

«Опыт работы по развитию и формированию эмоционального интеллекта у детей первого класса»

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — это способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и использовать для руководства своим мышлением и действиями.

Способность человека распознавать свои эмоции и эмоции окружающих, понимать и учитывать мотивацию и желания собеседников является залогом успешной адаптации в окружающем мире. Поэтому важно развить эмоциональный интеллект детей ещё, научить их быть эмоционально устойчивыми и способными чётко выражать свои чувства.

Авторы выделили четыре составляющие ЭИ:

- восприятие — способность распознавать эмоции по мимике, жестам, позе, поведению и голосу;
- понимание — знание, как определять причины появления эмоции, устанавливать связь между эмоцией и мыслью;
- управление — умение подавлять, побуждать и направлять эмоции;
- использование — активизация мозга с помощью эмоций.

Особенности ЭИ младших школьников:

- непосредственны и откровенны;
- оптимистичны и позитивны;
- легко эмоционально отзываются на события;
- чувствуют страх в учёбе из-за нового опыта и низких оценок;
- резко меняют эмоциональный настрой;
- незрело определяют свои и чужие чувства и эмоции.

Уже в этом возрасте детей можно разделить на три группы по эмоциональному состоянию: дети с повышенной чувствительностью, эмоционально стабильные и дети со слабым выражением эмоций.

Ребенок с высоким уровнем ЭИ способен находить общий язык с окружающими людьми, внимательно относиться к своим и чужим проблемам, контролировать эмоциональные реакции и стать в будущем востребованным специалистом на работе. К таким людям чаще тянутся другие эмоционально незрелые сверстники. ЭИ тесно связан с

психологическим здоровьем — чем он выше, тем человек более уравновешен и менее подвержен психосоматическим заболеваниям.

Зачем это детям:

- поможет в общении;
- повысит продуктивность в учёбе;
- научит контролировать себя и эмоции и разбираться в людях;
- укрепит уверенность в себе;
- позволит быстро принимать решения.

В жизни ребёнка будут разные эмоции: негативные и позитивные. Родители могут познакомить его с картой эмоций — кругом, где цветом и словами обозначена каждая эмоция. (Приложение 1)

Важно научить ребёнка правильно ей пользоваться. Для этого нужно задавать вопрос самому себе: «Что я сейчас чувствую?» и искать подходящее описание в круге. Так ребёнок сможет ориентироваться в своих эмоциональных реакциях.

В своей работе я использую различные игры и упражнения на развитие и формирование эмоционального интеллекта у первоклассников. С некоторыми из них я хотела бы познакомить:

«Кубик настроений»

Изготовьте картинки с изображением эмоций. Вы задаёте вопрос: «Какое у тебя настроение?» или «Что ты чувствуешь, когда ссоришься с лучшей подругой?», а ребёнок должен выбрать подходящую картинку и объяснить, что он чувствует и почему.

«Зеркало»

Вы без слов показываете эмоцию с помощью мимики и жестов, а ребёнок старается угадать. Затем нужно поменяться ролями. Можно играть не только вдвоём, но и командами.

«Я радуюсь, когда...»

По очереди с ребёнком составляете список «Я радуюсь, когда...». Сюда можно включить любые моменты от хорошей погоды до часовой беседы друг с другом.

Упражнения на работу с эмоциями

«Подушка злости»

Заведите подушку, которую можно бить, пинать и топтать при появлении агрессии. Это позволит ребёнку выплёскивать негативные эмоции.

«Дневники добра»

Для отслеживания позитивных эмоций составьте:

- «Дневник побед», куда можно записывать что-то, что удалось сделать впервые;
- «Дневник хорошего воспоминания», где хранятся лучшие моменты каждого дня;
- «Дневник успеха», который помнит только хорошее.

После игр и упражнений повысится уровень эмоционального интеллекта, и родители и педагоги смогут наблюдать ребёнка, который:

- обладает богатым эмоциональным словарём;
- не стремится к совершенству и перфекционизму;
- не позволяет другим портить себе настроение;
- способен переключаться от негатива к позитиву;
- наслаждается своей жизнью и не залезает в чужую;
- умеет отказывать;
- не боится учебы;
- не боится плохих оценок;
- пробует что-то новое;
- может увлекаться делом и не ждать при этом награды.

Психологические занятия с детьми дают устойчивые результаты. Во-первых мы видим, что у ребенка меняется социометрический статус из «непринятого» или «отвергаемого» в «принятый». Во - вторых, ребенок лучше адаптируется при изменении обстановки, а также это очень важно для первоклассника. В-третьих, снижается уровень тревожности, что способствует эмоциональному благополучию первоклассника и благоприятно влияет на успешность обучения.

Приложение 1

