



Ольга МУТИКА,
консультант Центру професійного розвитку
педагогічних працівників Городоцької міської ради

Емоційний інтелект у дітей: як навчити розуміти та керувати власними емоціями

Емоційний інтелект (далі «EI») – це здатність розуміти, свідомо сприймати та керувати своїми емоціями, мотивацією, думками і поведінкою, регулювати свій емоційний стан. Крім того, це вміння ефективно керувати емоційними станами інших людей, визначати їхні поточні потреби, співпереживати та вдосконалювати свої сильні сторони. Сприяючи розвитку емоційного інтелекту, ми стаємо уважнішими до свого внутрішнього світу – власних відчуттів, бажань і потреб. Одночасно це надає нам можливість краще розуміти інших людей, їхні потреби, мотивацію, поведінку та емоції. Їх, наприклад, не зважаючи на поширену думку, не можна класифікувати як погані чи хороші, правильні чи неправильні. Важливо розвивати навички розрізнення та ідентифікації емоцій.

Автором, який вперше виділив основні компоненти емоційного інтелекту, є Деніел Голман. У своїй книзі "Емоційний інтелект" він розвинув концепцію емоційного інтелекту, акцентуючи увагу на тому, що емоційний інтелект важливий не менше за когнітивний (IQ) для досягнення успіху в житті та кар'єрі.

Голман описав емоційний інтелект через п'ять основних компонентів:

- Самопізнання – здатність розуміти власні емоції.
- Саморегуляція – вміння контролювати свої емоції.
- Мотивація – внутрішнє прагнення досягати цілей.
- Емпатія – розуміння емоцій інших людей.
- Соціальні навички – вміння ефективно взаємодіяти з іншими.

Концепція емоційного інтелекту вперше була запропонована Salovey та Mayer, які визначили його як здатність до моніторингу власних емоцій та емоцій інших людей, розрізнення цих емоцій та використання цієї інформації для керування своїми думками та діями. Голман розширив цю теорію, підкресливши значущість EI у професійному та особистісному розвитку. В українській науковій літературі питання емоційного інтелекту розглядали Герасименко О.О., яка відзначає, що емоційна компетентність є базовою складовою особистісного розвитку дітей, а також Літвінчук О.М., яка наголошує на важливості інтеграції методик розвитку емоційного інтелекту у шкільний освітній процес. [4] Дослідження Denham підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту сприяє академічній успішності, соціальній компетентності та психологічній стійкості у дітей. Високий рівень EI асоціюється з нижчими рівнями агресії, кращою саморегуляцією та здатністю до емпатії. В українському контексті Варакута Н.І. доводить, що "діти з розвиненим емоційним інтелектом демонструють вищий рівень соціальної адаптації та меншу схильність до конфліктів" [1;115].

Методи навчання розуміння власних емоцій

Розвиток здатності дитини розпізнавати та усвідомлювати власні емоції є першим кроком у формуванні емоційного інтелекту. Серед ефективних методів навчання можна виділити:



Емоційний щоденник – регулярний запис власних почуттів та подій, що їх викликають, допомагає дитині усвідомлювати та аналізувати власні емоційні стани [5].

Приклад щоденника емоцій:

Дата: 4 березня 2025 року

Час: 10:00

Ситуація: Сьогодні вранці я посварився з другом через те, що він забув про наші плани на вихідні.

Емоції: Гнів – відчував, що мій друг не поважає мої плани.

Розчарування – через те, що не було підтримки від нього.

Тривога – переживав, чи не стане це початком великих непорозумінь.

Інтенсивність емоцій (0-10):

Гнів – 7/10

Розчарування – 6/10

Тривога – 5/10

Як я це відчув фізично: Тіло стало напруженим, руки тряслися, серце билось швидше.



Як я реагував: Я почав говорити з ним агресивно і підвищив голос.

Що я можу зробити наступного разу:

- спокійніше поговорити з другом, запитати, чому він забув про плани;
- намагатися зрозуміти його ситуацію, перш ніж реагувати;
- використовувати техніки глибокого дихання для зниження напруги.

Картки емоцій – візуальні зображення різних емоцій, які сприяють розвитку емоційного словникового запасу та вмінню розрізняти емоції [5].

Приклад картки емоцій:

Емоція: РАДІСТЬ

Зображення: Малюнок людини з великими очима, широкою посмішкою і піднятим догори пальцем.

Ситуація: «Коли ти отримав подарунок на день народження або коли щось класне сталося»

Запитання: Коли ти відчував радість цього тижня?

Емоція: ГНІВ

Зображення: Малюнок людини з зімкненими кулаками, зморщеним чолом і розширеними ніздрями.

Ситуація: «Коли тебе ображають або щось йде не так, як ти хочеш.»

Запитання: Як ти справляєшся, коли відчуваєш гнів?

Емоція: СТРАХ

Зображення: Малюнок людини з широко розплющеними очима, піднятою бровою, що відступає.

Ситуація: «Коли ти боїшся темряви або зустрічаєшся з чимось новим.»

Запитання: «Коли ти відчував страх?».

Історії та казки – обговорення емоційних переживань персонажів, що допомагає дітям краще розуміти свої почуття та почуття інших [1].

Історії та казки є чудовим інструментом для розвитку емоційного інтелекту у дітей, оскільки вони допомагають краще розуміти емоції та навчатися емоційної грамотності через вигадані персонажі та ситуації. Ось кілька прикладів історій та казок, які можна використовувати для розвитку емоційного інтелекту.

Казка про Трьох поросят

Тема емоцій: страх, рішучість, співпраця.

Сюжет: Троє поросят зводять свої будинки з різних матеріалів: соломи, дерева і цегли. Лис вирішує зруйнувати їхні будинки, дихаючи на них. Перше поросє боїться, коли його будинок падає, але не намагається побудувати щось міцніше. Друге поросє будує дерев'яний будинок, який лис також руйнує. Третє поросє, яке будувало будинок з цегли, не боїться лиса, оскільки його будинок міцний.

Обговорення:

- Чому перше і друге поросєта відчували страх і не могли справитися з лисом?
- Як третє поросє проявило рішучість і впевненість у своїх силах?
- Як важливо готуватися до труднощів і бути готовим до них?

Казка «Чарівне деревце»

Тема емоцій: вдячність, щедрість, доброта.

Сюжет: У лісі росте чарівне деревце, яке може виконувати бажання. Воно ділиться своєю силою лише з тими, хто щиро проявляє доброту і вдячність. Одна маленька дівчинка Оля дізнається про це дерево і вирішує допомогти старим, хворим людям у своєму селі. Вона починає робити добрі вчинки без очікування нагороди. Дерево, побачивши її доброту, дарує їй чудо, і вона стає щасливою.

Обговорення:

- Як Оля почувала себе, коли допомагала іншим? Як це змінювало її емоції?
- Як вдячність і доброта можуть вплинути на наше життя?
- Чому дерево допомогло Олі, хоча вона не просила нічого для себе?

Малювання емоцій – арттерапевтична методика, яка сприяє вираженню почуттів через творчість [2].

Приклад заняття з малювання емоцій:

Радість: Дитина може намалювати яскраве сонце, веселих людей або вітрила на фоні синього неба. Всі кольори будуть теплими (жовтий, оранжевий, рожевий).

Сум: Можна намалювати дощ або хмари, які вкривають все навколо. Колір буде холодним (сірий, синій).

Гнів: Можна зобразити червоні кольори, спалахи або сильні лінії, які нагадують вибух.

Страх: Це може бути темне небо, тіні або малюнок, де є якісь загадкові елементи, як темні фігури.

Здивування: Це може бути малюнок з великими очима або обличчям, яке виражає подив. Яскраві кольори та несподівані форми можуть бути використані.

Любов: Серце або пара людей, що тримаються за руки, квіти – все це може символізувати любов. Теплі кольори і м'які форми.

Після того, як дитина завершить малюнок, обговоріть, що вона зобразила:

Чому ти вибрав саме ці кольори для радості?

Що ти хотів показати, малюючи цей дощ?

Чому для гніву ти вибрав червоний колір?

Це допоможе дитині усвідомити свої емоції та розвинути здатність виражати їх через творчість.

Метод рольових ігор – інсценування різних емоційних ситуацій дозволяє дітям проживати емоції у безпечному середовищі та розвивати емпатію [2].

Приклад рольових ігор для розвитку емоційного інтелекту:

Гра «Магазин»

Тема емоцій: взаємоповага, терпіння, здатність до вирішення конфліктів.

Сюжет: Діти розподіляються на ролі покупців і продавців у магазині. Один з «покупців» намагається придбати товар, але інший дуже поспішно забирає останній товар з полиці. Продавець має вислухати обидві сторони і запропонувати рішення, наприклад, знайти аналогічний товар або домовитися про чергу.

Обговорення:

Як кожен персонаж почувався під час гри?

Які емоції виникли у покупця, який не зміг купити товар?

Як він справлявся з розчаруванням?

Як продавець вирішував конфлікт і зберігав спокій?

Гра «Вечірка»

Тема емоцій: щастя, радість, соціалізація.

Сюжет: Діти організовують вечірку, де кожен з них має роль (господар, гості, музикант, танцюрист тощо). Вони повинні придумати, як зробити вечірку цікавою, розважити гостей, подбати про атмосферу. У процесі гри діти можуть проявляти емоції радості, хвилювання, переживання (якщо щось йде не так).

Обговорення:

Як кожен персонаж відчував себе на вечірці?

Які емоції виникали під час організації і проведення вечірки?

Як важливо враховувати почуття інших і створювати гарну атмосферу?

Педагоги та батьки відіграють ключову роль у формуванні емоційного інтелекту, виступаючи моделями емоційної регуляції та емпатії. Важливо створювати безпечне емоційне середовище, де дитина може відкрито висловлювати свої почуття та отримувати підтримку. Ковальчук О.В. наголошує, що «спільна діяльність дітей і дорослих у процесі обговорення емоцій сприяє покращенню рівня емоційного інтелекту» [3].

Формування емоційного інтелекту є важливим напрямом психологічного розвитку дитини. Навчання розумінню та регуляції емоцій сприяє формуванню стресостійкості, покращенню соціальної адаптації та побудові гармонійних міжособистісних стосунків. Педагоги та батьки мають активно підтримувати розвиток емоційного інтелекту, використовуючи інтерактивні методики та власний приклад.

Використані джерела

1. Варакута Н. І. Психологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку / Н. І. Варакута // Актуальні проблеми психології. – 2016. – Т. 12, Вип. 4.
2. Герасименко О. О. Розвиток емоційного інтелекту у дітей засобами арт-терапії / О. О. Герасименко // Психологічні науки: проблеми і досягнення. – 2014. – № 2. – С. 112–118.
3. Ковальчук О. В. Використання методики «Колесо емоцій» у навчанні дітей емпатії / О. В. Ковальчук // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2020. – № 3. – С. 85–92.
4. Літвінчук О. М. Емоційний інтелект як чинник соціальної адаптації молодших школярів / О. М. Літвінчук // Психологія і суспільство. – 2018. – № 1. – С. 67–74.
5. Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success / M. A. Brackett, S. E. Rivers, P. Salovey // Social and Personality Psychology Compass. – 2011. – Vol. 5, No. 1. – P. 88–103.