Методическая разработка

Тема: Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников

Автор: Репина А. Р.

Целевая группа: Воспитатели ДОУ, педагоги-психологи, родители

Возраст детей: 3–7 лет

1. Введение

Актуальность: Эмоциональный интеллект (ЭИ) – способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей. Его развитие в дошкольном возрасте закладывает основу для успешной социализации, коммуникации и психологического благополучия ребенка.

Цель: Формирование у дошкольников навыков эмоционального интеллекта через игровые и практические методы.

Задачи:

1. Обучить детей распознаванию и называнию эмоций.
2. Развивать эмпатию и умение понимать чувства других.
3. Научить конструктивным способам выражения эмоций.
4. Способствовать снижению тревожности и агрессии через эмоциональную саморегуляцию.
5. Основные направления работы

2.1. Распознавание эмоций

Методы и приемы:

- Игры:

- «Угадай эмоцию» (по карточкам с изображением лиц).

- «Зеркало» (дети повторяют мимику воспитателя).

- Сказкотерапия: обсуждение эмоций героев.

- Рисование эмоций: «Нарисуй радость/грусть/злость».

2.2. Развитие эмпатии

Методы и приемы:

- Ролевые игры: «Как бы ты себя чувствовал на месте…?»

- Чтение и обсуждение рассказов (например, «Цветик-семицветик» В. Катаева).

- Просмотр мультфильмов с последующим обсуждением чувств персонажей.

2.3. Управление эмоциями

Методы и приемы:

- Дыхательные упражнения («Задуй свечу», «Подуем на одуванчик»). - Релаксация: игры с песком, водой, «Коврик злости» (ребенок может топать, мять его).

- Правила выражения эмоций: «Можно злиться, но нельзя драться». 2.4. Социальное взаимодействие

Методы и приемы:

- Коммуникативные игры: «Комплименты», «Добрые слова».

- Совместные проекты: создание «Дерева доброты» (дети приклеивают листочки с хорошими поступками).

1. Примеры занятий

Занятие 1. «Путешествие в страну эмоций»

Цель: Знакомство с базовыми эмоциями.

Ход:

1. Приветствие: Игра «Передай улыбку».
2. Основная часть:

- Показ карточек с эмоциями, обсуждение.

- Игра «Изобрази эмоцию».

1. Закрепление: Рисование «Мое настроение».

Занятие 2. «Как подружиться с грустью?»

Цель: Научить справляться с негативными эмоциями.

Ход:

1. Беседа: «Когда тебе бывает грустно?»
2. Практика: Дыхательное упражнение «Воздушный шарик».
3. Творчество: Лепка «Грустный и веселый колобок».
4. Ожидаемые результаты

- Дети научатся различать и называть эмоции.

- Снизится уровень конфликтов в группе.

- Улучшится способность к саморегуляции.

- Повысится уровень эмпатии и доброжелательности.

1. Заключение

Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников – важный этап формирования гармоничной личности. Использование игровых и творческих методов делает процесс увлекательным и эффективным.