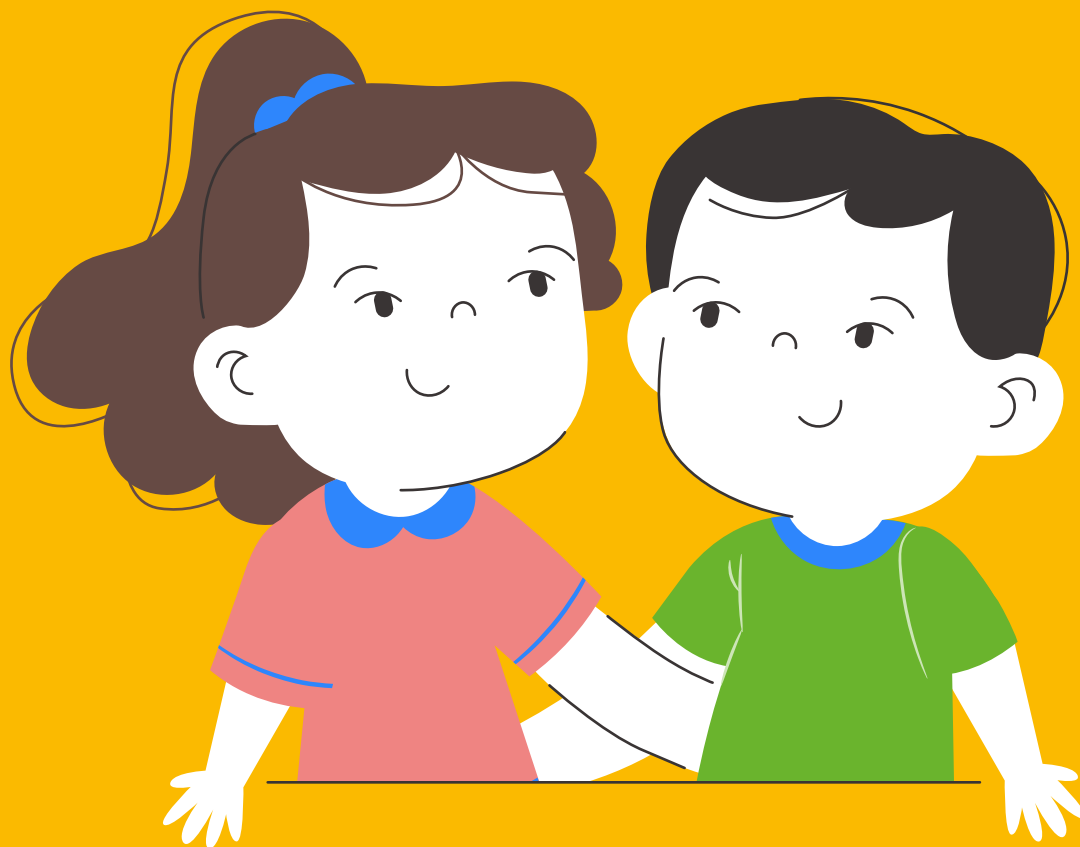




РОЗВИВАЄМО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ДОШКІЛЬНИКІВ

Підготувала Юліана Маслак

РОЗВИВАЄМО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ДОШКІЛЬНИКІВ

Емоційний інтелект — це здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також співпереживати. Виховання емоційно грамотних дітей не лише допомагає їм легше адаптуватися до соціального середовища, а й формує базу для здорових стосунків та саморегуляції в майбутньому.



Дослідження Джона Ґоттмана та Деніела Сігела доводять, що діти, чиї емоції визнають і підтримують, виростають впевненішими та стресостійкими дорослими. Ключову роль у цьому процесі відіграє вихователь.

ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Виокремлюють такі компоненти емоційного інтелекту:

- ✓ **Самоусвідомлення** (здатність розпізнавати власні емоції).
- ✓ **Самоконтроль** (вміння керувати емоціями й реагувати на них відповідно).
- ✓ **Емпатія** (здатність розуміти та відчувати емоції інших людей).
- ✓ **Соціальні навички** (вміння ефективно взаємодіяти з іншими).



ПЕРЕВАГИ ЕМОЦІЙНОЇ ГРАМОТНОСТІ

Діти, які розвивають емоційний інтелект, зазвичай:

- ✓ легше адаптуються до змін та нових середовищ;
- ✓ мають вищий рівень задоволеності від взаємодії з однолітками;
- ✓ менш схильні до тривожності та агресії.
- ✓ легше справляються з міжособистісними конфліктами;



ЯК РОЗВИВАТИ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ДОШКІЛЬНИКІВ



РОЗПІЗНАВАННЯ ЕМОЦІЙ У ГРІ

- Використовуйте рольові ігри, щоб діти могли випробувати різні емоції у контрольованому середовищі.
- Влаштовуйте театральні постановки або створюйте сюжети, у яких персонажі перебувають у різних емоційних станах.



ОБГОВОРЕННЯ ЕМОЦІЙ

- Заохочуйте дітей висловлювати свої почуття за допомогою слів.
- Використовуйте книги та історії, щоб обговорювати, що герої відчувають і як виражають свої емоції.



ОПАНУВАННЯ НАВИЧОК УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ

- Вчіть дітей простих технік дихання для заспокоєння.
- Обговорюйте ситуації, які можуть викликати стрес, і способи справлятися з ним.



СТИМУЛЮВАННЯ ЕМПАТІЇ

- Грайте у парні або групові ігри, які заохочують до співпраці.
- Обговорюйте, як наші дії можуть впливати на почуття інших, проводячи обговорення після спільних занять.



СОЦІАЛІЗАЦІЯ ЧЕРЕЗ СПІВПРАЦЮ

- Організуйте групові проекти, у яких діти мають працювати разом для досягнення спільної мети.
- Практикуйте діалоги, щоб діти вчилися слухати та розуміти думки інших.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЕМОЦІЙНОГО ВИХОВАННЯ



Емоції дитини — це не примха, а сигнали. Дитячий страх, гнів або смуток — природні реакції. Не варто знецінювати їх словами «Не плач» або «Не злися». Краще сказати так: «Я бачу, що тобі зараз сумно. Я поруч».



Допоможіть дитині знайти слова для прояву почуттів. Діти у віці 2–6 років ще не вміють чітко висловлювати свої емоції. Запитайте: «Здається, ти засмучений. Чому так сталося?». Це до того ж сприятиме розвитку словникового запасу дитини та усвідомленню нею своїх почуттів.



Прояви емоцій — час для навчання. Коли малюк сердиться або плаче, вихователь може сказати: «Як ти думаєш, що допоможе тобі зараз почуватися краще?». Це дасть змогу дитині шукати рішення, а не просто застрягати в емоціях.



Емоційний інтелект також передбачає наявність меж і правил. Дитина може відчувати будь-які емоції, але її поведінка повинна мати обмеження. Скажіть, наприклад: «Ти можеш сердитися, але не можна штовхати інших. Давай знайдемо інший спосіб висловити твої почуття».

ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ



ГРА «ЕМОЦІЙНЕ ДЗЕРКАЛО»

Вихователь показує різні емоції на обличчі, а діти їх повторюють. Обговоріть ці емоції («Коли ви відчували таке?»).



КАЗКИ ПРО ЕМОЦІЇ

Читаючи історію, запитуйте: «Що зараз відчуває герой? Чому? Як би ти вчинив?»



«КУТОЧОК ЕМОЦІЙ»

У групі можна створити «Куточок емоцій» із зображеннями почуттів, іграшками-антистресами, дзеркалом для самоспостереження.



ГРА «ЩО РОБИТИ, ЯКЩО...»

Обговорюємо ситуації (друг не поділився, впала іграшка, хтось плаче тощо). Разом шукаємо рішення, як допомогти собі чи іншому.



МЕТОДИ САМОЗАСПОКОЄННЯ

Вчимо дітей технік дихання: вдих через ніс — видих через рот. Використовуємо «обійми себе» або «надуваємо кульку» (глибокий вдих і повільний видих).

АЛГОРИТМ ДОПОМОГИ ДИТИНІ, КОЛИ ВОНА ВІДЧУВАЄ СИЛЬНІ ЕМОЦІЇ

1.

Помітити емоцію. Важливо звернути увагу на поведінкові сигнали: плач, замкненість, агресію чи надмірну збудженість.

2.

Дати назву емоції. Дитині потрібно допомогти зрозуміти, що вона відчуває. Наприклад: «Тобі зараз сумно, тому що ти не можеш знайти свою улюблену іграшку».

3.

Прийняти почуття дитини. Дорослий може сказати: «Це нормально — засмучуватися, коли щось втрачаєш». Це дає дитині відчуття підтримки.

4.

Запропонувати спосіб заспокоєння. Навчіть дитину простих технік самозаспокоєння: «Спробуй зробити три глибоких вдихи» або «Давай порухуємо до п'яти разом».

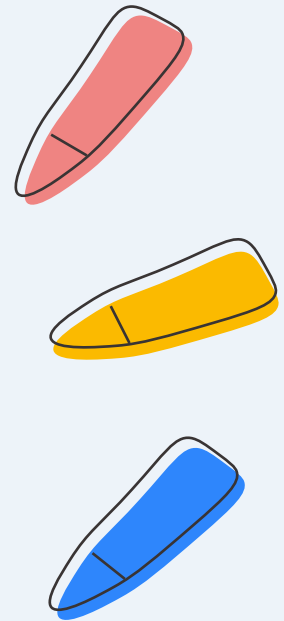
5.

Допомогти знайти рішення. Запитайте: «Що ми можемо зробити зараз, щоб тобі стало краще?» Наприклад, якщо дитина засмучена через сварку, можна запропонувати поговорити з другом або знайти іншу гру.

6.

Якщо дитина відмовляється заспокоюватися:

- **Дайте їй час.** Іноді емоції занадто сильні і дитині потрібен простір, щоб їх пережити. Скажіть: «Я поруч. Коли будеш готовий, я допоможу».
- **Забезпечте безпеку.** Якщо дитина проявляє агресію, важливо встановити межі: «Я бачу, що ти дуже злишся, але битися або штовхатися не можна».
- **Використовуйте тактильний контакт.** Якщо дитина дозволяє, запропонуйте обійми або просто побудьте поруч.
- **Запропонуйте альтернативи.** Запропонуйте дитині намалювати, видихнути глибоко або просто сісти поодаль, поки вона не відчує полегшення.



7.

Підкріпити позитивну поведінку. Похваліть дитину за спробу саморегуляції: «Ти молодець, що глибоко подихав, коли засмутився. Це допомогло тобі заспокоїтися!»

ЯК ГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ В МОМЕНТИ, КОЛИ ВОНА ВІДЧУВАЄ СИЛЬНІ ЕМОЦІЇ

Дитячі емоції — це потужний інструмент комунікації, і правильна реакція дорослих може допомогти дитині навчитися керувати своїми почуттями. Важливо говорити так, щоб підтримати дитину, допомогти їй зрозуміти свій стан і знайти способи регуляції.

БУДЬТЕ СПОКІЙНИМ ПРИКЛАДОМ.

Дитина вчиться саморегуляції, спостерігаючи за дорослими. Ваш спокійний голос і вираз обличчя передають їй відчуття безпеки.

НАЗИВАЙТЕ ЕМОЦІЮ.

Скажіть: «Здається, ти зараз злишся (сумуєш). Це нормально, всі іноді так почуваються».

НЕ ЗНЕЦІНЮЙТЕ ПОЧУТТЯ.

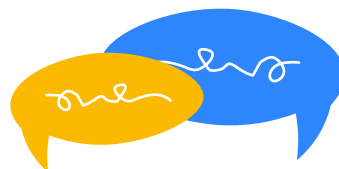
Фрази на кшталт «Та нічого страшного» або «Припини плакати» не допомагають. Краще сказати: «Я бачу, що тобі зараз важко».

ЗАЛИШАЙТЕСЯ ПОРУЧ.

Навіть якщо дитина кричить або злиться, скажіть: «Я з тобою. Ми разом впораємося».

ДОПОМОЖІТЬ ЗНАЙТИ СПОСІБ ВИРАЖЕННЯ ЕМОЦІЇ.

Наприклад: «Ти можеш сказати, що тобі не подобається, а не кричати».



ФРАЗИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ У РІЗНИХ СИТУАЦІЯХ

КОЛИ ДИТИНА ЗАСМУЧЕНА:

«Я бачу, що тобі сумно.
Хочеш поговорити про це?»

«Це нормально — відчувати сум.
Як я можу тобі допомогти?»



КОЛИ ДИТИНА СЕРДИТЬСЯ:

«Ти зараз злишся, і це природно.
Давай подумаємо, що можна
зробити, щоб тобі стало легше».

«Можна злитися, але не можна
бити чи штовхати. Давай знайдемо
інший спосіб».

КОЛИ ДИТИНА ПЕРЕЛЯКАНА:

«Я розумію, що тобі страшно.
Ти в безпеці, я поруч».

«Хочеш сісти поруч зі мною і просто
подихати глибоко?»



КОЛИ ДИТИНА ВТОМЛЕНА АБО ПЕРЕВАНТАЖЕНА:

«Ти маєш дуже стомлений вигляд.
Давай зробимо паузу».

«Я бачу, що тобі важко. Хочеш
трохи перепочити?»

ТЕХНІКИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ



ГЛИБОКЕ ДИХАННЯ

«Давай разом зробимо три повільних вдихи і три видихи»



НАЗИВАННЯ ЕМОЦІЙ

«Як ти зараз почуваєшся? Злий, сумний, розчарований?»



ОБІЙМИ АБО ДОТИКИ (якщо дитина приймає)

«Я поруч. Можна тебе обійняти?»

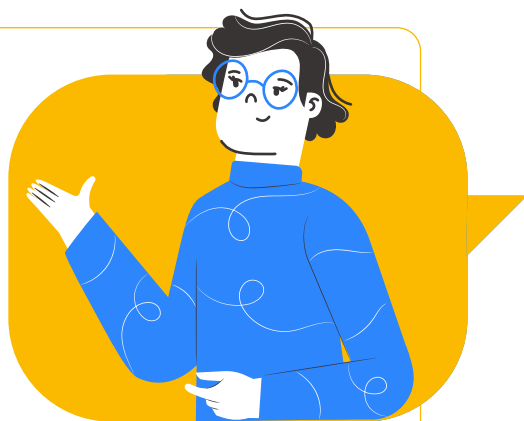


АЛЬТЕРНАТИВНИЙ ВИХІД ДЛЯ ЕМОЦІЙ

«Ти можеш намалювати, як почуваєшся, щоб випустити емоцію»

ТЕХНІКИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

- **Дайте простір** («Я тут, коли будеш готовий поговорити»).
- **Використовуйте невербальну підтримку:** сидіть поруч, тримайте за руку.
- **Не примушуйте говорити, але покажіть готовність вислухати** («Я бачу, що тобі важко. Просто знай, що я поруч»).



Спілкування в моменти, коли захоплюють сильні емоції, — це можливість навчити дитину керувати почуттями й будувати довірливі стосунки. Головне — підтримка, терпіння і любов!

Емоційний інтелект формується щодня. Вихователь, який реагує на почуття дітей із розумінням та терпінням, допомагає їм зростати впевненими та гармонійними особистостями. І пам'ятайте: емоційний розвиток — це процес, а не результат.



