Школа общения

**Путь к успеху**

Былкова И.Н.,

педагог-психолог МАДОУ центра развития ребенка - детского сада № 137.

XXI век - век информационных технологий, которые прочно вошли в нашу жизнь. Телевизор, компьютер, электронные игры вытеснили живое общение со сверстниками и окружающим миром.

То, что писал Л.С. Выготский о феномене «засушенное сердце» (отсутствии чувства), наблюдавшемся у его современников и связанном с воспитанием, направленным на логизированное и интеллектуализированное поведение, не потеряло актуальности и в наше время, когда, помимо соответствующей **направленности** воспитания и обучения «обесчувствованию» способствует технологизация жизни, в которой участвует дошкольник.

Многие родители помешаны на раннем интеллектуальном развитии ребенка, надеясь, что это даст большие дивиденды в будущем. Однако всё больше исследователей говорят о том, что между IQ человека и его **успехами** нет никакой связи. Далеко не самые «умные» люди достигают вершин успеха. Успех человека напрямую зависит от его **эмоционального интеллекта- EQ**.

Ч.Дарвин первым отметил, что эмоции обеспечивают наше выживание благодаря тому, что сигнализируют о важности той или иной информации и обеспечивают необходимое в конкретной ситуации поведение.

Проблемой EQ начали заниматься с конца ХХ века в 1990 году Джон Мейер, Питер Сэловей, Девид Големан. Они придумали термин EQ. **Эмоциональный интеллект** – это навык понимания своих чувств и эмоций. **Воспитание в детстве** – один из **ключевых факторов** его развития. Эмоции энергетизируют и организуют восприятие, мышление и действие. Формирование «умных» эмоций, коррекция эмоциональной сферы должны рассматриваться в качестве одной из наиболее важных, приоритетных задач воспитания.

Особенности внешнего проявления эмоциональных состояний определяются по **мимике** (выразительным движениям мышц лица); **пантомимике** (выразительным движениям всего тела) и «**вокальной мимике**» (выражение эмоций в интонации, тембре, ритме, вибрации голоса).

Целенаправленные упражнения, игры, занятия по развитию чувственной сферы дошкольника помогут развить такое качество личности как эмпатия, а значит стать успешным как в общении, так и в жизни. Предлагаемые игры и упражнения можно использовать в течении дня, особенно в утренние и вечерние часы, а также на прогулке.

**ИГРЫ «ЭНЕРГЕТИКИ»**

Жизненная энергия людей подвержена колебаниям. Колебаниям подвержена и жизненная энергия всей группы. Спады энергии, сопровождаемые скукой, раздражением, потерей внимания и интереса, возникают естественно и нередко – по нескольку раз в день.

В арсенале каждого воспитателя ежедневно должно быть 1-2 новых «энергетиков». Предлагаю несколько игр:

***«Именной поезд»***

**Цель:** развитие чувства общности, выразительности движений, снятия напряжения.

Описание игры: Один из детей добровольно вызывается быть паровозом. Пыхтя, гудя он начинает двигаться по кругу, пока не остановиться около одного из игроков.

«Привет, - говорит паровоз, - Я – Влад».

«Привет, Влад! Я Маша!»

Паровоз приветствует Машу, попеременно поднимая левую и правую руки и выкрикивая «Маша! Маша!». После такого радостного приветствия, Маша берет Влада за талию, изображая вагон. Так продолжается, пока вагончики – дети не подцепятся друг к другу.

***«Дождь»***

**Цель**: развития групповой сплоченности, снятия напряжения.

Описание игры: Все садятся в круг и повторяют движения, которые показывает ведущий:

* шуршат, потирая ладони друг о друга;
* щелкают пальцами;
* негромко хлопают в ладоши;
* ударят себя ладонями по бедрам;
* топают ногами.

Данные звуки издаются по очереди. В начале это имитация моросящего дождя, затем он превращается в сильный, затем слышен шум проливного дождя, который перерастает в ливень. И вот уже небеса разверзлись, слышен раскат грома: это началось и нарастает топанье ногами. Потом ливень убывает так же, как и нарастал, и тишина.

***«Маски»***

**Цель**: развитие наблюдательности, сообразительности, выразительности движений.

Описание игры: На одного ребенка, который стоит перед остальными детьми, надевают маску животного, но он не знает какого. Чтобы догадаться, чья это маска, ребенок предлагает кому – либо из детей изобразить это животное. Если животное будет угадано, изображающий становиться водящим.

***«Хоровод сказочных героев»***

**Цель**: развитие выразительности движений, раскованности, групповой сплоченности.

Описание игры: Дети двигаясь по кругу, подражают ребенку, который находится в центре и изображает какого – либо сказочного героя, выбранного им по собственному желанию или по подсказке педагога (например: царевна Лебедь, буратино, заяц – хвастун и др.)

***«Фантазии»***

**Цель**: развитие коммуникативных способностей, эмпатии, воображения.

Описание игры: Воспитатель говорит детям: «Представьте себе, что вы включаете телевизор, а там ваша мама отвечает на вопросы журналиста». Далее воспитатель исполняет роль журналиста, а ребенок, кто пожелает, роль мамы. Журналист может попросить маму рассказать о сыне (дочери), о том , что ей больше всего нравится в её ребёнке и чем она недовольна, об увлечениях ребенка и о том, как она относится к ним и т.п.

***«Волшебный карман»***

**Цель**: развитие воображения, выразительности движений, произвольности.

Описание игры: Водящий достает из кармана воображаемый предмет и выполняет с ним какие – либо, характерные для этого предмета действия. Остальные дети отгадывают, какой это предмет, но только после того как водящий закончит все действия. Кто первым отгадает, становится водящим.

***«Большой – маленький»***

**Цель**: развитие наблюдательности, выразительности движений и речи.

Описание игры: Дети по заданию воспитателя, изображают детеныша животного, а затем – самого взрослого животного.

***«Мыльные пузыри»***

**Цель**: развитие воображения, выразительности движения, снятия напряжения.

Описание игры: Воспитатель или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.

**Игры на эмоциональную разрядку**

Эти игры разворачивают разноцветный веер эмоций, влекут за собой спонтанность и обаяние. У дошкольников расширяется круг понимаемых эмоций как своих, так и чужих.

***«Зеркало»***

**Цель**: учить детей понимать свои чувства и чувства других людей, развивать выразительность движений.

Описание игры:

1-й вариант: Воспитатель, стоя перед детьми, изображает разные эмоциональные состояния, а дети их повторяют.

2-й вариант: «Кривые зеркала» Воспитатель изображает одно эмоциональное состояние, а дети – любое другое.

3-й вариант: Дети показывают и отражают эмоциональные состояния, предварительно разбившись на пары.

***«Театр – экспромт»***

**Цель**: продолжать учить детей передавать заданное эмоциональное состояние используя различные выразительные средства.

Задание – изобразить мимикой:

* радость - «Приятная встреча!»
* удивление - «Не может быть?!»
* огорчение - «Как же так?»
* утешение - «Все будет хорошо!»
* счастье - «Какой успех!»

Задание – изобразить жестами и мимикой:

* вы хотите прогнать кого-то;
* вы хотите пригласить кого-то;
* вы хотите оттолкнуть что-то или кого-то;
* вы хотите остановить кого-то или что-то;
* вы хотите приласкать кого-то;
* вы хотите попросить прощение у кого-то;

Задание – изобразить пантомимой:

* «Закипающий чайник»
* «Обжёг руку»
* «Вылупившийся из яйца цыпленок»
* «Пришиваем пуговицу»
* «У меня сегодня День рождения!»
* «Паровоз»
* «Я люблю тебя!»
* «Печем пироги»

***«Театр – вещей»***

**Цель**: «одухотворение», «очеловечествование» предметов и явлений окружающего ребенка мира, развитие воображения, коммуникационных навыков.

Описание игры: Предложить детям с помощью вербальных и невербальных средств изобразить: что могли бы рассказать, если бы:

* Старый дедушкин зонтик
* Первая весенняя бабочка
* Перчатки
* Обеденный стол
* Карман в брюках …