

«Игра как способ развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста»

Дошкольный период жизни является периодом наиболее интенсивного физического, психического и нравственного развития. Гармоничному развитию ребенка чаще всего препятствуют эмоциональная нестабильность, расстройство эмоциональной сферы – конфликты, драки, трудности в общении со сверстниками и педагогами, нежелание считаться с мнением других и т.д. Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольника. Эмоциональный интеллект - это вид интеллекта, отвечающий за распознавание человеком собственных эмоций и эмоций окружающих людей, а также за управление ими. В формировании эмоционального интеллекта ребенку поможет, конечно же, игра. Ребенок воспринимает игру как средство самореализации и самовыражения. Игра — это форма деятельности, обучающее поведению в различных ситуациях, правильному выражению мыслей и чувств, принятию решений, а также позволяет детям испытать радость от общения, словом выразить свое отношение к игрушкам, людям, способствует развитию эмоционального интеллекта. Сейчас существует множество методик, направленных на развитие умения выражать эмоции, саморегуляции эмоций, умения распознавать эмоции. Приведем примеры игр и упражнений для развития эмоционального интеллекта:

1. «Мое настроение»

Игра развивает умения описывать свое настроение, распознавать настроение других.

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

2. «Ласковое имя»

Упражнение позволяет детям запомнить имена друг друга, способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника.

Ход игры: «Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Кроме того, важно запомнить, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Теперь нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил его вам, а кроме того, произнести его имя ласково».

3. «Художники»

Игра направлена на способность выражать различные эмоции на бумаге.

Участникам игры предъявляются пять карточек с изображением детей с разными эмоциональными состояниями и чувствами. Нужно выбрать одну карточек и нарисовать историю, в которой выбранное эмоциональное состояние является основой сюжета. По окончании работы проводится выставка рисунков. Дети отгадывают, кто является героем сюжета, а автор работы рассказывает изображенную историю.

4. «Волшебный стул»

Игра способствует развитию навыков взаимодействия, достижение положительного самоощущения, умение выражать позитивные эмоции. Один из детей садится в центр на «волшебный стул», остальные говорят ему ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять.

5. «Доброе животное»

Игра способствует развитию эмпатии, творческого воображения; создание положительных эмоций.

Детям дается задание – «Нарисуйте доброе животное и назовите его ласковым именем, наградите каким-нибудь волшебным средством

понимания». Дети расходятся каждый к своему месту. Рисование проводится под тихую, спокойную музыку, красками или яркими мелками, фломастерами. Затем каждый ребенок рассказывает о своем добром животном.

Также для развития эмоционального интеллекта можно применять ролевые игры, игры-драматизации, игры-перевоплощения, игры-инсценировки, в которых дети самостоятельно управляют своими эмоциями (обязательно с участием взрослых).

Положительный эмоциональный настрой, устойчивая эмоциональная сфера способствуют общему интеллектуальному развитию, позволяют повысить уровень внимания ребенка и увеличить его устойчивость к стрессам.

Список литература:

1. О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М. Первушина. «Тропинка к своему Я». – 8-е изд., испр. – М.: Генезис, 2019.- 176 с.
2. Валиева, А. Ф. Игра как способ развития эмоционального интеллекта (из опыта работы) / Молодой ученый. — 2017. — № 24 (158). — С. 391-396.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М., 2011. – 478 с.
4. Микляева Н. В., Шакирова А. О., Чудесникова Т. А., Тихонова О. А. - АРКТИ, 2019 г. – 160 с.
5. Гиппенрейтер Ю. Б. – АСТ, 2014 г. – 96 с.