

Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста

*Составитель: старший воспитатель
Истомина Елена Андреевна*



СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	5
ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	10
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ УГОЛОК В ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА	13
ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ:	18
Развитие эмоционального интеллекта у самых маленьких	18
Развитие эмоционального интеллекта у детей среднего и старшего дошкольного возраста	21
СТИХОТВОРЕНИЯ	34
СОСТАВЛЕНИЕ ЮМОРИСТИЧЕСКОЙ СКАЗКИ	44
МАТЕРИАЛ ДЛЯ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ:	47
«Разный темперамент – разная эмоциональность»	47
«Создание комфортных условий для сохранения психического здоровья детей в семье»	50
«Что такое эмоциональный интеллект и как учить современных детей быть счастливыми?»	55
«Зачем и как развивать эмоциональный интеллект у детей дошкольного возраста?»	61
«Обогащение эмоционального опыта дошкольника»	63
ЛИТЕРАТУРА. Интернет-ресурсы.	67

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время в обществе вызывает к себе интерес проблема взаимосвязи разума и чувств, эмоционального и рационального в человеке. В этой связи очень актуальной становится проблема формирования эмоционального интеллекта, особенно у детей дошкольного возраста, т. к. именно дошкольный возраст является базовым в формировании подавляющего большинства эмоций.

Эмоциональный интеллект - это способность человека управлять самим собой и другими людьми. Эмоциональный интеллект включает в себя самосознание, контроль импульсивности, уверенность, самомотивацию, оптимизм, коммуникативные навыки, умение эффективно выстраивать взаимоотношения с другими людьми. Сформированный на достаточном уровне эмоциональный интеллект играет важнейшую роль в жизни ребенка и его дальнейшей карьере как профессионала и члена общества. Однако для того, чтобы этот уникальный вид интеллекта проявился и сработал, мы должны его развивать, помочь ребенку адаптироваться в современном непростом обществе. Сократовский наказ «познай самого себя» подразумевает краеугольный камень эмоционального интеллекта: отвечает на вопрос как осознать, распознать и справиться с возникшими отрицательными эмоциями; сохранить понимание происходящего даже посреди бушующего моря эмоций — как своих, так и эмоций других людей («пойми себя, и ты поймешь другого»).

В реализации Федерального государственного образовательного стандарта ДО перед педагогами стоит задача - развитие всех сфер деятельности дошкольников, а одной из приоритетных задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социально-эмоционального благополучия.

Требования ФГОС ДО направлены на создание образовательной среды, которая гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей и обеспечивающей их эмоциональное благополучие, формирование у них социально-эмоционального интеллекта и требуют от нас, педагогов, использование новых подходов в воспитательно - образовательном процессе.

Но в последние годы наблюдается увеличение числа детей с эмоциональной неустойчивостью, с враждебностью, агрессивностью, тревожностью. У них возникают трудности в установлении коммуникативных контактов. С недостаточной степенью сформированности умения управлять своими эмоциями. С неумением реагировать на разное выражение эмоционального состояния других членов детского коллектива.

Эмоциональный интеллект для детей дошкольного возраста определяется как готовность ребенка ориентироваться на другого человека, учитывать его

эмоциональное состояние и на основе этих знаний регулировать отношения с ним, находить пути решения возникающих проблем.

Итак, развитие эмоционального интеллекта ребенка дошкольника – это одна из значимых проблем современного дошкольного образования. Проявления эмоционального интеллекта заключаются в способности понимать мир эмоций и чувства других людей, проявлять эмпатию, поддерживать позитивный эмоциональный настрой своего внутреннего мира.

С какого возраста нужно развивать эмоциональный интеллект? С рождения. С самого первого дня жизни ребенка.

Ранний возраст (с рождения до трёх лет)

Как только ребёнок появляется на свет, начинается развитие его эмоционального интеллекта. Он видит улыбки родных и близких, чувствует их прикосновения, учится принимать и распознавать эмоции счастья, любви, заботы.

На третьей неделе жизни у младенца появляется комплекс оживления – особая эмоционально-двигательная реакция, обращённая ко взрослому, которая выражается сначала в зрительном сосредоточении на лице мамы и папы, затем появляется улыбка, двигательное оживление и гуление.

Знакомство ребёнка с эмоциями страха, грусти, боли происходит, когда начинаются колики, режутся зубки или мама долго не подходит к нему.

Дошкольный возраст (4-7 лет)

В дошкольном возрасте продолжается развитие эмоционального интеллекта. Ребёнок знакомится с названиями эмоций, учится определять их у себя и других людей, узнает способы преодоления гнева и агрессии.

Главное в этом возрасте для ребёнка – полноценное проживание всего спектра чувств. Но в этом их не всегда поддерживают родители. Вспомните, как часто Вы слышали от своих мам и пап, а, может, и сами нередко говорили своему ребёнку: «Не плачь!», «Расстроился из-за ерунды», «Распустил нюни», «Не дерись, ты же девочка». Это не что иное, как подавление эмоций ребёнка, их обесценивание, которое не только не способствует развитию эмоционального интеллекта, но и заставляет ребёнка стыдиться себя и собственных чувств.

При поступлении в детский сад ребёнок приобретает первые навыки социального взаимодействия, учится заводить друзей, общаться со сверстниками и взрослыми.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Жизнь человека очень насыщена различными явлениями, предметами, и ничто не оставляет его равнодушным. Человек не только познает объективную и субъективную действительность, но и относится определенным образом к предметам, событиям, к другим людям, к своей личности, а любые проявления активности личности сопровождаются эмоциональными переживаниями, т. е. проявляет человек эмоции и чувства.

Эмоции (от лат. *emoveo* — потрясаю, волную) - это переживание человеком своего личного отношения к тем или иным явлениям окружающей действительности,

- субъективное состояние, которое возникает в процессе взаимодействия с окружающей средой или при удовлетворении своих потребностей.

К выразительным формам эмоций относятся:

- жесты (движения рук),
- мимика (движения мышц лица),
- пантомимика (движения всего тела),
- эмоциональные компоненты речи (сила и тембр, интонации голоса),
- вегетативные изменения (покраснение, побледнение, потоотделение).



Без эмоций и чувств невозможно восприятие окружающего мира. Эмоции и чувства направляют наше внимание на важные события, они готовят нас к определённым действиям и влияют на наш мыслительный процесс. Без

эмоционального осознания, мы не в состоянии в полной мере понять нашу собственную мотивацию и потребности, а также эффективно общаться с другими людьми. То, как мы себя чувствуем, влияет на то, как мы думаем и о чём мы думаем. Для людей вокруг важен не только ваш ум и обширные познания, им так же важно то, как вы говорите, насколько с вами приятно просто находиться рядом, насколько вы готовы и умеете взять на себя ответственность, вдохновить, отстаивать свою позицию.

Наши чувства и эмоции влияют на здоровье и личную жизнь, на успех в работе, помогают сделать отличную карьеру, добиться успеха практически в любом начинании, но могут и в одночасье все это разрушить. Поэтому умение регулировать собственное эмоциональное состояние одно из важнейших умений в жизни каждого человека. Изменяя эмоции в жизни человека можно изменить и саму жизнь.

В последние годы назрела необходимость в конструировании нового понятия - «Эмоциональный интеллект». В 1990 году американские психологи Питер Саловэй и Джон Майер выпустили статью под названием «Эмоциональный интеллект», которая, по признанию большей части научного сообщества, стала первой публикацией на эту тему.

Эмоциональный интеллект (EQ-показатель эмоционального интеллекта человека) - это способность распознать собственные чувства и эмоции, умение вызвать нужные нам эмоции созидания, управлять разрушительными эмоциями и чувствами; понимать эмоции и чувства других, чтобы выстраивать на основе этого понимания конструктивные взаимоотношения с окружающими.

Основатели модели «эмоционального интеллекта» Д. Майер и П. Сэловей выделяют четыре её составляющие:

1. Точность оценки и выражения эмоций. Это умение представляет собой способность определить эмоции по физическому состоянию и мыслям, по внешнему виду и поведению.

2. Использование эмоций в мыслительной деятельности. Эмоции направляют наше внимание на важные события, они готовят нас к определённым действиям и влияют на наш мыслительный процесс.

3. Понимание эмоций. Эмоции — не случайные события. Их вызывают определённые причины, они меняются по определённым правилам.

4. Управление эмоциями. Эта способность относится к умению использовать информацию, которую дают эмоции, вызывать эмоции или отстраняться от них в зависимости от их информативности или пользы; управлять своими и чужими эмоциями.

Смысл и значение развития эмоционального интеллекта - это выстраивание отношений в любых условиях для того, чтобы быть успешным в современном обществе. Согласно новейшим исследованиям, успешность человека зависит от коэффициента умственного развития (IQ) на 20 процентов, а от коэффициента эмоционального развития — почти на 80 процентов. Человек, не

умеющий регулировать свои эмоции, неспособный понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакции окружающих, не может в жизни быть успешным человеком.

Но, ни в коем случае, нельзя недооценивать умственное и логическое развитие человека, если человек не наделен достаточным уровнем IQ, он не только не сможет увидеть проблемы недостаточности своего EQ, но и не сможет его эффективно повысить. Это говорит о взаимозависимости развития умственного и эмоционального развития. Как писал Дэвид Карузо, очень важно понимать, что «эмоциональный интеллект это не противоположность интеллекту, не триумф разума над чувствами, это уникальное пересечение обоих процессов».

Развитие общества, государства зависит от количества успешных людей, живущих в этом государстве. Модернизация российского образования в качестве одной из основных целей предполагает воспитание личностей, которые способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, креативностью. А дошкольное образование – база становления ребёнка, как личности.

Одним из приоритетных направлений в образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» вступившего в силу ФГОС ДО является развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье.

Насколько детям необходимо изучать свой организм и окружающий мир, настолько им также необходимо изучать и свой внутренний мир. Совершенствование логического мышления и кругозора ребенка еще не является залогом его будущей успешности в жизни. Поэтому не менее важно, чтобы ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта, а именно:

- умением контролировать свои чувства так, чтобы они не «переливались через край»;
- способностью сознательно влиять на свои эмоции;
- умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их);
- способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
- умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;
- способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

Но результаты мониторингов показывают:

- У детей плохо сформированы эмоционально – мотивационные установки по отношению к себе, окружающим, сверстникам и взрослым;
- У детей недостаточно выработаны положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе игры;

· У детей недостаточно развиты навыки общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими людьми с ориентацией на метод переживания.

А эти нарушения мешают нормальному психическому, умственному, физическому, эмоциональному развитию ребенка.

И в связи с теми изменениями, которые происходят в российском обществе и образовании, проблема развития социального и эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста в последние годы приобрела особую актуальность.

Важно систематизировать развитие социального и эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста. Опыт эмоционального отношения к миру, обретаемый в дошкольном возрасте, по мнению психологов, является весьма прочным и принимает характер установки.

Поэтому перед педагогами дошкольных учреждений и родителями стоит цель:

- Формирование у детей эмоционально – мотивационных установок по отношению к себе, окружающим, сверстникам и взрослым людям.

- Развитие навыков, умения и опыта, необходимых для адекватного поведения в обществе, способствующего наилучшему развитию личности ребенка и подготовки его к жизни.

Из цели вытекают следующие основные задачи:

- Сообщая детям знания, воспитывать в них такие нравственные качества, как любовь к близким людям, стремление заботиться о них.

- Развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ, как собственного поведения, так и поступков окружающих людей.

- Воспитывать интерес к окружающим людям, развивать чувства понимания и потребности в общении.

- Формировать у детей умения и навыки практического владения выразительными движениями – мимикой, жестами, пантомимикой.

- Развивать самоконтроль в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе самостоятельной деятельности.

- Необходимо сформировать у детей способность распознавать собственные чувства и чувства других людей, чтобы уметь управлять своими эмоциями и поддерживать верный стиль в отношениях.

Модель эмоционального интеллекта предполагает последовательное и параллельное развитие четырех основных функций:

- самосознание (образ "Я", понимание "психологического устройства" себя);
- самоконтроль (способность совладать со своими чувствами, желаниями);
- социальная чуткость (умение устанавливать контакты с разными людьми);
- управление отношениями (способность к сотрудничеству, умение поддерживать, развивать, укреплять контакты).

Эмоции и чувства, как и другие психические процессы, проходят на протяжении детства сложный путь развития. Поэтому при развитии эмоциональности у детей необходимо учитывать их возрастные особенности.

Для детей младшего дошкольного возраста эмоции являются мотивами поведения, что объясняет их импульсивность и неустойчивость. К 3 годам начинают закладываться простейшие нравственные эмоции и проявляться эстетические чувства. Начинает проявляться эмоциональное отношение к сверстнику. Происходит дальнейшая «социализация эмоций» (переживание человеком своего отношения к окружающим людям в системе межличностных отношений).

Ребенок очень восприимчив в этом возрасте к оценке взрослого, он как бы «прощупывает» правильность своего поведения через эту оценку и быстро усваивает, что вызвало положительную реакцию, а что – отрицательную. Это формирует у детей первоначальное различие «хорошо — плохо». Поэтому главное направление в методике в этом возрасте - проявлять по отношению к ребенку любовь, ласку, чаще употреблять ласковые слова, поглаживание, хвалить малыша за каждое проявление доброжелательности (улыбнулся, отдал игрушку, полюбовался цветочком и т.д.), обучать способам выражения сочувствия, внимания (поблагодарить, попрощаться, поздороваться и т.д.). Нельзя разрешать ребенку проявлять недоброжелательные эмоции по отношению к взрослым и детям и тем более подкреплять эти эмоции действиями.

Средствами воспитания положительных эмоций в младшем дошкольном возрасте являются: сам взрослый, как носитель этих эмоций, вся окружающая ребёнка атмосфера, наполненная доброжелательностью и любовью.

Опыт работы с дошкольниками показывает, что начинать знакомить детей с эмоциями можно с четырехлетнего возраста.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Содержание работы по развитию эмоциональной сферы может содержать следующие формы и методы:

- *Комфортная организация режимных моментов.* Это организация жизни детей в определенные временные периоды, способствующая снятию накопившегося утомления, предупреждающая возможные психоэмоциональные срывы.

- *Оптимизация двигательной деятельности* через организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Программы физкультурной терапии по своей структуре могут различаться, но четыре основных компонента в них должны быть обязательными:

- *Утренняя терапевтическая гимнастика.* Цель утренней гимнастики – поднятие мышечного тонуса и создание хорошего настроения ребенка.

- *Закаливание.* Водные процедуры эффективно воздействуют на психоэмоциональное состояние, снимая стресс и напряжение. Регулярные закаливающие процедуры повышают устойчивость нервной системы человека.

- *Терапевтические пешие прогулки.* Особенность такой прогулки в том, что во время ее детям задаются определенные психологические требования. На остановках педагог проводит с детьми мини-тренинги, упражнения на психосаморегуляцию состояния, коммуникативно-лингвистические игры, развлекательные, оздоровительные игры и др., смотря по ситуации и местоположению.

- *Оздоровительные игры.* Игры этой серии предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Физическая и психическая компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны.

- *Игротерапия* (сюжетно-ролевые, коммуникативные и т.д.). Взаимосвязь между игрой и эмоциональным состоянием детей выступает в двух планах, становление и совершенствование игровой деятельности влияет на возникновение и развитие эмоций, а сформировавшиеся эмоции влияют на развитие игры определённого содержания.

- *Обучающие беседы, рассказ воспитателя.*

- *Сказкотерапия* - современный, органичный природе человека метод передачи жизненно важных знаний, гармонизации личности и развития эмоционального интеллекта.

- *Игровые обучающие ситуации, дискуссии, решение ситуативных задач.*

- *Арт-терапия* – представляет собой методику воздействия при помощи художественного творчества (рисование, ритмопластика, танец).

- *Психогимнастика* – один из невербальных методов, который предполагает выражение эмоционального состояния, эмоциональных проблем с помощью движения, мимики, жестов (этюды, мимика, пантомимика).

- *Психолого – педагогические проекты* («Наши эмоции», «Где живёт радость», «Школа добрых волшебников» и т. д.).

- *Посещение комнаты психологической разгрузки.*

- *Ведение «календаря эмоций»* (помогает отслеживать своё эмоциональное состояние в течение дня, недели, искать способы регулирования негативными эмоциями)

- *Использование наглядных пособий* (фотографии, рисунки, схемы и т.д.).

- Накоплению эмоционального опыта, пониманию эмоций, умению регулировать свои эмоции большую роль играют: *чтение художественной литературы, прослушивание музыкальных произведений, дидактические и творческие игры.* Воспитатель и родители должны «делать одно дело» - создавать для ребёнка благоприятную, эмоциональную атмосферу, считать его полноправным членом общества, уважать, прислушиваться к его мнению.

Дети должны постоянно чувствовать, что родителей тревожат не только их успехи в приобретении различных навыков и умений. Устойчивое внимание родителей к личностным качествам и свойствам детей, к взаимоотношениям со сверстниками, к культуре их отношений и эмоциональных проявлений укрепляет в сознании дошкольников социальную значимость и важность этой особой сферы – сферы эмоционального отношения к другим людям.

На сегодняшний день большое внимание уделяется проблеме развития эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста, поскольку именно в этот период, по мнению ученых, происходит формирование эмоциональной сферы как таковой. Более того, они полагают, что развитие эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте может привести к успеху в дальнейшей жизни в целом.

Важно, чтобы ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта, а именно:

- умением контролировать свои чувства так, чтобы они не «переливались через край»;
- способностью сознательно влиять на свои эмоции;
- умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их);
- способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
- умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;

- способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

Системная работа, направленная на преодоление «обесчувствования» дошкольников, способствует формированию и обогащению у них чувственной сферы, делает ребенка отзывчивым к чувствам других. Вербализация эмоций тесно связана с восприятием и пониманием эмоциональных сигналов — и собственных, и окружающих.

Таким образом, расширение словаря эмоций идет как через усвоение языковых знаков эмоций, так и путем осознания собственного эмоционального опыта.

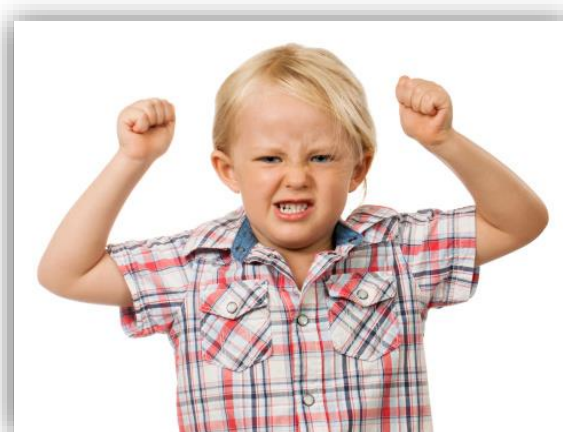
В процессе коррекционно-развивающей деятельности происходят изменения в эмоциональной сфере ребенка. Меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Возрастает потребность сознавать и контролировать свои эмоции, что в конечном итоге ведет к становлению эмоциональной сферы, формированию эмоциональных новообразований (от комплекса оживления как зачатка основы эмоциональной регуляции до произвольной, осмысленной коррекции эмоционального поведения) и представляет собой, к началу младшего школьного возраста, процесс развития основных элементов эмоционального интеллекта.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ УГОЛОК В ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА

Всем известно, что дети дошкольного возраста особо эмоциональны и впечатлительны. Они легко подхватывают сильные, как положительные, так и отрицательные эмоции окружающих их людей. Во многом реакция на обстановку вокруг у детей зависит от создания педагогом у них чувства уверенности и поддержки, внутренней безопасности и свободы. Это зависит еще и от его доброжелательности, принятия детей такими, какие они есть, умение быть для них партнером и товарищем.

Ребёнок, находясь в детском саду, испытывает на себе множество стрессовых факторов:

- утреннее расставание с родителями;
- большое количество детей в группе;
- жёстко регламентированный и насыщенный распорядок дня (много занятий и мероприятий, мало свободного времени для спонтанного взаимодействия со сверстниками);
- необходимость постоянно подчиняться требованиям и указаниям воспитателя;
- низкий уровень саморегуляции и коммуникативных навыков (в силу возраста и малого жизненного опыта).



Задачи психологического уголка в группе:

- снять психоэмоциональное напряжение, усталость;
- помочь успокоиться;
- снять агрессивное состояние;
- повысить настроение.

Оснащение психологического уголка.

Место для уединения:



Подушки:

- «Подружки»
- для примирения
- «Колотушки»



Когда ребенок дерется, нужно объяснить ему, что бить детей - это плохо, им больно и обидно, а вот побить подушку очень даже можно.



Массажные мячики, разноцветные клубочки, пластилин помогают снять мышечное напряжение и успокоиться. С их помощью дети овладевают приёмами саморегуляции.



Мешочки с крупой для метания, мишени тоже являются способом безопасного проявления агрессии.



Коврик для злости. Дети знают, что если они злятся, нужно потопать по коврику и злость пройдет.



Банки, стаканы для крика. Если ребенок на кого-то злится или обижен, он может высказать свою обиду в стаканчик и ему станет легче.



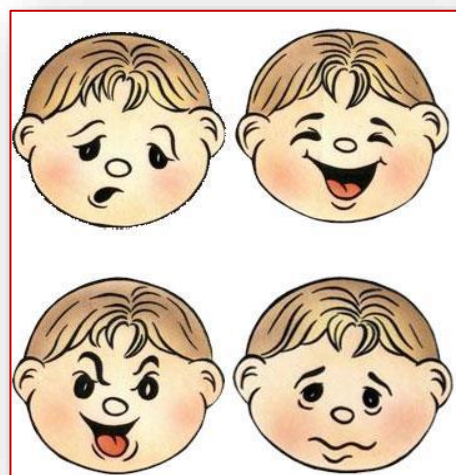
Ведёрко для страхов. Дети рисуют свои страхи и избавляются от них, выбрасывая их в ведро.



Пиктограммы с разными настроениями.

Утром и в течение дня ребенок может с помощью эмоциональных картинок показать свое настроение.

Благодаря этому воспитателю легче найти подход к грустному, расстроенному ребенку и оказать ему поддержку.



Если у ребенка плохое настроение, он может «положить» его в «грустный» мешочек, а из «веселого» мешочка «взять» хорошее настроение.



В психологическом уголке можно разместить различные **весёлые приспособления для дыхательной гимнастики.**



ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Развитие эмоционального интеллекта у самых маленьких.



«Копилка добрых дел»

Вырежьте из цветной бумаги кружочки или сердечки. В конце каждого дня предложите ребенку положить в «копилку» столько кружочков, сколько добрых дел он сегодня совершил. Если малыш затрудняется, помогите ему найти это доброе дело даже в малейших положительных поступках. Такая игра будет стимулом у крохи совершать что-то хорошее.

«Выбрасываем злость»

Дайте ребенку черные тучки или темные кляксы, предложите сложить их в мешок. При этом побуждайте ребенка рассказать, какие плохие поступки были у него сегодня. Договоритесь с малышом, что вы складываете вашу злость, обиду или другую отрицательную эмоцию в этот мешок и идете выбрасывать ее.



«Ласковые имена»

Игра коллективная, воспитывающая доброжелательное отношение одного ребенка к другому. Игроки должны встать в круг. Один из участников бросает мяч другому, называя его ласково по имени. Например: Сереженька, Богданчик, Олечка

и т.д. Второй игрок бросает следующему. Выигрывает тот, кто назвал больше ласковых имён.

«Комплименты»

Предложите детям сесть в круг лицом и взяться за руки. Каждый ребенок должен сказать что-то доброе и приятное своему соседу, сидящему рядом. Тот, кому предназначена похвала, говорит: «Спасибо, мне очень приятно». И дальше он говорит комплимент следующему ребенку. Когда малыш затрудняется что-то сказать, взрослый должен ему помочь найти нужные слова.

«Пирамида любви»

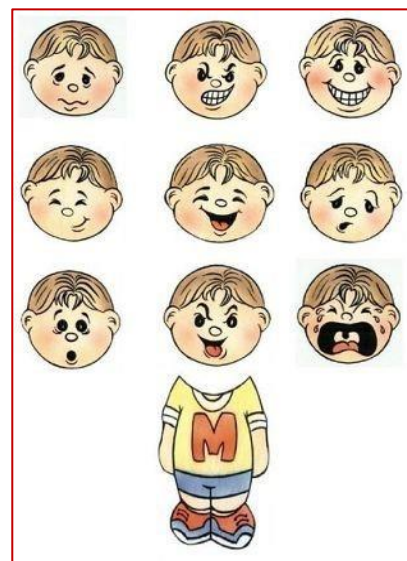
Вспомните вместе с детьми о том, что все мы что-то любим. У кого-то это семья, у кого-то кукла, а некоторым просто нравится мороженое. Предложите детям построить пирамиду любви. Взрослый начинает ее строить, называя то, что он любит и кладет руку в центр. Затем каждый из детей называет то, что ему нравится или вызывает симпатию и кладет свою руку сверху. Таким образом, получилась целая пирамида.



Карточки - эмоции

Можно их вырезать из журнала или распечатать из Интернета. Пусть на них будут лица с разнообразными эмоциями.

Вы можете предложить ребенку: угадать, что чувствует человек на каждой картинке; попробовать сделать такое же лицо, как на выбранной картинке; придумать различные ситуации, в которых человек испытывает те или иные эмоции.



«Курсы актерского мастерства».

Приготовьте карточки с описаниями различных ситуаций из жизни детей. Ребенок должен с помощью жестов, звуков и выражения лица изобразить, что чувствует герой ситуации.

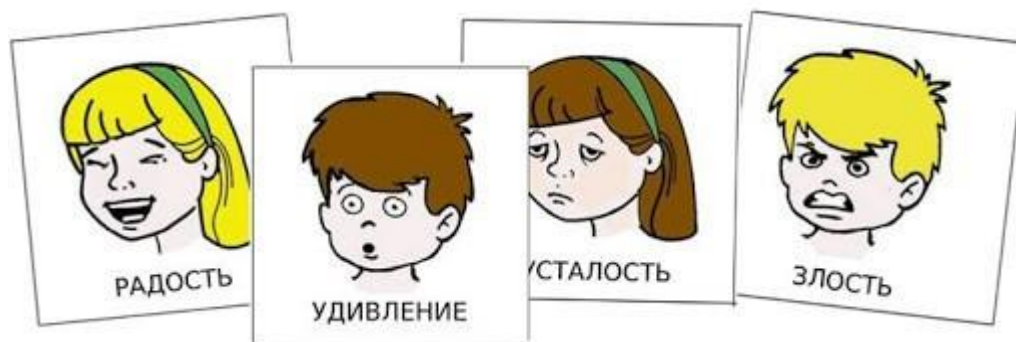
«Угадай!».

Закройте лицо руками, а когда откроете, на нем должна быть изображена какая-то эмоция. Предложите ребенку угадать, что вы изобразили. Потом поменяйтесь с ребенком ролями.

«Как я говорю?»

Попробуйте произнести одну и ту же обычную фразу, например: «Доброе утро!», с разными интонациями (*радостно, грустно, зло, удивленно, испуганно и т.д.*) Пусть ребенок попробует угадать эмоцию. Придумайте другую фразу и поменяйтесь ролями.

Развитие эмоционального интеллекта у детей среднего и старшего дошкольного возраста



«Давайте поздороваемся!»

Цель: упражнение продолжает знакомство, создает психологически непринужденную атмосферу.

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!

«Встаньте те, кто...»

Цель: упражнение направлено на развитие внимания, наблюдательности, а также продолжение группового знакомства.

Ведущий дает задание: "Встаньте все те, кто ...

- любит бегать,
- радуется хорошей погоде,
- имеет младшую сестру,
- любит дарить цветы и т.д.

При желании роль ведущего могут выполнять дети.

После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводятся итоги игры:

- Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? и т.д.

Затем вопросы усложняются (включают в себя две переменные):

- Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру? Каждый вопрос адресуется конкретному ребенку, если он не может ответить сам - ему помогает группа».

«Опиши друга»

Цель: развитие внимательности и умения описывать то, что видел, продолжение знакомства.

Упражнение выполняется в п а р а х (о д н о в р е м е н н о всеми участниками). Дети, стоят спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера.

Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребенок был точен.



«Что изменилось?»

Цель: развитие внимания и наблюдательности, необходимых для эффективного общения.

Каждый ребенок по очереди становится водящим. Водящий выходит из комнаты, за это время в группе производится несколько изменений в одежде, причёске детей, можно пересесть на другое место (но не больше двух-трех изменений; все производимое изменения должны быть видимы). Задача водящего правильно подметить произошедшие изменения.

«Как ты себя чувствуешь?»

Цель: развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого.

Упражнение выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева и пытается догадаться, как тот себя чувствует, рассказывает об этом.

Ребенок, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет.



«Мое настроение»

Цель: развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии.

Детям предлагается рассказать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении - все зависит от фантазии и желания ребенка.



«Подарок на всех (цветик - семицветик)»

Цель: развитие чувства коллектива, умения дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

Детям дается задание: "Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?" Или: "Если бы у нас был Цветик-семицветик, какое бы желание ты загадал?" Каждый ребенок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

Лети, лети, лепесток, через запад на восток, Через
север, через юг, возвращайся, сделав круг, Лишь
коснешься ты земли, быть по-моему вели.

Вели, чтобы...

В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех.

«Портрет самого лучшего друга»

Цель: развитие анализа и самоанализа.

Детям дается задание нарисовать портрет своего самого лучшего друга.

Затем проводится беседа:

- Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом? Какими качествами обладает этот человек? Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом? Что для этого надо делать, как себя вести?

В ходе общего обсуждения формулируются правила радостного общения, которые рисуют в доступной для детей схематичной форме или же

записывают их на листе ватмана печатными буквами (если дети уже умеют читать).

Например:

- Помогай друзьям.
- Делись с ними, учись играть и заниматься вместе.
- Останови друга, если он делает что-то плохое. Скажи ему, если он в чем-тоне

прав.

- Не ссорься, не спорь по пустякам; играй со всеми дружно.
- Не завидуй.
- Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись.
- Спокойно принимай советы и помощь других ребят.
- Не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если можешь, помоги ему.
- Если проиграл сам, не срывай злость на других, может быть, ты выиграешь в следующий раз.



«Этюд на различные позиции в общении»

Цель: прочувствование различных позиций в общении.

Детям дается задание разбиться на пары. Общение в парах проходит в диалоговом режиме. Для общения предлагаются интересные и актуальные для детей темы: "Мое любимое животное", "Мой самый радостный день в прошлом месяце" и пр.

Сначала ситуация общения организуется, когда оба ребенка сидят лицом друг к другу, затем один ребенок сидит на стуле, а другой стоит около своего стула (дети меняются местами), затем дети, сидя на стуле спиной друг к другу, продолжают разговор.

После у детей спрашивают о впечатлении, настроении, возникшем в процессе общения. Как больше понравилось общаться? Почему?

«Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»

Цель: соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Взрослый дает задания (каждое задание выполняется 2-3 минуты): - Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь лучше узнать своего соседа. Опустите руки»

- Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки.

- Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями.

Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе

упражнения, что понравилось больше?



«Волшебные средства понимания»

Цель: осознание того, что можно помочь человеку, которому грустно, плохо, что в силах каждого оказать помощь всем нуждающимся в ней, понимание того, что конкретно для этого можно сделать.

- Что вам помогает, когда вам трудно, плохо, когда вы провинились, когда вас обидели?
- Что особенного умеют делать люди, с которыми нам приятно общаться, что их отличает? (улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый ласковый голос, мягкие нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека).
- Почему эти средства понимания мы можем назвать "волшебными"?
- Можем ли мы с вами применять эти "волшебные" средства, когда?

«Лица»

Цель: способствует развитию понимания мимических выражений и выражения лица.

Руководитель вывешивает на доске различные картинки, маски:

- радость, - удивление, - интерес,
- гнев, злость, - страх, - стыд,
- презрение, - отвращение,

Задача детей определить, какое чувство выражает маска.



«Маски»

Цель: умение различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

Каждому из участников дается задание - выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление... Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.



«Ролевое проигрывание ситуаций»

Цель: упражнение выполняется в парах, оно направлено на конкретную проработку, применение «волшебных» средств понимания, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Воспользовавшись «волшебными» средствами понимания, дети должны помочь:

- 1) плачущему ребенку, он потерял мячик;
- 2) мама пришла с работы, она очень устала;
- 3) товарищ в классе сидит грустный, у него заболела мама;
- 4) ваш друг плачет, он получил плохую оценку;
- 5) девочка-соседка попросила тебя ей сделать аппликацию... Необходимо подобрать столько ситуаций, чтобы каждый ребенок смог выполнить задание.

«Рисование»

Цель: развитие эмпатии, творческого воображения.

Детям дается задание: "Нарисуйте доброе животное и назовите его ласковым именем, наградите его каким-нибудь волшебным средством понимания."

Рисование проводится под тихую спокойную музыку, красками или яркими мелками, фломастерами на нелинованных белых листах. Затем устраивается конкурс на самое доброе животное. Победителю вручается грамота.



«Художник слова»

Цель: развитие способности описывать наблюдаемое, умения выделять существенные для описания детали, использование приемлемых, необходимых слов, расширение активного и пассивного словаря детей.

Каждый ребенок по очереди задумывает кого-то из группы и начинает рисовать его словесный портрет - его внешние особенности (а по возможности и внутренние, психологические), не называя конкретно имени этого человека.

Учитывая уровень развития детей можно предложить им упражнения на ассоциативное восприятие. (На какое животное похож? На какой цветок? На какой предмет мебели? и т.д.)

«Сделаем по кругу друг другу подарок»

Цель: развитие у детей чувствования друг друга, понимания настроения другого, развитие эмпатии.

Ведущий дает задание каждому сделать своему соседу справа подарок, но не какой-то конкретный подарок, а выдуманный: "Что вы хотели бы подарить именно этому человеку? Подарите тот подарок, который, по вашему мнению, сейчас ему особенно нужен". Подарок можно описать словами или показать жестами.

«Игрушка»

Цель: ролевое проигрывание ситуаций, отработка навыков эффективного взаимодействия, эмпатии, умения сотрудничать.

Упражнение выполняется в парах. Один ребенок из пары – обладатель красивой и очень любимой им игрушки, с которой он очень любит играть. Другой ребенок очень хочет поиграть с этой игрушкой. Его задача уговорить хозяина игрушки дать поиграть с ней.

Важно: при выполнении этого упражнения ребенку - хозяину игрушки в руки дается любая игрушка, которую он должен представить, как свою самую любимую.

Как только хозяин игрушки отдает ее просящему ребенку, упражнение прерывается и у ребенка спрашивают, почему он отдал игрушку.



«Ролевое проигрывание ситуаций»

Цель: задание направлено на конкретную проработку и применение "волшебных" средств общения, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Детям задаются игровые ситуации, которые они инсценируют. Упражнение выполняется коллективно (из группы выбираются участники, разыгрывающие ситуацию, и наблюдатели). Задача актеров - максимально естественно проиграть заданную ситуацию, наблюдатели же анализируют увиденное. После коллективного обсуждения можно проиграть ситуацию еще раз с теми же самыми актерами (если ранее они сделали это неудачно) или с новыми (для закрепления на практике волшебных средств понимания).

Примеры проигрываемых ситуаций:

- Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика.
- Тебе очень хочется поиграть с такой же игрушкой, как у одного из ребятвашего класса. Попроси ее.
- Ты очень обидел своего друга. Извинись и попробуй помириться.

«Настроение»

Цель: умение описывать свое настроение, развитие понимания настроения других, развитие эмпатии, ассоциативного мышления.

Создается цветопись настроения группы. Например, на общем листе ватмана с помощью красок каждый ребенок рисует свое настроение в виде полоски, или облачка, или просто в виде пятна. Возможен другой вариант: из корзинки с разноцветными лепестками из цветной бумаги каждый ребенок выбирает для себя лепесток, цвет которого наиболее подходит к цвету его настроения. Затем все лепестки собираются в общую ромашку. Можно предложить детям сочинить спонтанный танец настроения.



«Школа улыбок»

Цель: развитие эмпатии, навыков культурного общения.

Вводная беседа:

- Когда люди улыбаются?
- Какие бывают улыбки?
- Попробуйте их показать.

Дети пробуют улыбнуться сдержанно, хитро, искренне...

- Нарисуйте улыбающегося человека.
- Улыбающийся человек, какой он?

«Общее настроение»

Цель: развитие понимания, чувствования настроения собеседника.

1 этап: Объявляется конкурс на лучшее изображение радости, страха, гнева, горя (в дальнейшем набор эмоций можно расширить). Настроение изображается с помощью мимики и жестов. Затем, когда выражение эмоции найдено, ведущий просит придумать и издать звук, ассоциирующийся у каждого ребенка с этим состоянием. Если задание выполняется с трудом, то можно связать его с ситуацией из конкретного жизненного опыта детей: "Вспомни себя, когда ты радовался, когда у тебя произошло какое-то неприятное событие и т.д."

Если дети начинают копировать движения друг у друга, то задание можно проделать с закрытыми глазами и открывать их только тогда, когда выражение нужного состояния будет найдено.

1 этап: Работа в парах. Отбираются несколько базовых эмоций, например, испуг, удивление, радость, горе. Дети стоят спиной друг к другу, на счет раз-два-три показывают одно и то же состояние не сговариваясь. Важно как можно лучше научиться чувствовать друг друга. Удачно, когда выбор состояния в паре совпадают 2-3 раза подряд.

2 этап: Разрабатывается единый; всеобщий знак для изображения основных эмоций, например, страха, горя, радости...

На этом этапе важна работа по обсуждению видимых признаков, выражающих определенное состояние.



«Я хороший – я плохой»

Цель: развитие рефлексии и самоанализа.

Детям предлагается нарисовать рисунок, автопортрет, на котором должны быть нарисованы как их хорошие, так и плохие качества. Если дети затрудняются, то можно поговорить с ними о том, какие качества они считают плохими, а какие хорошими и почему. Как можно нарисовать плохое качество, а как хорошее? Какого они могут быть цвета и какой формы?

«Ветер дует на...»

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими:

«Ветер дует на того, у кого светлые волосы» — все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т. д. Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

«Найди друга»

Упражнение выполняется среди детей или же между родителями и детьми. Одной половине завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга (или своего родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг

найден, игроки меняются ролями.



«Рукавички»

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трех карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички. замечание: Ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются. Победителей поздравляют.

«Сочиним историю»

Ведущий начинает историю: «Жили-были...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и упражнение продолжается.

«Дракон»

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник — * голова», последний — «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается дотех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

«Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи»

Ведущий говорит: «Все мы — львы; большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздается самое громкое рычание»

«А кто может рычать еще громче? Хорошо рычите, львы». Нужно попросить детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это — паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт,

каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.



«Тень»

Один играющий ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т. д. Все остальные встают в линию за ним на небольшом расстоянии. Они — его тень и должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.

«На что похоже настроение?»

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает - какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

«Психологическая лепка»

В этом деле многое зависит от фантазии взрослого. Он просит детей слепить из своих тел одну общую фигуру: «морскую звезду» (можно лежа на ковре) — и показать, как она движется. Ракушку, кота, птицу, цветок, машину и т.д. Дети не только «лепят» фигуру, но и «оживляют» ее, двигаясь плавно и синхронно, не нарушая ее целостности.



«Прогулка по ручью»

На полу мелом рисуется ручеек, извилистый, то широкий, то узкий, то мелкий, то глубокий. Туристы страиваются друг за другом в одну «цепь», кладут руки на плечи впереди стоящему, расставляют ноги на ширину ручья в том месте, где их путь начинается, медленно передвигаются все вместе, меняя ширину расставленных ног, ступая по берегам ручья. Оступившийся попадает ногой в ручей и встает в конец цепи.

«Зеркало»

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы — зеркала, другая — разные зверушки.

Зверушки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы - зеркала должны точно отражать движения и выражение лиц зверушек.

СТИХОТВОРЕНИЯ

Что такое настроенье?
Что такое настроенье?
 Это игры и веселье,
Это первый снег в окошке,
 Это мамины ладошки.
Это бабушкины сказки,
 Это кисточки и краски.
Это радуга сквозь тучи,
 Это робкий солнца лучик.
 Это ласковое море,
Это мир с тем, с кем ты в ссоре.
 Что такое настроенье?
 Это радости мгновенья!

(Ирина Золотухина).

«Обида»

У меня в руке платок, слёзы вытираю,
Сегодня мой сосед – дружок,
Сказал мне : "Не играю!"
Я подарю ему ведро, в песочнице копать.
И обещаю: " Никогда не буду больше драться!"

«Радость»

Я смеюсь, я хохочу,
улыбаюсь и шучу,
Мне так весело сегодня,
даже танцевать хочу!

«Безразличие»

Стали не нужны игрушки,
Ничего я не хочу,
Позовут меня подружки -
на диване я лежу,
Мульттики уж надоели,
Книжки не хочу читать,
Ем конфеты - еле-еле,
Лень с дивана даже встать!

«Жалость»

Милый медвежонок глазками моргает,
Холодно и сыро совсем скоро станет,
Возьму мишку я на руки, принесу домой.
Покажу, его я маме: «Посмотри – худой!».
Молоком его накормим, вымоем водицей,
Наш мишутка сразу станет весело резвиться.

Я улыбаюсь!

Как прекрасно на свете нам жить!
Радость, счастье друг другу дарить!
Улыбаться, любить, помогать,
Восхищаться, творить и играть!
Чтобы было побольше друзей,
Их улыбкой своей обогрей.
Если слёзы увидишь, не жди,
Радость, счастье в глазах их зажги!
Ты – волшебник, ты – маг, чародей,
Лишь с улыбкой встречай новый день!
Папу с мамой люби, как себя,
Улыбайся, твори чудеса!

Я плачу.

Вот закапали слезинки, кап – кап,
Словно, бусинки – росинки, кап – кап.
Долго сдерживал я их, кап – кап,
Они сами полились, кап – кап.
Иногда я плачу зря, кап – кап,
Пожалели что б меня, кап – кап.
Но, бывает, упаду, кап – кап,
И реву, реву, реву, кап – кап.
Слёзок много у меня, кап – кап,
Два ведёрка, два таза, кап – кап.
Я не дам их никому, кап – кап,
Пригодятся самому, кап – кап.

Я злой.

Поглядите, сегодня я злой.
Не играет никто со мной.
Я ногами стучу – стучу,
Во всё горло кричу – кричу.
Все соседи ушли со двора,

Заревела сестрёнка моя.
Пёс Барбос забежал в конуру,
Потому что я злой и ору.
Кулаки я сжимал и пыхтел,
Хмурил брови, глазами вертел.
Посмотрел на себя в зеркала,
Испугался – так страшен был я.

Я смеюсь.

Мой весёлый звонкий смех!
С утра он будит в доме всех:
Деда, бабушку и маму,
Папу и собаку Альму.
Будит Мурзика кота,
И соседям не до сна.
Утром, только лишь проснусь.
Звонким смехом я смеюсь.
Вы задайте мне вопрос:
«Отчего смеюсь до слёз?».
Потому что мир прекрасен
И без смеха плохо! Ясно!

Я безразличен.

Мама с папой задали вопрос:
«В Новый Год тебе что подарить?».
«Не хочу, чтоб пришёл Дед Мороз,
Но если хочет, то может прийти».
На уборку вышли все во двор,
Подобрали мусор, подмели,
А мне, ребята, как – всё равно...
Могли б не убирать. и не мести.
Раз с друзьями мы пошли в кино,
Все смеялись в зале от души.
Только я смешного не нашёл.
Мне сказали: «Безразличен ты».

Я обижен.

Я обижен на всё и всегда:
Мне не дали конфетку – беда,
Фильм для взрослых не дали смотреть,
Кто – то лучше меня может петь.
Я обижен на дождь, что он льёт,
Мне, бедняжке, гулять не даёт.

Я обижен на папу, он гол
Вдруг забил мне, играя в футбол.
Ну, а мама компот не даёт,
Говорит, что сначала – компот.
Обижаться – то я не хочу,
Только вот без обид не могу.

Я боюсь.

Страх поселился в меня:
Я боюсь темноты, как огня,
Я боюсь тараканов, мышей,
Я боюсь длинношеих гусей.
А ещё я боюсь собак,
Я боюсь что – то сделать не так.
Я от кошки ползу под кровать,
И в войнушки боюсь я играть.
Научите меня смелым быть,
Чтоб я слабых сумел защитить,
Чтобы пап сказал мне: «Герой!
Мы гордимся, сынуля, тобой!»

Я удивляюсь.

Удивляюсь я всему:
Граду, снегу и дождю.
Капле маленькой росы.
Крыльям пчёлки и осы.
Удивляюсь красоте,
Пенью птичек по весне.
Утром солнцу удивляюсь,
Лунной ночью восхищаюсь.
Удивляюсь каждый день,
Удивляться мне не лень.
Удивляюсь я с утра
И до вечера всегда!

Я устал...

Я устал... я устал... я устал...
Я устал, потому что молчал.
Я устал от безделья, от сна,
И болит голова у меня.
Я устал... я устал... я устал...
Я устал, потому что лежал,
Я устал оттого, что весь день

Моей маме работать не лень.
Я устал... я устал... я устал...
И ногами шагать я устал...
Пожалейте меня, я устал,
Я устал оттого, что устал...

Я скромный.

Не хвалите меня – я краснею,
Не смотрите в глаза – я робею.
Подойти я стесняюсь, спросить,
Предложить, запретить, попросить.
Я так робок, обидно до слёз,
Что ответить боюсь на вопрос,
Даже в гости робею ходить
И с друзьями смеяться, шутить.
А так хочется песни мне петь,
Чтоб со сцены на маму смотреть,
Я артистом, друзья, стать хочу...
Как же с робостью быть, не пойму.

Обида

Я ушёл в свою обиду
и сказал, что я не выйду.
Вот не выйду никогда!
Буду жить в ней все года!

И в обиде
я не видел
ни цветочка, ни куста...
И в обиде я обидел
и щеночка, и кота...

Я в обиде
Съел пирог
и в обиде
я прилёг,
и проспал в ней два часа.
Открываю я глаза...
А она куда-то делась!
Но искать
не захотелось.
(Мошковская Э. Э.)

Радость

«Две сестры глядят на братца»

Две сестры глядят на братца:
Маленький неловкий,
Не умеет улыбаться,
Только хмурит бровки.
Младший брат чихнул спросонок,
Радуются сестры:
- Вот уже растет ребенок –
Он чихнул как взрослый!



«Про пана Трулялинского»

Кто не слышал об артисте
Тралиславе Трулялинском!
А живет он Припевайске,
В переулке Веселинском.
С ним и тетка – Трулялетка,
И дочурка – Трулялюрка,
И сынишка – Трулялишка,
И собачка – Трулялячка.
Есть у них еще котенок,
По прозванию Труляленок,
И вдобавок попугай –
Развеселый Труляляй!..
(Ю. Тувим, пер. Б. Заходера)



К. Чуковский «Тараканище»

То-то рада, то-то рада
Вся звериная семья,
Прославляют, поздравляют
Удалого воробья!...

Удивление

А. Барто «Погремушка»

Как большой, сидит Андрюшка
На ковре перед крыльцом.
У него в руках игрушка –
Погремушка с бубенцом.
Мальчик смотрит – что за чудо?
Мальчик очень удивлен,
Не поймет он: ну откуда
Раздается этот звон?



«Веселые, грустные» О.Князева

И чему тут удивляться?
Не хотим мы умываться!
Ох, и грязные,
Безобразные...
Захотели - и умылись,
И опять все удивились,
Глазки – ясные,
Щечки красные.



А.Барто «Машенька»

...Потянулась Машенька
К зеркалу рукой,
Удивилась Машенька:
«Кто же там такой?»



Отрывок из «Сказки о мертвой царевне и семи богатырях» А.С. Пушкина

... Дом царевна обошла,
Все порядком убрала,
Засветила богу свечку,
Затопила жарко печку,
На полати взобралась
И тихонько улеглась.
Час обеда приближался,
Топот по двору раздался:
Входят семь богатырей,
Семь румяных усачей.
Старший молвил: «Что за диво?
Все так чисто и красиво.
Кто-то терем прибирал
Да хозяев поджидал...»

Страх

«Трусов Федя» (И. Демьянов)

Расхрабрился Трусов Федя:
- Я убью в лесу медведя,
Изловлю в лесу лису
И домой их принесу. –
В дачном поезде спросонок
В этот миг у самых ног
Громко хрюкнул поросенок,
Заворочался мешок...

В юбку бабушкину Федя
Замотался, задрожал...
Хорошо, что не медведя
Трусов Федя повстречал!

«Страх» (В. Кудрявцев)

У страха глаза велики.
У страха не зубы – клыки.
У страха, как бочка живот.
У страха желанье есть –
Схватить, укусить, даже съесть!
Трусишка придумает страх
И жалобно ахает:
- Ах!
А я ничего не боюсь.
Придумаю страх –
И смеюсь.

Гнев

К. Чуковский «Краденое солнце»

И встал медведь,
Зарычал медведь,
И к Большой Реке
Побежал Медведь.
А в Большой Реке
Крокодил лежит,
И в зубах его
Не огонь горит –
Солнце красное,
Солнце краденое.

«Белка»

(Дети выражают мимикой смену настроений, описываемых в стихотворении)

Белка с ветки в свой домишко
Перетаскивала шишку.
Белка шишку уронила,
Прямо в Мишку угодила.
Застонал, заохал Мишка: –
На носу вскочила шишка!



«Непослушная неваляшка»

(Дети изображают мимикой, движениями смену настроений)

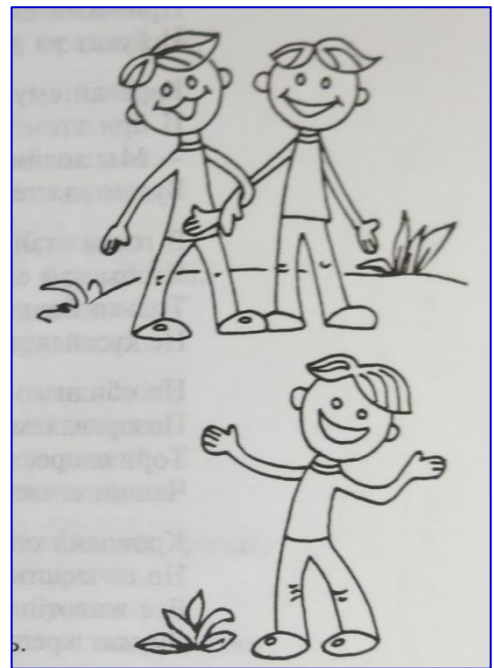
Кукла неваляшка встала,
Не сидит, не лежит,
Сильно раскачалась,
Весело звенит.
Дили-дили-дили-дон –
Раздается всюду звон
Кач-кач-кач, кач-кач-кач.
Слышен Лены громкий плач.
Неваляшка все не спит,
Не ложится, не сидит.
Бом-бом-бом, бом-бом-бом –
Лена плакать перестала,
И сама смеяться стала.



«Веселые человечки»

(Дети выражают мимикой, жестами смену настроений)

Человечки в доме жили,
Меж собой они дружили.
*(пальцы в «замке»
ритмично сжимать – разжимать).*
Звали их совсем чудно:
Хи – хи – хи, ха – ха – ха, хо – хо – хо!
*(ритмично хлопать в ладоши, весёлое,
удивлённое, хмурое выражение лица).*
Удивлялись человечки:
«Хо – хо – хо, хо – хо – хо – хо!»
(ритмичные хлопки, лицо удивлённое)
Им собачка шла навстречу
И дышала глубоко: хо – хо – хо.



(кисти рук сложить в «собачку», высунуть язык и дышать ритмично как «собачка»).
Засмеялись человечки:
«Хи – хи – хи, хи – хи – хи!»
(ритмичные хлопки, весёлое лицо).
Ты похожа на овечку!
Прочитать тебе стихи?»

(кисти рук сложить в «козу», а ладони в «книжку», выражение лица вопрошающее).

Разобиделась собачка

И ушами затрясла.

(махать кистями рук, хмурое выражение лица).

Человечки же хохочут:

«Ха – ха – ха, ха – ха – ха!

(хлопать в ладоши, весёлое выражение лица).

«Злой волшебник»

(Дети выражают мимикой смену настроений)

В лес пришел волшебник злой.

Он ужасный и большой.

Он руками замахал

И зверей заколдовал.

Но пришли друзья-детишки,

Озорные шалунишки,

Стали думать и решать,

Как зверей расколдовать.

Чтоб заклятье злое снять,

Надо музыку позвать.



«Лягушонок»

(Дети выражают мимикой, жестами смену настроений)

Лягушонок-забияка

Хватать за хвост и тащит рака.

Рак грозит ему клешней:

– Не шути, малыш, со мной!



«Подарки»

Очень радовались дети:

Дети передают мимикой радость, удовольствие.

Киса принесла в пакете

Пряников для мишеньки,

Бубликов для зайньки,

Слонику – пирожное,

Ну а нам – мороженое.

Расслабляют все мышцы и плавно опускаются на стул,

показывая, как мороженое тает.

А оно, а оно растаяло

И потекло.



Дождик

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом, изображая жестами и мимикой прохожих).

Дождик капал, капал, лил
И по улице бродил.
Намочил он всех прохожих,
Друг на друга не похожих.
Лишь под зонтик не попал:
Капнул в лужу – и пропал.



СОСТАВЛЕНИЕ ЮМОРИСТИЧЕСКИХ СКАЗОК

Влияние сказок на гармоничное эмоциональное развитие детей дошкольного возраста заключается в том, что в сказочной форме ребёнок не только сталкивается с такими сложнейшими явлениями и чувствами, как жизнь и смерть, любовь и ненависть, гнев и сострадание, измена и коварство, но и способен выразить собственные эмоции и чувства.

Сказка является особой реальностью, помогающей установить для себя мир человеческих чувств, отношений, важнейшие нравственные категории. Это очень важно для становления и осмысления понятий добра и зла, для упорядочения чувств ребёнка, для становления его эмоциональной сферы. Основные педагогические приемы работы со сказкой: использование сказки как метафоры, рисование по мотивам сказки, беседа, проблемные ситуации; моделирование сказок, проигрывание эпизодов сказки, метод физического действия, выразительные движения, игровая драматизация, игровая психогимнастика, творческие задания и др.

Формы знакомства ребенка со сказкой: традиционные и инновационные. Применение сказки обеспечивает положительные эмоции, развивает способность выражать собственные эмоции.

Детям старшего дошкольного возраста предлагается составить юмористическую сказку по серии сюжетных картинок «Волк на рыбалке».

Итак, рассмотрим, как можно выстроить диалог во время занятия или совместной деятельности.

Педагог. Ребята, посмотрите на картинки. Как вы думаете, что мы будем составлять: рассказ или сказку?

Дети. Сказку.

Педагог. Как вы догадались?

Дети. Волк ловит рыбу, на самом деле так не бывает.

Педагог. Какие части всегда есть в сказке?

Дети. Начало, середина, конец.

Педагог. С каких слов обычно начинается сказка?

Дети. Жили-были, в некотором царстве, в некотором государстве, хотите верьте, хотите нет, а дело было так.

Педагог. С каких слов можно начать нашу сказку?

Посмотрите на первую картинку и скажите, о чем говорится в ее начале?

Дети. Волк пошел на рыбалку.

Педагог. Каким был день, когда волк пошел на рыбалку?

Дети. Ясным, солнечным, теплым, летним.

Педагог. Какое настроение было у волка?

Дети. Радостное, веселое.

Педагог. Скажите «по-сказочному», как волк шел на речку.

Дети. Шел, шел и пришел.

Педагог. Вспомните сказки «По щучьему веленью», «Три медведя», «Три поросенка», «Сказка о рыбаке и рыбке». Все важные события в сказках происходят три раза. Что может происходить три раза в нашей сказке?

Дети. Три раза тянул волк удочку. В первый раз закинул удочку, ничего не поймал. Во второй раз закинул удочку, ничего не поймал. В третий раз закинул удочку, тащит-потащит, а вытащить не может.

Педагог. Если волку трудно удержать удочку, то он не просто тащил рыбу, а тащил... (как?)

Дети. Что есть мочи, в поте лица.

Педагог. Волк увидел не просто рыбу, а ...

Дети. Рыбищу.

Педагог. Рыбища была такая большая, что ни в сказке сказать...

Дети. Ни пером описать.

Педагог. Когда волк увидел большую рыбищу, он не просто испугался, у него...(используем фразеологизм)

Дети. Душа в пятки ушла.

Педагог. Вспомните сказку «Лисичка-сестричка и серый волк». Для кого из героев сказочная история закончилась грустно?

Дети. Для волка.

Педагог. А для кого весело?

Дети. Для лисы.

Педагог. Давайте придумаем другую концовку к нашей сказке, такую, чтобы сказка получилась доброй, смешной, и всем было весело.

Дети вместе с педагогом придумывают смешной конец.

Педагог. Какими словами можно закончить сказку?

Дети. Вот и сказке конец...

Педагог. Давайте придумаем название к нашей сказке.

Дети рассказывают свою сказку.

Пантомимические этюды «Горе», «Хитрость», «Голод», «Злость»

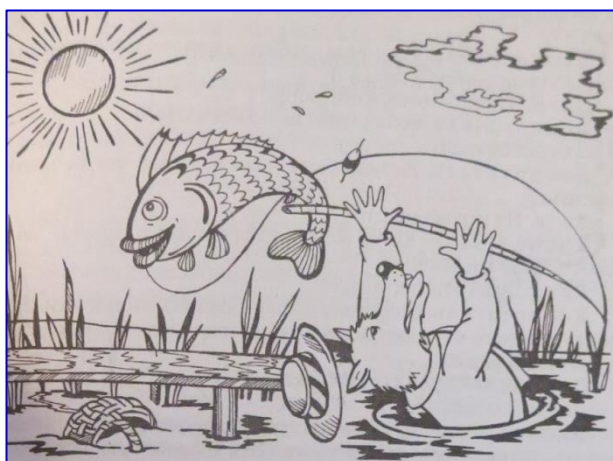
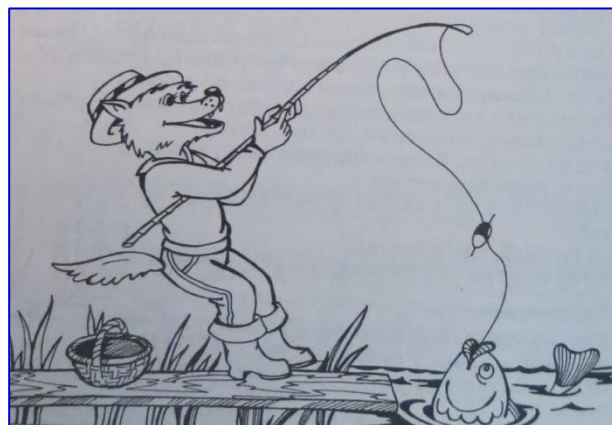
Дети мимикой и жестами изображают эмоциональные состояния героев сказки.

Персонаж **сердится**: скрещены руки, нахмурят брови, голову наклоняют вниз; **радуется**: улыбаются, покачивают головой, выполняют «пружинку»; **горюет**: подставляют ладошки к щекам, прикрывают глаза, вздергивают брови под углом, опускают голову; **глупость**: постукивают кулаком по лбу; **хитрость**: прищуривают глаза, делают повороты туловищем; **голод**: поглаживают по животу, облизывают губы языком; **злость**: одна рука согнута в локте, другая сжата в кулак, брови нахмурены, сердитое выражение лица.

Педагог. (открывает последнюю картинку). Посмотрите на последнюю картинку, скажите, чем закончилась сказка?

Дети. Рыба тащит удочку волка из речки, а потом рыба ловит волка.

Педагог. Какая сказка получилась, смешная, печальная? Почему?



МАТЕРИАЛ ДЛЯ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

«Разный темперамент – разная эмоциональность»

Родителям при общении с детьми необходимо учитывать темперамент ребенка.

Темперамент характеризует темп, интенсивность, ритм, скорость психических процессов и состояний. Эти индивидуальные особенности человека врождены, проявляются достаточно рано и сильно влияют на эмоциональное поведение человека.

Родителю важно знать сильные стороны темперамента своего ребенка, чтобы помочь ему адаптироваться, успешно общаться, осваивать новые знания и пр. **В психологии выделяют четыре типа темперамента.**

Холерик

Такой малыш быстрый, очень подвижный, с трудом переносит ожидания, у него легко возникают эмоциональные вспышки, настроение неустойчиво (быстро переходит от радости к гневу). Такой ребенок не выносит монотонной работы, требующей усидчивости и терпения. В то же время холерик чаще всего решителен, уверен в себе, настойчив и бесстрашен, любит риск и приключения, увлекшись каким-либо занятием, заражает им других. По натуре холерик – экспериментатор.

Как вести себя родителям?

Самое главное – занять такого ребенка соответствующим его интересам делом. У такого малыша в течение дня обязательно должна быть интенсивная физическая нагрузка (бег, прыжки). Спорт хорошо дисциплинирует холериков. Такого ребенка нужно контролировать больше, чем других.

Предоставленный сам себе, он может попасть в опасную ситуацию. Не следует раздражаться по поводу «неудобного» поведения ребенка, от этого он становится еще более неуправляемым. Лучше спокойно приучать его к тем видам деятельности, где требуется терпение: лепка, конструирование и др.

Флегматик.

Невозмутимый и спокойный, эмоционально сдержанный. Усидчивый и дисциплинированный. В выполнении любых заданий чрезвычайно медлительный.

В своих интересах достаточно постоянный, легко принимает четкий и жесткий режим дня, шумных игр такой ребенок не любит, так же как и интенсивного общения со сверстниками. Долго может принимать решения, но единожды приняв, вряд ли их поменяет.

Как вести себя родителям?

Вы легко можете доверить ему какое либо дело: ребенок-флегматик очень ответственный и добросовестен. Никогда не торопите его - флегматик от этого начинает действовать еще медленнее. Для флегматика совершенно неадекватна атмосфера спешки и четкого лимита времени, в этом случае он может «зависнуть» как компьютер. Такому ребенку нужно помочь выразить свои эмоциональные переживания: почаще рассказывайте ему о том, что переживают люди в различных ситуациях. Чтобы поведение и мышление такого ребенка не стали стереотипными, давайте ему побольше творческих заданий, которые имеют несколько вариантов решения. Старайтесь водить флегматика в музеи, на выставки, в библиотеку. Пусть он пополняет свой эмоциональный опыт.

Меланхолик.

Такой ребенок эмоционально очень чувствителен и легко раним. Любые эмоциональные переживания длятся у него долго и мешают сосредоточиться на каком-либо деле. Меланхолик хорошо чувствует эмоциональное состояние других людей, определяя его по мимике, жестам, интонациям («Почему дядя такой сердитый?», «Почему этот мальчик злится?») ребенок-меланхолик очень нуждается в похвале и поддержке близких. Из-за неуверенности в себе трудно идет на контакт со сверстниками, обидчив и настороженно относится ко всему новому. Самая незначительная неприятность может вызвать у такого ребенка слезы. Меланхолик болезненно реагирует на смену привычного эмоционального окружения (приход в семью няни, развод родителей и т.д.). Также ребенок-меланхолик быстро утомляется.

Как вести себя родителям?

Для такого малыша главным является спокойная, доброжелательная психологическая атмосфера дома. Ребенка-меланхолика нужно постоянно хвалить, показывая веру в способности. Даже если задание выполнено им не очень хорошо, нужно уметь вселить в него уверенность, одобряя саму попытку решить ту или иную задачу. У такого ребенка должна быть постоянная возможность переживания успеха от выполненных дел. Чаще проговаривайте положительные моменты, старайтесь отвлечь его от тревожных мыслей. Учите меланхолика делать самостоятельный выбор в привычных жизненных ситуациях (с какой игрушкой играть, что одевать, есть и т.д.).

Сангвиник.

Это жизнерадостный, подвижный и легко увлекающийся новой игрой ребенок. Больше всего он любит смену впечатлений, редко доводит начатое дело до конца. Такой малыш легко привыкает к незнакомой обстановке, быстро заводит друзей, может быть инициатором разных детских забав. Он любознателен и умеет сдерживать свои эмоции. Легко учится, схватывая все на лету, хотя сангвиника больше интересует сам процесс, а не результат.

Как вести себя родителям?

Таким детям необходимо обеспечить доступ к разным видам деятельности, не загружать их неинтересной моторной работой. Однако сангвинику следует помочь сосредоточиться на выбранном занятии и довести дело до конца, опираясь на такое важное качество сангвиника, как целеустремленность.

Одновременно с этим с такими детьми следует быть требовательными.

Желательно, чтобы все члены семьи придерживались единой стратегии воспитания.

«Создание комфортных условий для сохранения психического здоровья детей в семье»

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков»

Основываясь на определении ВОЗ, выделяют следующие компоненты здоровья: физическое, психическое, социальное и нравственное здоровье.

- **здоровье физическое** – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; это здоровье тела, рост и развитие органов и систем организма, физическая активность, выносливость, устойчивый иммунитет;
- **здоровье психическое** включает способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители; общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями, преодолевать стресс, это психическая активность, потребность в саморазвитии, в познании себя.
- **здоровье социальное** – гармоничное отношение личности в социальной структуре общества, деятельное отношение человека к миру, социальная активность, благополучные отношения с окружающими, наличие дружеских связей, усвоение правил и ценностей общества, принадлежность к определенной социальной группе, достаточно высокий социальный статус, адекватная самооценка, развитая эмпатия (умение понимать других людей) .
- **здоровье нравственное** – система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе, этические нормы, правила поведения, духовность, связанная с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия, красоты.

Факторы риска, связанные с семьей:

- 1) В дошкольном возрасте самым существенным фактором риска в семейной системе является **взаимодействие по принципу «ребенок кумир в семье»**, когда удовлетворение потребностей ребенка превалирует над удовлетворением потребностей остальных членов семьи.
- 2) Следующий фактор, это **отсутствие одного из родителей или конфликтные отношения между ними**. Нервничают, нестабильны родители — нервничает и нестабилен ребенок. Напряжен темп жизни матери — торопят, тормозят, рано поднимают с постели и ребенка. Усложняются семейные отношения, а страдают от этого в первую очередь дети.

Усложняются и отношения между детьми, отражая напряженность межличностных отношений взрослых. Роль конфликтных взаимоотношений часто недооценивается, но они могут привести у ребенка к нарушению половой идентификации или, более того, обусловить развитие невротических симптомов: энуреза, истерических приступов страха и фобий. У некоторых детей они могут привести к изменениям поведения: сильно выраженной готовности реагированию, боязливости и робости, покорности, склонности к депрессивным настроениям, недостаточной способности к аффектам и фантазированию.

3) Следующий фактор риска – это **явление родительского программирования**. В этих условиях ребенок пытается адаптировать свое поведение так, чтобы соответствовать родительским ожиданиям, опираясь на их вербальные и невербальные сигналы. Такой ребенок проживает не свою жизнь, а ту которую ему «запрограммировали». Родители требуют успешного усвоения всех предметов, а у детей различны способности к ним. Взрослые выбирают профессию по склонностям и способностям, а дети должны успевать и по гуманитарным, и по точным предметам. Один ребенок плачет перед уроком математики, другой — перед уроком литературы или физкультуры. Взрослый может уйти, убежать от невыносимой для него ситуации на работе или в семье, а ребенку этого не дано. И дети страдают, страдают более чем взрослые. И детство, которое должно быть счастливым, счастливое отнюдь не у всех детей. При внимательном наблюдении такой ребенок чаще всего демонстрирует повышенную тревожность, неуверенность в себе, а иногда и выраженные страхи.

4) Еще одним фактором риска является **неправильное воспитание**. Можно выделить следующие типы «неправильного» воспитания:

- эгоцентрическое воспитание:
- воспитание по типу неприятия:
- сверхсоциализация ребёнка;
- тревожно-мнительное воспитание.

Дети, ставшие жертвами эгоцентрического воспитания. Им привили мысль, что они способнее, умнее других, а потому имеют право на большее. Они и хотят всего достичь по-максимуму, другое для них неприемлемо. В школе соперничество становится еще острее, неудачи переживаются глубже, особенно на фоне удач и успехов соперников. Чем слабее способности, тем ожесточеннее в таких случаях борьба и тем сокрушительнее последствия. Каждая неудача переживается как катастрофа, запуская механизмы болезни, ослабляется система организма.

Естественно, такой ребенок нервный: плаксивый, обидчивый, ранимый. У него головные боли, бессонница. Такой ребенок может быть и трудным: вспыльчивым, требовательным, конфликтным, злым на язык, и родители опасаются его как трудного взрослого члена семьи и уступают ему во всем, чтобы не навлечь на себя гнев, а то и недетскую вражду.

Второй вариант пути к психосоматическому риску чаще всего обусловлен воспитанием по типу неприятия. Оно формирует заниженную неосознаваемую самооценку. Однако в данном случае ребенок не примиряется с ней. Напротив, ощущение ущербности ожесточает его, вызывает чувство протеста.

Он не враждует, а стремится не уступить, догнать, обойти. Ребенок честолюбив, и успех, максимальное самоутверждение необходимы ему, чтобы достичь в первую очередь самоуважения, а уже потом уважения со стороны других. В конце концов, переживания, неудачи надламывают его. Он устает, надрывается.

Третий вариант пути к психосоматическому риску имеет место при сверхсоциализации ребенка. Он запрограммирован как робот на роль пай-мальчика или «пай-девочки» и перепрыгивает через детство. Детства нет, сверстники «плохие, глупые», и он общается только со взрослыми или со столь же «серьезным» одноклассником, как и он. Он чрезмерно ответственен. Все у него взрослоподобно — устремления, переживания, реагирование. Внутреннее напряжение, недетские переживания приводят такого ребенка к нервозности. Что-то не удается, противоречит его настроенности, и он раздражается, страдает от бессонницы. У него чаще всего общие нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, неустойчивость артериального давления, намечаются предвестники нарушений со стороны сердца, вегетатососудистая дистония.

При тревожно-мнительном воспитании, в случае следования по пути психосоматического риска, наблюдается тревожное восприятие неудач, мнительность в отношении сверстников, воспитателей, учителей. Такой ребенок не честолюбив и не завистлив. Он тревожен, мнителен, боязлив, принимает все близко к сердцу, ждет неприятностей, бед. Он опасается сверстников, боясь унижения, и школы, где ожидает неудач. Чтобы обезопасить себя от неприятностей, он старается больше всех, готов не спать, чтобы все успеть. Этот ребенок в группе риска по сердечнососудистым заболеваниям, болезням почек и легких.

5) Также одним из факторов риска является **тип отношения родителя к ребенку**. От стиля отношения родителей к ребенку зависят воспитательная и эмоциональная функция семьи. Выделяют 4 стиля отношений: от отвержения

до любви, от отсутствия контроля до его наличия (классификация стилей взята из газеты «Школьный психолог» №5 февраль 2000 г.) :

- авторитетный (принимающий, демократический) ;
- авторитарный (отвергающий ребенка, деспотичный, враждебный) ;
- либеральный (бесконтрольный, попустительский) ;
- индифферентный (властный, бессердечный, иногда наблюдается полное безразличие к ребенку) .

Авторитетный стиль

Родители признают и поощряют растущую автономию своих детей. Отношения теплые. Открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения; допускают изменения своих требований в разумных пределах. Миры взрослого пересекаются, но перекрывают друг друга. Ребенок и взрослый имеют общие интересы, цели, но и свои личные потребности; они равны, уважают друг друга.

Последствия

Дети при таком стиле воспитания превосходно адаптированы: уверены в себе, у них развит самоконтроль и социальные навыки, они хорошо учатся в школе и обладают высокой самооценкой.

Авторитарный стиль

Отношения холодные. Отдают приказания и ждут, что они будут в точности выполнены. Закрыты для постоянного общения с детьми; устанавливают жесткие требования и правила, не допускают их обсуждения; позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми от них. Ребенок «внутри», родитель подавляет ребенка, контролирует всю его жизнь.

Последствия

Дети, как правило, замкнуты, боязливы и угрюмы, непритязательны и раздражительны; девочки обычно остаются пассивными и зависимыми на протяжении подросткового и юношеского возраста; мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными, могут пристраститься к алкоголю, наркотикам, совершать противоправные действия (сделать акцент на отрицательных последствиях).

Либеральный стиль

Слабо или совсем не регламентируют поведение ребенка; безусловная родительская любовь. Отношения теплые. Открыты для общения с детьми, однако доминирующее направление коммуникации — от ребенка к родителям; детям предоставлен избыток свободы при незначительном руководстве родителей; родители не устанавливают каких-либо ограничений; дети буквально садятся на шею родителям.

Вся жизнь родителя подчинена нуждам и потребностям ребенка, его прихотям, своей жизни родитель не имеет.

Последствия

Дети склонны к непослушанию и агрессивности, на людях ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе, эгоистичны, самооценка завышена, проявляют неуважение к старшим, а также к родителям; в некоторых случаях дети становятся активными, решительными и творческими людьми.

Индиферентный стиль

Не устанавливают для детей никаких ограничений; безразличны к собственным детям.

Закрываются для общения; из-за обремененности собственными проблемами не остается сил на воспитание детей; родители проявляют безразличие к жизни ребенка. Их миры существуют параллельно и не пересекаются, у каждого своя личная жизнь, свои проблемы и неудачи.

Последствия

Ребенок страдает от недостатка внимания, может привлекать его любыми способами, в т. ч. и отрицательным поведением. Отсутствие любви родителей, интереса к ребенку, вседозволенность приводят к тому, что ребенка ничто не удерживает от того, чтобы дать волю своим самым разрушительным импульсам и проявить склонность к делинквентному (противоправному, преступному) поведению.

В завершении хотелось бы вспомнить мудрые слова М. Монтессори: «Если бы человек вырос психически здоровым и благодаря полноценному развитию обрёл сильный характер и ясный ум, то он не смог бы мириться с одновременным существованием в себе двух противоположных принципов морали, он не смог бы одновременно занимать две позиции, для одной из которых характерна защита жизни, для другой – её разрушение».

«Что такое эмоциональный интеллект и как учить современных детей быть счастливыми?»

Сегодня каждый уважающий себя родитель считает необходимым как можно раньше отдать ребёнка во всевозможные кружки по типу «Маленький эрудит», «Умники и умницы», «Вундеркиндики». В три года современные мамы и папы требуют от детей знание английского языка, умение считать до 100 и рисунки в стиле Ван Гога.

Но почти никто из современных родителей не уделяет внимание развитию эмоционального мира малыша, его чувств, эмоций, коммуникативных способностей – того, что входит в понятие «эмоциональный интеллект». Взрослые считают, что эти процессы у ребёнка должны развиваться сами, без посторонней помощи. И это является большим заблуждением.

Обеднённая эмоциональная сфера начинает «тормозить» развитие интеллектуальных процессов. К тому же повышенная технологизация жизни, постоянное использование гаджетов взрослыми и детьми приводят к появлению феномена «засушливого сердца»: дети становятся неэмоциональными, менее отзывчивыми к чувствам других людей и пониманию своих собственных эмоций, их эмоциональный интеллект не развивается.

Так что же делать? Ответ прост – развивать эмоциональный интеллект ребёнка, учить его пониманию себя и других.

В этой статье вы познакомитесь с понятием эмоционального интеллекта, узнаете, влияет ли его развитие на успешность в школьном обучении, а также получите представление о методах и способах развития сферы эмоций и чувств вашего ребёнка.

Эмоциональный интеллект (англ. – emotional intelligence) – это вид интеллекта, отвечающий за распознавание человеком собственных эмоций и эмоций окружающих людей, а также за управление ими. Ученые заинтересовались им относительно недавно. Первая работа, посвященная его изучению, появилась в 1990 году. Ее авторы – Питер Сэловей и Джон Майер – выделяют четыре *составляющие эмоционального интеллекта*:

1. **Восприятие эмоций** – способность человека распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека (по мимике, жестам, позе, поведению, голосу).
2. **Понимание эмоций** – умение определять причины появления той или иной эмоции у себя и других, устанавливать связь между эмоциями и мыслями.
3. **Управление эмоциями** – умение подавлять эмоции, пробуждать и направлять свои и чужие чувства для достижения целей.
4. **Использование эмоций для стимуляции мышления** – пробуждение в себе креативности, активизация работы мозга с помощью собственных эмоций.

Иными словами, теория развития эмоционального интеллекта состоит в прохождении ребенком пути от понимания эмоций к управлению ими.

Нужно ли развивать эмоциональный интеллект?

Однозначно, нужно. Чтобы определить, на каком уровне развития находится сфера эмоций и чувств вашего ребенка, необходимо знать признаки и критерии низкого эмоционального интеллекта, а также методы его диагностики.

Признаки низкого эмоционального интеллекта



Уровень эмоционального интеллекта называют «коэффициентом эмоционального интеллекта» или EQ.

Человек с низким уровнем EQ:

- не способен к сочувствию, сопереживанию другому человеку. Его не трогает ни чужая печаль, ни чужая радость. Принять чужую помощь и поддержку такой человек тоже не может, ему непонятны мотивы людей;
- близкие отношения по типу любви, дружбы такому человеку недоступны, поскольку дружба требует взаимных уступок, обмена эмоциями, сострадания и эмоциональной поддержки. Даже если такой человек и создает семью, теплой атмосферы любви и внимания там не будет.
 - не умеет контролировать свои эмоции. Часто такой человек демонстрирует то безудержную радость, то неконтролируемую ярость, то затяжную печаль. Он не всегда понимает, что с ним происходит и как помочь себе в таких ситуациях. В эмоционально напряженных ситуациях такие люди тоже теряются.
 - не понимает, что его собственные неконтролируемые эмоции могут привести к плачевным последствиям; в любой неприятной ситуации винит других людей, но не себя.
 - не умеет говорить о чувствах, не может ответить на вопрос «Что ты сейчас чувствуешь?», не прислушивается к собственным ощущениям.

Развитие сферы эмоций и чувств у детей

С какого возраста нужно развивать эмоциональный интеллект? С рождения. С самого первого дня жизни ребенка. Расскажем подробнее, как происходит развитие эмоций и чувств ребенка на каждом этапе взросления.

Ранний возраст (с рождения до трёх лет)

Как только ребёнок появляется на свет, начинается развитие его эмоционального интеллекта. Он видит улыбки родных и близких, чувствует их прикосновения, учится принимать и распознавать эмоции счастья, любви, заботы.

На третьей неделе жизни у младенца появляется комплекс оживления – особая эмоционально-двигательная реакция, обращённая ко взрослому, которая выражается сначала в зрительном сосредоточении на лице мамы и папы, затем появляется улыбка, двигательное оживление и гуление.

Знакомство ребёнка с эмоциями страха, грусти, боли происходит, когда начинаются колики, режутся зубки или мама долго не подходит к нему.

Дошкольный возраст (4-7 лет)

В дошкольном возрасте продолжается развитие эмоционального интеллекта. Ребёнок знакомится с названиями эмоций, учится определять их у себя и других людей, узнает способы преодоления гнева и агрессии.

Главное в этом возрасте для ребёнка – полноценное проживание всего спектра чувств. Но в этом их не всегда поддерживают родители. Вспомните, как часто Вы слышали от своих мам и пап, а, может, и сами нередко говорили своему ребёнку: «Не плачь!», «Расстроился из-за ерунды», «Распустил нюни», «Не дерись, ты же девочка». Это не что иное, как подавление эмоций ребёнка, их обесценивание, которое не только не способствует развитию эмоционального интеллекта, но и заставляет ребёнка стыдиться себя и собственных чувств.

Психологи предупреждают, что сдерживание сильных эмоций в дошкольном возрасте может привести к неврозам и психологическим проблемам во взрослой жизни.

При поступлении в детский сад ребёнок приобретает первые навыки социального взаимодействия, учится заводить друзей, общаться со сверстниками и взрослыми.

Практические советы родителям

Родителям важно понимать, что не бывает хороших или плохих эмоций. Каждая эмоция, испытываемая ребёнком, важна и нужна для полноценного и гармоничного его взаимодействия с окружающим миром. Через понимание и «проживание» своего и чужого эмоционального состояния ребёнок должен

прийти к управлению, созиданию и изменению мира вокруг себя в лучшую для него сторону. Именно это и станет залогом его счастливого будущего.

Развитие эмоционального интеллекта предполагает постепенное освоение ребёнком каждого этапа:

Понимание собственных чувств

На этом этапе ребёнок знакомится со всем многообразием эмоционального мира, узнаёт название каждой эмоции, как она выражается, прислушивается к себе, учится отличать одну эмоцию от другой, понимать причину её появления.

Родителям на этом этапе рекомендуется:

- рассказывать ребёнку о чувствах и эмоциях посредством наглядного материала: картинок, пособий, детской литературы с иллюстрациями;
- читать сказки и смотреть вместе мультфильмы с насыщенным эмоциональным содержанием;
- озвучивать свои чувства и чувства ребёнка в различных ситуациях: «Я сейчас очень зла из-за того, что ты разбил чашку», «Вижу, что ты расстроен, потому что сломалась твоя любимая машинка», «Бабушка рада, что ты ей подарил такой замечательный рисунок»;
- спрашивать ребёнка каждый день: «Какое у тебя сегодня настроение?», «Что ты сегодня чувствовал?».

Понимание чувств другого человека

Ребёнок узнает, что эмоции и чувства есть не только у него, но и у других людей, учится определять, что испытывает другой человек по его мимике, позе, поведению, учится поддерживать и сопереживать.

Родителям будет полезно:

- не «лепить» из себя идеального, счастливого и довольного жизнью 24 часа в сутки. Ребёнок должен видеть вас настоящими: иногда расстроенными, иногда уставшими, а иногда и разозлёнными. Только тогда он научится понимать чувства других людей и изменять своё поведение в соответствии с ними: «Папа сегодня расстроен, у него неприятности на работе, давай мы с тобой не будем сегодня играть в шумные игры, а посмотрим мультфильм в твоей комнате»;
- обсуждать поведение героев сказок и мультфильмов: «Как ты думаешь, что почувствовала Василиса Премудрая, когда Иван-царевич сжёг лягушачью кожу без спроса?», «Как ты считаешь, какое настроение было у Колобка, когда он укатился от бабушки и дедушки?»;
- развивать у ребёнка чувство эмпатии, сочувствия. Не забывайте, что мама и папа для своих детей являются образцом для подражания. Если в Вашей семье нет доверительных отношений, атмосферы любви, принятия и поддержки, для ребёнка все эти чувства так и останутся недоступными.

Управление собственным поведением

Как только ребёнок научится понимать и анализировать то, что он чувствует, он сможет контролировать и управлять своим эмоциональным состоянием.

Родителям необходимо:

- научить ребёнка приемлемым способам избавления от злости и гнева: побить подушку, разорвать бумагу, потопать ногами;
- научить прислушиваться к телесным ощущениям;
- подобрать вместе с ребёнком способы поднятия настроения: пойти погулять на свежем воздухе, посмотреть мультфильм, послушать весёлую музыку.

Социальное взаимодействие и использование эмоционального ресурса в достижении целей

Чтобы стать счастливым и успешным человеком в будущем, ребёнку необходимо научиться взаимодействовать с окружающими его людьми: устанавливать и поддерживать межличностные отношения, вовремя оказать помощь и поддержку, разрешать конфликты, уметь работать в команде. Этого можно достигнуть, только хорошо ориентируясь в собственных чувствах и чувствах других людей. И – как верхушка пирамиды – использовать свой эмоциональный ресурс для достижения поставленных целей, личностного роста и самореализации.

Родителям важно:

- развивать у ребёнка коммуникативные навыки посредством совместных игр со взрослыми и сверстниками, просмотра мультфильмов и фильмов, чтения литературы на тему дружбы и друзей;
- развивать адекватную самооценку, самостоятельность, уверенность в собственных силах. Ребёнок должен осознавать ответственность за каждый сделанный им поступок и быть готовым к последствиям.

Игры и упражнения для развития эмоционального интеллекта ребёнка



Психологи рекомендуют использовать игры и упражнения для обогащения чувственной сферы и развития эмоционального интеллекта детей разных возрастов. Все они могут быть использованы родителями для того, чтобы помочь своему ребёнку понять себя и других людей.

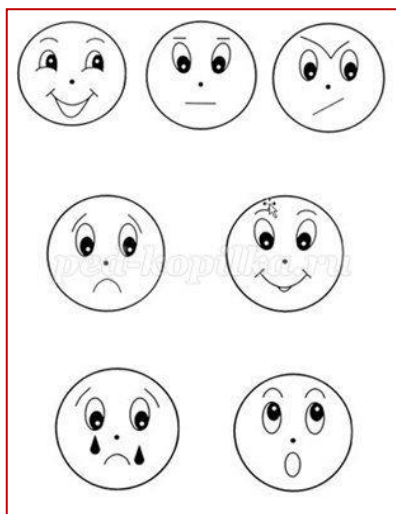
Упражнение «Покажи эмоцию»



Ребёнок с помощью мимики, жестов и позы передаёт ту или иную эмоцию – мама с папой угадывают и наоборот. Можно устроить соревнование на самое лучшее изображение эмоции.

Просмотр мультфильмов, фильмов, чтение литературы с последующим обсуждением чувств героев.

Игры с эмоциональными пиктограммами



Изготовьте картинки с рожицами с эмоциями радости, грусти, гнева, испуга, удивления, спокойствия и др. Можете использовать их отдельно или сделать так называемый «Кубик настроений». Ребёнку задается вопрос «Какое у тебя сегодня настроение?», и он выбирает соответствующую картинку. Впоследствии можно усложнить игру описанием определённых ситуаций, например: «Катя поссорилась со своей лучшей подружкой Машей. Как ты думаешь, что она почувствовала? Какое у неё сейчас настроение?»

Игра «Я радуюсь, когда....»

Ребёнок вместе с мамой и папой по очереди рассказывают, в каких ситуациях они радуются, боятся, огорчаются, удивляются и т.д.

Избавляемся от гнева



В ситуациях, когда ребёнок злится или сильно огорчен, помогут «мешочек гнева» или «подушка злости», которые можно бить, кидать или топтать. Так ребёнок избавляется от накопившихся у него сильных эмоций без причинения вреда окружающим.

Вот всё, что нужно знать родителям об эмоциональном интеллекте ребёнка и необходимости его развития. Если вы хотите воспитать счастливого и успешного человека, живущего в гармонии с собой и окружающим миром, научите его понимать себя и других!

«Обогащение эмоционального опыта дошкольника»



Предназначение

дошкольного

возраста заключается не столько в овладении знаниями, умениями и навыками, сколько в становлении базовых свойств личности: самооценки, образа «Я», нравственных ценностей, социально-психологических особенностей в системе отношений с другими людьми.

Развитие личности, способной к восприятию и пониманию собственных эмоциональных состояний и эмоциональных проявлений других людей, рассматривается как условие успешной ее адаптации в современном обществе. Очень важно научить ребенка рассказывать о своем внутреннем мире, слушать, слышать и понимать окружающих.

Иногда взрослые не совсем владеют вопросами, касающимися сферы эмоций, и не могут оказать необходимую поддержку. А бывает, что ребенка учат сдерживанию чувств до того, как он откроет для себя мир собственных и чужих эмоций. Когда малыш ведет себя непринужденно и естественно, взрослые, оглядываясь вокруг, поспешно говорят: «Не плачь, ты же мужчина!», «Не дерись, ты же девочка!», «Ты что, трусишь?» И как следствие, ребенок прячет свои страх, слезы и обиды, потому что этим чувства не приветствуются взрослыми. Это приводит к тому, что малыш вообще не овладевает способами распознавания, узнавания эмоциональных проявлений.

Эмоциональное развитие ребенка – задача не из легких. Однако именно родители могут и должны начать эту работу. Прежде всего маме и папе следует учитывать небольшой словарный запас ребенка. Поэтому необходимо, объясняя что-то ребенку, обозначать словом определенные эмоции, тем самым закладывая основы эмоционального словаря: «радость», «грустно», «сердишься», «удивляешься», «испуганный», «злой» и т.д.

И чем больше окружающие взрослые говорят с ребенком о чувствах, настроениях (его собственных и близких людей, героев сказок или мультфильмов), тем более точно малышу удастся их распознать и обозначить словесно. Подобные беседы обогащают внутренний мир ребенка, учат его анализировать собственные эмоции и поведение, а также подводят к пониманию чужих переживаний и поступков.

Развивая эмоциональную сферу своего ребенка, родителям необходимо учитывать следующие моменты.

1. Обогащать активный словарь ребенка словами, обозначающими различные эмоциональные состояния. Помогут в этом герои сказок и мультфильмов. Беседовать о том, какие эмоции испытывают герои в той или иной момент, как меняется их настроение и почему.
2. Называть эмоциональное состояние, точно определяя его словесно: «радость», «удивление», «грусть» и т.д. Запомнить самим и объяснить ребенку: чувства не делятся на «хорошие» и «плохие». Злость иногда помогает вскрыть недовольство чужим поведением или собраться и справиться с тем, что давно не получалось. Страх не дает забывать о правилах безопасности и поэтому позволяет быть осторожным.
3. Научить ребенка разделять чувства и поступки: нет плохих чувств, есть плохие поступки: «Владик рассердился на тебя, ударил. Он поступил плохо. Он не нашел подходящих слов, чтобы выразить свое недовольство».
4. С уважением относиться к чувствам малыша: он, как и взрослые, имеет право испытывать страх, гнев, грусть. Не призывайте его отказываться, например, от проявления гнева: «Не смей грубить мне!» Лучше помогите ему понять свое состояние: «Я понимаю, ты сердился на меня из-за того, что я занималась с твоим маленьким братом».

Работа по развитию эмоций поможет взрослым (родителям и педагогам) понять мир переживаний ребенка, лучше узнать его состояние в различных ситуациях. понять, что именно его тревожит и радует. Это позволит (при необходимости) уделить особое внимание малышу, который испытывает эмоциональный дискомфорт, помочь преодолеть и исправить отрицательные черты характера.

Таким образом, окружающие ребенка взрослые смогут установить с ним более доверительные отношения, а это в свою очередь сможет облегчить процесс воспитания и развития.

«Зачем и как развивать эмоциональный интеллект у детей дошкольного возраста?»

Что такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект (EQ) — это супер-сила, с помощью которой можно распознать свои и чужие эмоции и управлять ими. Увы, это не то, что можно освоить раз и навсегда, но тем интереснее — это бесконечный простор для исследования.

Психологи выделяют пять компонентов эмоционального интеллекта:

Самоосознание (self-awareness) — это понимание своих сильных и слабых сторон. Анализ своих чувств и реакций: что я испытываю, когда отвечаю у доски или иду по высокому мосту над рекой.

Саморегуляция (self-management) — это способность контролировать свои эмоции, выражать или сдерживать их в соответствии с ситуацией. Например, заметить, что обиделся на друга, понять, почему именно и вместо игры в молчанку — поделиться с другом своими переживаниями и продолжать дружить.

Мотивация (motivation) — это осознание своего желания, умение приложить усилия для достижения цели. Мотивированным людям проще делать выбор, расставлять приоритеты и предпринимать действия.

Эмпатия (empathy) — это понимание чужих эмоций, способность сопереживать и общаться с учетом состояния собеседника. Этот навык помогает создать доверительные отношения с любым человеком.

Социальные навыки (relationship skills) — это набор навыков, которые помогают выстраивать отношения с людьми в зависимости от цели и обстоятельств. Как говорить и убеждать, как слушать и поддерживать, как использовать мимику и жесты.

Зачем развивать эмоциональный интеллект у детей?

Кажется, чтобы стать успешным, нужно обязательно делать упор на развитие умственных способностей. Отсюда так много дошкольных программ, кружков, образовательных центров, где в ребенка пытаются впихнуть столько, что не каждому взрослому под силу освоить.

Но дело не только в интеллекте: кроме новых знаний, ребенку также нужно, чтобы с ним поговорили про его чувства, помогли разобраться в отношениях с одноклассниками или просто окутали теплом и поддержкой.

Современные исследования доказывают важность знакомства ребенка с эмоциональной сферой. И выгода очевидна не только в рамках быта, но и в школьных дисциплинах.

Что говорят ученые

80% успеха зависит от уровня EQ и только 20% — от коэффициента интеллекта.

Например, в Стэнфордском исследовании ученые наблюдали за жизнью добровольцев с детства до самой старости и выяснили: IQ нельзя считать надежным показателем успеха.

Топовые специалисты и руководители не были умнее тех, кто до пенсии занимал должности попроще. На самом деле секрет успеха скрыт в развитом эмоциональном интеллекте: навык решать конфликты, сила воли, настойчивость, способность отложить маленькое удовольствие сейчас ради большой награды потом. Самое любопытное, что участники исследования проявляли эти качества уже будучи подростками.

Но дело не только в детях. То, как родитель обращается с собственными чувствами — крайне важно для воспитания детей. На бесплатном курсе Skysmart «Учеба без слез» психолог Екатерина Мурашова рассказывает, что делать родителям с постоянной тревогой и чувством вины и как правильно злиться на ребенка и домашних. Присоединяйтесь!

В чем польза эмоционального интеллекта для учебы

Хорошо развитый эмоциональный интеллект помогает школьникам лучше учиться и выстраивать надежные отношения со сверстниками и учителями. Как это происходит:

- **Ребенок адекватно реагирует на стресс.** Вместо истерики из-за низкой оценки, он говорит, что ему обидно и интересуется, как это можно исправить.
- **Ребенок проявляет свои переживания и понимает эмоции других.** Вместо неуместных шуток и сумбурных разговоров, он знает, как донести свою мысль и получить то, что для него действительно важно.
- **Ребенок стремится быть в контакте с учителями и одноклассниками.** Легко знакомится с новыми людьми, проявляет внимание к собеседнику, сглаживает острые углы.
- **Ребенок владеет саморегуляцией, легко перемещает свое внимание.** Умеет переключить внимание из игры на смартфоне на вопрос про Древний Рим.

Интересный факт!

Йельский центр эмоционального интеллекта несколько лет внедряет в школы свою программу. Исследования [доказали](#), что несмотря на то, что у школьников стало меньше классических уроков, они стали лучше учиться, повысилась личная эффективность и навыки управления вниманием. А еще снизилась тревожность и количество конфликтов с буллингом.

Как учить детей эмоциональному интеллекту

Создать безопасную среду. Это пойдет на пользу не только детям, но и взрослым. Знать, что есть место, где тебя не осудят, примут в любом настроении и поддержат — очень ценно. А если везде есть ощущение, как на «пороховой бочке» — развиваться крайне сложно.

Не игнорировать чувства ребенка и задавать вопросы. Это поможет ему научиться чаще обращать внимание на себя и не ждать интерпретации других, как в том анекдоте.

— Вовочка, тебе пора домой.

— Мама, я замерз?

— Нет, ты проголодался.

Например, если ребенок переживает из-за плохой оценки — предложить ему сделать перерыв и вместе поиграть на улице, а после выполнить работу над ошибками. Выгрузить эмоции через тело — отличный способ справиться со стрессом.

Пополнять словарь эмоций. Нейробиологи [объясняют](#): невозможно управлять эмоциями, если мы не знаем, как они называются. Например, у грусти есть множество оттенков: уныние, растерянность, отчаяние. Их важно различать, потому что каждое чувство проявляется и корректируется по-разному.

Чтобы помочь ребенку расширить эмоциональный словарный запас, можно играть с карточками: на каждой написать разные чувства и несколько раз в день искать подходящее описание для состояния в этот самый момент. Еще можно распечатать колесо эмоций Роберта Плутчика и вечером отмечать, какая эмоция преобладала сегодня.



Играть в игры живого действия. Ролевая игра — отличный способ научить детей навыкам межличностного общения, эмпатии и эмоциональной регуляции. Например, а образе Человека Паука ребенку может быть проще проживать разные сценарии, экспериментировать и самовыражаться.

Читать вместе художественную литературу. Чтение — самый эффективный тренажер для развития эмпатии. Оно помогает детям развить «модель психического состояния человека» — так они учатся понимать, что испытывает другой человек.

Нас окружает множество технологий, которые делают нашу жизнь комфортнее. Но выстраивать близкие отношения с машиной невозможно, а с людьми — важно. Поэтому учить детей быть в контакте со своими чувствами и эмоциями с ранних лет — отличная инвестиция в их успешное и счастливое будущее.

Литература

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта.- СПб.: БХВ-Петербург, 2012.
2. Базарсадаева Э. Ж. К вопросу об истории изучения эмоционального интеллекта.// Вестник бурятского государственного университета. 2013.
3. Вайнер М.Э. Игра и эмоциональное развитие. 2001.
4. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М.: Смысл, Эксмо, 2005.

Интернет-ресурсы

<http://works.doklad.ru/view/0s3Xn6kS6AQ.html>