



ПІДТРИМУЄМО РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДІТЕЙ 3–4 РОКІВ

Підготувала Юліана Маслак

ПІДТРИМУЄМО РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДІТЕЙ 3–4 РОКІВ

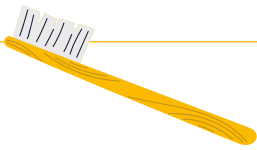
Вихователям важливо знати основні риси розвитку три- та чотирирічних дітей, особливості становлення їхньої емоційної сфери, зокрема у зв'язку з кризою трьох років. Позитивну роль у цьому процесі відіграє валідизація емоцій дошкільнят. Авторка пропонує набір ефективних прийомів для професійного реагування дорослих на ситуації, що викликають найбільші труднощі у вихованні дітей цього віку.



Діти віком 3–4 років переживають кризу самостійності, що супроводжується емоційними спалахами. Це природний етап формування автономії, який може проявлятися через опір, упертість та бажання робити все самостійно. Головне завдання вихователя — підтримати дитину, навчити її розпізнавати та регулювати емоції, допомагати долати труднощі цього періоду.

КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНЯТ ВІКОМ 3–4 РОКИ

ФІЗИЧНИЙ:



активне вдосконалення моторики, опанування гігієнічних навичок; діти починають краще координувати свої рухи, застібати ґудзики, тримати ложку й самостійно чистити зуби (важливо стимулювати розвиток тонкої моторики малюванням, ліпленням та вправами з конструкторами).

КОГНІТИВНИЙ:



розвиток мислення у зв'язку з пошуком відповідей на численні запитання «Чому?»; вивчення кольорів, форм, цифр; дошкільнята цього віку активно досліджують світ, починають розуміти причиново-наслідкові зв'язки. Це період, коли важливо відповідати на дитячі запитання терпляче, підтримувати цікавість та стимулювати експериментування.

СОЦІАЛЬНИЙ:



перші спроби співпраці, вміння ділитися, формування навичок емоційної взаємодії; діти поступово вчаться грати з однолітками, виявляти співчуття, домовлятися, хоча конфлікти через іграшки та увагу дорослих усе ще трапляються досить часто. Важливо навчати дошкільнят цього віку альтернативних способів розв'язання конфліктів.

ЕМОЦІЙНИЙ:



активне осмислення власних почуттів, водночас невміння їх контролювати. Тому важливо:

- **валідизувати емоції** («Я бачу, що ти злишся, це нормально») — дитина має знати, що її емоції важливі й прийнятні;
- **пропонувати альтернативи** («Ти хочеш червону чи синю шапку?») — це дає дитині відчуття контролю;
- **залишатися спокійними** («Я поруч, коли будеш готовий поговорити») — спокій дорослого є основою безпеки дитини.



ЩО ТАКЕ ВАЛІДИЗАЦІЯ ЕМОЦІЙ?

Валідизація емоцій — це визнання та прийняття почуттів дитини без знецінення їх чи заперечення. Це спосіб показати дитині, що її емоції є нормальними та мають значення. Діти у віці 3–4 років ще не вміють самотійно давати раду своїм почуттям, тому підтримка дорослого відіграє ключову роль у формуванні емоційної стійкості.

Основні підстави для валідизації емоцій 3–4-літніх дітей:

- допомагає дитині осмислювати власні почуття;
- знижує рівень стресу та емоційної напруги;
- сприяє розвитку саморегуляції та емпатії;
- формує довірливі стосунки між дитиною та дорослими;
- запобігає агресивній та замкненій поведінці.



Правильно валідизувати емоції дитини допомагає низка прийомів, а саме:



Називайте емоцію

«Я бачу, що ти засмучений, бо твій малюнок порвався. Це справді прикро»

Не заперечуйте почуття:

уникайте фраз «Нічого страшного» або «Припини плакати».

Пояснюйте почуття дитини

«Ти сердишся, тому що тобі не дали іграшку. Це нормально — злитися»

Пропонуйте альтернативи для вияву емоцій

«Якщо ти сердитий, можеш сказати про це словами або потупотіти ніжками»

Залишайтеся поруч та підтримуйте

«Я тут, коли ти будеш готовий поговорити»



ПРИКЛАДИ ДОРЕЧНИХ ФРАЗ У РІЗНИХ СИТУАЦІЯХ:

КОЛИ ДИТИНА ЗЛИТЬСЯ:

«Ти розгніваний, бо тобі не дали погратися з машинкою. Подумаймо разом, як зарадити цьому».



КОЛИ ДИТИНА ЗАСМУЧЕНА:

«Я бачу, що ти сумуєш, бо твій друг не хоче гратися. Це справді може бути неприємним».

КОЛИ ДИТИНА БОЇТЬСЯ:

«Тобі страшно, бо світло вимкнулося. Я тут, ти в безпеці».



КОЛИ ДИТИНА РАДІЄ:

«Ти такий щасливий, бо зібрав пазл сам! Я пишаюся тобою!»

ПРИКЛАДИ ФРАЗ, ЯКИХ ВАРТО УНИКАТИ:



ЦЕ ДУРНИЦІ, НЕ ВАРТО
ЗАСМУЧУВАТИСЯ



ЧОМУ ТИ СЕРДИШСЯ? НІЧОГО
СТРАШНОГО Ж НЕ СТАЛОСЯ



НЕ ПЛАЧ, ТИ ВЖЕ
ДОРΟΣЛИЙ / ДОРΟΣЛА

Валідизація емоцій допомагає дитині почуватися почутою, зрозумілою та захищеною. Дорослі, які правильно реагують на почуття дітей, формують у них навички емоційної грамотності, які залишаються з ними на все життя. Підтримка, розуміння та спокій дорослого — ключові елементи виховання емоційно стійкої особистості.

КРИЗА ТРЬОХ РОКІВ: ПРАВДА ТА МІФИ

МІФ

«Капризування — це погане виховання»



ПРАВДА

Насправді це спосіб самовираження. Дитина відстоює свої межі та вчиться казати «ні».

МІФ

«Усі діти однаково проходять цей етап»

ПРАВДА

Інтенсивність залежить від темпераменту: одні діти переживають кризу бурхливо, інші — більш стримано.



МІФ

«Дитина робить це спеціально, щоб мене роздратувати»

ПРАВДА

Насправді дитина ще не вміє контролювати свої почуття і не має мети засмутити дорослого.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ЛЕГШЕ ПЕРЕЖИТИ КРИЗУ ТРЬОХ РОКІВ



Будьте терплячими: розуміння, що криза є частиною розвитку, допоможе уникнути зайвих конфліктів.

Дозвольте вибір: замість «Одягайся!» спитайте: «Ти хочеш спочатку вдягти кофту чи штанці?».

Допомагайте словами («Ти сердишся, бо тобі не дали іграшку. Поміркуймо разом, що робити»).

Заохочуйте хорошу поведінку («Мені подобається, що ти поділився іграшкою»).

ПРИЙОМИ РОБОТИ З ДІТЬМИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СТАНІ ІСТЕРИКИ

- 
- **Не сваріть дитину**, а допоможіть заспокоїтися (якщо дитина плаче або кричить, спокійно скажіть: «Я тут, коли ти будеш готовий поговорити»).
 - **Дайте можливість виявити почуття** (доречною є така фраза: «Я бачу, що ти засмучений, бо не хочеш іти додому. Це нормально»).
 - Запропонуйте безпечні **способи, що допомагають розрядити емоції** (навчайте дитину використовувати альтернативи: малювання, подушку для биття, глибоке дихання).
 - **Тримайтеся твердо**, якщо дитина кричить, аби отримати бажане (важливо не змінювати своїх рішень, але водночас залишатися поруч).
 - **Допомагайте вербалізувати почуття** («Ти засмутився, бо хотів ще гратися. Знайдімо інший спосіб завершити гру»).

Щоб навчити дитину емоційної саморегуляції, застосовуйте такі прийоми:



Грайте в емоційні ігри

«Покажи, яке в тебе обличчя, коли ти сердишся / радієш»



Розповідайте казки про емоції

«Як Мишко навчився заспокоюватися»



Демонструйте свої емоції

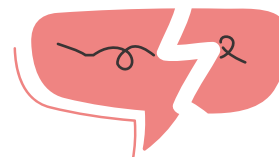
«Я засмутилася, бо розбила чашку, але я зараз подихаю і мені стане легше»



Дотримуйтеся ритуалів заспокоєння

«Перед сном ми робимо п'ять глибоких вдихів і говоримо, за що вдячні»

КОНФЛІКТИ МІЖ ДІТЬМИ: ЯК ДОПОМОГТИ РОЗВ'ЯЗАТИ



Конфлікти між дітьми 3–4 років є природною частиною їхнього соціального розвитку. Оскільки діти ще тільки навчаються розуміти емоції інших, домовлятися та ділитися, дорослі можуть відігравати ключову роль в опануванні конструктивних стратегій розв'язання конфліктів.

Зберігайте нейтралітет:

дорослий не повинен одразу ставати на чийсь бік, краще виступати посередником (наприклад: «З'ясуємо разом, що сталося»).

Допомагайте визначати емоції:

це допомагає дітям осмислити власні почуття та почуття інших («Ти засмучений, бо Сашко взяв твою іграшку?»).

Пропонуйте альтернативи:

дітям важливо навчитися домовлятися («Як ми можемо залагодити це так, щоб усім було добре?»).

Навчайте чергування:

це допомагає розвивати терпіння і вміння чекати своєї черги («Давай ти пограєш п'ять хвилин, а потім передаси іграшку другові»).

Моделюйте правильну поведінку:

діти навчаються шляхом наслідування, тож коли дорослі спокійно обговорюють проблеми, діти переймають таку саму манеру розв'язання конфліктів.

Заохочуйте вибачення, але не примушуйте:

це формує в дитини щире усвідомлення своїх вчинків («Коли ти будеш готовий, ти можеш сказати “вибач”, якщо відчуваєш, що зробив щось не так»).

Хваліть за конструктивне розв'язання проблеми:

це стимулює позитивну поведінку («Мені подобається, що ви знайшли спосіб поділитися!»).



Підтримка з боку дорослих допоможе дитині навчитися регулювати свої емоції, розвинути стійкість і довіру до світу. Коли дитина знає, що її почуття приймають і розуміють, їй легше долати труднощі, навчатися нового й рости впевненою в собі людиною.

«ЧЕРВОНІ ПРАПОРЦІ» У РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 3–4 РОКІВ



Розвиток кожної дитини індивідуальний, але є певні показники, які можуть свідчити про можливі затримки в розвитку чи труднощі. Американська академія педіатрії (AAP) визначає так звані «червоні прапорці» розвитку — ознаки, які можуть сигналізувати про потребу додаткової уваги та корекції. Для вихователів закладів дошкільної освіти важливо знати про ці індикатори та вчасно звертатися до спеціалістів.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК:

- Дитина не може бігати чи часто втрачає рівновагу.
- Дитині важко користується тонкою моторикою — вона не може тримати олівець, користуватися ложкою.
- Дитина має помітні труднощі із самостійним одяганням та роздяганням.

МОВЛЕННЄВИЙ РОЗВИТОК:

- Дитина говорить дуже мало або зовсім не говорить у 3–4 роки.
- Дитина не розуміє простих інструкцій («Візьми кубик», «Поклади м'яч»).
- Дитина має труднощі з побудовою простих речень («Я хочу яблуко», «Мені весело»).

СОЦІАЛЬНИЙ ТА ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК:

- Дитина уникає взаємодії з іншими дітьми або не цікавиться груповими іграми.
- Дитина не виявляє емоцій або уникає зорового контакту.
- Дитина часто має надмірні емоційні вибухи, які важко вгамувати.
- Дитина не виявляє прихильності до дорослих, не шукає розради у складних ситуаціях.



КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК:

- Дитина не виявляє цікавості до навколишнього світу, не ставить запитань «Чому?».
- Дитина не може ідентифікувати основні кольори, форми або предмети.
- Дитина не намагається повторювати дії дорослих у сюжетно-рольових іграх.

ПОВЕДІНКОВІ ОСОБЛИВОСТІ:

- Надмірна агресія або повна соціальна ізоляція.
- Дитина не реагує на звернення до неї, це може виглядати так, ніби вона не чує.
- Дитина повторює ті самі рухи (махання руками, хитання тілом).

ЩО РОБИТИ ВИХОВАТЕЛЯМ?

- Спостерігати за поведінкою дитини та записувати тривожні сигнали.
- Обговорювати спостереження з батьками, наводячи конкретні приклади.
- Заохочувати батьків до консультації з педіатром, логопедом чи психологом.
- Підтримувати дитину у групі, створюючи безпечне та комфортне середовище.



Рання діагностика та корекція можуть значно покращити розвиток дитини та її адаптацію до соціального середовища. Вихователі відіграють ключову роль у виявленні труднощів та наданні першої підтримки вихованцям.

