

## Развитие эмпатийных проявлений у детей как условие формирования эмоционального интеллекта

С.И. Семенова

В статье рассматриваются вопросы соотношения интеллекта и эмоций, сущности эмоционального интеллекта и его роли в становлении личности; дана характеристика составляющих эмоционального интеллекта; раскрыты основные условия, средства развития эмпатийных проявлений в дошкольном возрасте, которые рассматриваются в качестве условия формирования эмоционального интеллекта.

*Ключевые слова:* эмоции, эмоциональный интеллект, эмпатийные проявления, развитие эмоциональной компетентности, дошкольный возраст.

Долгие годы в воспитании детей приоритет отдавался развитию интеллектуальной сферы. Мир меняется, меняются и дети. Всё чаще взрослые отмечают, что многие дошкольники, которые хорошо ориентируются в окружающем мире, в то же время испытывают серьёзные трудности в общении с окружающими. Усилия взрослых по совершенствованию логического мышления и расширению кругозора ребёнка ещё не являются залогом его будущей успешности. Наблюдения за поведением детей дошкольного возраста показывают, что в случае, если они не умеют обратиться к другому человеку, поддержать и развить установившийся контакт, адекватно выражать свою симпатию, сопереживать, то часто конфликтуют или замыкаются в одиночестве. Подобные затруднения учёные связывают с особенностями развития эмоционального интеллекта [2, 5].

Впервые термин «эмоциональный интеллект» был использован в зарубежных исследованиях Дж. Мейером и П. Саловеем. Авторы определяют эмоциональный интеллект как «способность тщательного постижения, оценки и выражения эмоций; способность понимания эмоций и

эмоциональных знаний; а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту» личности [6, с. 48].

Американский исследователь проблемы развития эмоционального интеллекта Д. Гоулмен определяет эмоциональный интеллект как «способность осознавать свои эмоции и эмоции других, чтобы мотивировать себя и других и чтобы хорошо управлять эмоциями наедине с собой и при взаимодействии с другими» [2]. Автором установлено, что эмоциональный интеллект (EQ) оказывает гораздо большее влияние на потенциал успеха личности (85%), чем умственный интеллект (15%). Так, проследив жизненный путь девятиста пяти студентов Гарварда выпускников 1940-х годов – времени, когда в старейших университетах Новой Англии учились люди с более внушительным разбросом коэффициентов умственного развития, чем в наши дни, – исследователь заметил, что к среднему возрасту мужчины с самыми высокими оценками на экзаменах в университетах оказывались не слишком-то удачливыми в сравнении с их менее успевавшими в учёбе сверстниками – это касалось уровня зарплаты, продуктивности или престижа на избранном поприще. От своей жизни бывшие отличники также не испытывали удовлетворения и не находили счастья в общении с друзьями и семьями. Таким образом, Д. Гоулмен, ссылаясь на данные, пришёл к выводу о том, что коэффициент умственного развития почти не даёт объяснения, почему у людей с примерно равными задатками, образованием и возможностями совершенно разные судьбы. Очень многое зависит от зрелости эмоциональной сферы и развития эмоционального интеллекта.

Понятие «эмоциональный интеллект» не является новым для российской педагогической и психологической науки. Об этом явлении писали многие учёные, но использовали другие термины: Л.С. Выготский – «обобщение переживаний», А.В. Запорожец – «эмоциональное воображение», В.С. Мухина – «разумность

чувств». Таким образом, **эмоциональный интеллект** рассматривается как способность человека управлять самим собой и другими людьми и включает в себя самосознание, контроль импульсивности, уверенность, самомотивацию, оптимизм, коммуникативные навыки, умение эффективно выстраивать взаимоотношения с другими людьми.

Кратко остановимся на характеристиках основных составляющих эмоционального интеллекта, знание которых позволит грамотно проектировать образовательный процесс в дошкольном учреждении, нацеленный на развитие именно эмоционального интеллекта.

**1. Самоосознанность** – умение распознавать и понимать свои эмоции, настроения, побуждения, потребности, сильные и слабые стороны, тип личности, индивидуальный стиль общения, привычки, предпочтения и другие особенности.

**2. Самообладание** – способность размышлять и действовать вдумчиво, держать под контролем свои негативные эмоции, отвечать за себя и свои поступки, способность чувствовать себя комфортно, оставаться открытым к новым возможностям и использовать их, быстро приспосабливаясь к меняющимся условиям. Самообладание – одна из самых сложных способностей. По этому поводу стоит вспомнить высказывание Аристотеля: «Всякий может разгневаться – это легко, но совсем не так легко разгневаться на того, кто этого заслуживает, причём до известных пределов, в надлежащее время, с надлежащей целью и надлежащим образом».

**3. Мотивация** характеризует страстное желание достичь поставленной цели и проявляется в оптимизме, творческом подходе, настойчивости и упорстве.

**4. Проявление чуткости** выражается в умении чувствовать эмоции и настроения других людей, понимать их точку зрения и проявлять активный интерес к их заботам.

**5. Коммуникация** позволяет человеку самому чувствовать и у других вызывать доверие, строить взаимопонимание, точно выразить

свои идеи, мысли и чувства и так же точно понимать сообщения других, разрешать конфликты, устранять напряжение и разногласия, сотрудничать с окружающими людьми. Неспособность общаться доставляет ребёнку неприятные переживания. Например, ребёнок желает присоединиться к играющим сверстникам, но не знает, как это сделать, поэтому долго наблюдает со стороны за играющими; порой он испытывает страх быть отвергнутым публично.

Таким образом, эмоциональный интеллект связан с умением управлять своими чувствами и устанавливать взаимопонимание с другими людьми, в связи с чем актуальными сегодня являются исследования, отражающие проблему развития эмоционального интеллекта уже в дошкольном возрасте. Эта проблема имеет несомненную социальную значимость. Возрастающая агрессивность общества, включая его детскую часть; недостаточная психологическая и педагогическая образованность взрослых порождают потребность в развитии позитивной эмоциональной гибкости, позволяющей ребёнку чувствовать себя более уверенно в постоянно меняющихся условиях социальной среды. Снижение уровня эмоционального интеллекта способствует развитию алекситимии – затруднения в осознании и определении собственных эмоций. Как следствие повышается риск возникновения психосоматических заболеваний у детей. Личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье, обеспечивающим накопление социального опыта, является эмоциональный интеллект, показатели которого возрастают по мере взросления ребёнка. Анализ содержания образовательных программ дошкольных учреждений показывает, что главное внимание по-прежнему сосредоточено на развитии общего интеллекта (память, мышление).

Для развития эмоциональной компетентности и эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста нужно совершенствовать процесс организации восприятия и оценки ими окружающей действительности. Для

этого необходимо решить 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 (произвольность поведения), а также развитие динамики содержания, устойчивости, глубины моральных, эстетических, познавательных чувств.

Решение данных задач обеспечит развитие важных способностей личности уже в дошкольном возрасте: умений видеть и различать разнообразные эмоции, управлять собственными состояниями, толерантно относиться к окружающим людям. В развитии эмоционального интеллекта у детей акцент необходимо делать на развитии вчувствования, способности оценивать выбор действий, умений поставить себя на место другого и почувствовать его переживания и эмоции (Ю.Б. Гиппенрейтер, И.О. Карелина, Е.Н. Козлова). В первую очередь речь идёт о развитии эмпатии, под которой понимается способность индивида эмоционально отзываться на переживания другого. По мнению психологов, дети, понимающие эмоции, бывают более отзывчивыми по отношению к своим сверстникам, более социально умелыми и принятыми в своей группе [1, 3].

Ребёнок, понимающий чувства другого, активно откликающийся на переживания окружающих людей, стремящийся оказать помощь человеку, попавшему в трудную ситуацию, не будет проявлять враждебность и агрессивность, которые в последние годы возрастают и в детской среде. Например, в одном из детских садов был зафиксирован факт проявления открытой агрессии. После ссоры между двумя мальчиками подготовительной группы развернулся «боевик с разборками»: чтобы отомстить, «пострадавший» заставил двух физически крепких сверстников держать обидчика за руки, а он в это время начал его избивать. Данная ситуация копирует поведение телегероев или воспроизводит информацию, которую дети получают из разных ис-

точников и которую в силу возраста не могут оценить адекватно, но она «захватывает» их на эмоциональном уровне. Дети становятся менее чувствительными к боли и другим переживаниям окружающих людей. Утрачивается или замедляется в своём развитии важная человеческая способность – эмпатия.

Развитие эмпатии представляет собой неотъемлемую часть формирования личности, воспитания у индивида культуры межличностных отношений. Основы эмоционально-нравственной культуры закладываются уже в дошкольном возрасте. Для развития эмпатии важно учитывать, что в возрасте 5–8 лет ребёнок особенно восприимчив к воздействиям взрослого. В связи с этим немаловажное значение имеет и то, насколько воспитатель, учитель, родители сами обладают эмоциональной отзывчивостью на переживания ребёнка, умеют вовремя прийти ему на помощь. Учитывая эмоциональную впечатлительность детей этого возраста, усилия дошкольных образовательных учреждений и начальной школы должны быть направлены на формирование осознанного противостояния злу и проявления радости за другого.

С целью развития эмпатии у детей и профилактики агрессивности в детском возрасте разработан цикл коррекционно-развивающих занятий «Учимся сочувствовать, сопереживать» (для детей 5–8 лет) [4]. Содержание предлагаемых занятий направлено на решение следующих задач:

- 1) формирование у детей понятий «добро» и «зло»;
- 2) развитие способности к эмоциональному сопереживанию;
- 3) развитие стремления к проявлению сочувствия и сопереживания по отношению к тем, кто в них нуждается;
- 4) формирование ценностного отношения к моральной стороне поступков;
- 5) воспитание гуманного отношения к родным, близким, сверстникам, животным.

При разработке конспектов развивающих занятий следует учитывать

факторы, влияющие на эмпатийность детей:

- степень близости с объектом;
- частота общения с ним;
- интенсивность стимула, вызывающего эмпатию (боль, слёзы);
- предыдущий опыт эмпатии.

Содержание авторских занятий условно распределено по трём разделам:

1. «Я и мои родные».
2. «Учимся сочувствовать и сопереживать друзьям».
3. «Мы и наши друзья – животные».

Каждое занятие имеет следующую примерную структуру:

**Игровой приём**, с помощью которого создаётся мотивация оказания помощи тем, кто в ней нуждается, или проявление сопереживания героям в трудных ситуациях.

**Моральная оценка** поступков героев художественных произведений.

**Решение проблемных ситуаций**, позволяющих закреплять в сознании детей значимость проявления эмпатии.

**Игровые упражнения** в проявлении сочувствия, сопереживания.

**Советы сказочного персонажа** – Светлячка, расширяющие представления детей о культуре взаимоотношений с родными, близкими, друзьями, животными.

**Игры**, в которых дети упражняются в проявлении радости, характеризующей общий настрой группы.

В содержание отдельных занятий включено проведение диагностических упражнений, позволяющих оценить отношение отдельных детей к окружающим его людям. Для реализации содержания каждого занятия в качестве ведущих методов и приёмов взаимодействия с детьми предлагается использовать:

- беседы на моральные темы;
- чтение и последующий анализ художественных произведений;
- упражнения в выражении эмоционального состояния другого человека или животного с помощью ролевой гимнастики;
- обсуждение и проигрывание проблемной ситуации;
- просмотр и обсуждение фрагментов знакомых мультфильмов;

– слушание или пение детских песен;

– рисование на заданную тему.

Задача взрослого на каждом занятии заключается в том, чтобы направлять внимание детей на нравственную сторону поступков людей; помочь увидеть и выделить отношение человека к другим людям, животным и дать ему моральную оценку. Важно побуждать детей задумываться над мотивами поступка, устанавливать взаимосвязь мотива и результата поступка.

Эффективным способом вызвать активное отношение ребёнка к обсуждаемой нравственной проблеме является обращение к уже имеющемуся у него опыту, сравнению пережитых им чувств с чувствами тех людей, сверстников, о которых он узнал из содержания художественного произведения или проблемной ситуации. Ситуации, требующие поставить себя на место другого, также способствуют осмыслению переживаний других людей, животных. В предлагаемом цикле занятий анализ проблемных ситуаций сопровождается последующим их проигрыванием, что позволяет ребёнку глубже прочувствовать жизненную ситуацию. Например: мама Серёжи пришла с работы усталая и, увидев разбросанные по всей квартире игрушки, попросила их убрать. Серёжа сделал вид, что не услышал просьбу.

Мама приготовила ужин, после которого попросила сына помочь ей убрать посуду со стола, на что тот ответил: «Не хочу!» Мама обиделась.

Вопросы:

- Почему мама обиделась на сына?
- Как бы вы поступили на месте Серёжи?

Во время проигрывания ситуации следует обратить внимание детей на передачу эмоционального состояния каждого героя с помощью мимики, пантомимики и интонации. После этого воспитатель задаёт вопрос: для чего нужна мама? Таким образом проводится диагностика детских представлений и суждений, а затем воспитатель подводит детей к обобщению: мама даёт жизнь ребёнку, заботится, беспокоится о нём;

в любую радостную и трудную минуту поддержит, поможет, защитит, поймёт и простит.

Большое значение в развитии эмпатии у детей имеет и постановка вопроса, побуждающего, например, по внешним признакам определять и понимать состояние человека. Вопрос типа «Как бы ты поступил ...» помогает ребёнку связать услышанное или прочитанное с собственным нравственным опытом, переживаниями.

Если дети затрудняются в решении проблемных ситуаций, то им на помощь приходит Светлячок – сказочный персонаж, который на каждом занятии делится с ними советами. Например:

- Будь ласков с родителями, с теми, кто заботится о тебе дома, помогай им, будь всегда приветлив.

- Если ты вдруг обидел дорогого тебе человека, то нужно обязательно попросить прощения. Подойди к маме, обними ее, нежно скажи: «Прости».

- Сделай маме что-нибудь приятное, она будет этому очень рада.

В отдельных случаях предусмотрено выполнение домашних заданий, связанных с проявлением сопереживания и сочувствия родителям, братьям и сёстрам или животным. При их выполнении нужно позаботиться о том, чтобы ребёнок испытывал чувство удовлетворения от совершённого поступка (помог уставшей маме, пожалел плачущую маленькую сестрёнку, сделал кормушку и покормил зимующих птиц и т.п.).

Перечислим критерии успешности развития эмпатийных проявлений у детей:

- 1) во время разговора корректируют свои высказывания, опираясь на информацию, считываемую с партнёра;

- 2) чувствуют роль и адекватно изображают эмоциональное состояние героя произведения;

- 3) в коммуникациях адекватно оценивают друг друга, что приводит к уменьшению числа конфликтов;

- 4) не закомплексованы, свободно общаются со сверстниками и взрослыми;

- 5) проявляют к другим детям чувство сострадания, эмпатии, понимания.

Работа по развитию эмпатийных проявлений у дошкольников будет более успешной при условии тесного сотрудничества с их родителями. Это обеспечивает понимание того, что эмоциональное благополучие ребёнка – главное условие его физического и душевного здоровья, развития эмоционального интеллекта. Родители сегодня также нуждаются в психолого-педагогической поддержке, в результате которой они приходят к пониманию необходимости формирования навыков саморегуляции, коммуникации, чуткости, являющихся составляющими компонентами эмоционального интеллекта. Каждый субъект в результате развития эмоционального интеллекта получает

- 1) понимание и осознание эмоций, что освобождает нас от страхов и предрассудков, поэтому нам легче мыслить нестандартно, легче принимать решения;

- 2) способность владеть собой, которая вызывает у окружающих людей чувство доверия и надёжности;

- 3) эмоциональную гармонию, которая обеспечивает ощущение счастья, к которому стремится каждый человек.

#### Литература

1. *Гиппенрейтер, Ю.Б.* Продолжаем общаться с ребёнком : Так? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М. : АСТ ; Астрель, 2008.

2. *Гоулмен, Д.* Эмоциональное лидерство / Д. Гоулмен, Р. Бояцис, Э. Макки. – М., 2005.

3. *Карелина, И.О.* Эмоциональное развитие детей 5–10 лет / И.О. Карелина. – Ярославль, 2006.

4. *Семенака, С.И.* Учимся сочувствовать, сопереживать / С.И. Семенака. – М. : АРКТИ, 2011.

5. *Тайлакер, Й.Б.* Тренировка IQ : Ваш путь к успеху / Й.Б. Тайлакер, У. Визингер. – М. : АСТ ; Астрель, 2004.

6. *Mayer, J.D.* The intelligence of emotional intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey // *Intelligence*. – 1993. – Vol. 17.

Приложение

## Занятие 6. «Наши бабушки и дедушки»

### Цели занятия:

- 1) расширить представления детей об отношении к пожилым людям;
- 2) воспитывать уважительное отношение к пожилым людям и побуждать к проявлению сочувствия им;
- 3) вызывать эмоциональный отклик, оказать помощь своим бабушкам и дедушкам.

### Ход занятия.

#### 1. Проблемная ситуация.

Светлячок, показывая записи в книге Доброты, предлагает сделать ещё одну: сегодня он видел, как мальчик помогал бабушке перейти дорогу. Он сделал это сам, потому что понимает, как тяжело бывает старым людям быстро сориентироваться на перекрёстке и перейти улицу.

О любви внуков к бабушкам написано много стихов. Вот одно из них.

#### 2. Чтение стихотворения С. Капутикян «Моя бабушка».

Стала бабушка  
Старой, хворою,  
От ходьбы она устаёт.  
Храбрым лётчиком  
Стану скоро я,  
Посажу её в самолёт.  
Не тряхну её, не качну её.  
Отдохнёт она наконец.  
Скажет бабушка:  
«Ай да внучек мой,  
Ай да лётчик мой,  
Молодец!»

#### 3. Диагностика отношения детей к пожилым людям.

Воспитатель предлагает детям закончить предложение: *Когда я вижу, как старому человеку тяжело ходить, то ...*

Не всегда дети и взрослые проявляют уважение к старым людям, и об этом говорится в следующем рассказе.

#### 4. Чтение вслух басни Л.Н. Толстого «Старый дед и внучек».

Стал дед очень стар. Ноги у него не ходили, глаза не видели, уши не слышали, зубов не было. И когда он ел, у него текло назад изо рта. Сын и невестка перестали его за стол сажать, а

давали ему обедать за печкой. Снесли ему раз обедать в чашке. Он хотел её подвинуть, да уронил и разбил. Невестка стала бранить старика за то, что он им всё в доме портит и чашки бьёт, и сказала, что теперь она ему будет давать обедать в лоханке. Старик только вздохнул и ничего не сказал.

Сидят раз муж с женой дома и смотрят – сынишка их на полу дощечками играет – что-то слаживает. Отец и спросил: «Что ты это делаешь, Миша?» А Миша и говорит: «Это я, батюшка, лоханку делаю. Когда вы с матушкой стары будете, чтобы вас из этой лоханки кормить».

Муж с женой поглядели друг на друга и заплакали. Им стало стыдно за то, что они так обижали старика; и стали с тех пор сажать его за стол и ухаживать за ним.

### Вопросы:

- Как относились муж и жена к старому человеку?
- За что они обижали дедушку?
- Они исправили свою ошибку?
- А кто им в этом помог?

#### 5. Обсуждение и проигрывание проблемной ситуации.

##### Воспитатель:

– У Кати бабушка уже стара, поэтому плохо видит. Раньше она много читала сказок, рассказов своей внучке, штопала носки. Сейчас она даже в очках плохо видит. Катя пришла к ней в гости и попросила прочитать новую книжку, но бабушка не смогла найти очки и предложила внучке заняться чем-нибудь другим. Катя, услышав отказ, рассердилась на бабушку и сказала, что больше не придёт к ней в гости.

##### Вопросы:

- Правильно ли поступила девочка? Почему?
- Что чувствовала бабушка в этой ситуации?
- Можно ли было поступить по-другому?
- Как бы вы поступили на месте девочки?

#### 6. Ролевая гимнастика. С помощью мимики и пантомимики нужно изобразить

- старого, уставшего дедушку;
- грустную бабушку;
- улыбающуюся бабушку.

### 7. Проблемная ситуация.

Воспитатель расширяет представления детей об отношении к пожилым людям от лица игрового персонажа – Светлячка.

Светлячок читает:

Опираясь на палочку, идёт старый человек. Он останавливается, чтобы отдохнуть. И снова бредёт. Мальчики начали подражать его походке, сгорбились, еле передвигают ноги, смеются. (А.И. Со-рокина)

Вопрос: что бы вы сказали о таких мальчиках?

### 8. Советы Светлячка:

- Нельзя смеяться над старыми людьми.
- К старым людям нужно относиться заботливо, помогать им.
- Старые люди прожили много лет и трудились для людей.

Светлячок передаёт в руки детям «волшебный» фонарик и предлагает придумать желание для своих бабушек и дедушек.

9. Игровое упражнение «Мои пожелания для бабушки (дедушки)».

10. Бабушки очень любят играть с внуками, и воспитатель предлагает разучить игру «Бабушка Маланья» (З.М. Богуславская, Е.О. Смирнова).

В основе игры лежит народная потешка, которая разыгрывается в движении. Задача ребёнка – придумать к ней интересные движения. Водящий становится в круг, а дети берутся за руки и начинают запевать песенку, сопровождая её выразительными движениями.

У Маланьи, у старушки  
Жили в маленькой избушке

(Дети движутся по кругу в одну сторону, держась за руки.)

Семь дочерей,  
Семь сыновей,  
Все без бровей.

(Останавливаются и с помощью жестов и мимики изображают то, о чём говорится в тексте: закрывают руками брови, делают «круглые глаза», показывают «большой нос» и т.п.)

С такими глазами,  
С такими ушами,  
С такими носами,  
С такими усами,  
С такой головой,

С такой бородой...

Ничего не ели,  
Целый день сидели,

(Присаживаются на корточки и одной рукой подпирают подбородок.)

На неё глядели,  
Делая вот так...

(Повторяют за ведущим любое смешное движение.)

Тот, кто стоит в центре круга, должен придумать, как изобразить детей бабушки Маланьи. Разрешается показывать любые движения, но кривляться и дурачиться нельзя. Все участники хоровода повторяют движения ведущего.

Сетлана Ивановна Семенова – канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики и технологий дошкольного и начального образования Армавирской государственной педагогической академии, г. Армавир, Краснодарский край.