



ПЛЕКАЄМО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Підготувала Ольга Стягунова

ПЛЕКАЄМО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Методичне забезпечення розвитку емоційного інтелекту в дітей раннього та дошкільного віку представлено розгалуженим набором засобів та прийомів, з-поміж яких вихователі та батьки мають змогу обрати найвідповідніші для своїх вихованців з огляду на їхні психоемоційні, вікові та індивідуальні характеристики.



Дошкільний вік — це період у житті дитини, коли емоційна сфера розвивається інтенсивніше за інтелектуальну. Емоційний досвід дошкільнят стрімко стає ширшим та багатшим, невпинно формується їхнє емоційне ставлення до себе, інших людей та навколишньої дійсності — саме це визначає особливості їхньої поведінки у процесі соціальної взаємодії та спілкування з іншими дітьми й дорослими. Тож завдання педагогів та батьків — навчити дитину розпізнавати свої емоції та керувати ними. Успішна реалізація цього завдання — важлива передумова для розвитку емоційного інтелекту особистості на наступних етапах її життя.

Розвинений емоційний інтелект дає змогу дитині вибудовувати екологічну комунікацію з дорослими та однолітками. Він слугує підставою для засвоєння прийомів, що допомагають дошкільнятам контролювати свої почуття та поведінку, концентрувати увагу на виконанні цікавих для них завдань. Діти, які розуміють свої та чужі емоції, більш чуйні, соціально адаптованіші, їх частіше обирає група. Проте розпізнавання та вияв емоцій — складний процес, який потребує спеціальних знань.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Читати про вікові особливості

У структурі емоційного інтелекту дошкільника виокремлюють чотири взаємопов'язані компоненти:

- уміння розпізнавати та виявляти почуття;
- осмислення емоцій (розуміння);
- здатність регулювати емоції;
- координація емоцій із розумовими процесами.

Емоційний інтелект дитини дошкільного віку

здатність розпізнавати емоції, готовність орієнтуватися на емоційні реакції інших людей, враховувати їхні емоційні стани в міжособистісній взаємодії, власних діях. Тож це здатність дитини на доступному рівні усвідомлювати свої почуття та емоції, проявляти їх, керувати ними.

УМОВИ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ



Збагачення знань дітей про емоції, емоційну врівноваженість та впевнену поведінку, її значення в житті людини та ефективні засоби розвитку на підставі інформації, цікавої та доступної для сприйняття дітьми цієї вікової категорії.



Розвиток емоційних навичок педагогів, поведінка яких слугує прикладом для наслідування дітьми: засвоєння прийомів емоційного викладу нового матеріалу; опанування прийомами читання художніх текстів із передаванням всієї гами описуваних почуттів; досконале володіння невербальними інструментами спілкування (жестами та мімікою) і доцільне їх використання; вміння помічати, розпізнавати, розуміти емоції дітей, адекватно на них реагувати.



Організація системи розвивальних занять та цікавих практик, спрямованих на формування певних умінь і навичок дитини з усвідомлення своїх емоцій та емоцій інших людей, контролю власних емоцій та емоцій інших людей (soft skills).



Створення та збагачення доцільного емоційно-розвивального середовища, заснованого на сприятливій атмосфері як у групі, так і в закладі дошкільної освіти — в атмосфері емоційного комфорту, яку визначають як дружню, толерантну, таку, що заохочує взаємини в дитячому колективі, ґрунтується на прийнятті дитини такою, якою вона є, розумінні її потреб, інтересів, толерантному ставленні до особливостей кожної, і яка формується на засадах доступності, насиченості, трансформованості, поліфункційності, варіативності, безпеки.



Забезпечення емоційності змісту освітніх та дидактичних матеріалів: використання матеріалів, що містять цікаві факти, яскраві приклади, відповідають потребам та інтересам та віку дітей, викликають відповідні емоції та почуття, відбивають реальні події, описують практичний досвід, придатний для застосування; застосування нестандартних прийомів викладу матеріалу; прогнозування емоційного ефекту та емоційного відгуку в дітей.



Партнерська взаємодія педагогів, батьків та дітей у тріаді за рівних можливостей з урахуванням індивідуальної траєкторії розвитку дитини і забезпеченням варіативності освітніх та парціальних програм. Це все потрібне для створення єдиного простору для розвитку дитини, щоб вона могла задовольнити основні особистісні потреби та опанувати маловідомі способи дій, моделювати свою поведінку, засвоїти прийоми спільного розв'язування проблем.



Психолого-педагогічна підтримка дітей у конфліктних і складних ситуаціях, що передбачає взаємодію дорослого та дитини для створення емоційного комфорту, атмосфери взаєморозуміння, прийняття дитини.



ЯК ВИХОВАТЕЛЮ ЗАБЕЗПЕЧИТИ РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЛЮКІВ



Передусім потрібно дбати про розвиток власного емоційного інтелекту, адже педагог є зразком для наслідування дітьми: розвивати вміння керувати власними емоціями, визначати детермінанти виникнення тієї чи тієї емоції та прогнозувати ймовірні наслідки та доцільність її прояву в дитячому колективі, швидко обирати способи регулювання емоційних станів у дитячому колективі.



Удосконалювати вміння розпізнавати емоції дітей, передбачати наслідки їхніх проявів та попереджувати небажані емоційні реакції.



Формувати та розвивати емоційний інтелект дітей шляхом їх поступового ознайомлення з власними емоціями та емоціями інших, враховуючи вікові особливості.

ПРИЙОМИ РОБОТИ У ГРУПАХ РАНЬОГО ВІКУ

Ігри-імітації та розгляд ілюстрацій до казок з метою:



ознайомлення дітей з такими емоціями, як радість («Як зрадів котик? Він усміхається! Покажи, як радієш ти!»); сум («Котикові було погано, він сумував і плакав! Покажи, як плачеш ти, коли сумуєш»);



формування позитивних емоцій за допомогою усмішки («Яка весела пісенька! Ти усміхаєшся, тобі весело!»).



спонукання дітей до вчинків та дій, що передають радість або викликають її («Нумо веселити ляльку! Їй не буде сумно, якщо ти потанцюєш для неї»).

ПРИЙОМИ РОБОТИ У ГРУПАХ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ



Вправи на розпізнавання та називання таких емоцій, як радість, сум, злість, страх, здивування, що мають на меті формування в дошкільнят умінь визначати власні емоції — «Екрани настрою», «Дзеркало емоцій» тощо.



Використання художніх текстів (фольклорних творів, віршів), розігрування вистав лялькового театру, ігри-театралізації (різні типи «театрів»: пальчиковий, настільний, театр іграшок, фланелеграф, театр бібабо, театр картинок, театр масок тощо), вправи із сюжетними малюнками для визначення емоцій інших людей, що спонукають дітей називати емоції.

ПРИЙОМИ РОБОТИ У ГРУПАХ СЕРЕДНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ



Ігри, що мають на меті засвоєння засобів емоційної виразності (інтонації, міміки, жестів, постави, ходи) та розвиток здатності передавати емоції *радості, суму, почуття гумору, прояву співчуття, співпереживання*. Важливо, щоб педагог під час таких ігор, як «Хто живе в будинку» або «Чарівний мішечок» (розпізнавання на дотик предметів різної фактури: твердих, м'яких, гладких, колючих), «Смачно — не смачно» (мімічне вираження смакових відчуттів із заплющеними очима), «Стільки запахів навколо» (імітує відображення приємних і неприємних запахів із заплющеними очима), робив акцент на емоціях дитини під час виконання нею ігрової дії.



Емоційно-експресивні ігри, що передбачають утілення дітьми різних ситуацій із життя тварин, їхніх звичок, перенесення емоційних станів казкових героїв засобами персоніфікації — «Зоопарк», «Кішка й кошенята», «Жили собі зайчики», «Два півники», «Квочка», «Вовк і зайці» та ін. Під час цих ігор педагог скеровує розвиток емоційної експресії дитини, її механізмів: невербальних (міміка, пантоміма, жестикуляція) і вербальних (за допомогою слів, звуків, фраз). Ці та подібні ігри сприяють не тільки формуванню основ виразності зовнішніх емоційних проявів, а й творчості дошкільнят. Вони дають змогу активно використовувати музичні образи для формування вміння передавати емоції образно-пантомімічними рухами.



Вправи на збагачення емоційного словника дошкільнят: активне вживання слів на позначення настрою, емоційного стану (*здивування — дивуватися, страх — страшно, злість — злитися, смуток — сумувати, весело — сміятися і подібних*); **уживання фраз, що передають відтінки настрою** (*не дуже сердито, зовсім не страшно, дуже сумно*); **добір синонімів** (*радісний — веселий, зрадлий, утішний, світлий, осяйний; сумний — засмучений, тужливий, зажурений*), **пошук слів, що конкретизують емоційний стан** (*злий — недобрий, неприємний, лихий; веселий — задоволений, усміхнений*); **робота із засвоєння фразеологізмів, спрямована на роз'яснення емоційних характеристик, утілених у них** (*Михайло-Встигайло, Іринка-Роззубинка, Василюк-Веселик, Зайчик-Чеберяйчик*).



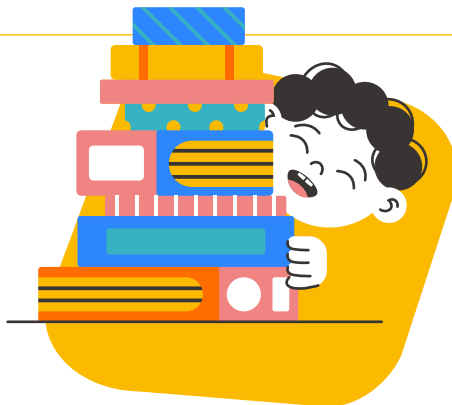
Вправи, в основі яких лежить використання сили й інтонації голосу (вихователь вимовляє будь-яке речення чи весело, чи сумно, чи здивовано, чи сердито). Прикладом може слугувати «Емоційний масаж» (ґрунтується на парності контрастних настроїв, що дає змогу регулювати емоційні стани дітей). Такі вправи є ефективними для ознайомлення дітей із емоціями інших людей.



Вправи, що імітують театральну діяльність, ґрунтуючись на взаємодії з сенсорними подразниками, різними за модальністю та інтенсивністю: пальчиковий театр, настільний театр, театр на фланелеграфі, театр на рукавиці, костюмовані театри та ін. Застосування цього прийому сприяє розвитку міміки, жестикуляції, мовлення малюків.



Вправи, побудовані на синтезі різних видів мистецтва — наприклад, художньої літератури та музики. Літературний складник спонукає дитину ототожнювати головного героя із собою, долати разом з ним випробування та перешкоди, відчувати та усвідомлювати його емоційні стани. Музика ж забезпечує емоційну синхронність, стимулює відтворення емоцій невербальними засобами. Синкретична природа подібних вправ допомагає дитині глибше відчувати, мислити, переживати, тож їхній розвивальний потенціал є комплексним.



ПРИЙОМИ РОБОТИ У ГРУПАХ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ



Вправи на поглиблення знань дітей про власні емоції (радість, смуток, злість, страх, здивування, спокій, сором, образа, заздрість, жалість) та розширення уявлень про способи їх вираження (вербальні та невербальні). Наприклад, вправи на розпізнавання емоцій під час «Ранкових зустрічей» або «Вечірнього кола».



Використання копінг-плакатів, розмальовок із зображенням різних емоцій, настільно-друкованих ігор на зразок «Розрізних картинок», «Пазлів», «Асоціативних карток», «Календаря емоцій» (дитина щодня малює або обирає «емоцію дня»), «Лото емоцій» та ін.



Вправи з широким використанням творів художньої літератури. Важливо, щоб пропонувані для роботи з дошкільнятами тексти з акцентом на емоційних станах героїв знайомили дітей і з негативними, і з позитивними емоціями.

Доречними є, зокрема, казки та оповідання В. Сухомлинського (наприклад, «Майже чарівна розмова», «Навіть квіти з сорому почервоніли», «Як Ніна не злякалась гусака» та ін.); українські народні казки про тварин («Солом'яний бичок», «Коза-Дерева», «Півник і двоє мишенят», «Курочка та півник», «Пан Коцький», «Лисичка-сестричка і Вовк-панібрат», «Хитрий півень», «Про неробу Юрка», «Зимівля звірів», «Дике Лисеня» та ін.), побутові та чарівні фольклорні й літературні казки з української та зарубіжної літературної спадщини («Кривенька качечка», «Дюймовочка», «Попелюшка», «Квітка-семибарвиця» та ін.). За прочитаними (прослуханими) літературними творами доречно проводити бесіди, фокус яких педагог спрямовує на визначення емоцій, які відчували герої, причини їх виникнення («Що відчували та переживали герої?», «Чому вони це відчували?»). Глибшому розумінню емоцій та почуттів літературних героїв сприятиме відтворення діалогів персонажів з урахуванням їхніх емоцій.



Ефективними прийомами є використання дзеркала, малювання та розмальовування автопортретів чи смайликів, гра «Веселі мармизки». Власні емоції дитина може втілювати в образах казкових героїв, тварин, явищ природи, передавати за допомогою ліплення чи малювання. Доцільно заохочувати дітей поєднувати відображення емоцій на обличчі мімікою із жестами, постановою тощо. Розглядання своєї міміки перед дзеркалом допомагає зміцнювати зв'язок між мімічними проявами та емоціями, які відчуває дитина. Перед дзеркалом також можна проводити «Мімічний диктант» — вправу, під час якої педагог промовляє з дітьми текст, супроводжуючи його мімікою, звуконаслідуванням та пантомімікою.



Різноманітні сюжетно-рольові, рухливі, комунікативні ігри, ігри-театралізації, ігрові вправи, елементи психогімнастики, психоетюди, музичні композиції, які істотно відрізняються процес пізнання емоційного світу, роблять його цікавим і необтяжливим.



ЩО МАЮТЬ РОБИТИ БАТЬКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ

1. Постійно розвивати власний емоційний інтелект: бути уважними до себе, своїх відчуттів, бажань і потреб, що дасть змогу краще розуміти дітей, відчувати їхні потреби, мотиви, поведінку й водночас створить передумови бути більш досконалим прикладом для них.
2. Співпрацювати з педагогічними працівниками ЗДО в питаннях розвитку емоційного інтелекту дитини, розуміючи, що саме батьки беруть безпосередню участь у формуванні емоційної сфери дитини. Усвідомлювати, що основна мета дорослого — навчити малюка жити в гармонії з самим собою, приймати всю гаму почуттів.
3. Сприяти розвитку емоційного інтелекту дитини шляхом ознайомлення її із власними емоціями. Завжди допомагати дитині визначати, що саме вона відчуває. Проводити з дитиною розмови про її емоції, допомагати їх визначати, називати й описувати. (Наприклад, коли дитина сердиться і не хоче щось робити, запитувати її про те, яку емоцію вона відчуває: *«Напевно, ти зараз сердишся, як грізний лев?»*)
4. Збагачувати словниковий запас дитини лексикою на позначення емоцій, а також форм їх вияву, наочно показувати емоційні прояви за допомогою різноманітних ігор та розмов (корисними у зв'язку з цим є альтернативні запитання: *«Тобі весело чи сумно?»*, *«Ти хвилюєшся чи спокійний?»*).
5. Допомогати дитині розуміти емоції та почуття інших людей: заохочувати її до спостереження під час спільних прогулянок, перегляду фільмів, читання художньої літератури. Не забувати обговорювати все побачене або почуте, звертаючи увагу дитини на реакції та почуття всіх учасників реальних або вигаданих ситуацій.
6. Навчати дитину виявляти емпатію, співчуття до близьких та членів родини, інших людей, тварин шляхом формування вміння розпізнавати почуття та емоції, які відчувають ці люди або тварини. Пропонувати порівнювати протилежні або далекі за значенням почуття (радість — смуток, сум — веселощі, заздрість — захоплення, ненависть — любов та інші), а також близькі чи подібні (веселощі — радість, нудьга — сум, образа — агресія, любов — ніжність).
7. Формувати в дитини практичні навички прояву емоцій та поведінки в тій чи тій ситуації, пропонуючи відповідний зразок. Пам'ятати, що, виявляючи свої емоції, батьки завжди подають приклад дитині.

