

# ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Як вихователям та батькам розвивати емоційність у дітей дошкільного віку*

Емоційний інтелект – це здатність точно сприймати емоції, оцінювати та



виражати їх, застосовувати знання емоційної сфері людини, вміння регулювати емоції з метою подальшого емоційного й інтелектуального зростання. Поняття «емоційний інтелект» виникло нещодавно, уперше воно було описано в 1999 році.

Емоційність людини розглядається як вроджений потенціал, який формується протягом усього її життя.

Більшість учених, які спеціалізуються на дослідженнях проблеми емоцій, виділяють п'ять сфер емоційного інтелекту:

- *Знання власних емоцій* – сфера, пов'язана із самосвідомістю, яка передбачає, що людина здатна розпізнавати свій настрій і називати його. Люди, які орієнтуються у своїх відчуттях, значно краще керують своїм життям.
- *Управління емоціями* – сфера, пов'язана із владою над почуттями, тобто навичками управління способами вираження власних емоцій, їх приведенням у відповідність з певною ситуацією та здатність швидко опам'ятатись після неприємних переживань. При цьому негативні емоції повинні служити добрим досвідом, щоб наступного разу людина змогла краще відреагувати на складну ситуацію, що у свою чергу позитивно позначиться на її самопочутті та навіть здатне піднімати настрої.
- *Здатність мотивувати себе* – сфера, пов'язана з позитивною мотивацією, тобто з вірою в себе. Якщо емоції будуть підпорядковуватись раніше вибраній меті, це вплине на концентрацію уваги, залучення й реалізацію творчої діяльності та зрештою - на життєвий успіх. Важливу роль відіграє сам факт того, що можна і треба протистояти емоціям, які перешкоджають реалізації раніше поставленої мети, а добре мотивовані люди проявляють у роботі більше завзяття й оптимізму.
- *Розпізнавання емоцій у інших* – дивна здатність, пов'язана із проявами емоційного інтелекту. Вона не зможе розвиватися повноцінно, якщо людина повною мірою не навчиться розпізнавати власні емоції. Наука про емпатію - дуже складна й у першу чергу вимагає розвитку власної самосвідомості. Як показали дослідження, емпатія починає проявлятися уже в дитинстві, коли діти чують плач іншої дитини, то у відповідь практично відразу стають сумними. Дорослі повинні спрямовувати дитину

на правильне розпізнавання й ідентифікацію власних емоцій, тільки тоді вони зможуть по-справжньому оволодіти емпатією.

- *Установлення й підтримка відносин з іншими* – є, власне, мистецтвом спілкування та необхідною умовою для встановлення добрих і міцних соціальних контактів. Ця емоційна сфера тісно пов'язана із двома попередніми сферами емоційного інтелекту – розпізнаванням емоцій інших людей та управлінням емоціями. Установлення та підтримка відносин з іншими людьми - це певною мірою підкорення та пригнічення себе, щоби краще відчувати, зрозуміти та прийняти потреби іншої людини.

У кожної людини перераховані емоційні сфери мають свої індивідуальні особливості та ступінь вираження, відповідно в кожного індивідуума свій рівень емоційного інтелекту. Усі людські здібності у сфері емоцій не є природно обумовленими, а тому, можна вплинути на їх позитивний розвиток.

Дошкільний вік – це період інтенсивного емоційного розвитку дитини, період формування її вищих емоцій. У цей час відбувається збагачення та насичення різноманітністю емоційного життя, що пов'язано із процесом наростаючого статевого дозрівання та чуттєвим впливом навколишнього середовища.

У дітей дошкільного віку добре розвинені такі емоції, як заздрість, гнів, страх, переляк, сором, радість, любов, збентеження та сором'язливість. Це той період, в який діти можуть розвинути свій емоційний інтелект, знайти так звані добрі емоційні звички - навички, пов'язані з отриманням і проявом емоційних станів, познайомитися зі способами зняття напруги й управління емоціями. Накопичені в цей період навички мають вирішальну дію на подальше життя людини.

Емоційний інтелект – це особова характеристика, що дозволяє дитині адекватно й ефективно поводитися по відношенню до людей, завдань, ситуацій. Навчаючи дітей емоційного інтелекту, необхідно враховувати, що він тісно пов'язаний з інтелектуальним інтелектом.

**«У нас є два розуми: один думає, а інший відчуває».** Раціональний розум є центром, більш усвідомленим, розсудливим, здібним до роздумів і рефлексії. Разом із ним існує інша система пізнання реальності, більш імпульсний і могутній розум - емоційний. І обидва вони працюють у абсолютній гармонії один з одним, саме поєднання різних способів пізнання світу й веде дітей по життю.

**«Емоції важливі для думок, а думки – для емоцій».** Метою вихователя дошкільного закладу повинно бути не безумовне пригнічення емоцій, а формування в дитини здатності до збереження їх рівноваги й управління ними, тому що кожна емоція має свою цінність і значення. Завжди слід пам'ятати, що зайве погашення емоцій, перше за все у дітей, може викликати апатію, а їх безперешкодний прояв – призвести до формування патологічної поведінки навіть у дорослої людини. Тому так важливо вже з малих років навчити дітей способів приборкання своїх емоцій. Діти повинні знати, що людина не може вплинути на те, коли та які відчуття в неї виникнуть, але вона може вирішити, як довго їх утримувати. Крім того, діти повинні знати, що позитивно відноситись можна до всіх емоцій, але певну поведінку слід

обмежити. Важливо, щоби прояв дитячих емоцій був адекватним конкретній ситуації.

**«Стримувати свої емоції – запорука емоційного благополуччя».** Отже, метою вихователя не повинно бути тільки здійснення контролю над поведінкою дітей. Дуже важливо пояснювати їм можливі наслідки негативної поведінки та пропонувати інші варіанти своїх учинків.

***Щоб допомогти дитині впоратися із власними емоціями, необхідно:***

- слухати її дуже спокійно й уважно;
- прийняти її емоції та виразити це словами;
- дати визначення емоціям дитини;
- змінити прагнення дитини до фантазування.

Вихователю слід звертати особливу увагу на правильне розпізнавання тих чи інших емоцій у дітей та їх правильну інтерпретацію і, відповідно – правильну реакцію на них. У дошкільній групі під час занять обов'язково треба виділяти час для спільного вирішення виникаючих проблем і конфліктів. Це сприяє формуванню навичок взаємної уваги, привчає дітей терпляче вислуховувати один одного та грамотно виражати свої емоції в рамках певної теми. Діти, вирішуючи проблеми колективно, учаться встановлювати соціальні контакти, що, поза сумнівом, буде корисним на будь-якій стадії розвитку, як у дитинстві, так і в юності. Дитина обов'язково повинна мати сформовану самосвідомість, і чим більше для неї відкриватимуться власні емоції, тим більш уміло вона прочитуватиме емоції інших людей.

**«Умовою емпатії є увага до почуттів іншої людини».** Кілька принципів навчання дітей грамотного виразу емоцій:

- помічайте потреби й бажання дітей;
- створюйте атмосферу, в якій розкриття емоцій не є чимось поганим;
- використовуйте приклади, щоб заохочувати розпізнавання і правильне прочитування емоційних станів у себе та інших людей;
- не дозволяйте, щоб у групі виникали конфлікти;
- навчіть дітей, як уникати поведінки певного роду;
- заохочуйте та закріплюйте успішні спроби дітей впоратися з негативними емоціями.

Вихователь дитячого садка відіграє величезну роль у житті дитини, адже він є свідком її щоденних баталій – іноді успішних, іноді ні. А це вимагає великого терпіння й уваги. З часом вихователь стає для дитини близькою людиною, але щоб він зміг розвивати в дітей емоційний інтелект, він повинен сам своєю власною поведінкою служити їм прикладом для наслідування.

Більше шансів на успіх у розвитку емоційного інтелекту має той вихователь, який звертає особливу увагу на позитивні якості дитини та постійно вдосконалює їх. Тому будь-яка похвала за по-справжньому добру поведінку за допомогою вихователя стимулюватиме дитину до подальших звершень.

Головною метою вихователя або батька повинно стати пізнання дитини, її переваг і недоліків, перше за все звертаючи увагу на потреби дітей дошкільного віку.

Необхідно прагнути постійно одержувати інформацію про дитину, щоб використовувати її в подальшій роботі. Робота повинна бути націлена на розвиток тих навичок, властивостей і переваг, які безпосередньо сприяють повсякденній діяльності людини, так можна укріпити сильні сторони особи. Ось чому таке важливе значення для педагогічного та виховного процесу мають дитячий садок і та атмосфера, яка в ньому панує.

Під час організації виховного процесу варто:

- допомогти дітям відкрити, розпізнати і виразити свої емоції;
- поклопотатися про те, щоб діти пізнали власні потреби та потреби інших людей;
- ввести дітей у культуру буття.

Робота вчителя та вихователя повинна полягати в постійному пошуку методів покращення взаєностосунків з дитиною, аналізі їх відповідності потребам та очікуванням дітей. З моменту найпершого контакту з дошкільником вихователь стає для нього авторитетом, тому якщо він проявлятиме чуйність до дітей, то дуже ймовірно, що й діти також із теплотою ставитимуться до своїх однолітків. Тобто від дорослого залежить, як розвиватиметься емоційна зрілість у його підопічних.

Звісно, учитель або вихователь не може діяти один, тому важливим аспектом розвитку емоційного інтелекту в дитини є співпраця з батьками, оскільки тільки спільно можна досягти успіху. У ході співпраці повинна утворитись атмосфера довіри та плідної взаємодії.

Емоції є важливою складовою життя кожної людини, що безпосередньо впливає на повсякденну діяльність. Якщо створити оптимальний виховний мікроклімат, дитина обов'язково побудує позитивний образ самої себе, розвине емпатію, необхідні соціальні навички, що характеризують емоційний інтелект, розвиток якого повинен бути одним із пріоритетних напрямів у роботі дитячого садка. Саме від успіху у вихованні залежить те, в якій мірі діти стануть відповідальними й уважними членами нашого суспільства.