы испытывали яркие эмоции: восторг, ярость, печаль, удивление, радость, страх. Эмоции всегда сильны, когда мы принимаем ключевые решения, отстаиваем свои убеждения и желания… Даже такие, казалось бы, рациональные решения, как покупка квартиры или выбор нового места работы, связаны с сильными переживаниями. Подарки и удары судьбы, комплименты и критику мы воспринимаем через призму ярких чувств. Так наши эмоции управляют миром.

Но если взрослый человек способен правильно не только выражать, но и контролировать эмоции, то малыши этому только учатся, постепенно наращивая объем самых разных чувств. Поэтому родителям важно знать, как происходит эмоциональное развитие ребенка в дошкольном возрасте.

Эмоции возникают у нас с самого рождения и не покидают нас ни на минуту. Мы все время что-то чувствуем и, если нам не дают инструкций, пытаемся разобраться с нашими чувствами самостоятельно.

Очень важно научить детей распознавать, называть, принимать и бережно проживать свои эмоции.

Если не уделять достаточно внимания эмоциональному воспитанию дошкольника, он не научится правильно выражать радость или обиду, делиться своими чувствами с окружающими. А это уже серьезный коммуникативный барьер. Соответственно, малыш будет расти неуверенным в себе, не таким счастливым, как другие детки.

Эмоции отражаются на характере ребенка, его поведении. Они помогают (или мешают) ему правильно воспринимать происходящее вокруг, реагировать на события действительности.

Эмоции развиваются поступательно, в связи с общим развитием ребенка, появлением у него новых навыков, потребностей, мотивов, социального опыта.

Эмоция – это состояние психики, которое выражает отношение человека к себе и окружающему миру. С помощью эмоций человек откликается на все происходящее вокруг, выражает свои чувства. Эмоциональное развитие -  это процесс формирования умений откликаться на явления окружающего, контролировать свои чувства и управлять их проявлениями.

Для развития эмоциональной сферы дошкольников мы используем программу «Развиваемся вместе», где на каждом занятии знакомим детей с эмоциями. Проигрываем различные этюды.

Нами изготовлено и приобретено много дидактических игр на развитие эмоционального интеллекта. Такие как «Найди эмоцию», «Нарисуй эмоцию», «Попробуй повтори», «Отгадай загадку и найди отгадку» и многие другие.

Вместе с воспитанниками изготавливаем «Коробочку для счастья», «Эмокнижки», «Часы эмоций», «Спиннер грусти», ведем «Дневники настроения» и другое.

Детям очень нравятся занятия и игры про эмоции. Они с удовольствием познают этот удивительный мир эмоций.

**Зачем развивать эмоциональный интеллект?**

* Чтобы лучше распознавать собственные эмоции: не путать гнев с огорчением, удивление с испугом, радость с раздражением и т.д.
* Чтобы понимать причины возникновения эмоций и управлять ими: не «выходить из берегов» от гнева или печали, в трудную минуту уметь вызвать у себя радость и воодушевление.
* Чтобы чувствовать эмоции других людей и помогать им: в нужный момент «остудить» друга, усмирить рассерженного, обнять ребенка, когда он кипит от ярости.
* Чтобы использовать свои внутренние силы для достижения целей.
* В конечном счете – чтобы за счет собственный внутренних ресурсов стать счастливее и проживать свою жизнь полноценно и ярко.

Эмоциональное развитие дошкольника зависит от его личностного развития, в частности от появления новых мотивов, потребностей, интересов, развития познавательной деятельности.

**Среди мотивов можно выделить, к примеру, такие:**

* интерес к окружающему миру;
* интерес к игре;
* сохранение хороших отношений с родными, другими значимыми взрослыми, а также сверстниками;
* самоутверждение, самолюбие и др.

Эмоции ребенка развиваются в социуме – маленьком (семья) или более широком (двор, детский сад). Малыш учится эмоциям, которые позволят ему управлять родителями, одновременно они обучают его эмоциям, которые считают правильными. Общаясь с окружающими, ребенок постепенно усваивает нормы поведения и проявления эмоций, принятые в конкретном обществе. Дошкольник учится дружбе, благодарности, патриотизму, любви.

Мальчики осваивают свою роль (мужчины, защитника, будущего отца), девочки – роль женщины, хозяйки, матери.

## **Что помогает развивать эмоциональную сферу?**

Гуманные чувства дошкольника прекрасно помогает развивать игровая деятельность, в частности сюжетно-ролевые игры. Играя с другими детьми, малыш учится понимать других, сочувствовать им, понимать их желания, состояние, настроение. Ребенок к старшему дошкольному возрасту постепенно переходит от простого воссоздания, проигрывания ситуаций или чувств к передаче тех эмоций, которые игра содержит. Ребенок учится сопереживать другим, разделять их чувства.

Приобщение дошкольника к трудовой деятельности, которая направлена на достижение полезного для окружающих результата, дает малышу новые эмоции: сочувствие усилиям других детей, радость от достижения общей цели, удовлетворение от своей работы или недовольство, если сделал ее плохо.

Занятия спортом также несут ребенку множество эмоциональных открытий. Он учится быть выдержанным, стремиться к цели, переживать первые неудачи и радоваться достижениям. В групповых видах спорта дети учатся сплоченности, ответственности за свои действия перед другими, учатся работать на спортивный результат сообща.

Любая познавательная деятельность непременно обогатит эмоциональный багаж дошкольника. Это радость нового открытия (пусть и не такого глобального), сомнения, удивление, стремление совершить для себя очередное открытие.

Эстетические чувства развиваются у детей дошкольного возраста в процессе собственной творческой деятельности и общения с искусством. Прекрасные скульптуры, картины, литературные произведения помогают ребенку научиться таким понятиям, как «красивое», «гармония», «вкус», «ужасное», «истинное», «ложное», «правда», «добро», «зло». Дошкольник учится не только выражать свои эмоции художественными средствами, но и защищать правду, протестовать против лжи и зла, ценить доброе и прекрасное в людях.

### Условия развития эмоций и чувств дошкольника

Эмоции и чувства формируются в процессе общения ребёнка со взрослыми и сверстниками. При недостаточных эмоциональных контактах в дошкольных учреждениях может быть задержка эмоционального развития, которая может сохраниться на всю жизнь. Воспитатель должен стремиться к установлению тесных эмоциональных контактов с каждым ребёнком. Взаимоотношения с другими людьми, их поступки – важнейший источник чувств дошкольника: радости, нежности, сочувствия, гнева и других переживаний. Чувства, возникающие у ребёнка по отношению к другим людям, легко переносятся и на персонажей художественной литературы – сказок, рассказов. Переживания могут возникать и по отношению к животным, игрушкам, растениям.

В семье ребёнок имеет возможность испытывать целую гамму переживаний. Очень важны доброжелательные взаимоотношения.

## **Правила эмоционального воспитания**

Эмоциональное воспитание  ребенка не требует больших физических и временных затрат. Нужно только соблюдать некоторые правила.

1. Добровольность выражения. Учите ребенка проявлять свои эмоции, называть их, понимать свои чувства. Это особенно важно для маленьких детей, которые должны выплескивать все накопленное внутри. Обсуждайте с ребенком его чувства, давая ему возможность самому справиться с возникшими эмоциями.

2. Сила выражения. Дети постарше должны учиться контролировать свои эмоции: смеяться тише, собраться с мыслями, сдерживать гнев, справиться с волнением. Учите детей простым навыкам самоконтроля и следите за собственным поведением.

3. Сопереживание. Дети не должны быть равнодушными. Если ваш ребенок не переживает за героев мультфильма или других людей, то эмпатии его нужно учить. Спросите у него, что он чувствует, жалко ли ему героя, хотел ли ребенок помочь. Обсуждайте с ребенком жизненные ситуации. Предлагайте описывать чувства и ощущения участников событий. Подумайте, как можно проявить свое участие по отношению к другому человеку: поздравить, выразить сочувствие, помочь в чем-то. Избавьте детей от зависти и злорадства с самого детства, это сделает их счастливыми.

В последнее время становится очевидным то, что детство и дети очень сильно изменились, произошли качественные психические, психофизиологические и личностные изменения современного ребенка. Это снижение уровня когнитивного развития детей дошкольного возраста, энергичности, желания активно действовать при росте эмоционального дискомфорта, уровня развития сюжетно-ролевой игры дошкольников, что приводит к недоразвитию мотивационно-потребностной сферы, воли и произвольности ребенка; снижение детской любознательности и воображения; дефицит произвольности, что свидетельствует о несформированности определенных мозговых структур; недостаточная социальная компетентность; экранная зависимость, возникающая у детей потребность в экранной стимуляции, которая блокирует собственную деятельность ребенка; обеднение и ограничение общения детей со сверстниками, переживаемое ими чувство одиночества; растущее число детей с эмоциональными проблемами, находящихся в состоянии аффективной напряженности из-за постоянного чувства незащищенности, отсутствия опоры в близком окружении.

Нам, взрослым, нужно признать эти изменения. И взять на себя ответственность за развитие у детей эмоционального интеллекта в современных реалиях.