

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ДЛЯ НАЙМЕНШИХ

За матеріалами
експерток Команди
підтримки реформ МОН

Про важливість емоційного інтелекту говорять усі: роботодавці, батьки, студенти і школярі. Що це таке, чому важливо, відколи і як тренувати? Розбираємось: термін “емоційний інтелект” справді має місце у дошкіллі чи лишень є трендовим тимчасовим поняттям.

Вперше поняття “емоційний інтелект” було сформовано в 1990 році психологами Джоном Маєром та Пітером Саловеєм, які поставили під сумнів ключовий показник успіху – оцінку рівня IQ, темою якого тоді були переповнені всі наукові майданчики. З появою досліджень та наукових теорій на цю тему зайшла мова і про розвиток емоційного інтелекту.

Чому важливо починати з дитинства? Діти, які мають добре розвинений емоційний інтелект краще фокусують увагу, ефективніше залучені до навчання, є більш емпатійними та краще будують відносини з людьми.

Щоби розвинути емоційний інтелект у дошкільнят, необхідно навчити їх розпізнавати свої емоції та емоції інших, розуміти причини та наслідки емоцій, регулювати емоції, та виражати емоції у належний спосіб відповідно до умов, у яких перебуває людина.

Розпізнавати свої емоції та емоції інших

Дошкільнята можуть сигналізувати про свої емоції одним виразним звуком – плачем. Ми, дорослі, знаємо, що це може бути збудження, сум, злість, шок, страх, та і, зрештою, радість. Важливо навчити дітей розуміти ці емоції. Як ми це можемо втілити на практиці? Почнімо з ідентифікації емоції “в теорії”.

- ігри з флеш-картками: називати емоції, розглядати зображення;
- відтворювати відповідні емоції на обличчі за допомогою дзеркала (показуємо емоції – дивимось на своє відображення);
- відтворювати емоції один одного в парі: таким чином навчаємо розуміти емоції інших та розпізнавати їх – перший крок до емпатійності;
- читати книги разом з дітьми та обговорювати емоції героїв на основі сюжету чи ілюстрацій;
- під час вираженої емоції дитини називати її за допомогою дорослого, що поруч;
- власним прикладом показувати дітям, як можна зарадити емоціям інших: обійняти, розрадити, поговорити, принести води тощо.

Розуміти причини та наслідки емоцій

Діти, які здобувають яскраві емоції не завжди розуміють, звідки ці емоції беруться. Це стосується і задоволення базових фізіологічних потреб: сон, їжа, відпочинок, безпека тощо. Тому важливо говорити з дітьми про їхні емоції: “Ти піднесений, бо у тебе день народження і друзі вітають тебе”, “Ти роздратована, бо зголодніла і хочеш їсти”, “Ти здивований, бо побачив веселку дорогою до садка”.

Емоційна регуляція

Важливо показувати власним прикладом і, відповідно, вчити дітей висловлювати свої потреби та емоції шляхом емоційної регуляції через інструмент “Я-повідомлення”:

Я + ЕМОЦІЯ, коли ти... / МЕНІ + ЕМОЦІЯ, коли ти...

- Я щаслива, коли ви використовуєте слова “будь ласка” і “дякую”;
- Я засмучений, коли ви не складаєте іграшки на місце;
- Мені неприємно, коли ти не ділишся олівцями;
- Я весела, тому що ми граємо в цю гру;
- Мені страшно, коли так гучно гримить грім.

Вираження емоцій у належний спосіб відповідно до умов, у яких перебуває людина

Важливо розмовляти з дітьми про те, що всі емоції важливі і потрібні, бо з емоцій складається кожен з нас і в цьому ми особливі. Можна пояснити на прикладі веселки: “Чи була б веселка веселкою без червоного чи зеленого кольору? Відповідно, нормально і потрібно виражати свої емоції, однак у спосіб, який не шкодить іншим, хто тебе оточує”.

Тут спрацює вправа з самозарадності “Подбай про себе”:

- Якщо я злюся, я можу: погуляти, глибоко дихати 10 разів, присісти 10 разів, випити води, побити подушку, побути наодинці, поспілкуватися з кимось, помалювати.
- Якщо я засмучений, я можу: обійняти друга, обійняти іграшку, послухати музику, погуляти, поплакати, намалювати свої емоції, зробити те, що люблю і піднімає мені настрій.
- Якщо мені нудно, я можу: поспілкуватися з другом, послухати музику, позайматися спортом, допомогти комусь з роботою, роздивитися книжку тощо.

Таким чином, на основі простих вправ та щоденних практик ми, дорослі, допомагаємо дітям розвивати емоційний інтелект. Своєю підтримкою та позитивною реакцією у сприйнятті дитячих почуттів, ми показуємо приклад прийняття, розуміння, емпатії та поваги.

Три книги про емоційний інтелект:

1. Деніел Ґоулман – “Емоційний інтелект”
2. Джон Медіна – “Правила розвитку мозку дитини”
3. Деніел Ґоулман, Річард Бояціс, Енн Маккі – “Емоційний інтелект лідера”

