

План по самообразованию

воспитателя первой
квалификационной категории
старшей В группы
Степановой Марины Сергеевны
на 2024-2025 учебный год

Тема: "Развитие эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста."

Задачи:

- для педагога:

- Ознакомиться с теоретическими основами эмоционального интеллекта, его составляющими (осознание и выражение своих эмоций, понимание эмоций других, управление своими эмоциями, эмпатия).

- Изучить и внедрять эффективные методики и техники для развития эмоциональных навыков у детей (игры, упражнения, арт-терапевтические практики и др.).

- Внедрять эмоциональные тренировки в ежедневные режимные моменты (утренний круг, общение, обеденное время, прогулки).

- Формировать атмосферу доверия, уважения и открытости в группе.

- для детей:

- Обучать детей распознавать и называть основные эмоции (радость, грусть, гнев, страх и др.).

- Помогать детям учиться распознавать эмоции других людей и проявлять эмпатию.

- Проводить групповые игры и занятия, способствующие развитию коммуникативных навыков и навыков взаимодействия с другими детьми.

- Включать в программу занятий разнообразные формы творчества (рисование, лепка, музыка, театральные постановки), где дети могут свободно выражать свои эмоции.

- Организовывать тематические игры и мероприятия, где дети могут проявить свои чувства и обсуждать их.

- для родителей:

- Вовлекать родителей в процесс развития эмоционального интеллекта детей через совместные мероприятия (мастер-классы, проекты, тематические встречи).

- Регулярно проводить родительские собрания, консультации, семинары и обсуждения.

- Предоставлять родителям индивидуальные рекомендации по развитию эмоциональных навыков их ребенка.

Актуальность:

Эмоциональный интеллект - это способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также воспринимать и учитывать эмоции окружающих. Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников является одной из приоритетных задач современного образования по нескольким причинам:

- **Формирование базовых навыков для будущей жизни.** Эмоциональный интеллект играет ключевую роль в успешной адаптации ребенка к социальной среде. Дети с высоким уровнем эмоционального интеллекта легче устанавливают и поддерживают дружеские отношения, умеют решать конфликты и эффективно общаться с окружающими. Эти навыки становятся фундаментом для успешной социализации, будущей учебы и профессиональной деятельности.

- **Развитие способности к саморегуляции и стрессоустойчивости.** В современном мире дети с ранних лет сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями и высокими темпами жизни. Развитие эмоционального интеллекта помогает детям научиться управлять своими эмоциями, снижать уровень стресса, адаптироваться к изменениям и сохранять психическое здоровье.

- **Формирование позитивного самовосприятия и уверенности в себе.** Понимание и принятие своих эмоций способствует развитию у ребенка уверенности в себе, улучшению самооценки и самовосприятия. Дети, которые умеют осознавать и адекватно выражать свои эмоции, чувствуют себя более защищенными и уверенными, что помогает им в различных жизненных ситуациях.

- **Профилактика поведенческих проблем.** Развитие эмоционального интеллекта способствует снижению уровня агрессивного и деструктивного поведения у детей. Умение распознавать и контролировать свои эмоции помогает детям справляться с гневом, разочарованием и другими негативными переживаниями, не прибегая к агрессии и конфликтам.

- **Повышение уровня успешности в обучении.** Исследования показывают, что дети с развитым эмоциональным интеллектом более мотивированы к обучению, лучше справляются с учебными заданиями, умеют концентрироваться и проявляют устойчивость к неудачам. ЭИ помогает детям вырабатывать навыки, необходимые для успеха в школе, такие как способность работать в команде, следовать инструкциям, выполнять задания и справляться с трудностями.

- **Поддержка семейного воспитания.** Работа по развитию эмоционального интеллекта у дошкольников способствует созданию более тесных и доверительных отношений между детьми и родителями. Родители, вовлеченные в этот процесс, становятся более осознанными в вопросах

воспитания, что помогает улучшить климат в семье и повысить качество воспитательного процесса.

- **Соответствие требованиям современного общества.** В условиях цифровизации, высокой информированности и быстрой смены информации, навыки эмоционального интеллекта становятся всё более востребованными. В будущем такие навыки, как эмпатия, эмоциональная саморегуляция, гибкость и коммуникативные умения, будут играть важнейшую роль не только в личной жизни, но и в профессиональной сфере. Поэтому формирование этих навыков с раннего детства является одной из важных задач современного образования.

- **Учет возрастных особенностей.** Дошкольный возраст — это критический период для формирования эмоциональных и социальных навыков. Именно в этот период происходит активное развитие эмоциональной сферы, а также закладываются основы для будущих поведенческих паттернов и отношений с окружающими. Развитие эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте помогает детям более полноценно использовать этот сенситивный период для своего личностного роста.

Таким образом, тема "Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников" является актуальной и значимой как для педагогической практики, так и для формирования успешного, гармонично развитого человека, способного эффективно взаимодействовать с окружающими в различных жизненных ситуациях.

Перспективный план работы

Месяц	Формы работы, мероприятия:			Методическая работа
	с детьми	с педагогами	с родителями	
Сентябрь 2024	Введение в мир эмоций Проведение диагностики уровня эмоционального интеллекта детей (наблюдение, беседы). "Эмоциональный калейдоскоп": знакомство с основными эмоциями (радость, грусть, страх, гнев).	Консультация с психологом по вопросам диагностики эмоционального интеллекта у детей.	Проведение собрания, посвященного важности развития эмоционального интеллекта у детей.	Ознакомление с научной и методической литературой по теме эмоционального интеллекта
Октябрь 2024	Распознавание и понимание эмоций "Эмоциональные		Раздача буклетов с информацией о том, как родители могут	Создание "Уголка эмоций" в группе: место, где дети могут отражать

	<p>куклы": создание детьми кукол, изображающих разные эмоции, и проведение мини-театральных постановок.</p> <p>Чтение и обсуждение сказок с акцентом на эмоции персонажей (например, "Грустная принцесса", "Злой волк"). Рисование эмоций героев.</p> <p>Создание "Эмоционального альбома" Игра "Кто я?"</p>		<p>помочь в развитии эмоционального интеллекта ребенка.</p>	<p>свое настроение (например, с помощью смайликов, рисунков или фотографий).</p>
<p>Ноябрь 2024</p>	<p>Выражение эмоций и саморегуляция. Музыкальные занятия "Эмоции в музыке"</p> <p>Игры "Угадай эмоцию", "Эмоциональное зеркало". Пальчиковые игры для выражения эмоций.</p>		<p>Анкетирование родителей для выявления их понимания эмоций ребенка и готовности участвовать в эмоциональном развитии.</p>	<p>Разработка методических материалов для занятий с детьми: конспектов, сценариев игр и упражнений, подвижных и ролевых игр</p> <p>Анализ анкет</p>
<p>Декабрь 2024</p>	<p>Эмоции в праздники. "Новогодние эмоции": обсуждение с детьми, какие эмоции они испытывают в ожидании праздника, и</p>			<p>Создание банка игровых и развивающих материалов для работы с детьми (карточки с эмоциями, настольные игры, куклы, музыкальные</p>

	создание "Эмоциональных открыток" Инсценировка новогодней сказки с акцентом на эмоции.			инструменты, иллюстрации).
Январь 2025	Работа с эмоциями после праздников. Игра "Вспоминаем праздники" Занятие "Эмоциональная гимнастика"			Участие в вебинарах, семинарах и тренингах по развитию ЭИ, профессиональных курсах повышения квалификации.
Февраль 2025	Эмпатия и дружба. "День добрых дел" Игра "Эмоциональный светофор"		Семейная мастерская "Творчество как способ выразить эмоции": создание поделок вместе с детьми, где каждая поделка символизирует определенную эмоцию.	
Март 2025	Эмоциональная поддержка и самовыражение. Квест "В поисках эмоций" Игра "Эмоциональные истории"	Мастер-класс "Эмоции в игре: как использовать игровые приемы для развития эмоционального интеллекта?"		
Апрель 2025	Итоги работы и закрепление результатов Итоговое занятие "Мир эмоций"		Мастер-класс "Как поддержать эмоциональное развитие ребенка в домашних условиях"	
Май 2025	Итоги работы и закрепление результатов Создание совместного проекта			Проведение итогового анализа результатов работы, оценка успехов и трудностей,

	"Энциклопедия эмоций"			разработка рекомендаций и корректировка планов на следующий учебный год.
--	-----------------------	--	--	--