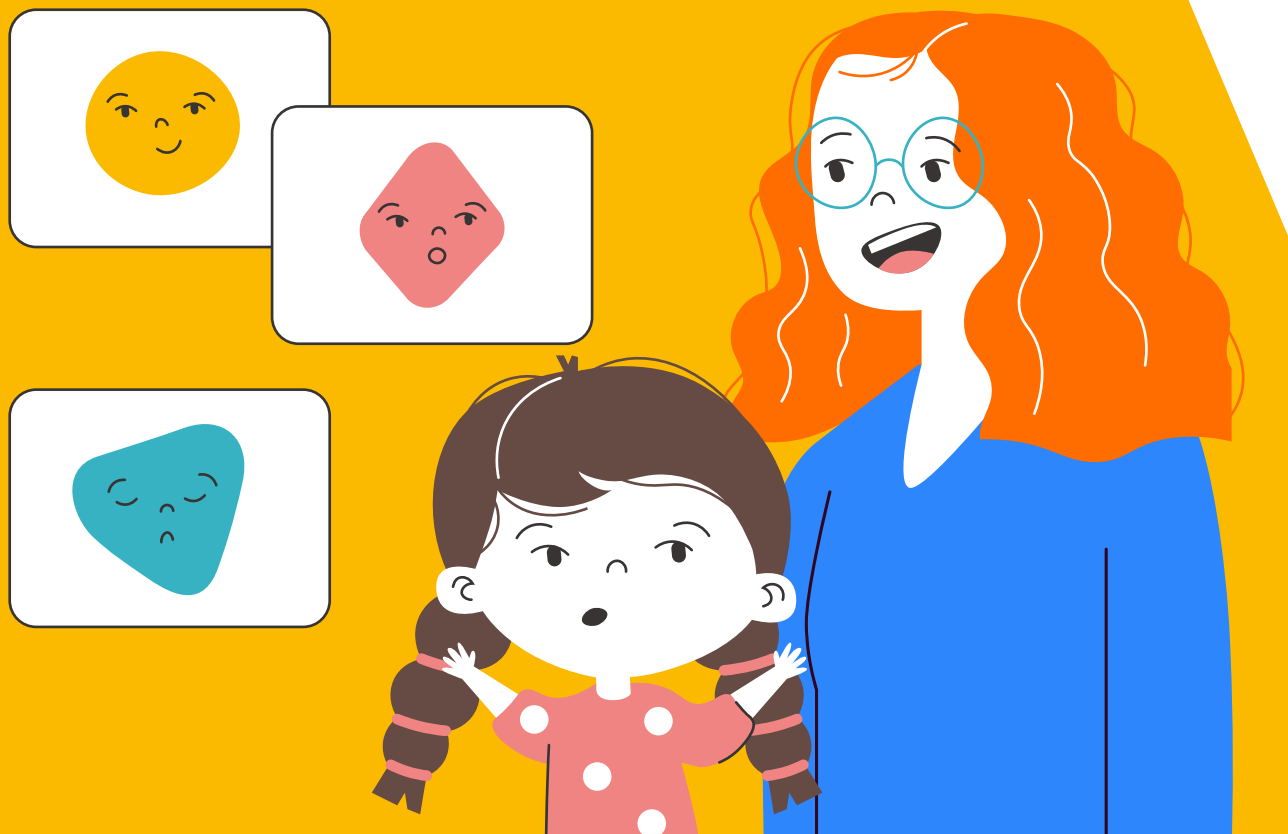




ПІДТРИМУЄМО РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДІТЕЙ 2–3 РОКІВ

Підготувала Юліана Маслак

ПІДТРИМУЄМО РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДІТЕЙ 2–3 РОКІВ

Вихователям важливо знати основні риси розвитку дво- і трирічних дітей та особливості становлення їхньої емоційної сфери. У запропонованому матеріалі визначені причини дитячих істерик, запропоновано набір ефективних прийомів професійного реагування дорослих на ситуації, що викликають найбільші труднощі у вихованні малюків цього віку.



Діти у віці 2–3 років переживають період активного пізнання світу та власних можливостей. Це етап, коли формується почуття незалежності, з'являється бажання робити все самостійно, але водночас зростає потреба в безпеці та підтримці з боку дорослих. Важливу роль у цьому віці відіграє розвиток емоційного інтелекту, оскільки саме він допомагає дитині регулювати свої почуття та будувати ефективну взаємодію з іншими.

КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНЯТ ВІКОМ 2–3 РОКИ

ФІЗИЧНИЙ:



покращується координація рухів, дитина впевненіше ходить, бігає, підстрибує; малюк опановує навички самообслуговування — намагається самостійно їсти ложкою, одягатися, вчиться користуватися горщиком.

КОГНІТИВНИЙ:



розвивається мовлення, збільшується словниковий запас, у мовленні малюків з'являються перші дво- та трислівні речення; дитина починає розуміти логіку простих причиново-наслідкових зв'язків, експериментує з об'єктами.

СОЦІАЛЬНИЙ:



починають формуватися перші навички співпраці, діти вчаться взаємодіяти, хоча поки що найчастіше граються паралельно, а не разом. Саме тому важливо в цей період навчати їх базових навичок комунікації — чергуватися, чекати, висловлювати бажання за допомогою слів.

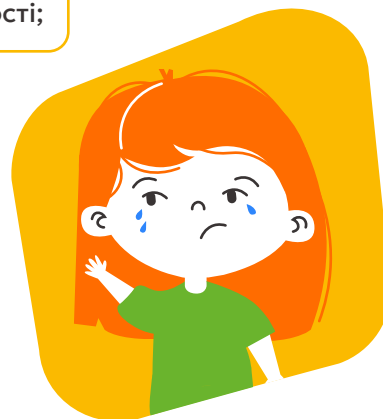
ЕМОЦІЙНИЙ:



здатність відчувати широкий спектр емоцій, але невміння їх контролювати. Саме тому для цього періоду характерні напади істерик, зумовлені тим, що малюки не можуть упоратися з емоційним навантаженням, унаслідок чого трапляються сильні вибухи емоцій. З огляду на це важливе завдання дорослих — допомогти малюкам розпізнавати, називати та приймати свої почуття.

Фахівці визначають такі основні причини дитячих істерик:

- незрілість мозку;
- перевтома чи дискомфорт та неможливість його позбутися;
- голод;
- відчуття втрати контролю;
- перевантаження емоціями;
- потреба в увазі;
- нездатність висловити потребу словами;
- різкі зміни або невідомість;
- відчуття несправедливості;
- психологічна потреба у прив'язаності й контакті;
- невідповідність вимог можливостям.



КЛЮЧОВІ ЕТАПИ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ В ДІТЕЙ



Уміти розпізнавати емоції. Спочатку дитина вчиться помічати свої почуття й усвідомлювати, що саме вона відчуває. Утілюється це вміння в тому, що дитина може назвати те, що вона відчуває: наприклад, «Я злюся» або «Я сумую».



Приймати свої емоції, тобто розуміти, що будь-які почуття — це нормально. Щоб цей етап був досягнутий швидше, за кожної нагоди пояснюймо дитині: «Ти можеш сердитися або плакати, і це не робить тебе поганою».



Висловлювати емоції правильно. Діти вчать визначати свої почуття словами, а не через крик чи агресію. Маркером цього етапу слугують фрази «Мені сумно, бо ти не погрався зі мною».



Заспокоювати себе. Навички самозаспокоєння, як-от глибоке дихання, обійми з іграшкою чи малювання, допомагають дитині повернути спокій.



Розуміти почуття інших. Про формування навичок емпатії свідчить те, що дитина здатна помічати, що іншим сумно чи весело, і реагувати з турботою: «Ти засмутився? Я можу допомогти».



Одним із механізмів емоційної регуляції в дошкільнят є валідизація емоцій, тобто процес підтвердження, що емоції, думки чи поведінка людини мають сенс і логіку з урахуванням її контексту, навіть якщо вони здаються деструктивними або нелогічними ззовні.

Мета валідизації:

- зменшити емоційну напругу;
- забезпечити відчуття розуміння та прийняття;
- сприяти розвитку навичок саморегуляції та усвідомленості;
- переключити сором на провину (з «я поганий» на «я зробив щось не так»).

ВАЛІДИЗУЙТЕ ЕМОЦІЇ

«Я бачу, що ти засмучений, бо твоя вежа впала. Це справді може засмучувати»

НАВЧАЙТЕ АЛЬТЕРНАТИВНИХ РЕАКЦІЙ

«Ти можеш сказати, що ти сердитий, а не кидати іграшки»

ЗАЛИШАЙТЕСЯ ПОРУЧ

«Я тут, коли ти будеш готовий. Знайдімо рішення разом»

Важливими для емоційного розвитку малюків є навички емоційного заспокоєння. Діти ще не вміють самотійно заспокоюватися, тому їм потрібен дорослий, який допоможе пережити сильні почуття. Цьому сприяє низка прийомів, а саме:

Фізична близькість як механічне стишення: обійми, легке погладження по спині, спокійний голос допомагають дитині почуватися безпечно.

Техніки дихання. «Зробімо разом глибокий вдих і видих».

Домовляння: «Спочатку це, і тоді одразу ти можеш зробити...» (пропонуємо дію, яку хоче в рамках безпеки зробити дитина).

Перемикання уваги (цей прийом ще чудово працює щодо дворічних та трирічних малюків, однак він не може бути єдиним способом керування емоціями). Простий приклад перемикання уваги: «Хочеш намалювати, що ти зараз відчуваєш?»

Щоб краще зрозуміти, чому певні діти мають більше емоційних вибухів, застосовуйте практику аналізу істерик. Почніть використовувати цей прийом з аналізу «найсвіжішої» істерики дитини. Для цього заповніть таблицю:

- Що передувало істеричі (який безпосередній тригер)?
- Як дитина проявляла емоції?
- Як ви реагували?
- Яким був результат?

Обміркуйте, що можна змінити наступного разу.

Пропонуємо приклад відповідного аналізу.

Тригери:

дитина була втомлена.

Вияв емоцій:

плач, агресія.

Реакція:

пояснювала, що так не можна, але це не допомогло.

Результат:

дитина заснула через 15 хвилин після закінчення істерики.

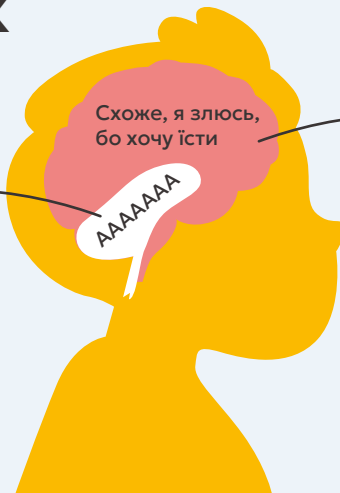


ДИТЯЧИЙ МОЗОК

(дуже спрощена схема)

ІНКСТИНКТИ, ЕМОЦІЇ, ЗАХИСТ, ВИЖИВАННЯ

Це «мозок ящірки» («лімбічна система»), найдавніша частина мозку людини. Є від народження в кожній дитині.



МИСЛЕННЯ, КОНТРОЛЬ, МОРАЛЬ, ЕМПАТІЯ, АНАЛІЗ, ДІАЛОГ.

«Префронтальна кора». Формується поступово, аж до 25 років. Дитина фізично не може мати такий самий рівень самоконтролю, що й дорослий.

Коли у дитини вирують емоції (лімбічна система в дії) — мислення не працює! Нотації дорослих не працюють!

Саме тому:

**ЩОБ ДИТИНА ВАС ПОЧУТА,
СПОЧАТКУ ЇЙ ТРЕБА ЗАСПОКОЇТИСЬ.**

**НЕ ПОВЧАЙТЕ І НЕ АГРЕСУЙТЕ
НА «ЯЩІРКУ» —**

бо вона вас сприйме як загрозу і буде опиратися навчанню.

ЗАСПОКОЙТЕ «ЯЩІРКУ»

У спокої вмикається мислення, і тоді дитина готова до діалогу та засвоєння уроків.

ПОКРОКОВИЙ АЛГОРИТМ РОБОТИ ІЗ СИЛЬНИМИ ЕМОЦІЯМИ



Зауважити (помітити) емоцію. Важливо швидко розпізнати емоційний стан дитини: злість, страх, розчарування, радість («Я бачу, що ти зараз злишся / засмучений / схвилюваний»).



Дати назву почуттю. Допоможіть дитині зрозуміти, що вона відчуває («Ти розчарувався, тому що твоя вежа впала? Це справді прикро»).



Прийняти емоцію. Уникайте знецінення почуттів («Це не страшно» або «Припини плакати»). Замість цього скажіть: «Це нормально — сердитися, коли щось не виходить».



Запропонувати заспокійливі техніки. Пам'ятайте, що ці техніки не ефективні, поки дитина перебуває в сильних емоціях, тому спершу належить їх стихити, а вже тоді допомагати заспокоїтися. Скажіть:

«Зробімо разом кілька глибоких вдихів і видихів».

«Спробуй стиснути й розтиснути кулачки».

«Якщо тобі хочеться, можеш обійняти мене або улюблену іграшку».



Закріпити позитивний досвід.

«Ти чудово впорався! Ти заспокоївся, і ми знайшли вихід разом».

«Ти молодець, що спробував проявити свої почуття словами! Бити інших не можна. Пошукаймо інший спосіб виявити почуття».



Залишатися поруч. Запевніть дитину, що вона не одна у своїх переживаннях («Я поруч, ми разом впораємося з цим»).

Зверніть увагу, що інколи діти під час емоційних вибухів намагаються отримати соціальну підтримку, через що «шукають очі, що дивляться»: це не означає, що вони маніпулюють, тож дорослі мають забезпечити підтримку, якої прагне малюк, словами чи доторком, обіймами, назвати емоції, які дитина відчуває, але водночас ігнорувати небажану поведінку.



Допомогти знайти рішення. «Що може тобі допомогти зараз? Хочеш спробувати побудувати вежу ще раз?»

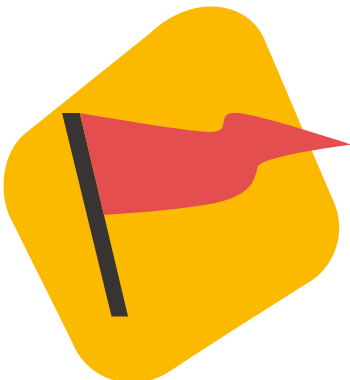
«Можливо, хочеш поміняти гру або знайти інше заняття?»

Формування навички домовляння («Давай домовимося, і тоді ти отримаєш, що хотів»). Саме вона є основою для подальшого позитивної комунікації з дитиною без залякування, погроз чи крику.



«ЧЕРВОНІ ПРАПОРЦІ» В РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 2–3 РОКІВ

Фахівці Американської академії педіатрії визначають сигнали, які можуть свідчити про труднощі в розвитку:



● Дитина не говорить хоча б 50 слів у 2 роки.

● Дитина не виявляє цікавості до взаємодії з дорослими чи дітьми.

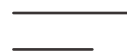
● Дитина не використовує прості жести (прощання, вказування пальцем).

● Дитина уникає зорового контакту.

● Дитина не реагує на своє ім'я.

Вік 2–3 роки — це період великих відкриттів і перших самостійних рішень. Завдання дорослих — підтримати дітей, навчити їх розпізнавати та проявляти свої почуття, забезпечити емоційну безпеку. Що більше дитина відчуває розуміння та підтримку, то впевненішою і спокійнішою вона зростає.

АЛГОРИТМИ ДІЙ ВИХОВАТЕЛІВ ПІД ЧАС КОНФЛІКТІВ МІЖ ДІТЬМИ



Зберігайте спокій та нейтралітет.

Не втручайтеся одразу з осудом чи покаранням.

Спостерігайте за ситуацією та оцініть рівень конфлікту.

Розведіть дітей, якщо це потрібно.

Якщо діти штовхаються або агресивно поведуться, фізично відокремте їх одне від одного.

Спокійним голосом скажіть: «Зупиніться, я допоможу залагодити цю ситуацію».

Допоможіть дітям усвідомити свої емоції.

«Ти засмучений, бо хотів гратися з цією іграшкою, а її взяв друг».

«Ти злишся, тому що тобі не дали машинку. Це нормально — злитися».

Заохочуйте дітей виявляти свої почуття за допомогою слів.

З маленькими дітьми, яким важко висловитися, важливо моделювати ситуацію, використовуючи «емпатичне припущення»:

«Що ти хочеш сказати своєму другові? Як ти можеш йому пояснити?»

«Як ви можете вирішити це разом, щоб обом було добре?»

Емпатичне припущення працює як чарівна паличка («Ти так тупотиш і сердишся, бо тобі не вдалося виконати це завдання, та, мабуть, тобі дуже сумно зараз через це...»).

Пропонуйте рішення та навчайте альтернатив.

Пам'ятайте, що малюки не вміють давати собі раду в конфліктних ситуаціях, тому важливо пропонувати їм вихід для розв'язання проблеми. Скажіть:

«Ви можете домовитися про чергування?»

«Давай спочатку Юрко, а тоді гра одразу вдасться».

«Може, ви придумаєте іншу гру, щоб разом бавитися?»

«Якщо ти розсердився, можеш попросити допомоги, а не штовхатися».

Заохочуйте дітей до співпраці та вибачень.

Не примушуйте вибачатися, але підказуйте: «Коли будеш готовий, можеш сказати “вибач”». Зауважте: «Мені подобається, що ви знайшли рішення і тепер можете грати разом!»

Хваліть за позитивну поведінку.

Наприклад:

«Я бачу, як ви змогли поділитися і домовитися, це дуже добре!»

«Ти молодець, що пояснив, як відчуваєшся, а не почав кричати чи штовхатися».



