



Автономная некоммерческая организация
гармоничного развития детей
«Лаборатория детства»

ПРОЕКТ «РАСТЕМ С ЯКУТИЕЙ»
«МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по развитию эмоциональной
компетентности у детей
дошкольного возраста»

Якутск
Смик-Мастер. Полиграфия
2022

Руководители:

А.Н. Веракса А.Н., академик РАО, д-р психол. наук (МГУ им. М.В. Ломоносова); М.С. Асланова (МГУ им. М.В. Ломоносова); Ю.И. Семенов (Академия наук РС(Я)), М.И. Дедюкина, канд. пед. наук, доцент (СВФУ им. М.К. Аммосова); М.К. Иванова, канд. пед. наук, доцент (СВФУ им. М.К. Аммосова).

Под общей редакцией:

М.С. Аслановой, МГУ им. М.В. Ломоносова и А.В. Пермяковой, м.н.с. НОЦ Академия наук РС(Я)

Авторский коллектив:

М.Н. Гаврилова, кандидат психологических наук, научный сотрудник факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова
М.И. Алексеева, МБДОУ «Центр развития ребенка «Детский сад «Сардаана» с. Бердигестях МР «Горный улус (район)»
С.Д. Борисова, МБДОУ «Центр развития ребенка «Детский сад № 3 «Катюша» г. Якутск
А.С. Дмитриева, МКДОУ «ЦРР-детский сад «Сказка», г. Ленск
М.Р. Матвеева, МБДОУ «Центр развития ребенка «Детский сад № 10 «Кырачаан ымыылар» с. Бердигестях МР «Горный улус (район)»
А.П. Рожина, МДОУ «Центр развития ребенка «Детский сад «Сардаана»
с. Амга МР «Амгинский улус (район)»
К.М. Лопухова, О.А. Цыденова МДОУ «Центр развития ребенка «Детский сад № 15 «Северные звездочки» г. Якутск
В.В. Тихонова, МБДОУ «Центр развития ребенка «Детский сад № 21 «Кэнчээри» г. Якутск
Л.Д. Троева-Лугинова, МДОУ «Центр развития ребенка «Детский сад № 23 «Цветик Семицветик» г. Якутск
С.М. Саввинова, МДОУ «Центр развития ребенка «Детский сад № 3 Чебурашка» с. Сунтар МР «Сунтарский улус (район)»
М.М. Чабыкина, МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Хатынчаана»
с. Амга МР «Амгинский улус (район)»
С.Н. Унарлова, к.психолог.н., Э.А. Бурнашева, МДОУ «Центр развития ребенка «Детский сад № 26 «Кустук» г. Якутск
И.П. Львова, МБОУ «Мастахская СОШ» МР «Вилуйский улус»
С.М. Саввинова, МБДОУ «Центр развития ребенка- детский сад № 3 «Чебурашка» с. Сунтар МР «Сунтарский улус (район) РС (Я)»
А.В. Осипова, МБДОУ «Центр развития ребенка- детский сад «Алмазик» г. Вилуйск МР «Вилуйский улус (район)»

Методические рекомендации по развитию эмоциональной

М54 **компетентности у детей дошкольного возраста** / авторский коллектив: А.Н. Веракса (руководитель) [и др.] ; редактор М.С. Асланова и А.В. Пермякова ; Автономная некоммерческая организация гармоничного развития детей "Лаборатория детства". - Якутск : Смик-Мастер. Полиграфия, 2022. - 15 с. : ил.

Агентство СІР НБР Саха

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ И ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА?

Эмоциональная компетентность, самыми простыми словами, – **способность проявлять и различать эмоции** – как собственные, так и другого человека. Маленький ребенок еще не умеет управлять своими эмоциями, сдерживать их нежелательные проявления. Вся его активность – выразительно эмоциональная, окрашенная положительными или отрицательными переживаниями. Поэтому одной из наиболее важных задач родителей, а потом и воспитателей является помощь ребенку в освоении эмоционального мира.

Эмоциональная компетентность позволяет ребенку не только распознавать, описывать, объяснять, прогнозировать и управлять выражением эмоций в повседневной жизни, но и способствует управлению своими эмоциями, что облегчает жизнь не столько себе, сколько другим людям. Высокий уровень эмоциональной компетентности способствует быстрой ориентации в сложных ситуациях.

Эмоциональная компетентность ребенка прежде всего формируется в дошкольном возрасте под влиянием родителей, окружающей среды и дошкольной образовательной организации, если ребенок его посещает. Поэтому понимание родителями своей роли в воспитании своего ребенка очень важно. Прежде всего в семье, у родителей ребенок принимает культурные, духовно-нравственные ценности, воспитывается, подражает. Для ребенка родитель подобно высшему божеству, по образу и подобию которого он воспитывается в первые и самые важные годы своей жизни. Поэтому понимание важности и значимости эмоциональной компетентности ребенка родителями и воспитателями крайне важно.





ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ РЕБЕНКА

Эмоциональная компетентность ребенка – показатель его развития, развития его мыслительных, когнитивных способностей (способность к умственному восприятию и переработке внешней информации) в сочетании с эмоционально-чувственными отношениями и поведением в тех или иных ситуациях.

Эмоциональная компетентность отражается на успешности ребенка в различных областях жизни: дети, у которых хорошо развита способность понимать эмоции, достигают больших успехов в учебе, во взаимодействии со сверстниками и учителями. Дети, имеющие к моменту поступления в школу прочный «эмоциональный фундамент», имеют больше шансов для успешной адаптации к школе, формированию лидерских позиций, популярности в группе сверстников, реже страдают от тревожных и депрессивных состояний, реже демонстрируют агрессивное поведение. Поэтому крайне важно создать гармоничные условия для развития эмоциональной компетентности.

ВЫВОДЫ:

1. Необходимо развивать эмоциональную компетентность детей с самого раннего возраста.

2. Родитель должен понимать, что ребенок смотрит на родителей и повторяет за ними, воспринимаем мир, так как его научат родители.

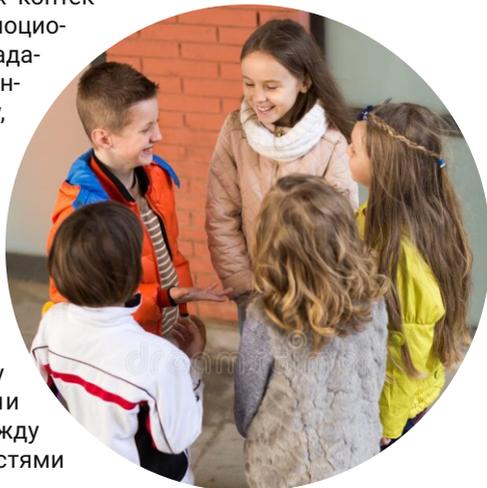
3. Эмоциональная компетентность – это способность понимать собственные эмоции и эмоции других людей, а также читать невербальные (эмоции, движения, жесты, мимика) и вербальные (слова) эмоциональные сигналы и реагировать на них.

4. Эмоциональная компетентность - способность испытывать и выражать весь спектр эмоций социально и возрастно приемлемым образом (то есть так, чтобы эмоции и их выражение способствовали успеху ребенка, а не препятствовали ему).

5. Эмоциональная компетентность - способность управлять, контролировать и корректировать эмоциональные реакции продуктивными способами, чтобы эмоции способствовали преодолению возникающих сложностей и не приводили к негативным последствиям.

В более широком контексте, эмоциональная компетентность определяет степень эффективности взаимодействия ребенка с другими людьми, включая установление и поддержание социальных связей, развитие навыков сотрудничества и гибкости, а также адаптацию поведения к

требованиям различных социальных контекстов. Так происходит, потому что эмоционально компетентные дети чаще обладают и высокой социальной компетентностью. Их шансы на хорошую учебу, личный и социальный успех возрастают за счет таких навыков, как: распознавание социальных сигналов; позитивное взаимодействие с окружающими; участие в решении социальных проблем; понимание прав других людей; одинаковое отношение к разным людям; понимание различий между случайными и преднамеренными действиями; нахождение баланса между своими потребностями и потребностями окружающих.



СТАДИИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

1 стадия в возрасте 3–5 лет.

Начинается тогда, когда дети начинают распознавать и называть основные эмоции по выражению лица, а также понимать внешние причины их возникновения.

На этой стадии дети учатся распознавать эмоции окружающих по лицевой экспрессии и мимике и понимать влияние внешних обстоятельств на эмоции.

2 стадия в возрасте 5–7 лет.

В этом возрасте дети понимают, что их собственные мысли и воспоминания могут вызывать различные эмоции и также то, что некоторые эмоции можно скрывать. Например, в 4-5 лет дети начинают осознавать влияние памяти на чувства. Они понимают, что со временем злость ослабевает или, допустим, рассматривание фотографий счастливого события вызывает радость.



3 стадия в возрасте 7–11 лет.

Дети учатся регулировать свои эмоции, узнают, что моральные правила могут влиять на эмоции и что эмоции бывают противоречивыми и амбивалентными (двойственность переживания, выражающаяся в том, что один и тот же объект вызывает у человека одновременно два противоположных чувства).

В этом возрасте особо следует обращать и объяснять о сложных чувствах, о противоположных и противоречивых чувствах. Например, в 4-5 лет дети часто упрощают предъявляемые им ситуации и воспринимают только один источник информации, игнорируя противоречие. В 6-7 лет дети видят, что предлагаемая информация о чувствах героя содержит противоречие, но склонны разводить эти переживания во времени. И только после 7 лет жизни дети могут мысленно погрузить ситуацию в более широкий контекст, что позволяет им учесть обе противоположности и адекватно описать амбивалентные эмоции. А нравственные чувства (например, чувство долга) формируется в еще более взрослом возрасте.



РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ДО ШКОЛЫ

К 7 годам дети начинают осознавать эмоции, у них формируется новое отношение к себе, которое не могло сложиться без понимания собственных переживаний. Непосредственный эмоциональный опыт ребенка формирует его самооценку, отношение и запросы к себе, ожидания от себя и положение в коллективе. И гораздо позже, только в подростковом возрасте, познание и упорядочивание собственных переживаний будет производиться уже на уровне понятийного мышления.



В случае, если уровень эмоциональной компетентности не позволяет ребенку справляться с существующими задачами (уверенно чувствовать себя в общении с окружающими и справляться со страхом и тревогами), могут сформироваться поведенческие проблемы. Поведенческие проблемы заметно ограничивают способность ребенка успешно адаптироваться и влиться в коллектив, стать его частью.

К поведенческим проблемам можно отнести:



- **неподконтрольное поведение (например, грубость, враждебность, деструктивность, несоблюдение правил и агрессия)**
- **однотипные эмоциональные реакции или поведение (например, беспокойство, тревога, печаль, крайняя стеснительность и замкнутость)**

За помощью к психологу следует обращаться, если:

- ребенок во многих ситуациях оказывается чрезмерно неуступчивым, властным, беспокойным или склонным к вспышкам гнева или конфликтам;
- склонен к чувству собственной неполноценности и демонстрирует низкую самооценку;
- часто стесняется находиться в обществе взрослых и сверстников, проявляет повышенную чувствительность (плаксивость).

При этом не надо бояться обращаться за советом к профессионалам. В этом нет ничего постыдного. Гораздо хуже не помочь своему ребенку, вовремя не заметить проблему. Профессиональный психолог поможет, подскажет, снимет Ваши тревоги, если они напрасны.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ДЕТЕЙ

На развитие ребенка влияет прежде всего:

- его индивидуально-психологические особенности, ведь каждый ребенок особенный, другой и не повторим.
- особенности окружающей среды: родители, бабушки и дедушки, двор и дети с кем он общается и т.п. Так, большое значение имеет социальное окружение: образование родителей и педагогов, убеждения родителей и педагогов об эмоциях, способность родителей и педагогов точно оценить уровень реального развития эмоциональной компетентности ребенка, богатство эмоционального словаря родителей и педагогов и их общение с ребенком, особенности образовательной среды и отношения со сверстниками и другое. Если родители или другие взрослые, с кем часто находится ребенок, не общаются с ним, то и ребенок не получит той необходимой информации для развития.



Эмоциональная жизнь ребенка наполняется через переживание событий и взаимодействие с окружением и является, по сути, познавательным процессом. Однако отличием эмоционального опыта от познавательных процессов является то, что у ребенка есть не только информация о чем-либо, но также и личное отношение к ней.

Три основных компонента развития эмоциональной компетентности:

- реагирование на эмоции детей;
- моделирование выражения эмоций;
- информирование и расширение представлений об эмоциях



ПРОЕКТ «РАСТЕМ С ЯКУТИЕЙ»

РЕАГИРОВАНИЕ НА ЭМОЦИИ ДЕТЕЙ

Надо положительно реагировать на эмоции детей, даже на негативные эмоции. Открытость взрослых к обсуждению эмоций и умение говорить о них, поощрение выражения эмоций ребенком позволяет понять их.

ВАЖНО:

- стремитесь невербально поддерживать детей, например, понимающе кивайте в ответ на эмоции ребенка;
- называйте эмоции детей без укоризны, чтобы эмоциональные состояния выделялись в потоке переживаний ребенка и связывались с его словесным обозначением (кажется, ты разозлился / кажется тебе весело);
- присоединяйтесь к эмоциональному состоянию детей. Например, радуйтесь или грустите вместе с ними. Это позволит детям проживать эмоциональный опыт более осознанно, наблюдая со стороны за вашими эмоциями.
- с интересом говорите об эмоциях детей («ооо, я представляю, как ты испугалась в тот момент!» «а как ты потом справилась со страхом?»). Это позволит детям концентрироваться на отдельных эмоциональных состояниях и постепенно научиться различать их в общем потоке переживаний;
- поощряйте выражение эмоций детьми, поскольку эмоциональная экспрессия позволяет ребенку быть более понятным для сверстников и для себя самого;
- демонстрируйте собственный интерес к эмоциям детей. Это позволит сформировать у ребенка любопытство и желание изучать собственные эмоции;
- важно не пристыдить детей за переживание/выражение каких-либо чувств («Тебе не стыдно?», «Ты уже не малыш, чтобы так себя вести»), не ставить запрет на выражение каких-либо эмоций (никогда нельзя обижаться/ завидовать). Дело в том, что **дети дошкольного возраста еще не могут в достаточной степени управлять собственными эмоциональными состояниями**. Поэтому использование стыда или запрета как инструмента управления детским поведением не поможет развить способность ребенка самостоятельно справляться со своими эмоциями, а только вызовет тревогу и напряжение.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ

Ребенок развивается, наблюдая за взрослыми, перенимая их жесты и мимику, повторяя за их поведением, поэтому очень важно, чтобы родители и педагоги понимали это. Ребенок, смотря на взрослых, наблюдая за их эмоциями начинает формировать свои эмоции, постепенно выражая их.

ВАЖНО знать взрослым:

- демонстрируя удачные (адекватные) примеры выражения/называния/регуляции эмоций Вы помогаете ребенку осознавать их;
- комментируйте позитивные примеры выражения эмоций детьми («ты так хорошо смог справиться со своими эмоциями, когда проиграл в игру»), дайте им почувствовать, что эмоциями можно управлять;
- развивайте культуру поддержки и сопереживания среди детей («не волнуйся, мы тебя понимаем»);
- создавайте ситуации, в которых дети могут поделиться чувствами (задавайте вопросы, просите выразить чувства друг другу);
- предлагайте детям оценить примеры выражения эмоций («хорошо ли у героя книги получилось показать, что он расстроен?»);
- используйте игровые методы по развитию выразительности, например, предлагает детям выразить эмоции мимикой, интонацией.



ОБЪЯСНИТЬ ДЕТЯМ ПРО ЭМОЦИИ

Знания об эмоциональном мире ребенок получает от взрослых и сверстников не только через наблюдение, но и через вербальное обучение. Важно расширять представления ребенка об эмоциях, объяснить их для его лучшего понимания в общении с ним и повседневных делах.

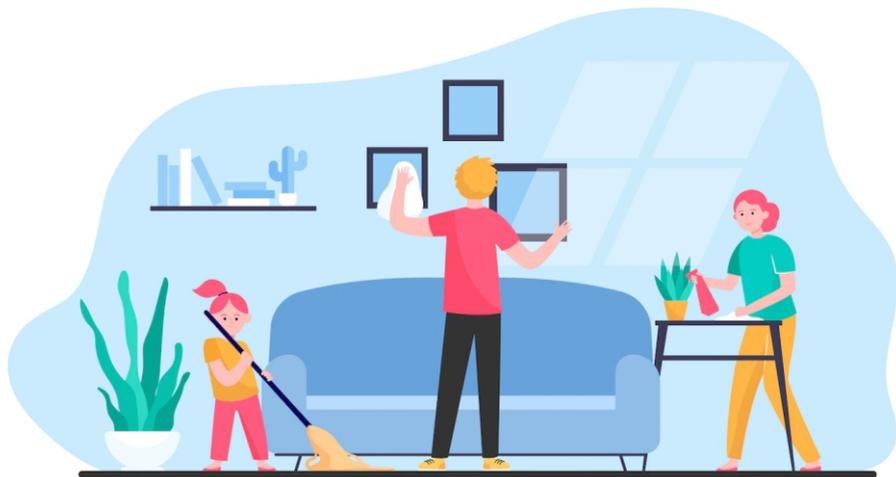
Вы должны понимать, что вы не просто проживаете жизнь с ребенком, а каждый день, каждую минуту и секунду вы обучаете его чему-либо. Родители, семья ребенка – это его первая и самая главная школа жизни. Ценности и нормы жизни, заложенные в семье никогда, невозможно вытеснить, заменить.

ВАЖНО! Каждый день:

- называйте эмоциональные состояния детей, героев книг, свои собственные, чтобы расширить эмоциональный словарь детей;
- описывайте внешние проявления эмоций («смотрите, дети, можно догадаться, что девочка рада, потому что она улыбается»);
- обозначайте причины возникновения тех или иных эмоций («похоже, ты расстроился, потому что вспомнил, что забыл дома любимую игрушку»);
- развивайте самосознание детей, поскольку самосознание отражается в повышении способности понимать других (задавайте вопросы о предпочтениях, ценностях детей, о том, что их отличает от других);
- давайте советы по выражению и регуляции эмоций (например, вводите правило семи секунд: если чувствуешь, что разозлился, то посчитай до семи, чтобы успокоиться).

Важно, чтобы окружающая среда также способствовало развитию ребенка. Например, нужны игрушки и материалы, способствующие развитию игры и межличностного общения среди детей; изображения детей и взрослых в различных эмоциональных состояниях; куклы, изображающие детей и взрослых в различных эмоциональных состояниях; книги, в которых рассказывается о персонажах в различных эмоциональных состояниях; плакаты, рассказывающие о правилах поведения детей и стратегиях совладания с негативными эмоциональными состояниями.

Однако, предметная среда «оживает» для ребенка только в ситуации общения со взрослым. Поэтому важно вместе с детьми рассматривать и обсуждать представленные материалы, играть с ними и пользоваться в течение дня. Один ребенок, находясь сам с собой не научиться ничему. Ребенку важно помочь, объяснить, подсказать.



Учебное издание
Веракса Александр Николаевич
Семенов Юрий Иванович
Дедюкина Марфа Ивановна и др.
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
Якутск, «Смик-Мастер. Полиграфия», 2022



Автономная некоммерческая организация
гармоничного развития детей
«Лаборатория детства»

ПРОЕКТ «РАСТЕМ С ЯКУТИЕЙ»
«МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по развитию эмоциональной
компетентности у детей
дошкольного возраста»

Якутск, 2021 г.