

«Развитие эмоциональной компетентности педагогов как один из важнейших факторов развития эмоционального интеллекта дошкольников»

Воспитатель МБДОУ «Детский сад №359» г. о. Самара

Абаимова Людмила Николаевна

Педагогическая деятельность насыщена разными напряжёнными ситуациями и различными факторами, связанными возможно с повышенным эмоциональным реагированием.

Важнейшим показателем эмоциональной культуры педагога является высокий уровень развития эмоциональной устойчивости, эмпатии и эмоциональной гибкости. Поэтому важно работать над развитием эмоционального интеллекта не только у детей, но и педагогов. Ведь управление собственными эмоциями и понимание эмоций окружающих – наиболее важные качества, необходимые для успешной педагогической деятельности. Понимание и осознание эмоций освобождает нас от страхов и предрассудков, поэтому нам легче мыслить нестандартно, легче принимать решение. Высокий уровень эмоционального интеллекта даёт нам способность вести за собой, так как мы внушаем людям доверие, надёжность, вдохновение.

Проблема эмоциональной саморегуляции одна из наиболее важных психолого-педагогических проблем в работе современного педагога. Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать раздражительность, сдерживать недовольство, гнев. Повторяющиеся неблагоприятные эмоциональные состояния приводят к закреплению отрицательных личностных качеств педагога, таких как пессимизм, тревожность. Это в свою очередь, негативно сказывается на взаимоотношениях с детьми.

Поэтому свою работу по теме «Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста» мы начали с себя. Педагогам было предложено

провести самонаблюдение, с целью осознания своих эмоций. Мы вели дневники наблюдения и записывали свои чувства утром и вечером. В ходе наблюдений выяснили, что многие педагоги больше испытывают негативные чувства такие, как: усталость, возбуждённость, нервозность, беспокойность и т. д. Самодиагностика позволила осознанно педагогам выявить причину негативного эмоционального состояния: воспитатели не умеют управлять своим эмоциональным состоянием.

Помогли нам в работе психологические тренинги, которые проводила педагог-психолог Смирнова Наталия Геннадиевна. Тренинги и упражнения способствовали снятию психоэмоционального напряжения. Понравилась педагогам и «позотоническая гимнастика», где не требуется даже вставать со стула. Все упражнения выполняются сидя и оказывают воздействие на все мышцы: лица, шеи, рук, ног, позвоночника. Организм посылает в мозг сигналы для того, чтобы «встряхнуться», поднимается энергетический и психоэмоциональный фон.

Кроме того, были проведены семинары с педагогами. Например, семинар «Советчик и дерево» по работе с метафорическими картами. Цель данного семинара: эмоционально-личностное развитие и сплочение педагогического коллектива, выявление центрального ресурса ДОУ. Данный семинар помог многим из педагогов задуматься о себе, выявить свой внутренний потенциал, задуматься над своими мечтами и разработать процесс, который поможет их осуществить.

Педагогами были прочитаны книги: Элинор Портер «Поллианна», Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?» Эти книги помогли приобрести знания и практические навыки в общении с детьми. Это всё способствует созданию эмоционального благополучия. особенно педагогам понравилась книга «Поллианна». В ней рассказывается о девочке, которая умеет всему радоваться жизни, но как часто мы позволяем негативным эмоциям завладеть нашим разумом. Наша жизнь состоит из радостей – нужно

лишь уметь их замечать. Уметь улыбаться, чтобы не случилось и тогда всё будет хорошо.

Также педагогами была собрана картотека дидактических игр на умение понимать свои эмоции и эмоции окружающих, такие как: «Семейка Гномс», «Что делать, если...» Людмилы Петрановской, «Психологические игры и занятия с детьми» Ю. Б. Гиппенрейтер. Два раза в неделю на протяжении месяца мы собирались в методическом кабинете, разбирали игру: её цель, структуру. После этого мы проигрывали конкретные ситуации в играх.

Таким образом, работая над собой, педагоги стали лучше управлять своим эмоциональным состоянием. А самое главное, педагоги поняли, что такое эмоциональный интеллект, и для чего его нужно развивать. Для успешной педагогической деятельности в работе с детьми по развитию эмоционального интеллекта, необходимо начать работу с себя.