

### **«Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста»**

Цель: познакомить воспитателей с понятием эмоционального интеллекта и методами его развития у дошкольников.

Эмоциональный интеллект — это способность понимать свои и чужие эмоции, управлять ими и использовать их для решения задач. Развитие эмоционального интеллекта важно для успешной адаптации ребёнка в обществе, формирования его личности и взаимоотношений с окружающими.

В дошкольном возрасте дети начинают осознавать свои чувства и переживания, учатся выражать их словами и понимать эмоции других людей. Это важный этап в развитии эмоционального интеллекта, который требует поддержки и внимания со стороны взрослых.

Для развития эмоционального интеллекта у дошкольников можно использовать следующие методы и приёмы:

Чтение книг и обсуждение эмоций героев. Это помогает детям понять, что такое эмоции и как они проявляются. Можно задавать вопросы о том, какие чувства испытывают герои, почему они так себя ведут и т. д.

Игры и упражнения на развитие эмпатии. Эмпатия — это способность сопереживать другим людям. Игры и упражнения помогают детям научиться понимать и принимать чувства других людей, а также выражать свои собственные. Например, можно предложить детям представить себя на месте другого человека и рассказать, что он чувствует. Или попросить детей нарисовать или описать, как выглядит человек, когда он грустит, радуется, злится и т. п.

Ролевые игры и театрализованная деятельность. Эти виды деятельности позволяют детям выразить свои эмоции через игру и творчество. Они могут разыгрывать различные ситуации из жизни, сказки или истории, где есть место эмоциям.

Беседы и дискуссии о чувствах и эмоциях. Такие беседы помогают детям лучше понимать свои эмоции и эмоции других людей, а также учиться их контролировать.

Арт-терапия. Арт-терапия — это метод лечения искусством. Она помогает детям выразить свои чувства и эмоции через творчество. Дети могут рисовать, лепить, создавать коллажи и т. д.

Важно помнить, что развитие эмоционального интеллекта — это процесс, который требует времени и терпения. Но если уделять этому внимание и регулярно проводить занятия и игры, то результаты не заставят себя ждать.

Вот несколько советов по развитию эмоционального интеллекта у дошкольников:

Будьте примером для детей. Показывайте им, как вы сами справляетесь со своими эмоциями.

Учите детей распознавать и называть свои эмоции.

Помогайте детям справляться с негативными эмоциями. Учите их выражать свои чувства словами, а не действиями.

Создавайте условия для развития эмпатии.

Подготовила  
старший воспитатель Афанасьева О.В.