|  |
| --- |
|  |
|  |

**Статья «Развитие навыков эмоционального интеллекта**

**ответственных родителей дошкольников раннего возраста в рамках «Родительской гостиной»**

Юсупова Светлана Николаевна,

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад №10 «Белочка»

(МАДОУ ДС №10 «Белочка»),

учитель-логопед

***«Я не хочу находиться во власти своих собственных эмоций. Я хочу использовать их, наслаждаться ими, управлять ими».***

***Оскар Уайльд***

В настоящее время дошкольное образование является полноценным уровнем общего образования наряду с начальным, основным и средним. Это положение, зафиксированное в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО), имеет значение для построения новых развивающих и образовательных программ. Именно в дошкольном детстве закладываются основы структуры личности ребенка, его социокультурной идентичности и отношения к миру и обществу. Миссия дошкольного образования во многом состоит в подготовке ребенка к полноценной деятельности в новом изменяющемся мире, формировании активной индивидуальной и творческой позиции, нравственных ценностей и норм, помогающих позитивной социализации.

Говоря о старшем дошкольном возрасте, необходимо остановиться на целевых ориентирах. Эмоционально-волевая, мотивационная, когнитивная (познавательная), коммуникативная, готовность необходимы. Но главное — это наличие достаточно *высокого уровня психического развития*, которое обеспечивает произвольную регуляцию внимания, памяти, мышления. Характер эмоционального развития современных дошкольников существенно изменился. Современные дети активно подавляют свои эмоции. Изменения в механизме симуляции эмоций менее выражены, а вот копирование и заражение эмоциями остались на прежнем уровне. Это - свидетельство того, что дети стараются не показывать свои реальные переживания, подавляя или маскируя их и одновременно демонстрируя окружающим ту эмоцию, которую, как считают дети, от них ждут. Речь идет о старших дошкольниках, прежде выражавших свои эмоции достаточно открыто. Иными словами, в настоящее время уже с 6—7 лет у ребенка происходит подавление аффективного компонента переживаний когнитивным.

Взрослый остается важнейшим образцом, эталоном для ребенка дошкольного возраста. Но образы мира современных взрослых и современных детей различаются. Современные дошкольники выросли в новой социальной ситуации, которая воспринимается ими, в отличие от взрослых, не как изменчивая, но как стабильная, а новые социальные реалии, ценности и нормы — как существовавшие всегда. В то же время осведомленность детей часто отстает от их активности и умения контролировать и регулировать свое поведение, преодолевать трудности, в том числе инфантилизм. Наше время — это *время слабой связи между людьми даже в рамках одной семьи*. Эти выводы доказывают необходимость формирования как индивидуальных стратегий социализации современных детей, так и индивидуальных стратегий общения с ребенком родителей и педагогов.

Можно заключить, что большинство родителей хотят, чтобы их дети были социализированы, умели изменяться в соответствии с социокультурными и техническими реалиями, были открыты для нового, обладали хорошей коммуникативной компетентностью, адекватной и целостной идентичностью: для этого детей нужно обучать и воспитывать. Поэтому задача организации учебного процесса, включающего в себя социально-эмоциональное развитие, становится весьма актуальной, и решать её можно, перестраивая среду, создавая такие условия обучения, в которых эмоциональный мир, опыт взаимодействия со сверстниками и взрослыми обладают ценностью и заслуживают внимания независимо от достигнутого результата, где всё это становится предметом рефлексии и органично вплетается в образовательный процесс.

Обучение начинается с социально-эмоционального развития в дошкольном (с 5-ти лет) и младшем школьном возрасте, что создает базу для последующего перехода к развитию личностного потенциала в подростковом возрасте. А начинать работу необходимо с самого раннего возраста, с 2 – 3 лет, объясняя родителям важность и необходимость её проведения. Что такое ***эмоциональный интеллект*** и почему так важно его развивать? *Эмоциональный интеллект* — это точно определяемая и измеряемая когнитивная способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях. Взрослый человек с высоким эмоциональным интеллектом легко справляется со стрессом, эффективно решает конфликты и добивается нужной информации и действий от коллег. Поэтому в рамках «Родительской гостиной» детского сада планируется проведение мероприятий по развитию навыков эмоционального интеллекта ответственных родителей дошкольников раннего возраста. Целью данного проекта является формирование у родителей детей раннего возраста 2-3 лет осознанного отношения к эмоциям своих детей, умения понимать и анализировать свои эмоции и эмоции детей, а также окружающих людей посредством активного участия в деятельности «Родительской гостиной».

Только что родившийся ребенок может сигнализировать о своем состоянии плачем и улыбкой. Но важно не только выражать эмоции, но и понимать, почему ты испытываешь определенные чувства. *Эмоциональное развитие ребенка — процесс, в котором важную роль играют родители*.

В течение года планируется проведение трёх «Родительских гостиных». Тематика заседаний следующая: «Психология развития: как дети учатся понимать эмоции»; «Почему эмоциональное развитие важнее интеллектуального?»; «Программа по развитию личностного потенциала».

Вопросы, обсуждаемые в рамках «Родительской гостиной» №1: 7 базовых эмоций; проявление эмоций на различных возрастных этапах; роль родителей в эмоциональном развитии ребёнка; как мы понимаем внутренний мир друг друга?; как ребенок учится понимать эмоции?; какими бывают эмоции?; когда дети начинают понимать обман?; что такое копинг-поведение?

Важную роль в эмоциональном развитии ребёнка играют доверительные отношения с родителями. Чуткие и понимающие родители в состоянии провести ребенка через все сложности взросления и помочь ему в гармоничном развитии эмоционального интеллекта, который является одной из предпосылок успешного жизненного пути.

Вопросы, предлагаемые к обсуждению во второй гостиной: интеллект как способность адаптироваться к внешним воздействиям; как текущие эмоции образуют настроение; почему важно реализовывать с 5-ти лет программы социально-эмоционального развития в детском саду; как измерить эмоциональный интеллект; как научиться управлять своими эмоциями; базовые понятия, связанные с особенностями социально-эмоционального развития ребёнка.

В рамках третьей «Родительской гостиной» к обсуждению были предложены следующие темы: на что направлена и как работает Программа по развитию личностного потенциала; дошкольный возраст — один из самых благодатных периодов, чтобы привить ребенку любовь к книге; что происходит благодаря чтению книг?; что такое социальное научение? можно ли научиться представлять эмоции?; от эмоций к ценностям; эмоциональная информация; как отделять поступки от эмоций; как младенцы учатся понимать свои эмоции; как формируется эмоциональная привязанность и как влияет на восприятие эмоций; эмоции в семье и развитие ребенка.

*Эмоциональные конструкции нужны, чтобы принимать решения. Чем они более аналитично устроены, тем они полезнее, тем более эффективные решения они помогают принять.*

*Привязанность* — это важный элемент младенческого развития, характеристика эмоциональных отношений между ребенком и близким ухаживающим взрослым. Она указывает на доверие ребенка к миру, которое сформировано, если ребенок убежден, что мама будет всегда рядом, а значит, он сможет справиться с любой трудной ситуацией. *Формирование привязанности завершается в возрасте от девяти месяцев до года с небольшим.* Дети с ненадежной привязанностью, лишенные ощущения, что мама поможет в любой ситуации, часто формируют зависимое поведение во взрослом возрасте. Ненадежная привязанность коррелирует с агрессивным поведением у мальчиков в школьном возрасте, а во взрослом возрасте — с трудностями в совладании со стрессом.

Мама для эмоций младенца выступает ***как зеркало***, позволяющее ребенку интерпретировать, что происходит. Если зеркало, в которое вы смотритесь, будет отражать еще кого-нибудь и искажаться, то шансы увидеть в нем свои эмоциональные проявления очень малы. *Через некоторое время вы перестанете доверять этому зеркалу и потеряете надежду разобраться в**клубке эмоций*, который внутри вас происходит, он перестанет быть сигналом к чему-либо, а значит, прогнозировать последствия для себя тех или иных событий и собственных выборов можно будет лишь на ситуативных, изменчивых, несущественных основаниях.

*Если мама в жизни повторяет и уточняет эмоции ребенка — радость или печаль, — ребенок понимает, что можно ориентироваться на маму, чтобы понимать себя самого. Это помогает принимать более эффективные решения в жизни, поскольку позволяет научиться сравнивать, анализировать и предсказывать свои эмоции, реакции на будущие события.*

Ребенок с надежной привязанностью лучше определяет, кому из взрослых стоит доверять, а кому нет, потому что он умеет использовать собственные эмоции как сигналы более эффективно. В момент, когда он видит человека улыбающимся, ребенок помнит, какие эмоции у него были вчера и позавчера, и может это сопоставлять. А ребенок с ненадежной привязанностью своим эмоциям просто не доверяет, поэтому не считает нужным их сохранять. Так же и по отношению к событиям. Например, ощущения успеха от достижения цели в предыдущие моменты позволяют потерпеть досаду от неудачных попыток и найти в себе силы пробовать новые варианты решения проблемы.

*Таким образом*, *мы видим, что роль зеркала, в котором ребенок может увидеть свои чувства и разобраться в том, как они связаны с текущими эмоциями, событиями и отношениями с другими людьми, в дошкольном возрасте выполняют сюжеты игр, точнее, те социальные модели, которые в них заключены.*В обоих возрастах — и в младенчестве, и в дошкольном возрасте — для того, чтобы освоить форму эмоций, позволяющую понимать себя и принимать решения в большем соответствии со своими собственными внеситуативными мотивами, необходим опыт согласованного взаимодействия с другими людьми по эмоционально значимым поводам, закрепленный во внешней, «знаковой» форме, будь то мимика, слова и действия мамы или роли, эмоции и действия партнера в игре.

Поведение ребенка во взрослой жизни во многом зависит от того, как в семье принято выражать эмоции. Существует несколько механизмов влияния обхождения с эмоциями в семье на эмоциональное развитие ребенка.

*Первый механизм* связан с тем, что ребенок усваивает, представления родителей о том, что есть эмоции и как с ними обходиться. В тех семьях, где не принято выражать эмоции, ребенок усваивает представление о том, что эмоции не являются ценностью, их выражать не следует и что он со своими эмоциями никому не нужен. Другой полюс в этих исследованиях описан таким образом, что эмоции в семье выражаются бесконтрольно, в частности негативные, и тогда у ребенка формируется представление о том, что эмоции бессмысленны, их невозможно контролировать, поэтому можно их не контролировать.

*Второй механизм* — это отношение родителей к выражению ребенком своих эмоций. Здесь тоже есть два крайних варианта. Первый вариант — это демонстрация родителями ребенку неспособности выносить его эмоции и общая негативная установка по отношению к выражению, в частности, негативных эмоций. Тогда ребенок усваивает представления о том, что негативные эмоции выражать нельзя. Второй крайний вариант — это открытое поощрение выражения негативных эмоций, которое тоже является дисфункциональным. Результаты исследований показывают, что *оптимальным является спокойное, ровное и нейтральное отношение родителей к выражению эмоций ребенком без специального их поощрения.*

*Третий механизм* касается того, насколько вообще родители готовы быть проводниками или учителями ребенка в мире эмоций. В случае если родители готовы объяснять ребенку какие-то механизмы развития эмоциональных реакций, можно говорить о том, что регуляция эмоций у ребенка на выходе получается более эффективной. Есть исследования, показывающие, что в экспериментах с разочарованием ребенка в связи с наградой те дети, родители которых прилагали специальные усилия, для того чтобы помочь ребенку изменить его отношение к ситуации, испытывали меньше гнева и печали, чем дети, родители которых бездействовали и просто пассивно их поддерживали.

Важным моментом является и то, *насколько в семье сформирована культура заботы о том, чтобы члены семьи переживали позитивные эмоции*, то есть насколько ребенку вообще транслируется ценность того, что позитивные эмоции являются чем-то хорошим, и насколько семья заботится о том, чтобы включаться в ситуации, которые являются источником позитивных эмоций.

Последнее, о чем хочется сказать и остановиться на этом подробнее, — это *эмоциональная атмосфера в семье.* В случае если один из членов семьи, например, страдает эмоциональным расстройством или в семье происходят довольно частые рецидивирующие конфликты между родителями, то ребенок может привыкнуть к тому, что, скажем, хроническое переживание негативных эмоций есть норма, что это и есть нормальная эмоциональная жизнь. Эти паттерны ребенок в дальнейшем воспроизводит в своей взрослой жизни.

*Ключ к успешному воспитанию детей стоит искать не в сложных теориях, семейных правилах или запутанных формулах поведения, а в глубочайшем чувстве любви и привязанности к своему ребёнку, которое проявляется через сопереживание и понимание. Хорошее воспитание начинается в вашем сердце и продолжается в те моменты, когда ваши дети переживают сильные эмоции: расстраиваются, злятся или испытывают страх. Оно заключается в оказании поддержки тогда, когда это действительно важно.*

*Джон Готтман*

1. **Список литературы**
2. Асмолов А. Психология личности/ А.Г.Асмолов. –М., 1990
3. Былкина Н. Развитие представлений детей об эмоциях в онтогенезе/

Н.Д.Былкина, Д.В.Люсин // Вопросы психологии – 2000 - №1 –с.38

1. Джон Готтман, Джоан Деклер «Эмоциональный интеллект ребёнка»
2. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль.

Академия развития, 1996

5. Н.Ежкова: Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. В 2-х

частях - Владос, 2012