

Проект «Разноцветный мир эмоций»
(эмоциональный интеллект как фактор психологического здоровья дошкольников)

Эмоциональный интеллект (EQ) — это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим.

Эмоциональный интеллект - умение владеть своими эмоциями.

Если ребенок не научится распознавать свои и чужие эмоции, контролировать и корректировать собственное поведение, то это может крайне негативно сказаться не только на процессе его социализации в дошкольном и школьном возрасте, но и на дальнейшей жизни в целом.

Затруднение в осознании и определении собственных эмоций, неспособность выражать свои чувства повышает риск возникновения психосоматических заболеваний у детей и взрослых (ишемическая болезнь сердца; артериальная гипертензия; сахарный диабет; бронхиальная астма; язва желудка; ревматоидный артрит; кожные заболевания (нейродермит, крапивница, псориаз)).

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов.

В дошкольный период происходят интенсивное интеллектуальное развитие и рост ребенка. Именно в это время формируется его умственный и эмоциональный интеллект – основа для дальнейшей успешной адаптации в социуме.

Зачем развивать?

Эмоциональный интеллект стоит развивать ещё в дошкольном возрасте.

Человек с высоким уровнем EQ 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.

Зачем это детям:

- поможет в общении;
- научит контролировать себя и эмоции и разбираться в людях;
- укрепит уверенность в себе,
- укрепит психическое и физическое здоровье.

Актуальность проекта:

Эмоции отражают состояние человека и его отношение к чему-либо. Кроме того, эмоции отличаются полярностью: удовольствие - неудовольствие, радость - грусть, любовь - ненависть, гордость - унижение и т.п. Ребенок познает окружающий мир, и делает это не отвлеченно и бесстрастно, а переживая происходящее с ним. Малыш формирует собственное отношение к тому, что его окружает, выбирая одни виды деятельности, жизненные ситуации и отвергая другие. Познание мира всегда эмоционально. Любые психические процессы окрашиваются эмоциями – будь то ощущение или воображение, мышление или память. Умеренно положительные эмоции повышают чувствительность детей, мобилизуют все силы организма для активного восприятия любой информации. А отрицательные – создают напряженность или подавленность, что ухудшает способность адекватно воспринимать окружающий мир, интенсивно «проживать» жизненные ситуации.

Л.С. Выготский в 1926 году высказал до сих пор оставшуюся современную мысль: «Почему-то в нашем обществе сложился односторонний взгляд на человеческую личность, и почему-то все понимают одаренность и талантливость применительно к интеллекту. Но можно не только талантливо мыслить, но и талантливо чувствовать».

Талантливый, эмоционально развитый ребёнок - здоровый ребёнок. По мнению А.В.Запорожца, эмоциональное развитие дошкольника является одним из важнейших условий его воспитания.

Цель проекта: развитие эмоционального интеллекта, как фактора психологического здоровья дошкольников.

Участники: дети дошкольного возраста 3-4 лет.

Понятийный аппарат: «эмоциональный интеллект», *эмокуклы* (от слова «эмоция», кукла с зеркалом вместо лица), ростовые куклы.

В рамках реализации проекта для развития эмоционального интеллекта у детей, мы придумали дидактическое пособие, которое называется *Эмокуклы*. Они представляют собой двух кукол (мальчика и девочку), с помощью которых дети учатся видеть свои эмоции и управлять ими. Также делаем акцент и на гендерное воспитание: девочки используют в играх *Эмокуклу* девочку, а мальчики - *Эмокуклу* мальчика. Ребенок, именно, смотря в зеркало и видя себя, учится управлять своими эмоциями.

Ростовые куклы – это не совсем привычная нам детская игрушка. Слово «ростовая» означает, что кукла выполнена в рост ребёнка, и управлять ей можно при помощи рук и ног. Ростовая кукла для детей – это особые костюмы, в виде настоящих сказочных персонажей. Одевая на себя куклу, ребёнок становится кем – то из них. Искусство кукольного ростового театра начинается там, где кукла несёт «новое» в жизнь: новый образ, новую пластику, новый звук. Ростовая кукла есть «оживление» неживой материи при помощи рук актёра и фантазии.

«Ожившие» герои развивают у ребёнка воображение, рождают новые образы, которые влияют на ребёнка: в работу включается мыслительный процесс.

Задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- развитие социальных эмоций (эмпатии, нравственных эмоций, интеллектуальных эмоций);
- формирование и актуализация у детей представлений об основных эмоциях (радости, горя, страха, гнева, презрения, обиды, зависти, вины);
- обогащение словаря, обозначающими эмоции и чувства;
- расширение возможности для выражения собственных чувств и описания другого человека.

Выводы. Эмоциональный интеллект (EQ) – это способность понимать свои и чужие эмоции, распознавать намерения и мотивацию собеседника, понимать его чувства и правильно на них реагировать. Без эмоций жизнь представить невозможно – мы радуемся, удивляемся, сердимся, грустим каждый день.

Для ребенка развитый эмоциональный интеллект – основа успешного, а главное, счастливого будущего. Детям особенно сложно понять весь яркий спектр чувств и эмоций, разобраться с разочарованиями и сомнениями, поражениями и даже с победами.

Важно, чтобы ребенок знал и понимал, что не бывает плохих или хороших эмоций. Каждая из них – ключ к познанию окружающего мира.

Решая комплекс задач по развитию, сохранению и укреплению эмоциональной сферы дошкольников, как одного из ключевых моментов психического здоровья будущего гражданина общества, мы имеем возможность формировать фундамент нравственной основы личности ребёнка.