

Корниенко Ирина Витальевна, магистрант
ФГБОУ ВО «Херсонский государственный педагогический университет»
Kornienko Irina Vitalievna, Master's student
Kherson State Pedagogical University

Научный руководитель: **Шевцова Яна Викторовна**
доцент кафедры общей и социальной психологии, кандидат психологических наук
ФГБОУ ВО «Херсонский государственный педагогический университет»
Shevtsova Yana Viktorovna, associate professor of the Department of
General and Social Psychology, candidate of psychological sciences
Kherson State Pedagogical University

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА METHODS FOR DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PRESCHOOL CHILDREN

Аннотация. В статье рассматривается модель эмоционального интеллекта по П. Саловею и Дж. Майеру, включающая четыре последовательных уровня развития. Описаны приемы и методы развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста. Комплексный подход способствует развитию саморегуляции, эмпатии и коммуникативных умений у детей.

Abstract. The article examines the emotional intelligence model proposed by P. Salovey and J. Mayer, which includes four consecutive levels of development. It describes techniques and methods for developing emotional intelligence in preschool children. The integrated approach promotes the development of self-regulation, empathy, and communication skills in children.

Ключевые слова: Эмоциональный интеллект, развитие эмоционального интеллекта у детей, эмоции.

Keywords: Emotional intelligence, development of emotional intelligence in children, emotions.

Самое известное определение эмоционального интеллекта принадлежит психологам П. Саловею и Дж. Майеру: «это тип социального интеллекта, который включает в себя способность контролировать свои собственные эмоции и эмоции других людей, различать их и использовать полученную информацию для руководства своим мышлением и действиями» [30].

В рамках теории Майера и Саловея развитие эмоционального интеллекта рассматривается по четырём иерархическим уровням, которые осваиваются последовательно, а не формируются автоматически.

1. Первый уровень – это осознание собственных эмоций и умение распознавать эмоциональные состояния других людей. Он включает восприимчивость к выразительности лица, позе, интонации, которые раскрывают неочевидные эмоциональные реакции. Способность точно воспринимать эмоции создаёт базу для всех последующих уровней и является ключевой для эффективного социального взаимодействия.

2. Второй уровень – способность использовать эмоции как ресурс мышления и решения жизненных задач. Эмоции в данном контексте становятся источником информации о личных предпочтениях, ценностях, мотивациях и помогают при принятии решений.

3. Третий уровень – понимание эмоций: выход за рамки их простого восприятия к анализу причин, логики эмоциональных состояний и пониманию эмоциональных взаимосвязей. Это позволяет человеку более гибко ориентироваться в сложных ситуациях, учитывать эмоциональные потребности других и укреплять межличностные отношения.



4. Четвёртый уровень – эффективная регуляция собственных эмоций и помощь другим в управлении их эмоциональными проявлениями. На этом уровне человек адаптируется к различным ситуациям, контролирует негативные эмоциональные состояния и выражает позитивные эмоции конструктивно.

Отечественная теория исследования эмоциональной сферы в дошкольном возрасте развивалась благодаря вкладу таких психологов, как Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, Е.И. Изотова, А.Д. Кошелева, Н.Л. Кряжева, Е.М. Листик, Ю.А. Лаптева и др [10, 16, 20, 21].

Эмоции представляют собой особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами. Они выполняют регуляторную функцию, отражая значимость внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности субъекта.

Как отмечает К.Э. Изард, одной из ключевых причин возникновения человеческих эмоций является необходимость обеспечения социальной связи между матерью и ребенком. Младенец не смог бы выжить без сильной потребности матери держать его на руках: она кормит его при голоде, согревает при холоде, ухаживает и защищает от опасности [15].

Развитие эмоциональной сферы ребенка начинается еще до рождения. Осознанное желание родителей иметь ребенка является одним из главных факторов формирования психоэмоциональной структуры личности будущего малыша. Позитивное восприятие себя, жизни и окружающих складывается у желанного ребенка уже на этапе эмбрионального развития. Формула «меня хотят, любят, ждут», записанная в подсознании, определяет не только развитие, но и весь жизненный путь личности. Ребенок, в появлении которого родители сомневались, отличается поведением, как бы мстящим за «нежелание, нелюбовь, неожиданение» [28].

Л.С. Выготский отмечал, что в процессе перехода от раннего детства к дошкольному возрасту, при возникновении трудностей, ребенок проявляет аффективность в поведении, характерную для кризиса трех лет. При недостатке ресурсов для преодоления проблемы он может демонстрировать импульсивные вспышки, чтобы привлечь внимание взрослых. Взрослому следует сохранять спокойствие и эмоциональную устойчивость, поскольку аффективное поведение постепенно угасает по мере вхождения ребенка в дошкольный период [10].

Я.З. Неверович подчеркивал влияние развития самосознания и познания на эмоциональную сферу. С улучшением качества речи ребенок активнее использует ее для выражения эмоций. К 4 годам эмоции преимущественно передаются через мимику или плач, в отличие от дошкольников, которые чаще прибегают к речевым средствам. Однако полный контроль над эмоциональным спектром остается сложной задачей, так как импульсивные вспышки сохраняются. Появление коллективной деятельности формирует новые эмоциональные состояния: ребенок испытывает сочувствие к сверстникам и общую радость от совместного дела [28].

Ученые определяют игру как ведущую деятельность дошкольника, в процессе которой он сравнивает себя с героями сказок или игры, испытывая положительные эмоции. Он мысленно сопоставляет поступки героев со своими, давая оценку и эмоциональную реакцию. Для этого возраста характерно чувство помощи, активно развивающееся в совместной деятельности с группой сверстников. Желание помочь совершенствует экспрессивно-мимические проявления и коммуникативные навыки. Деятельность со сверстниками, благодаря эмоциональной интенсивности, расширяет диапазон коммуникативных воздействий.

Сторонники деятельностного подхода в психологии, такие как Я.З. Неверович, Л.И. Божович и А.В. Запорожец, считали, что на уровень развития эмоций влияют новообразования, характерные для каждого возрастного периода. Этот подход способствует пониманию эмоциональной сферы как естественного и последовательного процесса формирования эмоций, специфичных для этапов развития [28].



К. Изард полагал, что эмоциональное развитие ребенка включает три элемента: понимание эмоций, их выражение и регуляцию. Эмоциональное самоощущение занимает центральное место в способности ребенка чувствовать другого без вербальных средств. Постепенно ребенок переходит от неосознаваемой аффективной включенности во взаимодействие, типичной для раннего возраста, к осознанному эмоциональному взаимодействию с миром, характерному для дошкольного периода [15].

Эмоциональные проявления дошкольника в отношении окружающих людей включают несколько основных аспектов: восприятие эмоциональных реакций, реакции на эмоциональные состояния других, понимание нюансов эмоциональных переживаний и их свободное описание с использованием речи. Осознание и интеграция своих эмоциональных переживаний также участвует в формировании самооценки ребенка дошкольного возраста.

В научной литературе большое количество трудов посвящено особенностям развития эмоциональной сферы ребенка дошкольного возраста. Российский ученый Ю.А. Афонькина в качестве основных характеристик развития эмоциональной сферы ребенка выделяет: четкое понимание и умение вербально истолковывать такие базовые эмоции человека, как гнев, страх, удивление, стыд, радость, грусть; осознание и умение объяснить причину возникновения определенных эмоций; использование адекватных приемов сопротивления отрицательным переживаниям, опираясь на свой опыт [5].

Многие отечественные и зарубежные исследователи отмечали фундаментальную значимость влияния развития эмоций на адаптацию детей в окружающий социальный мир и общее психологическое развитие. Эмоции, формируясь под влиянием новых для ребенка сторон реальной действительности, увеличивают психическую активность и воздействуют на процесс формирования психических функций.

Старший дошкольный возраст (5–7 лет) представляет собой сензитивный период для развития эмоционально-перцептивной способности, поскольку дети активно осваивают познавательный, коммуникативный и поведенческо-деятельностный компоненты социального опыта. Это обуславливает актуальность педагогических подходов к расширению осознания детьми собственных эмоций, распознаванию эмоциональных состояний других, освоению словесных обозначений эмоций и пониманию их причин в совместной образовательной деятельности педагогов и детей.

Практические методы и приемы, использование которых позволяет дошкольникам овладеть опытом кодирования и декодирования эмоциональных состояний.

Моделирование эмоций – это метод экстерииоризации эмоциональных состояний человека символическими средствами (зарисовки, схемы, цветоизображения, провололочные и картонажные фигурки):

- изображение предметов, вызывающих радость, грусть, страх и т. д.;
- прорисовывание лицевой экспрессии персонажей, соответствующей изображенной на картинке эмоциогенной ситуации;
- рисование человека в разных эмоциональных состояниях;
- конструирование схем эмоций из отдельных подвижных элементов лицевой экспрессии (брови, глаза, рот, носогубные складки);
- «изображение» различных поз в процессе действий с подвижными картонными, провололочными, пластилиновыми фигурками;
- рисование различных эмоций под музыку с использованием соответствующей цветовой палитры;
- создание «Книги настроений», страницы которой заполнены сюжетными рисунками, передающими различные эмоциональные состояния;
- создание детьми мультфильмов, то есть оформление сюжета каждой картинки и дорисовывание выражения лица героя в процессе работы с заготовкой, состоящей из нескольких квадратов с изображениями главного героя в различных позах с непрорисованной лицевой экспрессией [19].



Упражнения, направленные на развитие у детей старшего дошкольного возраста эмоционально-перцептивной способности:

- упражнения (этюды) на воспроизведение эмоций с помощью невербальных средств – мимики, пантомимы, интонации голоса;
- упражнения на распознавание эмоциональных состояний: подбор эталона эмоции (пиктограммы, фотографии, картинки с изображением человека с определенным эмоциональным выражением) к собственному настроению, к настроению сверстника, к рассказу педагога, к фрагменту художественного или музыкального произведения; анализ схем эмоций
- упражнения на развитие словаря эмоций (подбор, придумывание и аргументация названия к картинке с изображением эмоциональной ситуации; подбор синонимов и антонимов к словесным обозначениям эмоций;
- сравнение выражения противоположных эмоциональных состояний, близких или одинаковых эмоций, переданных по-разному).

Метод демонстрации (рассматривания) наглядных пособий, в качестве которых выступают:

- схематичные изображения эмоций (пиктограммы);
- фотографии лиц людей с различными выражениями;
- карточки с изображениями детей и взрослых в разных состояниях;
- картинки с изображениями людей в разных эмоциональных ситуациях;
- книжная графика – иллюстрации к сказкам, рассказам, стихотворениям, отражающие различные эмоции человека;
- репродукции картин (пейзаж, натюрморт, портрет);
- эмоционально-содержательные панно.

К практическим приемам можно отнести следующие:

- имитирование ребенком с помощью собственной мимики и позы эмоций изображенного человека;
- графические зарисовки – изображение педагогом в присутствии детей схематичных выражений лицевой экспрессии и поз людей [4].

Словесные методы развития у дошкольников эмоционально-перцептивной способности, стимулирующие внутреннюю сферу детей и побуждающие их к обсуждению различных эмоций:

- беседы об эмоциональных состояниях – о радости, печали, страхе и других эмоциях;
- беседы о выразительности и изобразительности в произведениях искусства – о музыкальной интонации, о колорите в живописи, об изобразительности и выразительности слова в литературе;
- чтение художественной литературы – сказок, рассказов, стихотворений, где в ярких образах передаются эмоциональные переживания человека. Во время чтения рекомендуется время от времени останавливаться и побуждать детей к определению чувств персонажей, а также к обсуждению поведенческих проявлений персонажей, раскрывающих их чувства [19];
- рассказ педагога, содержанием которого является информация о причинах эмоций и следствиях эмоциональных проявлений людей в различных социальных контекстах;
- рассказы детей, отражающие их эмоциональный опыт – опыт эмоционального проживания ситуаций различного модального содержания (радостного, печального и пр.), или соответствующие определенному эмоциональному состоянию изображенного человека.

К приемам словесного воздействия относятся различные вопросы:

- конкретизирующие экспрессивные и импрессивные признаки, причины возникновения эмоций изображенного человека («Посмотрите на лицо этого мальчика. Как он



себя чувствует? Как определить по выражению его лица, что ему страшно? Как вы думаете, что с ним случилось?»);

- актуализирующие представления детей о содержании идентифицируемых переживаний («Вспомни, когда ты был так же расстроен. Что тебя расстроило? Как ты выглядел? Что ты чувствовал?»);

- побуждающие к оценке эмоциональных состояний с позиции морального выбора («Правильно ли поступили дети? Как бы вы поступили, если бы находились рядом? Какие бы вы слова произнесли, чтобы изменить плохое настроение мальчика?»);

- побуждающие к сопереживанию героям художественных произведений («В какие моменты вам было жаль героя? В какие моменты вы радовались вместе с героем?»).

Также используются такие словесные приемы, как:

- указание, то есть обращение внимания на экспрессивные признаки эмоций – мимическую складку рта, рисунок бровей, глаз («Ей грустно. В ее глазах слезы, уголки рта опущены»; «Он злится. Его губы плотно сжаты, брови сдвинуты»);

- пояснение роли интонации, мимики, позы, жеста в создании конкретного эмоционального состояния;

- прогнозирование ситуаций, способных вызвать определенное состояние изображенного человека;

- вербализация детьми процесса воссоздания эмоции в собственной мимике, позе.

Особая роль в дошкольном возрасте отводится **игровым методам и приемам** развития у детей эмоционально-перцептивной способности.

Основным методом является дидактическая игра, в частности, настольно-печатные дидактические игры для развития у дошкольников 5–7 лет умений распознавать, словесно обозначать и сравнивать эмоции людей по

схематическим изображениям, фотоэталонам, сюжетным картинкам; передавать эмоции с помощью мимики и пантомимы.

Среди игровых приемов развития у детей рассматриваемой способности следует выделить:

- элементы соревнования – организацию конкурсов, предполагающих участие команд детей в демонстрации эмоций с помощью мимики и пантомимы, в опознании эмоций по фотографиям, в определении эмоционального значения фрагментов стихотворений и музыкальных произведений и т. п.;

- прием оживления воспринимаемого персонажа – высказывание суждений от лица изображенного человека, соответствующих его настроению [19].

Эмоциональный интеллект – важная составляющая психологически здорового ребенка и важно поддерживать его развитие. Только комплексный подход – и родителей, и педагогов даст хороший результат и надежную базу для будущей жизни ребенка.

Список литературы:

1. Айгунова, О. А. Диагностика и развитие эмоционального интеллекта и социальной компетентности старших дошкольников в условиях дошкольной образовательной организации / О. А. Айгунова, Н. Б. Полковникова, Т. Д. Савенкова // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. – 2016. – № 4 (38). – С. 25-34.

2. Аникина, А. П. Развитие эмоционального интеллекта у старших дошкольников / А. П. Аникина, М. С. Барабанова // Наука и школа. – 2020. № 3. – С. 197-204.

3. Анохин, П. К. Эмоции / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гипшенрейтер // Психология эмоций. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. – 486 с.

4. Афанасьева, Т. В. Развитие эмоциональной сферы дошкольников в процессе театрализованной деятельности / Т. В. Афанасьева // Воспитатель ДОУ. – 2016. – № 2. – С. 65-67.

5. Афонькина, Ю. А. Диагностика эмоционального интеллекта у дошкольников / Ю.А. Афонькина // Детский сад: теория и практика. – 2014. – № 4. – С. 6-17.



6. Афонькина Ю.А. Детская практическая психология М.: Аркти, 2023 144 с.
7. Беглярова, М. Ю. Арт-терапия как метод коррекции эмоциональных состояний у интеллектуально одаренных детей старшего дошкольного возраста / М. Ю. Беглярова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2017. – № 1. – С. 14-17.
8. Белозорова, Л. А. АРТ-терапия как средство психокоррекции нарушений эмоциональных состояний дошкольников: автореф. дис.... канд. психол. наук: / Белозорова Людмила Александровна. – Курск, 2011.– 25 с.
9. Блинова, Ю. Л. Развитие и коррекция эмоциональной сферы дошкольников средствами мультимодальных арт-технологий / Ю. Л. Блинова // Педагогическое образование в России. – 2016. – № 1. – С. 144-148.
10. Выготский Л. С. Развитие личности и мировоззрение ребёнка: психология личности; под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырёва. М.: 1989. 243 с.
11. Готтман, Д. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей / Д. Готтман. – Москва: МИФ, 2018.– 272 с.
12. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман – Москва: АСТ: Астрель, 2011. – 478 с.
13. Грубенко В.Г. Программа по развитию эмоциональной сферы для дошкольников «Мир эмоций», Костанай, 2014.
14. Гусева, А. Ю. Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ / А. Ю. Гусева // Лучшая научноисследовательская работа 2016: сборник статей III Международного научнопрактического конкурса. – Пенза, 2016. – С. 105-111.
15. Изард, К. Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб: Питер, 2011. 464 с.
16. Изотова, Е.И. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика / Е.И.Изотова, Е.В. Никифорова. – М., 2004.
17. Карелина И. О. Анализ состояния проблемы эмоционального развития детей в современном дошкольном образовании (обзор программ) // Теоретические и прикладные аспекты современного дошкольного образования: материалы междунар. науч.-практ. конф. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2006. – С. 157–160.
18. Карелина И. О. Проблема формирования регуляции эмоций у детей // Ярославский педагогический вестник. – 2009. – № 3. – С. 134–137.
19. Карелина И. О. Эмоциональная сфера детей: возрастные и индивидуальные особенности, диагностика, развитие в совместной образовательной деятельности с педагогом: учебное пособие. – Прага: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2018. – 195 с
20. Лазарева Ю. В. Арт-терапия как средство развития эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста / Ю. В. Лазарева, А. Е. Рудакова // Научный диалог. 2018. – № 6. – С. 251-264.
21. Лаптева, Ю. А. Развитие эмоциональной сферы ребенка дошкольного возраста / Ю. А. Лаптева, И.С. Морозова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2016. – № 3. – С. 51-55.
22. Лаптева Ю.А. Возрастная изменчивость параметров эмоционального развития детей на разных этапах дошкольного детства / Ю.А. Лаптева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2017. №1 С. 19-24.
23. Ларина, А. Т. Эмоциональный интеллект / А. Т. Ларина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016. – № 3. – С. 275-278.
24. Листик, Е. М. Развитие способности к распознаванию эмоций в старшем дошкольном возрасте / Е.М.Листик. – М., 2003.
25. Люсин Д. В. Современное представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсина // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследование. – Москва: Институт психологии РАН, 2004. – С. 29-36
26. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999 – 48 с.
27. Мухина В. С. Детская психология. М.: Просвещение, 1985. 272 с.



28. Неверович, Запорожец, Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте: мастера психологии. СПб.: Питер, 1998. 398 с.
29. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates // *Emotion Review*. – 2016. – Vol. 8, N 4. – Pp. 290–300.
30. Mayer J.D., Salovey P. The Intelligence of Emotional Intelligence *J Intelligence*. Volume 17, Issue 4, October-December 1993. Pages 433–442.

