

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сабол Діана Михайлівна, доцентка кафедри лідерства ШО
Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидатка психологічних наук

Анотація. У матеріалах тез приділяється увага важливості розвитку в дітей емоційного інтелекту. Висвітлено методи та прийоми формування емоційного інтелекту в дошкільників. Наводяться приклади методики, що сприяють в опануванні своїми емоціями.

Ключові слова: емоційний інтелект; емоційний стан, когнітивна сфера, фізіологічна сфера; дошкільник; педагоги; методика; арт-терапія; казко-терапія.

На сьогоднішній день система освіти України приділяє велику увагу емоційному інтелекту, формуванню його навичок на різних етапах зростання дитини. Цей напрям актуальний не тільки в Україні, а й у світі. На останньому Всесвітньому економічному форумі в Давосі емоційний інтелект виділено серед інших навичок і займає 6-те місце серед 20-ти основних.

Настав час, коли і діти, і педагоги повинні володіти емоційним інтелектом, а саме розбиратися в своїх емоціях, ідентифікувати їх, управляти ними, відчувати емоції інших людей, бути емпатійними, чуйними, мотивувати себе, а педагогам, та й інших, уміти досягати цілей, налагоджувати стосунки, бути активним щодо свого життя і самореалізації.

На жаль, раніше не так уважно ставилися до емоційного інтелекту, і можна думати, що педагоги пропустили щось у набутті цих знань. Якщо так і було, не потрібно засмучуватись, бо емоційна компетентність може формуватись протягом усього життя людини: в школі, в вузі, в дорослому житті, але, звичайно, краще всього починати з дошкільного віку.

Справа в тому, що емоції надають нам дуже багато інформації щодо себе та інших, вони підказують реакції і наші, і навколишніх на події та обставини,

що відбуваються поруч. Не тільки когнітивна сфера має бути головною в опануванні своїх самоусвідомлень, а й емоційна, бо емоційна – «головний апарат» в людині, який допомагає зчитувати все, що відбувається. На жаль, так склалося, що в школі в основному розвивають когнітивну сферу, трохи фізіологічну, а емоційній завжди приділялось уваги менше. А для гармонійного розвитку особистості саме поєднання трьох сфер: емоційної, когнітивної і фізіологічної має відбуватись в тандемі. Принаймні, як розвивати в дитини когнітивну і фізіологічну сферу ми всі знаємо, а от щодо емоційної можуть виникати запитання.

З чого ж починати в дитячому садочку роботу з емоціями? Перше – це розуміти дорослим і говорити про це дітям, що всі емоції важливі й потрібні, і кожна людина (дитина) має право їх відчувати, в тому числі і сум, і гнів, і злість, не тільки позитивні (радість, щастя, задоволення тощо). У психологічній науці не дуже прийнято класифікувати емоції на позитивні і негативні, а в повсякденному житті ми часто так робимо. Дорослим, які поруч з дітьми, теж варто усвідомити, що дитина має право радіти і голосно сміятися, злитись і проживати свою злість. В такому випадку не варто дитину сварити (якщо це не виходить за межі безпеки), а допомогти їй, можливо, просто побути поряд.

Друге, на що варто звертати увагу – це вчити діток ідентифікувати свої емоції. І тут педагогу потрібно застосувати терпіння і при кожній нагоді, якщо цього потребує ситуація, робити акцент на емоціях і почуттях, які переживає в даний момент дитина, допомагати розібратися, за можливості, підказувати, як дитині потрошку починати розуміти себе і свої почуття. Цьому, звичайно, слугує ранкове коло, яке застосовують зараз у садочках і початковій школі. А ще може допомогти гра «Емоційний крокодил», коли вихователь на вушко одному вихованцю говорить якусь емоцію, а потім ця дитина демонструє її іншим діткам, а вони вгадують, що ж вона саме мала на увазі.

Кожен педагог знає, коли дитина емоційно збуджена, вона не зможе почути здоровий глузд. В цій ситуації теж потрібно бути поруч, щоб допомогти дитині переключитись, чи опанувати себе (залежить від віку дитини). В цьому

випадку могла б допомогти методика «Два поверхи» [4; 5], що сприяє поясненню розумом (когнітивною сферою) свого емоційного стану, тобто за допомогою запитань дорослого дитина зможе дати відповіді на запитання: Що ти зараз відчуваєш? Що з тобою відбувається? Яку емоцію ти зараз переживаєш? Ти злищся? Ти ображаєшся? Ти радієш?

Тобто, якщо дитина, навіть, ще не може зрозуміти і пояснити свій стан, то дорослий своїми підказками здатен допомогти їй це зробити. Після усвідомлення емоції варто запитувати: А що б ти зараз хотів(ла)? Ти б хотів(ла) щось сказати/зробити/відповісти/попросити? Таким чином дитина навчається, скориставшись тим посилом, який дає емоція, зрозуміти, що вона відчуває і що їй хочеться в даний момент. У даному випадку йде мова про поєднання емоційної і когнітивної сфер, саме таке поєднання навчає дитину емоційному інтелекту. Відбувається одночасно налагодження діади емоції-розум, коли емоції стають розумними, а розум емоційним.

Також розвитку емоційного інтелекту в дошкільному віці в садочку сприяють, звичайно, казки і їх обговорення після прочитання, казко-терапія. Варто звертати увагу на рольові ігри, які можуть носити виховний характер і знайомити дітей з азами емоційного інтелекту.

Не останнє місце в роботі з вихованцями щодо формування емоційного інтелекту може займати театральна діяльність. Як стверджує Т. Котик, саме театральна діяльність – це та царина, в якій може розкриватись емоційна сфера дитини [1], як виконавця якось ролі, так і глядача. За словами вченої окремі сценки (драматизація) допомагає у набутті навичок з емоційного інтелекту.

Послугуватися розвитку емоційного інтелекту можуть засоби арт-терапії, як то музико-терапія, танцювальна терапія, прикладна творчість тощо.

Важливо навчити дитину ідентифікувати та висловлювати свої почуття. Цьому може сприяти активне слухання, «Я-повідомлення», метафоричне висловлювання.

Яким би підходом чи методикою не користувався педагог у своїй діяльності, головне, щоб він пам'ятав, що він закладає підвалини в розумінні

дитиною себе і навколишніх, в умінні налагодження комунікації, в розвитку особистості, що в майбутньому буде впливати на все її життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Котик Т. Методологічні засади періодизації становлення розвитку педагогічних наук та досліджуваних проблем і явищ; Івано-Франківський ІППО, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ, 2020, Освітні обрії 50 (1), 13-17 с.
2. Sabol D.M. Research of the Level of Emotional Intelligence of Preschool Teachers-Methodologists (Дослідження рівня емоційного інтелекту вихователів-методистів закладів дошкільної освіти) / Diana M. Sabol, Liudmyla I. Melenets, Olha P. Tretyak, Viktoriia M. Shcherbyna and Anastasiia Yu. Kulbediuk // Journal of Intellectual Disability Diagnosis and Treatment (дисципліна Психологія), Канада : Volume 8 No.1, 2020 – P.76-86.
3. Сабол Д.М. Розвиток емоційного інтелекту школярів засобами мистецтва. Культурно-мистецьке середовище: творчість та технології: Матер. Чотирнадцятої Міжнар. наук.-творчої дист. конф., 23.10.2020 р.; Київ: НАКККіМ, 2020. 224 с. – С. 56-58. URL: <https://nakkkim.edu.ua/science/vidannyaakademiji>
4. Сигел Д., Брайсон Т. «Воспитание с умом. 12 революционных стратегий всестороннего развития мозга вашего ребенка» (в оригіналі: The Whole-Brain Child).
5. Школа уважності. Мозок як будинок: гра для розвитку емоційного інтелекту. URL: https://shkolavnimatelnosti.com/mosg_kak_dom/?fbclid=IwAR1-23OB8su5dSMgFKKLP3qXarx5Wv-MeR-jl7-dXSfs1-OjgEF0RMxWsQo