



Тетяна ДОНЕЦЬ,
практичний психолог ЗДО №17 м.Кам'янця-Подільського

Трансформація емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку

Емоційний інтелект – це здатність людини усвідомлювати, контролювати власні емоції, розуміти почуття інших та ефективно комунікувати. Дошкільний вік є ключовим періодом для формування емоційного інтелекту, оскільки в цей час дитина активно вчиться розпізнавати та регулювати емоції через гру, спілкування з дорослими й однолітками.

Розвинений емоційний інтелект у дітей дошкільного віку сприяє:

- формуванню навичок саморегуляції;
- розвитку емпатії та співчуття;
- зміцненню адаптивних здібностей;
- покращенню соціальної взаємодії та комунікативних навичок.

В умовах воєнного часу діти дошкільного віку можуть відчувати стрес через зміну середовища, втрату близьких, вимушену міграцію та нестабільність у повсякденному житті. Це може проявлятися у вигляді:

- підвищеної тривожності та страхів;
- агресивної або замкненої поведінки;
- порушень сну та апетиту;
- труднощів у комунікації з однолітками та дорослими.

Для допомоги дітям у кризових умовах застосовуємо комплексні психолого-педагогічні методи: ігри та вправи на заземлення, тілесно-орієнтовані ігри, дихальні вправи та техніки, серед яких особливе місце займає моя авторська методична розробка «Емоційний Бізікуб».

Ця методика створена для підтримки розвитку емоційного інтелекту дітей у кризових умовах. Куб виготовлений з фанери ДВП та обшитий тканиною. На кожній грані куба розміром 40×40 сантиметрів представлені дидактичні ігри з розвитку емоційного інтелекту. До комплексу входять роздаткові матеріали: фетрові картки із зображенням емоцій на липких стрічках, різнобарвні камінці та «кубки примирення», які зручно зберігати всередині куба.

Призначення: формування у дітей уявлення про емоції, вміння їх виражати, контролювати, виходити з конфліктних ситуацій; збагачення досвіду емоційних переживань дітей; розвиток здатності усвідомлювати свої емоції і розуміти емоції інших, творчої уяви, фантазії, дрібної моторики.

З допомогою куба можливо створити безпечне емоційне середовище (відчуття стабільності, безпеки та емоційної підтримки); емоційне навчання через гру (рольові ігри для розвитку емпатії, вправи на розпізнавання емоцій, малювання та ліплення для вираження почуттів); психологічну підтримку (використання технік арттерапії, розвиток навичок саморегуляції через дихальні вправи та тілесні практики, казкотерапія).

Варіанти використання посібника:

Ігри та вправи спрямовані на підтримку дітей, які зазнали стресу внаслідок воєнних дій

Гра «Вгадай емоцію»

Мета: розвиток емоційного інтелекту, умінь розпізнавати та виражати емоції, зниження рівня тривожності.

Матеріали: сторона бізікуба з зображенням смайлика та картки «емоції» з фетру на липких стрічках.

Одна дитина обирає картку з емоцією та прикріплює її до смайлика, а інші мають відгадати, яку ситуацію ця емоція може описувати. Діти розповідають по черзі, коли вони відчували подібне та разом з дорослим шукають шляхи подолання труднощів.

Вправа «Емоційне лото»

Мета: формування зв'язку між ситуаціями та відповідними емоціями, навчання розпізнаванню власних почуттів.

Матеріали: сторона бізікуба з зображенням смайлика та картки «емоції» з фетру на липких стрічках.

Дітям роздаємо картки з емоціями. Дорослий описує ситуацію (наприклад, «Ти отримав подарунок»), а діти показують відповідну емоцію та розповідають, коли відчували щось подібне, що їм допомогло справитися зі складними почуттями.

Гра «Збери обличчя»

Мета: розвиток дрібної моторики, розуміння міміки та її відповідності емоціям, зниження емоційної напруги.

Матеріали: сторона бізікуба з зображенням смайлика та картки «емоції» з фетру на липких стрічках.

Дитина обирає емоцію та складає обличчя на смайлику, використовуючи окремі елементи (очі, рот). Інші гравці намагаються вгадати емоцію.

Обговорення: що можна зробити, щоб змінити сумну емоцію на радісну.

Вправа «Емоційний ланцюжок»

Мета: спрямувати дітей на усвідомлення взаємозв'язку між емоціями, розвиток асоціативного мислення, створення безпечного простору для вираження почуттів.

Матеріали: сторона бізікуба з зображенням смайлика та картки «емоції» з фетру на липких стрічках.

Перша дитина показує емоцію на кубі, наступна має знайти схожу або протилежну (наприклад, радість → смуток). Так створюється емоційний ланцюжок.

Обговорення: коли ці емоції виникають і як можна підтримати одне одного у важкі моменти.



Ігри та вправи на розвиток саморегуляції та усвідомлення емоцій

Гра «Дзеркальце емоцій»

Мета: навчити розпізнавати та називати емоції.

Матеріали: сторона бізікуба з дзеркальцем.

Дитина дивиться у дзеркало й відтворює різні емоції: здивування, радість, сум, злість.

Дорослий питає: «А яка це емоція? Як ти зараз почувашся?»

Можна перетворити гру на казку: дзеркальце «розповідає» про емоції, а дитина допомагає йому їх зрозуміти.

Вправа «Дзеркальне відлуння»

Мета: розвивати емпатію та навички імітації.

Матеріали: сторона бізікуба із дзеркальцем.

Дорослий демонструє емоційний вираз обличчя, а дитина повторює його перед дзеркалом. Потім міняються ролями – дитина придумує вираз, а дорослий повторює.

Додаємо рухи: махаємо радісно руками, показуємо сердитий кулачок, сумно схиляємо голову.

Гра «Вгадай емоцію»

Мета: закріпити розуміння емоцій через гру.

Матеріали: сторона бізікуба з дзеркальцем.

Дорослий говорить: «Ой, а я загубив емоцію! Покажи, як виглядає радість?». Дитина відтворює відповідний вираз обличчя у дзеркалі.

Граємо з різними емоціями: страх, сором, здивування, щастя.

Гра «Чарівне дзеркало-смішинка»

Мета: розслабитися, зняти напругу, розвеселити дитину.

Матеріали: сторона бізікуба з дзеркальцем.

Дитина відтворює «найкумеднішу» емоцію перед дзеркалом. Дорослий імітує його і сміється разом із дитиною. Потім міняються ролями: дорослий показує кумедну гримасу, а дитина повторює.

Вправа «Заспокійливе дзеркало»

Мета: навчити дитину саморегуляції та самопідтримці.

Матеріали: сторона бізікуба з дзеркальцем.

Дитині пропонується спочатку зобразити мімікою емоцію суму або злості, після чого вона дивиться в дзеркало і гладить себе по щічці або обіймає.

Разом з дорослим каже: «Я добрий/добра», «Я в безпеці», «Я хороший/хороша».

Ігри та вправи з мандалою на розвиток емоційного інтелекту, уяви, уваги та навичок саморегуляції

Гра «Мандала настрою»

Мета: формувати навички усвідомлення своїх емоцій та вміння розповідати про них.

Матеріали: сторона бізікуба з мандалою з різнокольорових камінців.

Пропонуємо дитині обрати кольори на мандалі, які відповідають її настрою. Обговорюємо, чому вона обрала саме ці кольори, які емоції вони викликають. Можна використати кольорові камінці – нехай дитина викладає ними свій настрій та придумує історію про кольори на мандалі.

Вправа «Зміни мандалу»

Мета: розвивати творче мислення, уяву та регуляцію емоцій.

Матеріали: сторона бізікуба з мандалою, різнокольорові камінці.

Звучить музика. Дитині пропонують уявити, що мандала чарівна й може змінювати кольори. Потрібно пальчиком «перекрасити» частини мандалі й розповісти, що вона хоче змінити. Потім дитина придумує, що означають її зміни (наприклад, жовтий – це радість, зелений – спокій) та викладає з різнокольорових камінців нові візерунки, змінюючи їхній сенс.

Вправа «Заспокійлива мандала»

Мета: розвивати навички саморегуляції.

Матеріали: сторона бізкуба з мандалою з різнокольорових камінців.

Дитині пропонуємо повільно проводити пальчиком по контуру мандали. Разом з дорослим виконуємо дихальну вправу, промовляючи: «Я спокійний/спокійна», «Все добре» (під заспокійливу музику).

Гра «Мандала радості»

Мета: розвивати позитивне мислення та емпатію.

Матеріали: сторона бізкуба з мандалою, різнокольорові камінці.

Дитина шукає на мандалі місце, яке їй найбільше подобається, вона розповідає, чому саме ця частина її радує. Обговорюємо, як можна поділитися цією радістю з іншими (наприклад, зробити подарунок, усміхнутися другові).

Використовуємо камінці – дитина викладає з них «сочечко радості» або інший символ щастя.

Ігри та вправи на розвиток дрібної моторики та емоційного інтелекту

Гра «Кольоровий дощик настрою»

Мета: розвивати вміння усвідомлювати свої емоції та шукати способи їх регуляції.

Матеріали: сторона бізкуба з парасолькою та кольоровими стрічками.

Дитина обирає стрічку, яка відповідає її настрою зараз. Обговорюємо, чому вона обрала саме цей колір. Потім дитина може змінити стрічку, якщо хоче покращити свій настрій, і розповісти, що допоможе їй почуватися краще.

Вправа «Дощик почуттів»

Мета: розвивати емоційну грамотність та емпатію.

Матеріали: сторона бізкуба з парасолькою та кольоровими стрічками.

Дорослий називає емоцію (радість, сум, злість, спокій), а дитина має знайти стрічку, яка асоціюється з цією емоцією, та прикріпити її. Обговорюємо, коли вона відчувала цю емоцію та що тоді допомогло впоратися з нею (якщо це негативне почуття).

Вправа «Парасолька захисту»

Мета: формування навички емоційної самопомогі.

Матеріали: сторона бізкуба з парасолькою та кольоровими стрічками.

Дорослий пропонує дитині уявити, що парасолька захищає її від «дощу поганого настрою». Завдання дитини прикріпити стрічки тих кольорів, які приносять їй радість та спокій.

Разом промовляють: «Моя парасолька наповнена теплом і гарним настроєм!»

Гра «Краплинки дружби»

Мета: розвивати емпатію та соціальні навички.

Матеріали: сторона бізкуба з парасолькою.

Дорослий говорить, що кожна крапелька – це емоція друга. Дитина обирає стрічку, яка, на її думку, відповідає настрою друга або когось із сім'ї.

Обговорюємо, як можна підтримати людину, якщо вона сумна, або як поділитися радістю.

Вправа «Чарівний дощик побажань»

Мета: розвивати позитивне мислення та вміння турбуватися про інших.

Матеріали: сторона бізкуба з парасолькою та кольоровими стрічками.

Дитина прикріплює стрічки та загадує добрі побажання для рідних чи друзів. Наприклад, жовта – «щоб було весело», зелена – «щоб усі були здорові», синя – «щоб було спокійно». Можна запропонувати дитині придумати власні асоціації для кожного кольору.

Вправа «Кольоровий дощик історій»

Мета: розвивати емоційну уяву та творче мислення.

Матеріали: сторона бізкуба з парасолькою та кольоровими стрічками.

Дитина вибирає три кольори стрічок. Разом придумуємо історію, де кожен колір – це подія чи герой (наприклад, червоний – це сміливий лев, блакитний – це добрий чарівник, зелений – чарівний ліс).

Розвиваємо сюжет, додаючи нові емоції та обговорюючи почуття героїв.

Ігри та вправи на розвиток емоційного інтелекту та навичок мирного спілкування

Гра «Кольоровий мир»

Мета: розпізнавати свої емоції та шукати мирне вирішення конфліктів.

Матеріали: емоційний бізкуб (сторона з краплями та стрічками), кубик примирення.

Двоє дітей вибирають стрічки на бізкубі, які відповідають їхньому настрою (наприклад, синя – сум, червона – злість, жовта – радість). Вони розповідають, що викликало цю емоцію. Якщо емоція негативна, то з допомогою кубика примирення, просовуючи руки всередину кубика та обирають спосіб примирення (наприклад, кажуть комплімент або пропонують разом пограти).

Вправа «Долоньки примирення»

Мета: навчити дітей миритися через спільні дії.

Матеріали: сторона бізкуба з долоньками, кубик примирення.

Діти прикладають свої руки до долоньок на бізкубі, показуючи, що вони готові миритися. Разом кажуть фразу: «Давай поговоримо і знайдемо рішення!»

Потім використовуючи кубик примирення, беруться за руки та шукають, що їх об'єднує (наприклад, «Ми разом любимо гратися конструктором»).

В кінці вправи дорослий пропонує намалювати спільний малюнок дружби.

Гра «Емоційні крапельки дощику»

Мета: розвивати вміння усвідомлювати емоції та їх опрацьовувати.

Матеріали: сторона бізкуба з краплями та стрічками, кубик примирення.

Дитина вибирає крапельку з бізкуба, яка відповідає її настрою (наприклад, синя – сум, зелена – спокій). Вона розповідає, коли останній раз відчувала цю емоцію. Якщо емоція пов'язана з конфліктом, вона разом з другом обирають кубик примирення та спосіб помиритися (наприклад, дістає картку з варіантом «Обійнятися» або «Сказати приємні слова»).

Вправа «Чарівні емоційні руки»

Мета: формувати вміння говорити про свої почуття та вирішувати конфлікти мирно.

Матеріали: сторона бізкуба з долоньками, кубик примирення.

Діти по черзі прикладають свої руки до долоньок на бізкубі, називаючи свої емоції. Якщо емоція пов'язана з конфліктом, вони використовують кубик примирення, потискаючи в ньому один одному руки та разом шукають рішення (наприклад, придумують гру для двох, промовляють мирилку або малюють символ дружби).

Використання ігрових вправ допоможе розвинути у дітей дошкільного віку емоційний інтелект, зокрема вміння усвідомлювати та виражати емоції, розуміти почуття інших, розвивати емпатію та навички саморегуляції, що особливо важливо у воєнний час для зниження тривожності та створення відчуття безпеки.

Терапевтична казка для формування в дітей вміння розпізнавати емоції, розуміти почуття інших і миритися після сварок

Казка «Чарівний Бізкуб і країна Емоцій»

Жив-був хлопчик Артемко, який дуже любив гратися, але часто не розумів, чому інколи радість змінюється на сум, а іноді він раптом сердиться, хоча не хотів би цього.

Одного дня він знайшов у дитячому садочку дивовижний предмет – «Емоційний Бізкуб». Це був не звичайний кубик, а справжній чарівний портал у Країну Емоцій. На кожній грані були цікаві завдання, які допомагали розібратися у власних почуттях.

Як тільки Артемко доторкнувся до Бізкубу, перед ним з'явилася добра чарівниця Емоція.

– Вітаю тебе, Артемку! Хочеш навчитися розуміти свої почуття? – запитала вона.

Хлопчик радісно кивнув, і чарівниця запропонувала йому пройти випробування.

Перше випробування – Дзеркало важливих емоцій. Чарівниця Емоція показала Артемкові фетрові картки із зображеннями різних емоцій.

– Тобі потрібно вибрати картку, яка відповідає тому, що ти зараз відчуваєш, і показати цю емоцію в дзеркалі.

Артемко взяв картку з веселим обличчям і широко усміхнувся.

– Чудово! А тепер спробуй зобразити сум, а потім здивування.

Виконавши завдання, хлопчик зрозумів, що кожна емоція важлива і допомагає виражати почуття та спілкуватися з іншими.

Друге випробування – Кольоровий настрій. Чарівниця дістала різнокольорові стрічки.

– Кожен колір означає певний настрій. Вибери, який зараз відповідає твоєму стану.

Артемко вибрав жовту стрічку.

– Це радість! – вигукнув він.

– А якщо ти засмутишся, який колір тоді обереш?

Хлопчик задумався і взяв синю стрічку. Так він навчився розуміти свій настрій і пояснювати його іншим.

Третє випробування – Кубик примирення. Раптом до Артемка підбіг його друг Максим.

– Ти взяв мою улюблену машинку! – обурився він.

Артемко вже хотів розсердитися, але чарівниця подала йому Кубик примирення.

– Покрути його і подивися, як можна владнати суперечку.

На грані кубика випало завдання: «Скажи, як ти почувашся, і запропонуй рішення».

Артемко сказав: «Вибач, Максиме. Я просто хотів погратися цією машинкою. Давай разом?».

Максим погодився, і хлопці весело побігли гратися.

– Тепер ти справжній володар своїх емоцій! – сказала чарівниця Емоція.

Бізкуб засвітився і знову став звичайним ігровим кубом, але Артемко знав, що його чарівна сила завжди з ним.

Пройшовши всі випробування, Артемко навчився розпізнавати емоції, розуміти почуття інших і навіть миритися після сварок.

Як використовувати казку в роботі з дітьми:

1. Обговорення після читання: запитайте дітей, що відчував Артемко в різних ситуаціях, які емоції вони самі відчувають у таких випадках.

2. Практичні ігри з Бізкубом: після кожного епізоду запропонуйте дітям виконати відповідні вправи з кубом.

3. Творча діяльність: діти можуть намалювати свої емоції або зробити мандалу настрою.

Ця казка не тільки допоможе дітям освоїти емоційний інтелект, а й перетворить навчання на захопливу гру. Навчить їх розуміти свої та чужі почуття та безконфліктно спілкуватися з іншими.

В умовах сучасних викликів, зокрема воєнного часу, розвиток емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку є необхідною складовою їхньої психологічної стійкості та адаптації. Використання психолого-педагогічних методів, зокрема авторських посібників, таких як моя розробка «Емоційний Бізкуб», допомагає мінімізувати негативні наслідки стресу, формувати емоційну грамотність та підтримувати соціальну інтеграцію дітей.

Використані джерела

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. – К.: Основи, 2018.
2. Васильєва О. Психологічна підтримка дітей в кризових умовах. – Х.: Ранок, 2020.
3. Байдик В., Гопкало Ю., Корнієнко І, Лунченко Н, Луценко Ю., Мороз Р., Саврасов М, Ткачук І. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби.; за наук. ред. Н. В. Лунченко, І. І. Ткачук. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с.
4. ЮНІСЕФ. Підтримка дітей у кризових умовах. – 2022.
5. Левченко О. Емоційний розвиток дитини: методи і підходи. – Львів: Світ, 2021.
6. Публікації ЮНІСЕФ щодо психологічної допомоги дітям в умовах воєнного конфлікту (2022–2024 рр.)