

Григорьева А.В.  
педагог - психолог  
Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Сивинский детский сад №1 «Малышок»  
e-mail: [nastenkapanova1505@mail.ru](mailto:nastenkapanova1505@mail.ru)

### **Пособие «Мячи эмоций», как эффективное средство развития эмоционального интеллекта у детей с ОВЗ.**

**Аннотация.** В статье раскрыта актуальность развития эмоционального интеллекта у детей с ограниченными возможностями. Описано пособие «мячи эмоций» и упражнения с его использованием, которые способствуют развитию эмоционального интеллекта у детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Ключевые слова:** дети с ограниченными возможностями здоровья, эмоциональный интеллект, пособие «мячи эмоций»

Дошкольный возраст является базовым для формирования большинства эмоций, поэтому актуальной встаёт проблема формирования эмоционального интеллекта именно с данного возраста.

**Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)** - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные препятствующие получению образования без создания специальных условий (ч. 16 ст. 2 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации").

**Эмоциональный интеллект (ЭИ)** – способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и управлять ими.

Опираясь на исследования ученых, успех в жизни детей и взрослых зависит только на 20% от познавательного интеллекта и примерно на 80% зависит от эмоционального интеллекта.

Джон Майер, Питер Сэловей и Дэвид Карузо выделяют четыре составляющих ЭИ:

- восприятие — способность распознавать эмоции по мимике, жестам, позе, поведению и голосу;
- понимание — знание, как определять причины появления эмоции, устанавливать связь между эмоцией и мыслью;
- управление — умение подавлять, побуждать и направлять эмоции;
- использование — активизация мозга с помощью эмоций.

Часто, у детей с ОВЗ помимо недостаточного развития познавательного интеллекта: внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления и речи, также на низком уровне развит и эмоциональный интеллект.

Для развития ЭИ у детей с ОВЗ приоритетными задачами ставлю:

- познание атмосферы эмоциональной безопасности;
- переживание совместных эмоциональных состояний;
- формирование позитивного образа своего «я».

Для эффективного развития эмоционального интеллекта у дошкольников с ОВЗ я активно использую пособие «Мячи эмоций». Набор, которого состоит из 9 разноцветных мячей и 18 карточек – 9 эмоджи и 9 мимических визуализаций эмоций. Они двусторонние, на одной стороне схематическое изображение эмоций, на другой - изображение лица человека, который испытывает эту эмоцию, что помогает детям лучше распознать её.

Мячи мягкие на ощупь, легкие, наполнены синтетическими гранулами, которые при нажатии на мяч создают легкий массажный, успокаивающий эффект.

Занятия с «мячами эмоций» способствуют развитию у нормотипичных детей и детей с ОВЗ: умения распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию, желания других людей и свои собственные, а также способности управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Какие упражнения можно использовать при недостаточном уровне развития эмоционального интеллекта, применяя данное пособие?

Приведу примеры некоторых упражнений, способствующих развитию ЭИ ребенка:

### 1. «Эстафета эмоций» (формат напоминает игру «Глухой телефон»).

*Цель:* развитие умения распознавать эмоции и выражать их с помощью мимики; пополнение лексического запаса; развитие сотрудничества и эмпатии.

Дети встают в колонну друг за другом. Последнему игроку предлагается вытянуть мяч из мешочка, ему нужно будет запомнить эту эмоцию (не называя вслух), затем мяч вернуть в мешочек и прикосновением к плечу повернуть следующего участника к себе, «передать» эту эмоцию, используя мимику. Таким образом, игроки передают эмоцию по цепочке до первого участника. Первый же, опираясь на анализ полученного мимического образа по эстафете, пробует найти в мешке мяч, который был выбран последним игроком.

Когда эмоция определена правильно, дети называют её и анализируют, правильно ли они её передавали и угадывали, с какими трудностями столкнулись. Игра продолжается со сменой порядка детей в цепочке. После задаются *вопросы к участникам:* правильно ли вам передали эмоцию?, с какими трудностями столкнулись при выполнении?

### 2. «Эмоциональные загадки»

*Цель:* развитие навыков эмоциональной саморегуляции; анализ форм выражения эмоций и развитие навыков их распознавания.

Дети делятся на команды, по очереди каждый вытягивает карточки. Ваша задача без слов, только с помощью пантомимы изобразить эти эмоции своей команде. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

### 3. «Определи настроение»

*Цель:* развитие умения распознавать эмоции, анализировать ситуации, способствующие возникновению тех или иных эмоций; развитие умения соотносить новые знания с реальным опытом, описывать и выражать свои чувства. Детям выдаётся мяч, их задача определить, какое настроение изображено. Для детей старшего дошкольного возраста можно усложнить задание. Им предлагается вспомнить героев сказок, которые испытывали такое же чувство и рассказать. Например: «баба и дед чувствовали грусть и печаль, когда разбилось яйцо Курочки-Рябы».

Играя в данные игры, дети учатся понимать чувства другого ребенка или взрослого, ставить себя на их место, стараются прочувствовать их переживания и эмоции.

В заключении хочется отметить, что очень важно развивать эмоциональную сферу ребёнка через использование эффективных приёмов и средств. Одним из таких средств является пособие «мячи эмоций». Также, важно детей принимать как личность, давать им право на выражение чувств: не запрещать им реагировать, кричать, громко говорить, учить понимать себя и контролировать эмоции. И самое главное, быть самим взрослым в ресурсном состоянии, стать для ребенка примером в эмоциональном плане.