



Аспект полегшення адаптації дитини до школи

Для того щоб допомогти дитині легше адаптуватися до школи, ми розглядаємо два основні аспекти – навчальний, що передбачає розвиток психічних процесів та навчальних навичок, та особистісний, що допомагає дитині освоїтися в новому середовищі. Розвиток емоційної грамотності важливий для кожної людини, а починати її розвивати треба з дошкільного віку.

Марія КАНІБОЛОЦЬКА,
канд. псих. наук, науковий співробітник лабораторії психології спілкування Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ

Термін «емоційна грамотність» був уперше застосував у 1979 році Клод Штайнер, доктор філософії Мічиганського університету, психотерапевт, один із фундаторів напряму транзактного аналізу та власне автор теорії емоційної грамотності.

Штайнер стверджував, що «єдиними емоційними здібностями, що поліпшують життя людей, є навички, спрямовані на любов, допомогу в співпраці, на стосунки без застосування маніпуляцій, емоційного насильства та домінування».

Практичний досвід ведення контактних груп із розвитку емоційної грамотності протягом 40 років дав змогу автору підходу стверджувати: «Особиста сила та емоційне здоров'я людини залежать від благополучних взаємин зі своїми емоціями й емоціями інших».

Для чого це потрібно

Емоційна грамотність — це базовий аспект такого широкого поняття як «емоційний інтелект». Для психічно здорової людини важливо мати емоційно різноманітне життя, тому що тільки переживаючи емоції, забарвлені в різні відтінки та різні за силою, людина може урізноманітнити свій життєвий досвід.

За переконанням доктора Штайнера, людина стає емоційно неграмотною внаслідок відключення власних емоційних систем через занадто жорсткий контроль емоцій (тоді особистість залишається емоційно відчуженою, холодною, закритою) або через брак конт-

ролю над власними емоціями (така людина буває занадто емоційною).

В обох варіантах емоції не виконують своїх корисних функцій. Емоційна грамотність вимагає, щоб емоції було почуто й виражено продуктивно, тому особливо в ранньому віці важливо, щоб батьки та вихователі трансливали дітям приклади емоційно грамотної поведінки.

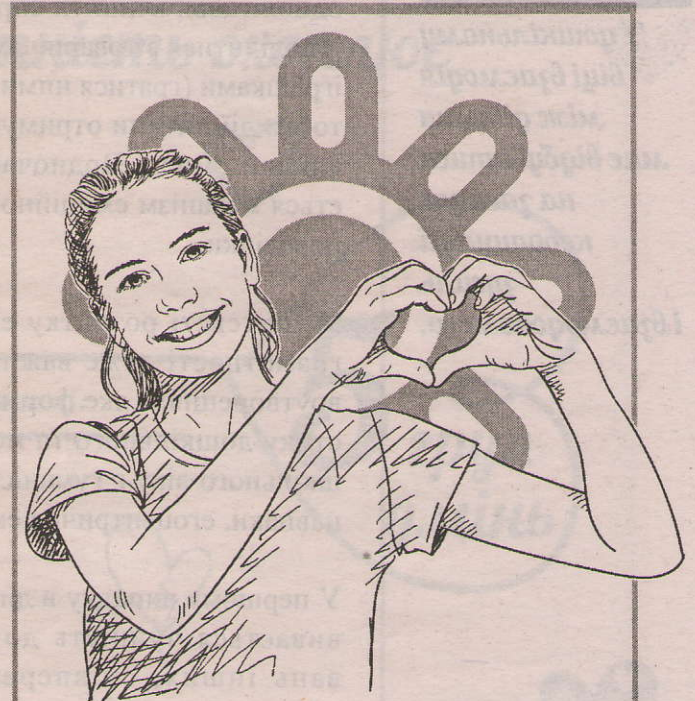
Коли починати розвивати

Важливо розвивати емоційну грамотність якомога раніше, і саме в дошкільному віці (5—6 років) це завдання набуває важливого значення, адже майбутні школярі мають здійснити перехід від режиму садочка до навчання в школі, тобто перед ними постає нова соціальна ситуація розвитку.

У дошкільному віці починають виразніше виокремлюватися риси характеру дитини, причому цей процес тісно пов'язаний із розвитком емоційно-вольової сфери. Крім цього, зростає потреба дошкільника в товаристві ровесників, прийнятті себе в групі (новому гуртку) внаслідок чого інтенсивно розвиваються соціальні емоції — симпатії чи антипатії, бажання сподобатися або страх не сподобатися.

Виникають інтелектуальні емоції, наприклад, задоволення від виконаного завдання, цікавість до пізнання та опанування чогось нового. У процесі спілкування дитини з дорослими формуються її моральні почуття, урізноманітнюються прояви почуття власної гідності, що виявляється через самолюбство, сором, ніяковість.

У дошкільному віці взаємодія між дітьми має відбуватися на засадах координації зусиль і взаємодопомоги, що сприяє розвитковій кооперації, закладає на майбутнє позитивне ставлення до командної форми роботи. Наприклад, дошкільник радіє вже не лише тоді, коли виконуються його власні бажання, а й тоді, коли він може надати посильну допомогу дорослому чи



Щоб стати емоційно грамотною людиною, треба вміти:

☀ **говорити про свої емоції, причини їх виникнення, тобто ідентифікувати свої емоційні прояви;**

☀ **розпізнавати чужі емоції і виявляти емпатію;**

☀ **просити вибачення за завдану емоційну шкоду.**

Тема номера

У дошкільному віці взаємодія між дітьми має відбуватися на засадах координації зусиль і взаємодопомоги.

одноліткові, вчинити справедливо й поділитися з товаришами своїми іграшками (гратися ними спільно), тобто дії дитини отримують соціальний смисл. Водночас формується механізм емоційної корекції поведінки.

У контексті розвитку емоційної грамотності дуже важливим новоутворенням, яке формується на стику дошкільного та молодшого шкільного віку є гуманістична чи, навпаки, егоцентрична емпатія.

У першому випадку в дитини розвивається чуйність до переживань інших, співпереживання неблагополуччя, а у випадку егоцентричної емпатії страждання іншого є лише приводом для хвилювання про себе.

Тому у віці 5—6 років батькам, вихователям і психологам у дитя-

чих садках важливо звертати увагу на вектор спрямування емпатії дитини, адже, наприклад, заздрощі до успіхів іншого, що є виявом егоцентричного типу емпатії, заважають дитині якісно взаємодіяти, викривляють її уявлення про власні здібності та вміння.

Задля розвитку емоційної грамотності дітей можна розробити курс «Емоційна грамота», завдяки якому дитина зможе:

- ☀ навчитися ідентифікувати й називати різні емоційні вияви;
- ☀ розрізнити прояви або відтінки емоцій (наприклад, роздратування, гнів, лють тощо);
- ☀ аналізувати причини їх виникнення;
- ☀ стати спостережливішою щодо чужих емоцій;
- ☀ розширити своє уявлення про світ емоцій.

На заняттях з «Емоційної грамоти» можна використовувати комплекс психологічних методів, серед яких — пісочна терапія, тілесно-рухові вправи, казко- та ізотерапевтичні вправи, різноманітні розважальні картки та ігрові вправи. Крім цього, курс «Емоційна грамота» допоможе полегшити майбутню адаптацію в школі, поліпшити навички міжособистісної взаємодії, внутрішньо зміцнить дошкільника.

Використані джерела

Штайнер К. Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем. Руководство по улучшению личных и профессиональных отношений. Киев: ТОВ «НВП «Интерсервис», 2016.



Емоційна грамотність охоплює



1 Усвідомлення власних емоцій, переживань, почуттів. Розуміння емоцій, розрізнення сили їх вияву та впливу на міжособистісні взаємини.

2 Емпатичні здібності — вміння щиро співчувати, відчувати інших, переживати їхні емоції, як власні, резонувати з ними і водночас залишатися самим собою, не зливатися та не вигорати.

3 Уміння керувати власними емоціями, генерувати емоції з позитивною модальністю й уміти виражати емоції з негативною модальністю, передбачати, коли, з якою силою, у який спосіб вияв емоцій або їх брак вплине на інших.

4 Уміння визнавати власні емоційні помилки та неконструктивні вчинки; брати на себе відповідальність за емоційні прояви, за їх міру та ступінь; просити пробащення, загладжувати провину, відшкодовуючи емоційну шкоду.

5 Об'єднання й інтеграція зазначених емоційних навичок підвищить емоційну інтерактивність. Ефективне міжособистісне спілкування означає вільний, відкритий, щирий обмін емоційною інформацією та є втіленням особистої сили. Саме рівень інтерактивних навичок є найвищим показником та досягненням емоційної грамотності на практиці.