

Развитие эмоционального интеллекта воспитанников технологиями коммуникативных музыкальных игр и ритмических упражнений

2 слайд. Эмоциональный интеллект–термин, который появился в современной науке совсем недавно–около 30 лет назад. До этого времени считалось, что человеческие чувства и контроль над ними приобретаются сами собой в процессе развития и не требуют дополнительной тренировки. Однако ученым не давал покоя вопрос, почему многие люди с высоким коэффициентом интеллекта (IQ) так и не достигают успеха в жизни.

Так появилась теория эмоционального интеллекта (EQ), как совокупности навыков понимания своих и чужих эмоций, намерений, желаний и мотивов, умения управлять ими и использовать в конкретных целях. Высокий эмоциональный интеллект считается главным навыком выживания с первобытных времен–благодаря ему человек быстро адаптируется в критической ситуации, умеет договариваться с людьми, располагать к себе.

3 слайд. Умение распознавать эмоции и управлять ими часто недооценивают. А ведь это–одна из составляющих успеха человека как в жизни, так и в работе. Вы задумывались над тем, почему не подающие надежды троечники вырастают в успешных бизнесменов, а некоторые отличники–медалисты так и не находят свое место в жизни? На этот вопрос отвечает теория эмоционального интеллекта. Что это такое и можно ли развить его у детей–рассмотрим подробно на примере коммуникативных игр и ритмических упражнений.

4 слайд.

Приведу примеры музыкальных и ритмических упражнений, которые используются мной на музыкальных занятиях:

1. На ударных и шумовых музыкальных инструментах–бубнах, барабанах, трещотках, маракасах и др.–импровизировать ритмический рисунок, а затем и мелодию основных эмоциональных состояний: печали, радости, спокойствия и гнева.

2. То же задание выполнить в отношении выражения образов–героя, матери, мудреца, ребёнка.

3. Импровизировать ритмический рисунок, а затем и мелодию основных природных стихий–земли, огня, воды, воздуха.

4. Предлагаю ребёнку импровизировать произнесение своего имени с различными интонациями–радости, грусти, восторга, гнева и т.д.

5. Мелодизация и импровизация различных движений человека: «Прогулка», «Торжественное шествие», «Погоня» и т.д.

6. Мелодизация и импровизация голосом образов и движений животных: «Танец медведя», «Шустрый зайчик», «Хоровод белок», «Шествие черепах» и т.д.

7. Импровизации мелодий на темы образов природы: «Весенний ветер», «Утро в лесу», «Разговор морских волн», «Восход солнца», «Далёкая звезда».

8. Передавать содержание музыкального образа:

– в цветных рисунках;

– в движениях танца;

– в тактильных ощущениях (поглаживании, пощипывании, покалывании, похлопывании, надавливании, растирании).

5 слайд. Подвижные игры для ребёнка–лучшее лекарство от негатива, а коллективные подвижные игры еще и отлично развивают коммуникацию.

В коммуникативных играх и танцах эффективно реализуются следующие направления воспитательной работы:

1. Развитие динамической стороны общения: легкости вступления в контакт, инициативности, готовности к общению.

2. Развитие эмпатии (осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания), сочувствия к партнеру, эмоциональности и выразительности невербальных средств общения.

3. Развитие позитивного самоощущения, что связано с состоянием раскрепощенности, уверенности в себе, ощущением собственного эмоционального благополучия, своей значимости в детском коллективе, сформированной положительной самооценки.

Больше всего воспитанникам нравится такая форма коммуникативных музыкальных игр как танцы со сменой партнеров, которые встречаются и в фольклоре разных народов. Фольклор сочетает в себе полезные знания, интересный сюжет и яркие, эмоциональные события–все, что нужно ребенку для формирования высокого уровня эмоционального интеллекта. Движения и фигуры в них очень простые, доступные для исполнения даже маленьким детям. В этих танцах, как правило, есть игровые сюжеты, что еще более облегчает их запоминание.

6 слайд. Ценность танцев со сменой партнеров в том, что они способствуют повышению самооценки у тех детей, которые чувствуют себя неуверенно в детском коллективе. Поскольку подобные танцы построены в основном на жестах и движениях, которые в житейском обиходе выражают дружелюбие, открытое отношение друг к другу, то в целом они воспроизводят положительные, радостные эмоции. Тактильный контакт, осуществляемый в танце, еще более способствует развитию доброжелательных отношений между детьми и, тем самым, нормализации социального микроклимата в группе.

Известно, что в фольклорной традиции нет разделения на исполнителей и зрителей, а все присутствующие являются участниками и создателями игрового действия. Этот момент является весьма существенным, поскольку он снимает механизм оценивания, раскрепощает ребенка и наделяет смыслом сам процесс его участия в танце–игре.

Так же применяются и другие формы коммуникативных игр.

Игры–пластические импровизации, развивающие творческое воображение и эмоционально выразительные движения («Снежинки, летайте», муз. Л. Олиферовой, «Мы хотели танцевать», муз. А. Спадавеккиа).

Игры–зеркала, пластические диалоги в парах, направленные на развитие навыков невербального общения («Здравствуй, дружочек», муз. А. Дюрана, «Раз, два, добрый день», муз. Н. Верисокина).

Тактильные игры, когда дети держатся за руки («В этом зале все друзья...», муз. и сл. Н. Шуть).

Ритмоинтонационные игры с именами («Эхо»).

7 слайд. Все вышеперечисленные коммуникативные музыкальные игры и ритмические упражнения составлены в сборник «Развитие эмоционального интеллекта воспитанников посредством музыкальных коммуникативных игр».

8 слайд. Ценность и польза коммуникативных танцев–игр очевидна. Использовать их можно и нужно в самых разнообразных формах работы с детьми–и на занятиях, и на праздниках, и на развлечениях. Поскольку данный материал

является доступным и в тоже время привлекательным, вызывающим яркие, положительные эмоции, его с успехом можно включать в коррекционную работу с детьми, имеющими различную патологию развития. Игры полезны гиперактивным, агрессивным и аутичным детям. Замечено, что они способствуют снятию негативных эмоций, помогают ощутить возможности своего тела, найти новые способы налаживания контакта с другими детьми.

Без развитой сферы чувств, включающей в себя понимание и управление как собственными переживаниями, так и переживаниями других людей, личность не может быть признана гармонично развитой. Более того, такой человек рискует стать психологическим инвалидом, которого не спасут какие бы то ни было академические или профессиональные успехи.

9 слайд. В процессе индивидуальных и коллективных занятий музыкой, в которых развиваются эмоциональный слух и эмпатия, чувства такта и ритма, умение соотносить свои действия с действиями партнёров, задача формирования эмоционального интеллекта может быть успешно решена.

10 слайд. Спасибо за внимание!

Используемая литература

1. Буренина А.И. Коммуникативные танцы и игры. Музыкальная палитра, Санкт – Петербург, 2004.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ – АСТ, Москва; Владимир: ВКТ, 2009.
3. Каплунова И.М., Новоскольцева И.А., Программа по музыкальному воспитанию детей дошкольного возраста «Ладушки». Композитор, Санкт – Петербург, 2015.
4. Куприна Н.Г. Экология музыкально – звуковой сферы современного ребенка. Academia, Москва, 2007.
5. Петрушин В.И. О развитии музыкального интеллекта в процессе музыкальных занятий//Вестник кафедры ЮНЕСКО «Музыкальное искусство и образование». - 2016. - № 2. – С. 68 – 82.

Эмоциональный интеллект условно делят на 4 компонента:

- восприятие: способность определять собственные эмоции и эмоции других людей по выражению лица, голосу, жестам, мимике и т.д.;
- понимание: установление причинно–следственной связи между эмоцией и событием, вызвавшим ее;
- управление: умение контролировать собственные эмоции, а также использовать чужие эмоции для достижения определенных целей;
- стимулирование мышления: способность направлять эмоции и чувства в нужное русло (творчество, спортивные достижения и т.д.).

На первый взгляд это кажется высшим пилотажем, однако, все 4 компонента ЭИ в той или иной степени регулярно проявляются у ребенка уже с 3–х летнего возраста. Детей не зря называют «маленькими психологами» и «манипуляторами» - они чувствуют «слабые» места родителей и умело давят на них, выпрашивая сладкое, новую игрушку... Это и есть эмоциональный интеллект ребенка. А если его умело развить, шансы на успех во взрослой жизни могут увеличиться в разы.

Зачем развивать эмоциональный интеллект?

Ярких и обаятельных людей сегодня называют «харизматичными». А если добавить к харизме эмпатию и адекватную самооценку, мы получим успешного, востребованного во многих сферах человека, который находит общий язык с окружающими людьми и способен добиться от них желаемого. Эти качества, по сути, и есть высокий эмоциональный интеллект. И если раньше считалось, что это врожденный дар, то сегодня существует возможность «прокачать» свой ЭИ в любом возрасте.

Зачем это нужно детям:

1. Это повысит коммуникативные навыки ребенка, буквально научит дружбе и любви.
2. Позволит контролировать себя, свои эмоции, сознательно влиять на них.
3. Научит разбираться в людях–распознавать хорошие и плохие качества.
4. Повысит продуктивность в учебе, поможет установить контакт с учителем.
5. Укрепит лидерские качества ребенка, уверенность в себе и своих силах.
6. Позволит оперативно ориентироваться в критических ситуациях, мыслить бодро и здраво.

Дети с высоким ЭИ становятся лидерами в компаниях, к ним инстинктивно тянутся эмоционально более слабые ребята. Они способны организовывать общественную деятельность, решать проблемы коллектива, не боятся брать на себя ответственность, поэтому в будущем с легкостью доведутся руководящих должностей.

Эмоциональный интеллект тесно связан с психологическим здоровьем – чем он выше, тем человек более уравновешен, менее подвержен развитию психосоматических заболеваний, а следовательно, способен к созданию крепких здоровых отношений и счастливой семьи. К тому же способность разбираться в людях увеличивает его шансы на поиск подходящего партнера. Успех в личной и

социальной сферах жизни на 80% определяется уровнем развития ЭИ, и лишь на 20% - уровнем классического интеллекта.

Признаки низкого эмоционального интеллекта.

Низкий ЭИ у ребенка сопровождается характерными признаками:

1. Он не умеет сочувствовать и сопереживать другим людям, его не трогает чужое горе или печаль.
2. Ребенок не способен контролировать собственные эмоции (агрессию, раздражение, радость, обиду), не понимает, к чему может привести его несдержанность
3. Не склонен к компромиссам, не принимает во внимание интересы других людей.
4. Ребенку не свойственно говорить о своих чувствах, он не может сказать вам, что ему обидно, грустно или весело.

Если у вашего ребенка нет этих признаков—значит у него высокий эмоциональный интеллект, а вы инстинктивно развиваете его в верном направлении. Если же вы регулярно наблюдаете эти признаки, не отчаивайтесь—никогда не поздно начать развивать ЭИ. Более подробно о способах развития мы расскажем ниже.

Развитие эмоционального интеллекта у детей.

Ученые сходятся во мнении, что ЭИ повышается на протяжении всей жизни, наиболее активно это происходит в юности и зрелости—по мере приобретения жизненного опыта. Тем не менее развитием эмоционального интеллекта можно начать заниматься с раннего детства.

Ранний возраст (с рождения до 3-х лет).

В первые три года жизни активно формируется головной мозг и нервная система ребенка, это время считается наиболее благоприятным для усвоения новой информации. Считается, что знания и навыки, полученные до 3-х лет, образуют основу мышления ребенка.

В первые месяцы жизни малыш учится распознавать эмоции мамы с папой, затем он пытается 2 «вернуть» им улыбки и смех, отзеркалить их. Это—первое общение. В дальнейшем эмоции становятся главным ориентиром в мире: ребенок ищет одобрения своих намерений и действий в выражении лица мамы, доверяет только добрым, улыбающимся людям, распознает враждебную интонацию. К трем годам он умеет не только считывать настроение родителей, но и понимает, как его можно использовать для достижения своих целей.

Дошкольный возраст (4–7 лет).

Дошкольный возраст начинается с пресловутого «кризиса 3-х лет» - периода, когда ребенок начинает идентифицировать себя, как самостоятельную личность, а не часть одного целого вместе с мамой. Это не простое время, когда дошкольник пытается выйти за пределы границ, которые ему установили родители. Обычно это сопровождается негативизмом—ребенок отрицает все на свете и стремится все делать наоборот.

Родители оказываются к этому совершенно не готовы, что нередко ведет к непростительным ошибкам: ругают, кричат на ребенка и даже берутся за ремень. Какими бы эффективными на первый взгляд не казались радикальные меры, их результатом станет низкий эмоциональный интеллект ребенка.

После кризиса 3-х лет наступает следующий ключевой этап развития личности—активная социализация. Ребенок идет в детский сад, где учится общаться в коллективе на протяжении целого дня и без мамы. Это очень эмоциональный

период, малыш испытывает колоссальный стресс, учится контролировать свои чувства, гнев и агрессию.

Старший дошкольный возраст

«Снежинки, летайте»

муз. Л. Олиферова

дети стоят врассыпную по залу

Снежинки летайте, летайте, летайте, Снежинки летайте, летайте, летайте, Снежинки летайте, летайте, летайте, А ну–ка, все в пары скорее вставайте.	дети изображают летящих снежинок: легко бегают по залу в разных направлениях, плавно покачивая отведенными в стороны руками
<i>звучит проигрыш, дети быстро находят себе пару и легко кружатся</i>	
Снежинки летайте, летайте, летайте, Снежинки летайте, летайте, летайте, Снежинки летайте, летайте, летайте, А ну–ка, все в тройки скорее вставайте.	дети изображают летящих снежинок: легко бегают по залу в разных направлениях, плавно покачивая отведенными в стороны руками
<i>звучит проигрыш, дети становятся в тройки и легко кружатся</i>	
.....	
Снежинки летайте, летайте, летайте, Снежинки летайте, летайте, летайте, Снежинки летайте, летайте, летайте, А ну–ка, все в кружочек скорее вставайте.	повтор
<i>дети образуют большой круг и легко бегут по кругу; в конце музыки останавливаются, поднимают руки вверх, изображая красивую снежинку</i>	

«Раз, два, добрый день» (А. И. Буренина?)

муз. Н. Вересокина

Музыка А	<i>дети стоят парами друг против друга</i>
Такты 1–2	<i>хлопают в свои ладоши два раза и в ладоши партнера три раза и поют «Раз, два, добрый день»</i>
Такты 3–4	<i>дети, стоящие лицом к центру круга боковым галопом передвигаются к другому партнеру</i>
<i>движения повторяются до конца 1–й части</i>	
Музыка Б	
Такты 1–4	<i>пары двигаются боковым галопом, держась за руки</i>
Такты 5–8	<i>кружатся, взявшись за руки парами, на поскоках</i>

«Мы хотели танцевать»

муз. А. Спадавеккиа

Дети стоят парами лицом друг к другу, мальчики–спиной к центру, руки на поясе, девочки держат края юбочки.

Вступление	<i>в исходном положении</i>
Музыка А	
Мы хотели танцевать, танцевать, танцевать, Но не знали, как начать, как начать, как начать.	<i>дети поют и выполняют пружинку с поворотом</i>
Отошли–потопали, подошли–похлопали.	<i>выполняют движения по тексту</i>
Ты смотри, не шали,	<i>грозят правой рукой, затем–левой</i>
Ну и до свидания!	<i>боковым галопом девочки перебегают к другому партнеру</i>
Музыка Б	
1 фраза	<i>пары двигаются боковым галопом по кругу</i>
2 фраза	<i>кружатся на поскоках</i>

«В этом зале все друзья...!»

сл. и муз. Н. Шуть

Дети стоят в хороводе, с началом песни–выполняют движения по тексту.

1 куп.: В этом зале все друзья, И раз, два, три. Мы: и вы, и ты, и я, И раз, два, три.	идем хороводом, остановились, три хлопка в ладоши, продолжаем хоровод, остановились, три хлопка в ладоши
Повернись к тому, кто справа, Повернись к тому, кто слева. Мы теперь друзья! (2 раза)	движения по тексту поворот вокруг себя с высоким поднятием колена, руки–на пояс
2 куп.: то же	то же
Улыбнись тому, кто справа, Улыбнись тому, кто слева. Мы теперь друзья! (2 раза)	движения по тексту поворот вокруг себя с высоким поднятием колена, руки–на пояс
3 куп.: то же	то же
Подмигни тому, кто справа, Подмигни тому, кто слева. Мы теперь друзья! (2 раза)	движения по тексту поворот вокруг себя с высоким поднятием колена, руки–на пояс
4 куп.: то же	то же
Руку дай тому, кто справа, Руку дай тому, кто слева. Мы теперь друзья! (2 раза)	движения по тексту поворот вокруг себя с высоким поднятием колена, руки–на пояс
5 куп.: то же	то же
Обними того, кто справа, Обними того, кто слева. Мы теперь друзья! (2 раза)	движения по тексту поворот вокруг себя с высоким поднятием колена, руки–на пояс