



РАСТЁМ
ВМЕСТЕ

Методические рекомендации

по развитию
эмоциональной
компетентности
у детей
дошкольного
возраста



Адресованы родителям и педагогам
дошкольных учреждений



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

Эмоциональная компетентность позволяет ребенку распознавать, описывать, объяснять, прогнозировать и управлять выражением эмоций в повседневной жизни. Эмоциональная компетентность объединяет в себе когнитивные, аффективные и поведенческие процессы ребенка для решения конкретных задач в социальном контексте и интенсивно формируется в дошкольном возрасте.

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 концу дошкольного детства 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. Для этого нужно учитывать ее основные компоненты и динамику развития в дошкольном возрасте, а также индивидуальные особенности детей.



РАСТЁМ
ВМЕСТЕ

Определение и компоненты

Эмоциональная компетентность включает в себя:

1. способность понимать собственные эмоции и эмоции других людей, а также читать невербальные и вербальные эмоциональные сигналы и реагировать на них.
2. 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).
3. способность управлять, контролировать и корректировать эмоциональные реакции продуктивными способами, чтобы эмоции способствовали преодолению возникающих сложностей и не приводили к негативным последствиям.



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

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 академический, 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

Первую стадию дети проходят в возрасте 3 – 5 лет с возникновением возможности распознавать и называть базовые 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.

Вторая стадия наступает в возрасте 5 – 7 лет, в ходе которой 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.



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

На третьей стадии, в возрасте 7 – 11 лет, дети учатся регулировать свои эмоции с помощью когнитивных стратегий, узнают, что моральные правила могут влиять на эмоции и что эмоции бывают противоречивыми и амбивалентными. В качестве особой проблемы выступает формирование у детей способности понимать амбивалентные сложные эмоции и воспринимать противоречивую информацию о 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.



РАСТЁМ
ВМЕСТЕ

Задачи эмоционального развития до школы

К кризису семи лет собственные эмоциональные состояния и переживания постепенно приобретают для ребенка смысл. Он начинает осознавать эмоции. У ребенка 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 только гораздо позже, 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



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

чувствовать себя в общении с окружающими и справляться со страхом и тревогами), могут сформироваться поведенческие проблемы. Поведенческие проблемы заметно ограничивают способность ребенка успешно функционировать в коллективе. К ним относятся:

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

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



Рекомендации по развитию

Исследования показали, что на индивидуальные показатели эмоциональной компетентности детей оказывают влияние различные факторы, связанные с индивидуально-психологическими особенностями ребенка, а также особенностями среды. 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, особенности образовательной среды и отношения со сверстниками и другое. 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.



**РАСТЁМ
ВМЕСТЕ**

Три основных механизма, лежащие в основе целенаправленного развития эмоциональной компетентности: реагирование на эмоции детей; моделирование выражения эмоций; информирование и расширение представлений об эмоциях.

Реагирование на эмоции детей

Значимыми предикторами успешного формирования эмоциональной компетентности у ребенка является позитивная реакция со стороны взрослых на выражение эмоций ребенком (в том числе негативных), открытость взрослых к обсуждению эмоций и умение говорить о них, поощрение выражения эмоций ребенком. Поэтому:

- **стремитесь невербально поддерживать детей, например, понимающе кивайте в ответ на эмоции ребенка**
- **называйте эмоции детей без укоризны, чтобы эмоциональные состояния выделялись в потоке**



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

переживаний ребенка и связывались с его словесным обозначением (кажется, ты разозлился / кажется тебе весело)

- совершайте присоединение 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



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

- демонстрируйте собственный интерес к эмоциям детей.
это позволит сформировать у ребенка любопытство и желание изучать собственные эмоции
- важно не пристыживать 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.



РАСТЁМ
ВМЕСТЕ

Моделирование выражения эмоций

Наблюдение позитивных примеров выражения эмоций в своем окружении помогает ребенку овладеть адекватными способами выражения эмоций и практиковать их самостоятельно. Поэтому:

- демонстрируйте удачные (адекватные) примеры выражения/называния/регуляции эмоций
- комментируйте позитивные примеры выражения эмоций детьми (ты так хорошо смог справиться со своими эмоциями, когда проиграл в игру)
- развивайте культуру поддержки и сопереживания среди детей (не волнуйся, мы тебя понимаем)



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

- 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



**РАСТЁМ
ВМЕСТЕ**

Информирование и расширение представлений об эмоциях

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 в общении и повседневных делах. Поэтому:

- **называйте эмоциональные состояния детей, героев книг, свои собственные, чтобы расширять эмоциональный словарь детей**
- **описывайте внешние проявления эмоций («смотрите, дети, можно догадаться, что девочка рада, потому что она улыбается»)**



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

- 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)

Также важно организовать предметную среду дома и в детском саду так, чтобы она поддерживала эмоциональное развитие 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; кни-



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

ги, 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.



**РАСТЁМ
ВМЕСТЕ**

Единственный российский лонгитюдный масштабный проект

в области исследования детства,
реализующий научный подход
к обеспечению максимального
раскрытия потенциала личности
каждого ребенка и поддержке
культурного разнообразия страны

