

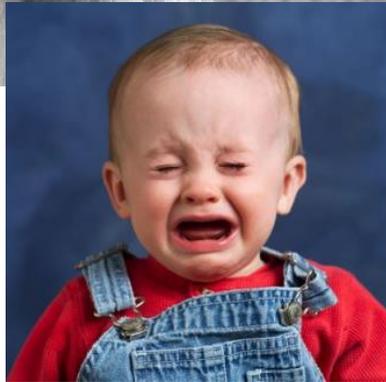
# Эмоциональный интеллект в дошкольном возрасте

часть 1



## Эмоциональный интеллект —

способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.





Эмоции отражают **субъектную оценку** того, что происходит вокруг и внутри человека.

Исследования ученых зоологов показали, что даже животные без труда определяют **виды эмоций**, которые переживают их соплеменники и даже человек. Кроме того, они способны сопереживать, испытывая то же самое. Каждый вид эмоций создает своеобразный резонанс, как вирус «заражает» все вокруг себя, заставляя испытывать то же самое.

Эмоции — это особый вид психологических состояний человека, они проявляются в виде переживаний, ощущений, настроения, чувств.



## 1. Положительные эмоции:

- удовольствие,
- восторг,
- радость,
- уверенность,
- симпатия,
- любовь,
- нежность,
- блаженство.

## 2. Негативные эмоции

1. злорадство,
2. месть,
3. горе,
4. тревога,
5. тоска,
6. страх,
7. отчаянье,
8. гнев.

## 3. Нейтральные

- любопытство,
- изумление,
- безразличие.

Самые распространенные **виды эмоций** это радость и гнев, печаль и страх, отвращение и удивление.



Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) **К. Изарда** используется для диагностики доминирующего эмоционального состояния с помощью шкалы значимости эмоций.

Теория дифференциальных эмоций получила свое название из-за концентрации на отдельных эмоциях, которые понимаются как отличающиеся переживательно-мотивационные процессы и имеют центральное значение для мотивации, социальной коммуникации, познания и действия. Данный тест применяется для обследования подростков и взрослых.

Шкала эмоций в понятиях, балл			
1. Внимательный	Концентрированный		Собранный
2. Наслаждающийся	Счастливый		Радостный
3. Удивленный	Изумленный		Пораженный
4. Унылый	Печальный		Сломленный
5. Возбужденный	Гневный		Безумный
6. Чувствующий неприязнь	Чувствующий отвращение		Чувствующий омерзение
7. Презрительный	Пренебрегающий		Надменный
8. Пугающий	Страшный		Сеющий панику
9. Застенчивый	Робкий		Стыдливый
10. Сожалеющий	Виноватый		Раскаивающийся

## Тест Люцина

**Эмоциональный интеллект определяется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.**

Как способность к пониманию, так и способность к управлению эмоциями может быть направлена и на собственные эмоции, и на эмоции других людей. Таким образом, автор вводит понятие внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта, которые предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, но должны быть связаны друг с другом.

На основании такой модели предлагается тест, состоящий из 40 вопросов с ответами по 4-балльной шкале, которые группируются в 6 факторов:

### **Межличностный эмоциональный интеллект:**

Шкала М1. Интуитивное понимание чужих эмоций,

Шкала М2. Понимание чужих эмоций через экспрессию

Шкала М3. Общая способность к пониманию чужих эмоций

### **Внутриличностный эмоциональный интеллект:**

Шкала В1. Осознание своих эмоций,

Шкала В2. Управление своими эмоциями,

Шкала В3. Контроль экспрессии.

## Тест Холла

Методика состоит из 30 утверждений, разбивающихся на 6 факторов: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей.

## Тест Мейера-Сэловея-Карузо

В 1990 г. П. Сэловей и Дж. Мейер предложили определение эмоционального интеллекта как **набора навыков**, имеющих отношение **к точной оценке** своих и чужих эмоций, **выражению** своих эмоций, **использованию** эмоций и **эффективному регулированию** своих и чужих эмоций. Соответственно, было высказано предположение, что **эмоциональный интеллект** состоит из **следующих категорий адаптивных способностей**:

### ❖ Оценка и выражение эмоций:

*Оценка и выражение своих эмоций:* Вербальное /Невербальное

*Оценка чужих эмоций:* Невербальное восприятие / Эмпатия

### ❖ Регуляция эмоций:

Своих / Чужих

### ❖ Использование эмоций в мышлении и деятельности:

Глобальное планирование

Креативное мышление

Переадресация внимания

Мотивация

## Опросник Бар-Она

Модель Р. Бар-Она определяет эмоциональный интеллект как все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями. Р. Бар-Он выделил пять сфер компетентности, которые можно отождествить с пятью компонентами эмоционального интеллекта; каждый из этих компонентов состоит из нескольких субкомпонентов:

**Познание себя:** осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость.

**Навыки межличностного общения:** эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность.

**Способность к адаптации:** решение проблем, связь с реальностью, гибкость.

**Управление стрессовыми ситуациями:** устойчивость к стрессу, контроль за импульсивностью.

**Преобладающее настроение:** счастье, оптимизм.

Р. Бар-Он разработал опросник для измерения эмоционального интеллекта, называющийся EQ-i и состоящий из 133 утверждений. Этот опросник состоит из 15 шкал, соответствующих вышеперечисленным субкомпонентам.

# Вклад в развитие эмоционального интеллекта: цели образовательной работы

## 1. Создавать ситуации, в которых дети могут испытывать эмоции.

Формируется на основе ЗАРАЖЕНИЯ. Ребенок заражается эмоциями от взрослого. Сначала в ситуативно-личностном общении, позже в социальных ситуациях.

1.1. Расширять репертуар эмоций. Эмоциональные реакции на явления внешнего мира (природы).

На явления социальной жизни. Тонкие нюансы эмоций

1.2. Расширять репертуар эмоций и их нюансов за счет знакомства с **искусством** – музыка, изобразительное искусство, художественная литература, театр и кино.

## 2. Обогащать возможности ребенка выражать эмоции

Формируется на основе ПОДРАЖАНИЯ

2.1. Невербально – жесты, мимика, поза, движение

Вербально – названия и описание состояний

2.2. В сюжетно – ролевой игре

2.3. На специальных занятиях развития детей средствами театра

2.4. Выражение средствами художественного творчества – музыка, живопись, танец, сочинительство

### 3. Развивать способность **понимать эмоции** другого человека: сверстника, взрослого; близких / **незнакомых**

3.1. Способствовать развитию эмпатии в повседневных ситуациях на основе собственного примера

3.2. Способствовать развитию эмпатии при восприятии произведений искусства

### 4. Развивать способность произвольно **управлять своими эмоциями** и их проявлениями

Нормы и формы транслируются из КУЛЬТУРЫ и специфичны для нее

Необходимо понимание возрастной динамики и специфики

4.1. Нормы поведения в социуме и нормы жизни группы. Ограничение агрессивного поведения

4.2. Нормы вежливости и этикета. Ограничения форм проявления всех эмоциональных реакций

4.3. Самообладание как личностная черта и управления проявлениями эмоций в соответствии с личными целями

### 5. Способность **произвольно и целенаправленно вызывать эмоции** у других людей

Неосознанное эмоциональное манипуляторство

Эмоциональный компонент лидерства

Профессиональная рекламная деятельность

Профессиональное художественное творчество

**Резюме: Нужны ли отдельные специальные занятия с детьми, посвященные именно эмоциям?**

В некотором смысле эмоциональность и осознанность являются антагонистами.

Осознавание и

осмысление предполагают «холодный ум».

Кроме того, осознавание способно изменять и убивать некоторые явления, которые оно освещает своим прожектором.

На наш взгляд, в дошкольном возрасте нужно создавать разнообразные ситуации и события, в которых дети могут эмоции непосредственно испытывать, а не изучать их по картинкам.

Именно совместное переживание в малых социальных группах дает возможность развития живого практического эмоционального интеллекта.

Второй источник развития эмоционального интеллекта – искусство и художественное творчество.

**ВНИМАНИЕ: развитие эмоционального интеллекта не обеспечивает нравственности и моральности.**