



**ПІДТРИМУЄМО РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО
ІНТЕЛЕКТУ В ДІТЕЙ 5–6 РОКІВ**

Підготувала Юліана Маслак

ПІДТРИМУЄМО РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДІТЕЙ 5–6 РОКІВ

5-6-річні діти порівняно з дошкільнятами інших вікових категорій мають свої особливості фізичного, когнітивного та соціального розвитку, тому й напрями вдосконалення їхньої емоційної сфери унікальні. У матеріалі з'ясовано основні завдання вихователів з формування емоційної регуляції та самооцінки малюків, акцентовано на поведінкових проявах («червоних прапорцях»), які можуть свідчити про потребу залучення фахівців до корекційної роботи.

Вік 5–6 років — етап у розвитку дошкільнят, коли вони стають більш самостійними, набувають досконаліших соціальних навичок та готуються до школи. Це важливий період для формування когнітивних та фізичних навичок, становлення емоційної та соціальної зрілості. Вихователям належить ключова роль у підтриманні цих процесів — передусім через фаховий підхід до створення сприятливого середовища для гармонійного розвитку дітей.



Ключові моменти розвитку дошкільнят віком 5–6 років

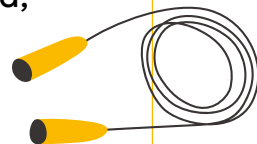
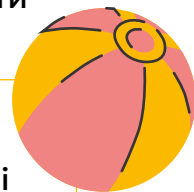
Діти 5–6 років готуються до важливого життєвого етапу, пов'язаного із початком шкільного навчання, тому їхній розвиток має бути підтриманий у всіх сферах.

У вихователів є чимало педагогічних інструментів для формування в малюків упевненості, самостійності та соціальних навичок, важливих для навчання та самовираження. Не варто також забувати, що розвиток кожної дитини індивідуальний, тож підтримка з боку дорослих допомагає малюкам долати виклики цього вікового періоду.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

На цьому етапі в дітей помітно вдосконалюються великі та дрібні моторні навички, зростає фізична витривалість. Про це свідчить чимало ознак, на які мають звертати увагу вихователі, а саме:

- дошкільнята цього віку вже добре координують рухи, можуть швидко бігати, перестрибувати перешкоди, лазити, кидати та ловити м'яча;
- вони впевнено їздять на двоколісному велосипеді, стрибають на скакалці, опановують нові різновиди фізичної активності;
- у них активно розвивається тонка моторика: діти можуть вирізати ножицями, малювати детальні зображення, писати друковані літери;
- у 5–6 років діти здатні самостійно застібати ґудзики, зав'язувати шнурки.



Щоб створити умови для вдосконалення фізичних навичок, вихователям

1. організовувати рухливі ігри, що потребують координації та швидкої реакції;
2. активно пропонувати дітям творчі завдання, які потребують точних рухів та вправності рук (малювання, ліплення, конструювання);
3. заохочувати самостійність у побутових діях (одягання, складання речей, миття рук тощо).

КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК

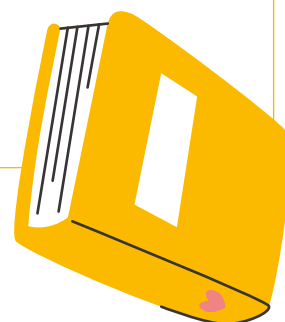
У цьому віці діти активно розширюють свої знання про навколишній світ і вдосконалюють мисленеві операції. Зовнішній вияв цих процесів утілений в таких ознаках:

- діти ставлять багато запитань, намагаючись зрозуміти логіку явищ, подій та процесів;
- вони вміють класифікувати предмети за різними ознаками (формою, кольором, розміром, призначенням тощо);
- діти опановують основи математики: рахують до 10 і більше, порівнюють числа, розуміють прості арифметичні дії;
- у дошкільнят цього віку помітно покращується пам'ять: вони вже здатні запам'ятовувати та відтворювати невеликі вірші, пісні, правила; розвивається здатність до концентрації: діти цього віку можуть зосереджуватися на одній діяльності впродовж 10–15 хвилин.



Щоб підтримати когнітивний розвиток дошкільнят 5–6 років, вихователі мають застосовувати різноманітний арсенал засобів, а саме:

1. ширше пропонувати дітям інтерактивні завдання, що стимулюють логічне мислення
2. залучати дітей до простих наукових експериментів та дослідів;
3. читати разом книжки, обговорювати їхній зміст, запитувати про висновки та емоції персонажів;
4. використовувати ігри на розвиток пам'яті та уваги (наприклад, парні картки, асоціативні ігри тощо).

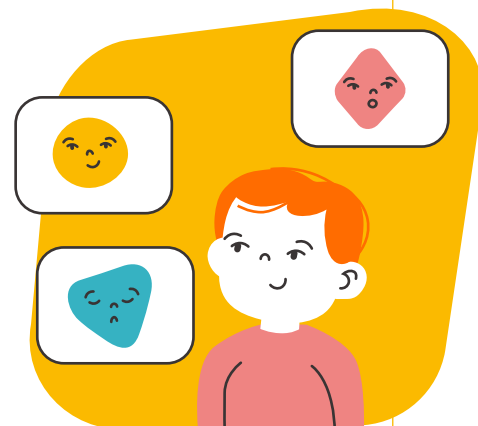


ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК

Діти цього віку набагато краще розуміють свої емоції та починають усвідомлювати, як вони впливають на інших. Повз увагу вихователів не мають проходити віхи емоційного розвитку дошкільнят, які виявляються в тому, що:

**діти можуть передавати словом свої почуття, пояснювати, чому відчувають різні емоції — злість, радість або сум;*

- розвивається здатність до самоконтролю: діти вчаться чекати своєї черги, давати раду розчаруванням;
- малюки цього віку прагнуть схвалення дорослих та однолітків, можуть турбуватися про свою компетентність;
- діти іноді можуть виявляти страх, пов'язаний із невідомими ситуаціями (як-от похід до лікаря, перехід до школи).



Для стійкого емоційного розвитку дошкільнят 5–6 років вихователі мають:

1. використовувати техніку валідації емоцій («Я бачу, що ти засмучений, і це нормально»);
2. допомагати дитині добирати слова для передавання почуттів;
3. демонструвати позитивні стратегії самозаспокоєння (глибоке дихання, рахування до 10, творчі способи розрядження емоцій);
4. застосовувати казки та рольові ігри для моделювання ситуацій, проживаючи які, дитина навчається долати труднощі.

СОЦІАЛЬНИЙ РОЗВИТОК

Взаємодія з однолітками в дітей 5–6 років стає дедалі складнішою, вони починають усвідомлювати групові норми і правила.

Для цього віку є характерним те, що:

- діти починають будувати більш сталі дружні стосунки, проявляють емпатію;
- вони можуть брати участь у спільних проєктах, командних іграх, домовлятися з іншими;
- діти вчаться розуміти та приймати правила суспільної поведінки;
- дошкільнята проявляють ініціативу в спілкуванні, можуть виявляти лідерські якості.

Утім, іноді в дошкільнят 5–6 років виникають труднощі в розв’язанні конфліктів, що передбачає обов’язкову підтримку в таких ситуаціях з боку дорослих.

Щоб створити умови для поступального соціального розвитку дітей 5–6 років, вихователям варто:

1. заохочувати дітей до спільних ігор, що розвивають навички командної роботи;
2. навчати вихованців навичок розв’язання конфліктів шляхом переговорів;
3. використовувати рольові ігри для навчання поведінки в різних соціальних ситуаціях;
4. моделювати ситуації, у яких діти можуть навчатися співчувати іншим.



Ключові етапи емоційної регуляції в дітей 5–6 років

1. **Розпізнавання емоцій:** діти цього віку навчаються розуміти свої почуття та називати їх («Я засмучений», «Я щасливий»).
2. **Прийняття емоцій:** важливо навчити дітей, що всі емоції нормальні («Ти можеш злитися або сумувати — це нормально»).
3. **Безпечний вияв почуттів:** діти вчаться розповідати про свої емоції, а не просто виявляти їх шляхом агресії або уникання.
4. **Формування навичок самозаспокоєння:** використання глибокого дихання, обіймів, спокійної музики, малювання.
5. **Розуміння почуттів інших:** у дітей цього віку розвивається емпатія («Твоєму другові сумно — запитаймо, як йому допомогти»).

Валідизація емоцій: як правильно реагувати?

Валідизація — це підтвердження того, що почуття дитини мають сенс і є прийнятними.

«Я бачу, що тобі сумно, бо ти загубив іграшку. Це справді»



«Ти сердишся, бо твій друг не захотів гратися. Це нормально — відчувати злість»

«Я перебуватиму поряд, коли ти будеш готовий поговорити»



Аби забезпечити валідизацію емоцій, варто уникати фраз на зразок:



«Це дурниці, не варто засмучуватися»

«Припини плакати, ти вже дорослий / доросла»

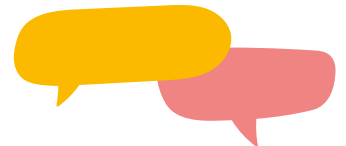


У роботі з дошкільнятами 5–6 років вихователям буде корисним покроковий алгоритм реагування на сильні емоції, а саме:



- 1. Зауважити емоцію** *«Я бачу, що ти засмучений»*
- 2. Дати назву почуттю** *«Ти засмучений, бо твоя вежа впала? Це справді прикро»*
- 3. Прийняти емоцію** *«Це нормально — злитися, коли щось не виходить».*
- 4. Залишатися поруч** *«Я поруч, ми разом упораємося з цим».*
- 5. Пропонувати стратегії регуляції** *«Зробімо глибокий вдих або намалюймо те, що ти відчуваєш».*

АЛГОРИТМ РОБОТИ З ЕМОЦІЯМИ ШЛЯХОМ ДОМОВЛЯННЯ



- 1. Розпізнавання емоцій.** Запитайте дитину, що вона зараз відчуває, допоможіть їй описати свої почуття словами.
- 2. Валідизація почуттів.** Підтвердіть, що почуття дитини важливі *«Я розумію, що тобі сумно / страшно / образливо / що ти сердишся».*
- 3. Пошук причин.** Допоможіть дитині усвідомити, що саме викликало ту чи ту емоцію.
- 4. Обговорення варіантів реакції.** Поставте дитині запитання, які містять варіант розв'язання ситуації *«Що б ми могли зробити, щоб тобі стало легше?»* або *«Як ми можемо домовитися, щоб усім було добре?».*
- 5. Спільне ухвалення рішення.** Разом з дитиною оберіть найкращий спосіб реагування, який не завдає шкоди іншим.
- 6. Практикування домовляння.** Моделюйте ситуації, у яких дитина вчиться домовлятися (наприклад, через рольові ігри).
- 7. Закріплення результату.** Після залагодження ситуації наголосіть на успіху дитини в домовлянні та похваліть її за конструктивну поведінку.

АЛГОРИТМ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС КОНФЛІКТІВ МІЖ ДІТЬМИ 5–6 РОКІВ



- 1. Виявлення конфлікту:** уважно спостерігайте, що стало причиною суперечки.
- 2. Спокійне втручання:** підійдіть до дитини і спокійним голосом запропонуйте з'ясувати ситуацію.
- 3. Допомога у вербалізації емоцій:** допоможіть дітям назвати свої почуття («Ти засмучений, бо друг узяв твою іграшку?»).
- 4. Визначення причини:** з'ясуйте з кожною дитиною, залученою до конфлікту, що саме його спричинило.
- 5. Пошук рішення:** запитайте в дітей, як можна залагодити ситуацію так, щоб усі були задоволені.
- 6. Спільне узгодження:** допоможіть дітям знайти компроміс та домовитися.
- 7. Навчання альтернативних стратегій:** покажіть дітям, як уникати подібних конфліктів у майбутньому (чергування, домовленості, прохання).
- 8. Позитивне підкріплення:** похваліть дітей за мирне розв'язання конфлікту.

«ЧЕРВОНІ ПРАПОРЦІ» В РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 5–6 РОКІВ

Вихователі мають звертати увагу на поведінкові прояви, які можуть сигналізувати про потребу консультування зі спеціалістом. Такими сигналами є:

- часті неконтрольовані істерики без видимої причини;
- надмірна агресія або уникання соціальних контактів;
- складнощі з концентрацією уваги, мовленням або розумінням простих інструкцій;
- відсутність емпатії або нездатність виявляти емоції.



Щоб ваші зусилля щодо емоційного розвитку дошкільнят 5–6 років увінчалися видимим результатом, візьміть до уваги нескладні настанови та дотримуйтеся їх у своїй роботі,

1. Будьте прикладом малюкам — демонструйте власну емоційну саморегуляцію.
2. Грайте з дітьми в емоційні ігри *«Покажи, який в тебе вигляд, коли ти радий»*.
3. Читайте з дітьми книжки про емоції та обговорюйте почуття персонажів.
4. Створіть ритуали *«Перед сном ми говоримо, за що вдячні»*.

Пам'ятайте, що емоційно грамотні діти колись стануть дорослими, здатними давати раду своїм почуттям, будувати здорові стосунки та долати життєві труднощі. Тож ваша підтримка в цей важливий період розвитку є безцінною!

