**Понятие эмоционального интеллекта и особенности его развития у детей старшего дошкольного возраста**

Развитие эмоционального интеллекта является одной из важных проблем психолого-педагогических исследований. Реалии современного информационного общества делают более актуальной проблему эмоционального взаимодействия людей и вопросы формирования и развития эмоционального интеллекта.

Эмоции - это часть психической жизни личности. Эмоции делают жизнь ярче, определяют активность всех психических процессов: мышления, внимания, памяти, речи и окрашивают все виды деятельности.

Эмоции бывают «простые» и «сложные». Простые бывают в результате мотивации с поддержанием жизненно важных функций - это эмоции удовольствия, не удовольствия, приятного, неприятного - они врожденны. Сложные или высшие эмоции проявляются как стыд, вина, интерес, забота и т.д.

Эмоции также подразделяются на стенические и астенические:

Стенические эмоции - это переживания, повышающие жизнедеятельность человека, увеличивающие его силу и энергию, побуждающие его к деятельности - это радость, злость, гнев.

Астенические эмоции - это переживания, снижающие жизнедеятельность людей, ослабляющие их энергию - это тоска, тревога, грусть, печаль.

Эмоции могут быть сильные и глубокие, т.е. чем большее человек переживает ту или иную ситуацию, тем больше оно важно для него, тем более сильные и глубокие эмоции и чувства оно вызывает.

Также эмоции характеризуются полярностью (радость - горе, любовь - ненависть, веселье - печаль и т.д.).

Языком эмоций является: мимика, позы, жесты, выразительные движения.

Эмоциональное развитие тесно связано с понятием темперамента: меланхолик, сангвиник, холерик, флегматик.

Зная, какой темперамент присутствует у ребенка, можно узнать формы эмоционального реагирования и поведения. Это поможет выбрать воспитательные воздействия.

По мнению Злобина А. можно выделить 6 базисных эмоций:

* Гнев. Очень яркая эмоция с вегетативной лицо краснеет, мышцы

напряжены. Причинами гнева может быть личное оскорбление или препятствие чему либо, обман, принуждение, прерывание.

* Горе. Это оцепенение, несчастье, которые превосходит наши силы.
* Грусть, печаль, тоска – очень коварные эмоции. Их коварство заключается

в том, что они, закрадываясь в душу человека, отнимают душевные силы, которые предназначенные для активной жизни, созидания.

* Радость. Обычно проявляется за ярким событием в жизни или творческим

успехом личности.

* Страх - это тоже коварная эмоция, вслед за страхом может проявляться

излишняя изворотливость, неприятие лживость, трусость, подлость, подозрительность, жадность, коварство, предательство».

* Удивление -  эту эмоцию трудно описать, но вовремя ее отсутствуют

мыслительные процессы.

Необходимо также помнить, что действие эмоций не замыкается рамками эмоциональной сферы, а распространяется на познавательные процессы, имеет выход на мотивационную и волевую сферы человека, оказывает влияние на его здоровье.

Детский врач Б. Спок отмечал: «Каждому ребенку необходимо, чтобы его ласкали, улыбались ему и играли с ним, любили его и были с ним нежными. Он нуждается в этом не меньше, чем в витаминах и калориях. Ребенок, которому не хватает любви, вырастает холодным и неотзывчивым».

В развитии личности ребенка необходимо соблюдать гармоничное равновесие в развитии его эмоций и интеллекта. Развитие интеллекта должно не подавлять эмоциональную сферу, а наоборот обогащать ее.

Проблемой исследования эмоционального интеллекта человека занимались, как западные исследователи Фрейд З., Джемс У., Кеннон У., Гербарт И. Ф Фестингер Л., так и отечественные научные деятели: психологи Выготский Л. С., Рубинштейн С. Л., Немов Р.С., Петровский А.В., Симонов П.В. Исследователи пытались дать объяснение, раскрыть специфику и особенности эмоционального интеллекта человека.

Д. Гоулмен под эмоциональным интеллектом понимал «такие способности, как само мотивация и устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными вспышками и умение отказаться от удовольствий, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать и надеяться».

Г.Г. Горскова пишет, что это «способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза».

«Эмоциональный интеллект - это совокупность ментальных способностей к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей и к управлению эмоциональной сферой» - пишет в своих работах И.Н. Андреева.

По мнению М.А. Манойловой, эмоциональный интеллект - это «способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого».

Существует несколько подходов к пониманию содержания понятия эмоциональный интеллект, а также к вопросу о возможности и необходимости его развития у человека в течение жизни. Однако, несмотря на различия, есть определенные положения, которые объединяют различные концепции.

         Эмоциональный интеллект в широком его понимании - это способность понимать свои эмоции, адекватно их выражать, контролировать, а также способность понимать эмоциональные состояния других людей, и в соответствии с этим оптимально выстраивать отношения с окружающим.

Исходя из выше изложенных определений, можно отметить под эмоциональным интеллектом мы понимаем способность осознавать чувства и эмоциональные состояния людей и себя самого, а также умение ими управлять.

Проблема условий развития эмоционального интеллекта в детском возрасте изучена такими исследователями как Ю. Б. Гиппенрейтер, О. А. Путилова,

Л. М. Новикова, М. А. Нгуен, Д. В. Рыжов и др. Исследователи сходятся во мнении, что развитие эмоционального интеллекта весьма затруднительно без организации специальных условий.

Главным условием обогащения эмоционального интеллекта детей, по мнению

О. А. Путиловой, является межличностное общение между ребенком и взрослым, между детьми, содержанием которого являются эмоциональные состояния и ситуации. Д. В. Рыжов полагает, что одним из наиболее значимых условий формирования эмоционального интеллекта являются отношения ребенка со сверстниками.

Подходы к развитию эмоционального интеллекта предлагает Л. М. Новикова. По ее мнению, можно работать с ним напрямую, а можно опосредованно, через развитие связанных с ним качеств. Автор отмечает, что на формирование эмоционального интеллекта влияет развитие таких личностных свойств, как эмоциональная устойчивость, положительное отношение к себе, внутренний локус контроля и эмпатия.

Ю. Б. Гиппенрейтерсчитает, что в развитии эмоционального интеллекта у детей акцент необходимо делать на развитии сочувствования, способности оценивать выбор действий, умений поставить себя на место другого и почувствовать его переживания и эмоции. В первую очередь автор указывает на развитии эмпатии, под которой понимает способность индивида эмоционально отзываться на переживания другого.

С. И. Семенакав качестве главного условия развития эмоционального интеллекта в детском возрасте предлагает усовершенствование процесса организации восприятия и оценки детьми окружающей действительности. Для этого, по мнению С. И. Семенака, необходимо решать такие взаимосвязанные задачи, как формирование способности различать базовые эмоции (радость, гнев, печаль, страдание и т. д.) и эмоциональные состояния по их внешнему проявлению (через мимику, жесты, позу), управлять эмоциями и чувствами.

По поводу возможности развития эмоционального интеллекта в психологии существуют два отличных друг от друга мнения. Ряд ученых (к примеру, Дж. Мейер) придерживаются позиции, что повысить уровень эмоционального интеллекта практически невозможно, поскольку это относительно устойчивая способность.

В то же время эмоциональные знания - вид информации, которой эмоциональный интеллект оперирует, - относительно легко приобретаются, в том числе и в процессе обучения. Их оппоненты (в частности, Д. Гоулман) считают, что эмоциональный интеллект можно и нужно развивать. Одним из подтверждений этой позиции является тот факт, что нервные пути мозга продолжают развиваться вплоть до середины человеческой жизни. В связи с этим становится возможным и эмоциональное развитие, которое проявляется в сознательном регулировании эмоций.

Уровень эмоционального интеллекта зависит от жизненного опыта человека. Таким образом, у взрослого уровень эмоционального интеллекта априори выше, чем у ребенка. Именно взрослый должен быть проводником ребенка в мир эмоций.

Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в дошкольном и младшем школьном возрасте, поскольку именно в этих периодах идет активное эмоциональное становление ребенка, совершенствуется его самосознание, способность к рефлексии и децентрации (способности встать на позицию партнера по общению).

Также исследователи выделяют конкретные способности эмоционального интеллекта (эмоциональные компетенции):

-умение контролировать свои аффективные импульсы;

-умение определять свои чувства и признавать (принимать) их;

-способность использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;

-умение эффективно общаться с другими людьми, находить общие точки соприкосновения;

-способность распознавать и принимать чувства других людей;

- способность к эмпатии.

Активизация интереса среди психологов и педагогов к проблеме эмоционального интеллекта объясняется частотой встречаемости различных трудностей и нарушений у людей, имеющих низкий уровень развития эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков. К числу наиболее серьезных проблем относятся:

Социальная изоляция, отсутствие отношений, удовлетворяющих базовые потребности человека в уважении, принятии, безопасности и любви, как следствие возможность появления аддикций различного рода (интернет-зависимость, гемблинг, зависимость от психоактивных веществ и др.);

Алексетимия – трудности осознания, определения и адекватного вербального выражения своих переживаний, повышающие риск возникновения психосоматических расстройств у детей и взрослых.

Таким образом, отметим, что эмоциональное развитие человека имеет большое значение для его жизни и оказывает влияние на все сферы жизнедеятельности человека. При наличии разных точек зрения на возможности формирования и развития эмоционального интеллекта в современной науке, представляется целесообразным развивать эмоциональный интеллект с дошкольного возраста. При этом значительной является роль дошкольного образовательного учреждения, так как в условиях ДОУ возможно организовать педагогически обоснованную, систематическую и комплексную работу с дошкольниками по развитию эмоционального интеллекта.

Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в старшем дошкольном возрасте, потому что именно в этот период идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и умения встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства. Развитие эмоционального интеллекта является важным в развитии дошкольников, потому что, важным в общение является способность детей читать эмоциональное состояние и управлять своими эмоциями.

Полноценное развитие интеллекта невозможно, если есть недостатки в эмоциональном развитии. Эмоции не могут быть подменены, подавлены интеллектом, ибо отсутствие эмоций, бедность эмоций ведет к пассивности мыслительных процессов.

Понимание и знание своих эмоций и чувств является важным для развития дошкольника. Для ребенка передача эмоций - достаточно сложный процесс, требующий от ребенка определенных знаний и определенного уровня развития. Эмоции оказывают влияние на все стороны личности на ее активность, тем или иным образом влияет на ее деятельность.

С самого рождения у ребенка происходит «воспитание чувств» -  они по мере взросления ребенка становятся более разумными, глубокими, устойчивыми. Ребенок дошкольного возраста видит мир в образах, наглядно, конкретно. Многие вещи, которые для нас взрослых кажутся простыми, на ребенка производят глубокое впечатление.

В жизни старшего дошкольника чувства играют огромную роль. Старший дошкольник начинает интересоваться широким миром окружающих предметов, событий и явлений. Его чувства становятся глубже и сложнее. Начинают зарождаться простейшие моральные переживания. У старшего дошкольника начинают формироваться интеллектуальные чувства. Появляется любознательность.

Дети старшего дошкольного возраста уже могут правильно воспринимать эмоциональное состояние человека, могут легко распознать радость, восхищение, веселье, но затрудняются в распознавании грусти, испуга, удивления. Дети, прежде всего, обращают внимание на выражение лица, не уделяя внимание пантомимике - позе и жестам.

Источником переживаний детей оказывается все, к чему они прикасаются, все, что имеет для них интерес и значение. Во взаимоотношениях с другими людьми - взрослыми (сначала близкими) и детьми - ребенок остро чувствует и ласку, и несправедливость, добром отвечает на добро и гневом - на обиду. В сказки он вживается как в реально происходящее действо. Герои, попавшие в беду, принимаются малышом близко к сердцу, и сочувствие им заставляет его порой вмешиваться в то, что он видит, например, на сцене театра. Мир природы ребенок не склонен до поры отделять четкой границей от мира людей: он жалеет сломанный цветок и сердится на дождь, из-за которого отменяются прогулки.

Большое значение имеет опыт ребенка, который он получил во время общения со сверстниками и близкими людьми. Именно этот опыт развивает эмоциональную жизнь, делая ее более содержательной и осознанной.

В старшем дошкольном возрасте мир ребенка уже не ограничивается семьей. Значимые для него люди – это уже сверстники, конечно же, мама и папа, друзья. Каждый день в группе можно наблюдать как разворачивается целый межличностный сценарий. Дошкольники дружат, ссорятся, мирятся, обижаются, удивляются, ревнуют, помогают друг другу, а иногда делают мелкие пакости. Все эти отношения остро переживаются ребенком и окрашены массой разнообразных эмоций.

Дети чаще ссорятся, они открыты во взаимоотношениях, у них ярче проявляются эмоции. Родители и воспитатели иногда и не подозревают о той богатейшей гамме чувств и отношений, которую переживают их дети, и естественно, не придают особого значения детским дружбам, ссорам, обидам.

Чувства ребенка менее осознанны, чем чувства взрослого. Они вспыхивают быстро и ярко и столь же быстро могут гаснуть. Переход от одного состояния к другому часто молниеносен: бурное веселье, а через минуту слезы. Ребенок еще не умеет управлять своими переживаниями, не умеет что-то скрыть у него все на виду.

Если окружающие ласково относятся к ребенку, признают его права, проявляют к нему внимание, заботятся о нем, он испытывает эмоциональное благополучие - чувство уверенности, защищенности. Тогда у ребенка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, развитию у него доброго отношения к людям.

Чувство, которое возникает у ребенка по отношению к другим людям, дети переносят и на персонажей художественных произведений – сказок, рассказов; они могут посочувствовать Красной шапочке. Дошкольник пытливо выясняет, почему Золушка добрая, а ее Мачеха – злая.  Чувства, которые испытывает ребенок при слушании сказок, превращают его из пассивного слушателя в активного участника событий.

Эмоции и чувства могут возникнуть у ребенка к животным, растениям, игрушкам. Ребенок может сочувствовать сломанному стульчику, разозлиться на ударивший его (ребенка) камень.

Особое место среди детских чувств занимает у детей чувство страха. Чувство страха у детей зарождается вследствие неправильного воспитания. По мнению взрослых, ребенку постоянно грозит опасность. Такое поведение взрослых приводит ребенка в состояние переживания, тревоги, страха.

Чувство страха может возникнуть и без воздействия взрослых. Это чувство может появиться при встрече ребенка с необычным, новым у него, кроме удивления и любопытства, может возникнуть острое тревожное состояние. Также одной из причин, вызывающих страх, бывает, когда взрослые закрывают лицо страшной маской или, когда лицо закрывается вуалеткой, на голову надевается капюшон.

Чтобы у ребенка было благоприятное эмоциональное состояние, необходимо придерживаться режима сна, приема пищи и прогулок.

Положительные эмоции повышают активность. Если ребенок вынужден подолгу сидеть и не двигаться, то его эмоциональное состояние резко изменится в отрицательную сторону. А вот положительные эмоции исцеляют от плохого настроения, помогает прослушивание приятной музыки, прогулки с ребенком во дворе, где много цветов.

Педагогам нужно создавать положительную атмосферу, считая ребенка полноправным членам общества, прислушиваясь к нему уважая его мнение. С детских лет ребёнок должен осознавать себя человеком, личностью. Детям необходимо читать книги, ходить с ними в театры, музеи, на выставки. Если с ребенком никуда не ходят в семье, то воспитатель должен быть «ходячим университетом» и, конечно же, добрым и заботливым. Помнить, что эмоциональное благополучие ребёнка — главное условие его физического и душевного здоровья.

Известный физиолог Н. М. Щелованов писал: «Эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребёнка, но и имеют важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма». Эмоции не исчезают, а откладываются в подсознании. Формируют характер ребёнка и существенно влияют на определение жизненных позиций взрослого. Именно отсюда формируются добрые и злые, жизнерадостные и грустные, открытые и замкнутые люди. Очень важно научить ребёнка бороться и побеждать страх, злость, жадность; важно научить удивляться и заботиться, грустить и радоваться, сочувствовать и гордиться.

Таким образом, можно резюмировать, что в деятельности педагога дошкольного образовательного учреждения, особенно со старшими дошкольниками требуется специальная работа по развитию эмоционального интеллекта ребенка. В условиях дошкольного образовательного учреждения педагоги должны создавать положительную атмосферу уважения, доверия и заботы, помогать дошкольнику правильно распознавать свои эмоции и уметь управлять ими.

Литература:

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://docplayer.ru/25849235-I-n-andreeva-emocionalnyy-intellekt-kak-fenomen-sovremennoy-psihologii.html.

2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Продолжаем общаться с ребёнком. Так? / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. АСТ, Астрель, 2014. – 288 с.

3. Горскова Г.Г. Введение понятия эмоционального интеллекта в психологическую культуры / Г.Г. Горскова //Ананьевские чтения – СПб.  1999 -  С. 237- 241.

4. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. - М.: ACT: ACT МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. – С. 23-31.

5. Злобин А.Т. К классификации эмоций // Вопросы психологии. - 1991. - №4. –

С.96-99.

6. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М., 2004. С. 29-39.

7. Манойлова М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся. - Псков: ПГПИ, 2004. - 140 с.

8. Новикова, Л. М. Настольная книга школьного психолога / Л. М. Новикова, И. В. Самойлова. – М. «Эксмо», 2008. – 384 с.

9. Путилова, О. А. Эмоциональный мир ребенка / О. А. Путилова. – М. Генезис, 2012. – 122 с.

10. Рыжов, Д. В. Младший школьный возраст как сенситивный период развития эмоционального интеллекта / Д. В. Рыжов // Среднее профессиональное образование. – 2013. — №2. – С. 29 – 31.

11. Семенака, С. И. Учимся сочувствовать, сопереживать / С. И. Семенака. – М. АРКТИ, 2011. – 79 с.

12. Спок Б. Ребенок и уход за ним. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://lib.ru/KIDS/SPOK/rebenok.txt.

13. Столяренко, А.М. Психология и педагогика: учеб. пособие для вузов / А.М. Столяренко. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011.

14. Турченко, В.И. Дошкольная педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие. — Электрон, дан. — М.: ФЛИНТА, 2013. — 255 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\_id=13068.

15. Эмоциональный интеллект: Учебное пособие - М.: Альпина Пабл., 2016. - С. 26.

16. Эмоциональный интеллект: Учебное пособие - М.: Альпина Пабл., 2016. – С. 28.