**Е.А. Фаустова**

**Развитие Эмоционального Интеллекта у детей старшего дошкольного возраста**

Дошкольное детство- очень короткий отрезок в жизни человека, всего первые семь лет, но они имеют огромное значение. В этот период развитие идёт как никогда бурно и стремительно. Из совершенно беспомощного, ничего не умеющего существа младенец превращается в относительно самостоятельную, активную личность. Получают определённое развитие все стороны психики ребёнка, тем самым закладывается фундамент для дальнейшего роста.

Одним из основных направлений психического развития в дошкольном возрасте является формирование основ личности. Ребёнок начинает осознавать своё «Я», свою активность, деятельность, начинает объективно себя оценивать. Образуется соподчинение мотивов: возможность подчинить свои непосредственные побуждения осознанным целям. Малыш учится в определённых пределах управлять своим поведением и деятельностью, предвидеть её результат и контролировать выполнение. Усложняется эмоциональная жизнь дошкольника: обогащается содержание эмоций, формируются высшие чувства.

Маленький ребёнок не умеет управлять эмоциями. Его чувства быстро возникают и так же быстро исчезают. С развитием эмоционального интеллекта у дошкольника чувства становятся более рациональными, подчиняются мышлению. Но это происходит, когда ребёнок усваивает нормы морали и соотносит с ними свои поступки.

Роль эмоций и эмоционального интеллекта в развитии ребёнка дошкольника изучалось исследователями в области психологии, педагогики, педологии ( А.М. Щетинова, М.И. Чистякова, В.В. Нагаев, Т.В. Бендас, Н. Майер, У. Кеннон, Д. Хебб, С.Л. Рубинштейн, П.В. Симонов, П.К. Анохин, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Дж. Мейер и П. Сэловей).

Эмоциональный интеллект для старшего дошкольного возраста определяется как готовность ребёнка ориентироваться на другого человека, учитывать его эмоциональное состояние и на основе этих знаний регулировать отношения с ним и находить пути решения возникающих проблем. Другими словами, эмоциональный интеллект для старшего дошкольника – это готовность ребёнка ориентироваться на другого человека и учитывать его эмоциональное состояние в своей деятельности.

В психологическом словаре даётся следующее определение понятия «эмоционального интеллекта». Эмоциональный интеллект – способность к пониманию своих и чужих эмоций, а так же к управлению ими {2; 342}. Дж. Мейер и П. Сэловей предложили немного иное определение эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект – совокупность умственных способностей, связанных с обработкой эмоциональной информации {4; 240}.

При всей кажущейся простоте, распознавание эмоций – достаточно сложный процесс, требующий от ребёнка определённых знаний и определённого уровня развития. Не каждый взрослый способен разобраться во всей гамме своих переживаний, а для ребёнка эта задача является еще более трудной. Очень часто ребёнок остаётся один на один с собственными переживаниями, о которых он пока мало знает и не способен самостоятельно понять и адекватно выразить то, что происходит у него внутри. Дети не всегда правильно понимают даже простые эмоции, тем более трудно им осознать те разнообразные переживания, которые возникают по мере расширения связей с окружающим миром.

Особенно это актуально в связи с их скорым переходом в школу, когда поменяется привычный образ жизни, возникнут новые отношения с людьми. Смена окружения может сопровождаться повышением тревожности, нежеланием общаться, отгороженностью, снижением активности. Поэтому возникает необходимость введения ребёнка в мир человеческих эмоций, развития у него эмоционального интеллекта. Наличие представлений об эмоциях, их причинах и следствиях является залогом развития личности и индивидуальности дошкольника, одной из предпосылок успешного обучения в школе.

Дошкольник учится понимать не только свои чувства, но и переживания других людей. Он начинает различать эмоциональное состояние по их внешнему проявлению, через мимику и пантомимику. Ребенок может сопереживать, сочувствовать литературному герою, разыгрывать, передавать в сюжетно-ролевой игре различные эмоциональные состояния.

Актуальность нашего исследования заключается в том, что в настоящие время практический психолог и воспитатель оказываются не достаточно готовыми к работе по развитию эмоционального интеллекта старших дошкольников. В результате развитие эмоционального интеллекта детей подменяется развитием у них морально-стереотипного поведения и не достаточным опытом понимания своих переживаний. Это приводит к тому, что процесс выстраивания отношений с другими людьми у детей затрудняется, и детские поведенческие нарушения остаются вне поля зрения психолога и воспитателя.

В дошкольном возрасте основная роль в регуляции социального поведения принадлежит уровню эмоционального контроля, т.е. развитию эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста. Конкретным приспособительным смыслом этого уровня является налаживание эмоционального взаимодействия с другими людьми, аффективные проявления которых (мимика, взгляд, голос, прикосновение, жест) становятся для ребёнка сигналами, наиболее значимыми для адаптации к окружающему.

В развитии эмоциональной сферы дошкольника можно выделить основные направления. Прежде всего, усложнение её содержания, формирование общего эмоционального фона психической жизни ребёнка. Успешное развитие дошкольника немыслимо, если у него создано жизнерадостное настроение. Источниками, питающими детскую радость, являются внимание и ласка. Безусловно, в жизни ребёнка должны быть и радости, и огорчения, однако в целом ребёнка должна окружать атмосфера радости, заботы, добра.

Пути формирования эмоционального интеллекта у дошкольника различны. Необходимо продуманными методическими приёмами привлекать детей к непосредственному выражению своих эмоций, через слово, мимику, жесты.

Наше исследование посвящено изучению эмоционального интеллекта и поиску средств и методов его развития у детей старшего дошкольного возраста. Базой нашего исследования был детский сад «Радуга» г. Москва. В нем принимали участие 26 детей в возрасте 5-6 лет.

В ходе изучения уровня сформированности эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста нами были проведены следующие диагностические методики;

- «Мир вещей – мир людей – мир эмоций», цель: выявить эмоциональную ориентацию ребёнка на мир вещей или на мир людей;

- «Три желания». Цель: выявить эмоциональную ориентацию ребёнка на себя или на других людей:

- «Что – почему – как», цель: выявить степень готовности ребёнка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нем;

- «Изучение понимания эмоциональных состояний сказочных героев, изображённых на картинке», цель: выявить уровень сформированности эмоционального интеллекта детей.

В ходе эксперимента нами были получены следующие результаты по всем диагностическим методикам: 67,3% старших дошкольников имеют низкий уровень эмоционального интеллекта, 21,5% - со средним показателем развития эмоционального интеллекта и 11,25% детей имеют высокий уровень. Исходя из полученных результатов, нами была разработана коррекционно – развивающая программа, в которую входили занятия по обучению детей выражению эмоций и их распознаванию; формированию адекватного отношения к себе и к окружающим; развитию умения регулировать свои отрицательные эмоции; формированию способности эмоциональной саморегуляции, развитие гибкости поведения, способности адекватно реагировать на различные жизненные ситуации.

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта играет важную роль в развитии ребёнка – дошкольника в целом. Необходимо привлекать внимание детей к эмоциональному миру человека, проводить с ними специальную работу по обучению выражению эмоций и их распознаванию, так как неумение ребёнка выразить свои чувства словами при неблагополучных условиях развития может приводить к неврологическим расстройствам и психосоматическим заболеваниям.

Литература

1. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей дошкольников {Текст}: методическое пособие в помощь воспитателям и психологам ДУ/ Е.А. Алябьева – М.: ТЦ Сфера, 2002.
2. Большой толковый психологический словарь {Текст}/Роберт Артур (Pen-quin)Том 2 (П-Я); пер. с англ. -–М. Вече, АСТ, 2000
3. Карпекина Н. Развитие эмоций у детей старшего дошкольного возраста {Текст}:/ Н. Карпекина //Школьный психолог: Пр. к «ПС». – 2002. - №5
4. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям {Текст}; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М: Изд-во « Институт психологии РАН», 2009.- 351с.