**Развитие эмоционального интеллекта**

**у детей дошкольного возраста.**

**Эмоциональный интеллект (EQ) –** способность человека управлять самим собой и другими людьми.

**Выстраивать отношения в любых условиях – смысл развития эмоционального интеллекта**.

Эмоциональный интеллект включает в себя самосознание, контроль импульсивности, уверенность, самомотивацию, оптимизм, коммуникативные навыки, умение эффективно выстраивать взаимоотношения с другими людьми.

Ребенку необходимо овладеть способностями эмоционального интеллекта, а именно:

* умением контролировать свои чувства;
* 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;
* способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

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

– самосознание (образ "Я", понимание 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).

Эти основные функции развиваются на различных этапах дошкольного детства в соответствии с возрастными особенностями ребенка, используя сочетание различных форм обучения.

Используются такие методы, как:

* ролевые игры;
* психогимнастические игры;
* коммуникативные игры;
* игры и задания, направленные на развитие произвольности;
* игры, направленные на развитие воображения;
* релаксационные методы;

Содержание работы по развитию эмоциональной сферы можно структурно представить следующим образом:

* комфортная организация режимных моментов;
* оптимизация двигательной деятельности через организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, спортивные игры и т.д.);
* игротерапия (сюжетно-ролевые, коммуникативные и т.д.);
* арттерапия  (рисование, ритмопластика, танец);
* занятия-образы, игры-драматизации, сказкотерапия;
* психогимнастика (этюды, мимика, пантомимика);
* психомышечная тренировка, способы релаксации;
* задания, направленные на организацию совместной деятельности и театрализованных игр, составление рассказов и т.п.;
* использование наглядных пособий (фотографии, рисунки, и т.д.);

Действующие эффективные методы обучения – интерактивные беседы, рассказы и сказки, работа с видеосюжетами, творческая индивидуальная и групповая деятельность (совместное пение, танец, рисование, работа с природными материалами, пантомима).

Р**итмопластика** – занятия, где дети движениями передают образы сказочных и литературных героев, окружающие предметы, свои ощущения и чувства, отношение к себе, повадки различных животных, свое восприятие растений, а также учатся красивым походке, жесту, позе, поклону.

Главным при этом является умелый выбор модели общения, способствующей психологическому комфорту ребенка, не подавляющей его свободу и индивидуальность. Наличие четких правил, создание специфической атмосферы, предоставление детям максимально возможной самостоятельности являются основными условиями предупреждения психоэмоционального напряжения детей.

Отмечено, что дети с нормальной двигательной активностью имеют лучшие показатели в развитии. У них более устойчивы психика и настроение.

Очень важно научить ребёнка бороться и побеждать страх, злость, жадность; важно научить удивляться и заботиться, грустить и радоваться, сочувствовать и гордиться…

**Развитие стрессоустойчивости у дошкольников**

Такая личностная черта, как **стрессоустойчивость**, способствует тому, чтобы неблагоприятные ситуации не вызывали стрессовой реакции, а переживание стресса сопровождалось минимальными физиологическими и психологическими потерями и максимально возможными психологическими приобретениями человека.

**Составляющие стрессоустойчивости,** которые могут и должны быть сформированы уже в дошкольном возрасте:

1. **Самопринятие** – это жизненная опора человека. Если она есть, уровень любых потенциальных стрессоров снижается. Роль самопринятия в его взаимодействии с источниками стресса можно сравнить со скафандром космонавта или водолаза: он оберегает от многих негативных внешних воздействий, позволяет их смягчить или даже не почувствоватью.

Порицание воспитателя может накладываться на неприятие самого себя, и ребенок «разрушается изнутри», ему становится особенно плохо.

**Собственное восприятие и оценка глубоко сущностных, очень личных сторон самого себя.** Это такие характеристики как собственное имя, тело и семья. Их ребенок не может изменить. Очень важно, чтобы ребенок принимал их.

1. **Оптимизм** или общее позитивное отношение к различным событиям жизни (позитивное мышление, умение замечать хорошее в различных ситуациях и радоваться этому). Дошкольный возраст является сензитивным периодом для воспитания оптимизма. Оптимизм как личностную черту формирует привычка **замечать только хорошее в каждой ситуации.**
2. **Овладение дошкольником стратегиями преодоления негативных эмоций** (страха, печали, злости).
3. **Умение расслабляться. Отрицательные стрессовые эмоции** (страх, тревога, раздражение, злость) всегда вызывают **мышечное напряжение.** Чем сильнеепереживаемая негативная эмоция, тем выше мышечное напряжение. Существует и обратная реакция: расслабление мышц приводит к снижению уровня протекания или полному исчезновению негативных эмоций. Поэтому расслабление полезно. Полному расслаблению способствует спокойное ровное дыхание и визуализация (представление, воображение) места, в котором человек чувствует себя спокойно, умиротворенно (берег реки, озера, море и др.).

**Благодаря сформированному в детстве самопринятию ребенок становится более стрессоустойчив, поскольку негативные внешние воздействия не могут поколебать его внутреннее ощущение безусловной ценности самого себя и счастья жизни.**

**Что можно сделать?**

Совместный проект – работа по созданию альбома **«Это я».**

По заданию воспитателя совместно с родителями дети оформляют странички альбома (например):

* Это я – фото или рисунок.
* Меня зовут – аппликация, рисунок имени, что означает.
* Мои родители – имя, фото, рисунок, рассказ.
* Мои родственники – то же.
* Я живу…
* Какой я – ладошка ребенка, в середине фото, на пальчиках – хорошие черты.
* Я люблю…, рассказ.
* Я - красивый – фото, рассказ.
* Я – сильный и ловкий – фото, рассказ.
* Я – сообразительный - рисунок, рассказ.
* Я – умный – рисунок, рассказ.
* Я хочу…
* Я научился…
* Я хожу в детский сад…
* Я увлекаюсь…

**«Я радуюсь».**

Детям предлагается нарисовать четыре картинки, которые являются продолжением предложения «Я радуюсь, когда…». Совместное обсуждение позитивных моментов в жизни дошкольников позволяет задействовать механизм заражения. Ребенок, слушая рассказы других детей о том, что порадовало их, «заражается», открывает повод для своей радости. Важным психологическим моментом данного занятия является обобщение педагога, в котором он показывает сходство многих детей в определенных ситуациях радости и имеющиеся индивидуальные различия. По итогам занятия можно оформить групповой стенд, который будет напоминать детям об их радости.