

Голота А. С. Розвиток емоційного інтелекту дошкільників: практичні рекомендації / А. С. Голота // Психолог дошкілля. – К., 2019. – С. 18–23 – 0,6 друк. арк.

Усі батьки бажають, аби їхня дитина росла щасливою та успішною. З цією метою багато мам прагнуть розвивати малюка з пелюшок: навчати цифрам та літерам, розмовляти іноземними мовами, тренувати увагу та пам'ять. Однак, для гармонійного розвитку та благополуччя у майбутньому, значно ефективніше та доцільніше розвивати емоційний інтелект (ЕІ) дитини. Що це за новомодне поняття, чому ЕІ такий важливий для щасливого та повного життя, а також як навчити дитину розуміти свої емоції та керувати ними – читайте у статті.

Емоційний інтелект — це здатність людини усвідомлювати власні емоції, керувати ними, а також розпізнавати емоційні стани оточуючих. Люди з високим рівнем ЕІ добре розуміють свої та почуття інших людей, можуть опановувати сильні емоції та керувати своєю емоційною сферою, а також впливати на почуття інших, відзначаються емпатією та здатністю до співчуття. Ці якості позначаються на тому, що в суспільстві їхня поведінка є більш адаптивною, вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими, а також мають більші шанси на встановлення теплих, глибоких взаємин із близькими людьми [1; с. 92-94].

Сучасні психологічні дослідження свідчать, що запорука щасливого життя – це вміння налагоджувати та підтримувати близькі стосунки з іншими, здатність вибудовувати взаємини на основі розуміння та співпереживання, що можливе лише за умови розвитку емоційного інтелекту [2; с. 200-201].

Разом з тим, емоційна самосвідомість стає необхідною передумовою психологічного та навіть соматичного здоров'я особистості: складності в усвідомленні та визначенні власних емоцій (алекситимія) підвищують ризик виникнення психосоматичних захворювань у дітей та дорослих. Нездатність керувати емоціями часто свідчить про складнощі у керуванні стресом, що

може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. Таким чином, уміння розбиратися у власних почуттях та керувати ними постає особистісним фактором, який зміцнює психологічне та соматичне здоров'я дитини.

З чого розпочинається розвиток емоційної сфери дитини? Деніель Гоулман, котрий вважається одним із родоначальників теорії ЕІ, виділяє такі критерії розвинутого емоційного інтелекту:

- розуміння власних емоцій (самосвідомість);
- керування власними емоціями (самоконтроль);
- емпатія у ставленні до емоцій інших людей (соціальне розуміння);
- здатність справлятися з емоціями інших людей (управління взаємовідносинами) [1].

РОЗУМІННЯ ВЛАСНИХ ЕМОЦІЙ

Відповідно, розвиток емоційного інтелекту починається з того, щоб навчитися розуміти власні емоції, вміти їх правильно визначати та називати, розрізняти відтінки своїх емоційних станів. Для дітей це може бути непростим завданням, адже в силу свого віку вони не завжди можуть пояснити словами, що відчувають і переживають. Водночас, не всі батьки мають достатній розвиток власного емоційного інтелекту, аби допомогти малюку пізнати світ почуттів та емоцій. Тож можна звернутися до помічних засобів та інструментів для розвитку емоційної сфери.

Дитяча література. Одним із інструментів для цього можестати дитяча література, в якій приділяється особлива увага опису різноманітних емоцій, станів, почуттів.

Описуючи малюнки в книжках, дорослим варто коментувати те, що зображено, роблячи акцент на виразі обличчя: «Дівчинка плаче, певне вона засмучена», «Хлопчик злякався грому, бачиш як у нього відкриті очки й ротик», «Котик розізлився, що в нього забрали сосиску» і т.ін. Можна також «приєднатися» до героїв своїми емоціями та поділитися історіями про те, коли

і в нас траплялось щось подібне та які почуття виникали при цьому, або ж пригадати випадки, коли були схожі емоції у дитини.

Картки із зображенням емоцій. Також в нагоді можуть стати різноманітні картки із зображенням численних емоцій та станів. Такі ігрові картки будуть найбільш ефективними лише у безпосередній взаємодії батьків (психолога, педагога) і дитини. Перш ніж починати грати, варто поговорити з дітьми про те що таке емоції, почуття та настрої, чому виникають, як проявляються. Роздивляючись зображені емоції, слід обговорити з дитиною що могло їх викликати, пригадати подібні почуття у себе, поговорити про те, що варто зробити, коли ми бачимо, наприклад, когось, хто плаче, злякався, сумує і т.ін. Озвучуючи різні емоції, використовуйте синоніми («сердиться», «гнівається», «злиться», «обурена») – це сприятиме розвитку мовлення дитини, збагачуватиме словниковий запас, а також розвиватиме емоційний словничок малюка.

Навіть якщо маляті лише 2 роки, дорослі можуть уже показувати зображення в книжках або картки з різними емоціями і вигадувати міні-розповіді (наприклад: «Дівчинка зажурена, хтось міг її образити. Як ти гадаєш, що сталося?» або «Чого міг злякатися хлопчик?»). Як правило, уже з цього віку малята можуть припустити ситуації з власного досвіду. Або ж можна озвучувати власні припущення, даючи дитині приклад подібного аналізу.

Ігри. Ще одним корисним інструментом для розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку можуть стати різноманітні ігри. Вони дадуть змогу не лише познайомити малюка з різними емоціями, а й повправлятися в тому, щоб зображувати та ідентифікувати емоційні прояви і стани. Водночас, ігри, в які грають члени всієї родини або колективу сприяють згуртованості та позитивній атмосфері в сім'ї чи групі.

«Вгадай емоцію» (для гри знадобляться картки або фотографії різних емоцій). Покладіть картки-емоції в центрі столу. За часовою стрілкою кожен учасник по одній дістає картку і мімікою та жестами пробує показати зображену емоцію іншим гравцям. Виграє той, хто зможе вгадати якомога

більше пантомім. Така гра допоможе малюку вчитися розрізняти мімічні відмінності, які ми виражаємо своїм обличчям та тілом, перебуваючи в різних настроях і станах. Ця навичка стане корисною дитині і в дорослому житті, адже вміння вірно визначати емоційний стан співрозмовника – надзвичайно важливе для успішних взаємин.

«**Кривлялки**» (для гри знадобиться люстерко, картки або фотографії різних емоцій). Ознайомте дітей з переліком емоцій. А далі спробуйте біля дзеркала з дитиною відтворити зображені настрої та емоції. Акцентуйте увагу на тому як виглядають ті чи інші частини вашого обличчя, як змінюється положення брів, вираз очей, кутики губ тощо. Дітям дуже подобається грати в мімічні ігри: кривляння не лише розвиває навичку розпізнавати емоції інших та відчувати власні, а ще й сприяє зниженню емоційного напруження у дітей. Зі старшими дітками (4+) можна ускладнити гру, додавши до неї голос: спробуйте розповісти, наприклад, віршик, імітуючи різні настрої – нудьгуючи, дивуючись, соромлячись, втомлено і т. д.

«**Щоденник емоцій**». Картки-емоції можна також використовувати для ведення щоденника емоцій. Така практика допоможе дитині відстежувати свої емоційні стани і навчить краще розуміти себе, свої настрої, а також сприятиме розвитку емоційної саморегуляції. Спостереження за власними емоціями навчить дитину аналізувати ситуації, які їх спричинюють, що лежить в основі здатності до рефлексії. Водночас, такий аналіз допоможе дитині зрозуміти, що емоції та настрої – швидкоплинні, а це сприятиме навичкам самозаспокоєння. Ведення такого щоденника можна розпочати з розмови з дитиною про її день. Наприклад, після садочка чи занять у секції запитати: «Які з цих емоцій ти сьогодні відчував? Чому? В яких ситуаціях?». Обрати ті картки, що відповідають почуттям дитини (протягом дня чи якоїсь події у садку). Якщо ви бачите, що дитина чимось пригнічена, але вона сама не розуміє що з нею відбувається, ви можете запропонувати обрати картки, що схожі на її настрій і поговорити про це.

Малювання. Ознайомивши дитину з переліком емоцій, можна запропонувати намалювати їх. Наприклад, обрати колір, який схожий на «сум» або «радість» і спробувати зобразити ці стани. Найкраще використовувати фарби, зокрема, акварель. Це може бути абстрактне зображення або ж цілий сюжет. Також можна разом малювати піктограми-смайлики, розповідаючи малюку, що в залежності від того, яку емоцію ми відчуваємо, вона по різному відображається на нашому обличчі: брови, очі, рот, щічки – це саме ті частини обличчя, які змінюють своє положення чи колір при різних емоційних станах.

КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ

Всім батькам відомо, що малюки перших років життя надзвичайно емоційні – сльози, істерики, крики, агресивні випадки спостерігаються тією чи іншою мірою в будь-якої дитини. Це відбувається через те, що мозок та нервова система дитини ще дуже незріла і збудження відбувається дуже швидко, до того ж малюк ще не має здатності до саморегуляції: він не може за власним бажанням припинити злитися чи засмучуватися. Здатність до свідомого самоконтролю у дітей з'являється після 7-8 років, коли дозріває кора головного мозку, яка відповідає за саморегуляцію та логічні дії. Але для цього необхідно створити сприятливі умови, серед яких – приклад батьків щодо керування власним емоційним станом, простір для емоційного самовираження і, водночас, допомога заспокоїтись та врівноважити емоційний стан.

Для того, щоб розвивалась саморегуляція, необхідно навчити дитину розрізняти власні емоційні переживання, давати їм назву, озвучувати настрої й почуття. Тож перш за все почніть пояснювати дитині що вона відчуває в момент сильних емоцій: «ти засмучена», «тобі хотілося ще цукерку і ти образився, що мама більше не дозволяє», «ти хотів би ще погуляти і тому злишся, що час іти додому».

Також необхідно практикувати таку ж навичку і по відношенню до власних емоційних станів («я засмучена, тож хочу трохи побути на самоті», «мене злить, коли я мушу повторювати декілька разів одне й те саме»).

ЕМПАТІЯ

Наступний рівень розвитку емоційного інтелекту, а відтак, навичка, яка вкрай необхідна нам для успішної соціальної взаємодії – емпатія, яка визначається як розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання.

Найчастіше батьки прагнуть якомога швидше заспокоїти та переключити дитину з неприємних почуттів, але якщо емоція вже виникла, то необхідно дати їй вихід, розуміючи, що малюку важко враз заспокоїтись. Водночас, він потребує підтримки і співпереживання – відчуття того, що батьки розуміють його стан і готові бути поруч стільки, скільки того потребує дитина, щоб вгамувати сильні емоції.

Емпатія – це не стільки активне заспокоєння («не хвилюйся, все буде добре!», «заспокойся, це дрібниці»), скільки пасивне співпереживання («так, ти засмучений, звичайно – я б відчувала подібне на твоєму місці», «я бачу як тобі сумно, я з тобою»).

Формування в дитини доброго контакту зі своїми емоціями і почуттями, а, відповідно, потребами, розуміння себя та інших – це довгий і непростий шлях. Але результати, хоч і стануть помітними лише з часом, точно варті витрачених зусиль.

Використана література:

1. Д. Гоулман, Емоційний інтелект. – Х.: Віват, 2019.
2. Дж. Медіна, Правила розвитку мозку дитини. – К.: Наш Формат, 2015.

Рекомендована література:

1. І. Сонечко, Мурчикові настрої. – Х.: Ранок, 2018.

2. Г. Говарт, Що мене лякає. – Тернопіль: Богдан, Серія «Пізнаю себе», 2016.
3. Г. Говарт, Що мене засмучує. – Тернопіль: Богдан, Серія «Пізнаю себе», 2016.
4. Г. Говарт, Коли я сміливий. – Тернопіль: Богдан, Серія «Пізнаю себе», 2016.
5. Г. Говарт, Коли я щасливий. – Тернопіль: Богдан, Серія «Пізнаю себе», 2016.
6. Н. Роса, Почуття: від суму до радості. – Х.: Ранок, серія «Від... до», 2017.
7. Н. Роса, Страх: від переляку до сміливості. – Х.: Ранок, серія «Від... до», 2017.
8. Дж. Мур-Маллінос, Безліч емоцій, у 2 ч. – Х.: Ранок, 2018.