

Социально-эмоциональный интеллект. Важно ли его развивать у ребенка дошкольного возраста?

В последнее время актуальной темой для обсуждений стала проблема развития социально-эмоционального интеллекта детей. Мы с вами привыкли подразумевать под понятием интеллект умственные способности человека, умение рассуждать, делать логические умозаключения, решать сложные задачи, большой круг общих знаний и т.д. Давайте попробуем разобраться, что включает в себя социально-эмоциональный интеллект, и так ли важно его развивать у ребенка - дошкольника?

Социальный интеллект включает в себя способность понимать поведение другого человека, свое собственное поведение, а также способность действовать сообразно ситуации. Эта способность необходима для эффективного межличностного взаимодействия и успешной социальной адаптации.

Эмоциональный интеллект - способность отслеживать собственные и чужие эмоции, разграничивать их и использовать эту информацию для дальнейших размышлений и действий.

Другими словами, социально-эмоциональный интеллект включает в себя способность понимать и контролировать эмоции, поведение, а также умение эффективно выстраивать взаимоотношения с другими людьми.

Человек с хорошо развитым социально-эмоциональным интеллектом отличается уверенностью, оптимизмом, умением адекватно реагировать в сложной ситуации, способностью к самомотивации. Важным показателем социально-эмоционального интеллекта является способность к эмпатии, т.е. умение понять эмоциональное состояние другого человека, поддержать, посочувствовать, прийти на помощь.

Согласитесь, что вышеперечисленные качества играют важную роль в личной и профессиональной жизни каждого человека. Но для того чтобы обладать высоким уровнем социально-эмоционального интеллекта начинать развивать его необходимо с самых ранних лет ребенка. А это значит, что

ведущую роль в его развитии принадлежит семье. Родители как никто могут контролировать, корректировать и формировать те личностные качества, которые помогут ребенку эффективно взаимодействовать с людьми, адекватно реагировать на возникающие ситуации.

Этапы развития социально-эмоционального интеллекта ребенка

- 1.** Начало эмоционального осознания – сначала собственных чувств, затем эмоций, которые испытывают другие люди.
- 2.** После того как ребенок начнет распознавать, идентифицировать и воспринимать эмоции, понимать, что такое чувство, он учится читать выражение лица, язык тела и жестов, тон голоса, другие проявления эмоционального состояния других людей. Он уже способен оценить это состояние, характеризуя человека, как «злой», «веселый», «грустный», «счастливый».
- 3.** Описывая чувства, характеризуя эмоции, ребенок расширяет свой эмоциональный словарь, используя его, чтобы передать свои чувства и охарактеризовать состояние окружающих.
- 4.** Ребенок начинает проявлять эмпатию – сочувствие. В какой-то период это выражается в чувстве неуверенности, беспокойства из-за того, что кому-то из окружающих плохо или грустно. Он начинает испытывать симпатию к более слабым – детям младшего возраста, животным.
- 5.** Маленький человек начинает контролировать и управлять своими эмоциями, применять свои навыки для выбора стратегии поступков и реакций в зависимости от испытываемых чувств. Например, эти чувства можно не сдерживать, если они положительные, и, наоборот, не всегда демонстрировать отрицательное отношение к происходящему.
- 6.** Ребенок начинает понимать, что именно вызывает у него и у других людей положительные или отрицательные эмоции.
- 7.** Он начинает осознавать взаимосвязь между эмоциями и поведением. Например, мама смеется, потому что у нее хорошее настроение.

Эмоциональный интеллект старших дошкольников должен соответствовать седьмому этапу развития.

Методы развития социально-эмоционального интеллекта дошкольников

1. Сюжетно-ролевые игры, в которых, примеряя на себя роль с установленными условиями игры поведенческой моделью, ребенок учится понимать других людей, учитывать их побудительные мотивы, настроения, пожелания. Одна из форм ролевых игр – кукольный театр.
2. Чтение сказок, произведений детской художественной литературы. В таких произведениях добро и зло четко разделены между собой. Однозначная авторская оценка склоняет ребенка к тому, чтобы сопереживать положительным героям и возмущаться поведением отрицательных персонажей.
3. Творческая деятельность. Рисование, лепка. Изготовление поделок формирует эстетическое чувство и чувство вкуса. Ребенок переносит восприятие прекрасного или ужасного, уродливого на поступки и высказывания других людей.
4. Специальные игрушки. Такие игрушки пока что можно найти не в каждом магазине, но приобрести их можно через интернет, причем предназначены они для детей с самого юного возраста. Это может быть игрушка-рукавичка (крольчонок, лягушонок) с карточками, обозначающими эмоции, – такой набор позволяет придумывать вместе с малышом истории приключений и понимать, что чувствует их герой. Или, например, набор из нескольких овалов лиц и готовых выражений губ, глаз, бровей. Используя фантазию и этот набор, также можно составить множество интересных историй и рассказать о том, что чувствуют и как себя ведут их герои в разных жизненных ситуациях.
5. Совместная деятельность. Привлекайте детей к совместным занятиям трудом, творчеством или, например, уходу за домашними питомцами, младшими членами семьи. Дома вместе с родителями или с другими детьми в дошкольном учреждении ребенок учится эмоциональному взаимодействию, которое помогает достигать общих целей, преодолевать трудности и препятствия, добиваться нужного результата.

Помните, что успех занятий с ребенком по развитию социально-эмоционального интеллекта в семье обеспечивается за счет создания безопасного пространства, в котором ребенок будет чувствовать поддержку и получать свободу выражать свои эмоции.

Источники:

1. Эмоциональные состояния, мотивирующие поведение человека / Пырьев. Е. А. // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. = 2012. - ВАК
2. Социальные функции эмоций / Горбунова М. Ю. // Научный журнал КубГАУ. = 2011. - №67
3. Влияние эмоционального состояния на распознавание эмоций / Овсянникова В. В. // Психология. Журнал высшей школы экономики. = 2014. - №1