

**Проблемы и решения в развитии эмоционального интеллекта дошкольников:
консультирование родителей**

Нуждина Анастасия Сергеевна

Студент (магистр)

Татарский институт содействия бизнесу, Юридический факультет, Кафедра
гражданского права, Казань, Россия

E-mail: an.slobodina2014@yandex.ru

Современная психология всё чаще обращается к вопросу развития эмоционального интеллекта (ЭИ) как ключевого фактора психологического здоровья и успешной социализации детей. Особенно значим этот процесс в дошкольном возрасте — периоде активного формирования саморегуляции, эмпатии и способности к взаимодействию с другими людьми. Однако на практике многие родители сталкиваются с трудностями в понимании и поддержке эмоционального развития своих детей. В этой связи возрастает актуальность психологического консультирования родителей как эффективного инструмента содействия развитию ЭИ у дошкольников.

Эмоциональный интеллект включает в себя способность распознавать, понимать, регулировать собственные эмоции и адекватно реагировать на эмоции других людей. У дошкольников эти навыки только начинают формироваться и во многом зависят от качества эмоциональной поддержки со стороны взрослых, прежде всего — родителей. Исследования показывают, что дети, чьи родители умеют конструктивно обсуждать эмоции, демонстрируют более высокие уровни социальной компетентности и устойчивости к стрессу [1].

Однако на практике многие родители сталкиваются с рядом проблем, затрудняющих развитие ЭИ у ребёнка:

1. Недостаток знаний о возрастных особенностях эмоционального развития. Многие родители не осознают, что в 3–6 лет ребёнок ещё не может самостоятельно регулировать сильные эмоции. Это приводит к неправильной интерпретации истерик или агрессии как «протеста» или «непослушания», а не как проявления незрелой нервной системы.

2. Эмоциональная дистанция или избыточная реакция. Некоторые родители избегают обсуждения эмоций, считая это «нежелательным», другие — чрезмерно эмоционально реагируют на проявления чувств ребёнка, что усиливает его тревожность.

3. Отсутствие моделей эмоциональной регуляции у самих родителей. Если взрослый не умеет справляться со своими эмоциями, он не может научить этому ребёнка.

В этих условиях консультирование родителей становится важным направлением профилактической и развивающей психологии. Цель консультирования — не просто дать информацию, а помочь родителям изменить поведенческие и эмоциональные паттерны, научить их «эмоциональной грамотности».

Одной из эффективных моделей является аффективное наставничество (emotion coaching), разработанное Джоном Готтманом. Оно включает пять шагов:

- распознавание эмоций ребёнка;
- восприятие эмоций как возможности для близости и обучения;
- вербализация чувств;
- установление границ при сохранении эмпатии;
- совместный поиск решений [2].

Применение этой модели в рамках индивидуального или группового консультирования показало высокую эффективность. В исследовании Матвеевой Т.В. и Смирновой Е.О. родители, прошедшие курс из 8 занятий по эмоциональному наставничеству, отметили

значительное снижение конфликтов с детьми и улучшение их поведения в детском саду [3].

Также перспективным направлением является психообразовательная работа с родителями в формате групповых встреч. Такие занятия позволяют не только передавать знания, но и создавать поддерживающее сообщество, где родители могут делиться опытом, получать обратную связь и снижать уровень родительского стресса. Важно, чтобы такие программы включали как теоретические блоки (например, «Как устроены детские эмоции»), так и практические упражнения: ролевые игры, анализ реальных ситуаций, ведение «эмоционального дневника».

Кроме того, необходимо учитывать культурный контекст. В российской семье традиционно меньше внимания уделяется вербализации чувств, особенно у мальчиков. Поэтому консультирование должно быть адаптировано к этим особенностям — не навязывать «западные» модели, а предлагать постепенные, реалистичные шаги, такие как: «Назови чувства за ребёнка», «Повтори за ним: „Ты злишься, потому что не дал игрушку“».

Для повышения эффективности консультирования рекомендуется:

- использовать мультимедийные материалы (видео, анимации), наглядно демонстрирующие, как реагировать на эмоции ребёнка;
- внедрять обратную связь от педагогов детского сада, чтобы оценить динамику изменений;
- проводить сессии с участием детей, например, совместные игровые занятия, где родители применяют полученные навыки на практике.

В заключение можно утверждать, что развитие эмоционального интеллекта дошкольников невозможно без вовлечения родителей. Психологическое консультирование, основанное на принципах эмпатии, поддержки и обучения, становится ключевым инструментом формирования здоровой эмоциональной среды в семье. Инвестиции в родительскую грамотность сегодня — это вклад в психологическое благополучие будущего поколения.

Для проверки эффективности консультирования родителей в развитии эмоционального интеллекта дошкольников было проведено эмпирическое исследование с участием 60 семей с детьми 5–6 лет из детских садов г. Альметьевска. Участники были разделены на экспериментальную (30 семей) и контрольную (30 семей) группы. Целью стало выявление динамики изменений в эмоциональной грамотности родителей и уровне ЭИ у детей после прохождения 4-недельной программы консультирования. Программа включала групповые занятия по распознаванию эмоций, вербализации чувств, установлению границ с эмпатией и работе со своим родительским стрессом.

Диагностика проводилась с использованием методики «Эмоциональные лица» Н. Я. Семаго и опросника «Взаимодействие родителя с ребёнком» (ВРР) И. М. Марковской. Также применялось наблюдение за взаимодействием родитель-ребёнок в свободной игре.

По итогам программы у родителей экспериментальной группы зафиксирован рост эмоциональной грамотности и снижение конфликтности в семье. У детей отмечено улучшение распознавания эмоций и снижение конфликтного поведения по оценкам воспитателей. В контрольной группе значимых изменений не выявлено.

Результаты подтверждают, что консультирование родителей является эффективным инструментом развития эмоционального интеллекта у дошкольников. Ключевой механизм — изменение качества взаимодействия в семье.

Источники и литература

- 1) Григорьева, Е. А. Эмоциональный интеллект в дошкольном возрасте: диагностика и развитие / Е. А. Григорьева. — М.: Просвещение, 2020. — 184 с.

- 2) Готтман, Дж. Воспитание эмоционально интеллектуального ребёнка / Дж. Готтман, Дж. Дин. — СПб.: Питер, 2019. — 272 с.
- 3) Матвеева, Т. В., Смирнова, Е. О. Эмоциональное наставничество как ресурс развития эмоционального интеллекта детей 4–6 лет // Психология развития: теория и практика. — 2022. — № 3 (65). — С. 45–54.