

# Розвиваємо емоційний інтелект майбутнього першокласника

Перехід у перший клас дається багатьом дітям непросто. Усе нове — роль, обов'язки, однокласники, учитель. Легше адаптуватися до незвичних умов та завдань буде дитині з високим рівнем емоційного інтелекту. У статті з'ясуємо, чому ж емоційний інтелект має таке значення та як його розвивати

Уважно ставитися до себе, своїх почуттів, бажань і потреб, розуміти інших людей, відчувати їхні потреби, мотиви, поведінку — здавалося б, такі «дорослі» моменти життя. Утім, не менш важливі вони й для дітей. А особливо майбутніх першокласників, яким дуже скоро потрібно буде змінити оточення, влитися в новий колектив. Завдання дорослих, зокрема батьків, — допомогти їм підготуватися до змін. І один з найважливіших кроків на цьому шляху — підвищити рівень емоційного інтелекту.

## Чому емоційний інтелект важливий

Емоційний інтелект — це вроджена здатність людини розуміти і приймати свої та чужі емоції, наміри, бажання, проявляти емпатію та конструктивно взаємодіяти з оточенням. Емоційний інтелект буває **високим та низьким**. Від рівня емоційного інтелекту залежать реакції та поведінка людини в різних ситуаціях. Не піддаватися загальним негативним настроям, уміти вчасно зосередитися, мотивувати себе та інших, розпізнати небезпеку, втішити товариша — це лише деякі приклади володіння високим емоційним інтелектом.



Людина з низьким емоційним інтелектом не проситиме допомоги, коли вона втомилася й нічого не встигає. Вона накричить або жалітиметься, що їй доводиться тягнути все на собі. Якщо в допомозі відмовили, відреагує агресивно або образиться. Людина з високим емоційним інтелектом спочатку співставить свій ресурс із кількістю завдань та оцінить свої можливості. Якщо потрібно, то спокійно попросить допомоги. Відмову сприйме з розумінням.

Як свідчить досвід, дитині з розвиненим емоційним інтелектом простіше освоїтися у школі, адже вона:

- уміє швидко адаптуватися у новій ситуації та знаходити контакт з людьми;
- розуміє, як контролювати свої емоції та висловлювати їх так, щоб не нашкодити іншим;

- уміє аналізувати поведінку оточення.

Дитина, яка має низький рівень емоційного інтелекту:

- не розуміє чужих емоцій;
- не контролює своїх емоцій та не розуміє, до чого може призвести нестриманість;
- не здатна пояснити свої почуття та попросити підтримки;
- не йде на компроміс.

Високий рівень емоційного інтелекту дасть змогу першокласнику швидко налагодити міцні зв'язки з однокласниками та вчителем. Така дитина не образиться, якщо хтось не захоче з нею дружити, а спілкуватиметься з тими, кому це цікаво. Натомість дитина з низьким емоційним інтелектом, отримавши відмову, продовжить нав'язувати свою дружбу чи, навпаки, замкнеться в собі.

Отож, по суті, емоційний інтелект — це «компас», який допоможе першокласнику зорієнтуватися в нових, подекуди складних, умовах, налагодити контакт з оточенням та за потреби без наслідків впоратися з імовірними викликами.

### Як розвивати емоційний інтелект дитини

Для того щоб розвинути емоційний інтелект дитини, важливо навчити її розпізнавати емоції. Адже кожна емоція виконує свою **функцію** й несе певну інформацію:

- радість потрібна, щоб поділитися хорошим настроєм з іншими;
- страх допомагає розрізнити небезпеку, захищає від необдуманих дій;
- гнів сигналізує про порушення особистих меж;
- сум і смуток дають змогу зробити паузу й задуматися, що змінити, щоб стало ліпше.

Дошкільникам, навіть якщо це майбутні першокласники, складно подекуди збагнути свої емоції, що й казати про чужі. У цьому їм мають допомогти дорослі. Із чого почати?

**Вербалізуйте стани, емоції, почуття, переживання.** Наприклад, у дитини відібрали іграшку, вона заплакала чи закричала. Як діяти? Спочатку запитайте: «Що ти зараз відчуваєш?». Якщо дитині складно відповісти, уточніть: «Ти зараз сердишся? Тобі сумно, прикро? Що тобі хочеться зараз зробити?». Якщо дитина хоче вдарити кривдника, нагадайте, що битися не можна. Підкажіть, як мирно розв'язати конфлікт.



Перш ніж опрацювати емоції, їх потрібно визначити. Якщо ж дитина закрилася й не хоче ділитися переживаннями, розпочніть говорити ви: «Тобі зараз прикро, тому що хлопці не захотіли грати з тобою...». Спочатку через кивок, потім просте «так/ні», якісь уточнення дитина заговорить.

Якщо дитина не може виразити свої емоції словами, запропонуйте їй показати їх мімікою, жестами.

**Обговорюйте побачене та прочитане.** Аналізуйте вчинки персонажів: хто добрий, хто злий; хто чесний, а хто брехун; хто вчинив правильно, а хто — погано.

**Говоріть про свої недоліки.** Коли критикуєте дитину за поганий вчинок, розкажіть, як одного разу і ви вчинили неправильно. Інакше в неї складеться враження, що всі довкола ідеальні, окрім неї. Покажіть, що всі недосконалі і всі помиляються — це нормально, від цього людина не стає поганою.

**Цікавтеся почуттями дитини, спонукайте до обговорень.** Запитуйте про все: про вистави, поїздки, прочитані книжки, свята, прогулянки в дитячому садку тощо. Уточнюйте, чи сподобався дитині прожитий досвід і чому.



Поширена помилка дорослих — заперечувати почуття дитини. Наприклад, дитина плаче після уколу, а її заспокоюють: «Припини! Це не боляче, не вигадуй!». Або дитина відмовляється щось їсти, тому що їй це не подобається. Натомість її змушують і переконують, що це смачно. В обох випадках дорослі не прислухаються до дитини. У перспективі вона перестане ділитися справжніми почуттями та привчить себе говорити та робити те, що хочуть чути дорослі.

**Обіймайте та жалійте дитину.** Дошкільники ще погано вміють пропрацьовувати емоції, тому для них особливо важлива підтримка. Якщо вони відчують, що в складний момент з ними поряд є дорослий, прожити почуття значно легше.

#### Як допомогти дитині впоратися з негативними емоціями

Поганих емоцій немає. Існують соціально неприйнятні способи їх висловлювати. Наприклад, ображати, бити інших, псувати їхні речі. Утім, стримувати емоції — теж не найліпший шлях. Як же бути?

**Навчіть дитину виплескувати емоції за допомогою спорту.** Будь-які види спорту — басейн, рухливі ігри, гімнастика — допомагають позбутися стресу. Під час фізичної активності виробляються ендорфіни. Ці гормони

покращують настрій, допомагають знизити стрес та стабілізувати емоційний стан.

**Залучайте до добрих справ.** Догляд за тваринами, допомога літнім людям, сортування сміття — будь-які добрі справи позбавляють негативу. Дошкільники можуть робити те, що їм до снаги в силу віку. Наприклад, разом з батьками закупити продукти для стареньких дідуся чи бабусі, що живуть по-сусідству; заповнити годівничку взимку кормом; відібрати серед своїх іграшок ті, які можна передати дітям у сиротинцях тощо.

**Додайте в буденне життя позитивних емоцій.** Відвідуйте з дитиною вистави, влаштовуйте якомога частіше прогулянки на природі, створюйте щось власноруч. Тут немає універсального рецепту — підійде все, що сподобається дитині.

**Застосовуйте терапевтичні ігри.** У момент, коли дитина переживає пік гніву або агресії, гра може бути особливо помічною. Вона допоможе безпечно позбутися негативу.



*Хмари.* Виріжте з чорного паперу хмаринки. Запропонуйте дитині в момент стресу узяти одну й описати ситуацію, яка вибила її з рівноваги. Одна хмарка — одна ситуація. А потім викинути хмаринку й у такий спосіб відпустити неприємні почуття.

*Склянка для крику.* Запропонуйте дитині прокричати все, що в неї накопичилося, у паперовий чи пластиковий стаканчик. Важливе правило: вона може це робити стільки, скільки їй хочеться, але, прибравши стаканчик від обличчя, має зупинити виплеск емоцій і продовжити розмову спокійно.

Ми описали далеко не всі, але базові способи допомогти дитині зорієнтуватися у світі емоцій і використати їх собі та іншим на користь. Також радимо скористатися добіркою ігор для розвитку емоційного інтелекту, яка подана в *Додатку*. Пам'ятайте високий емоційний інтелект — це ключ до щасливого й успішного життя як в дитячі роки, так і в дорослому житті.

## Додаток

### Приклади ігор для розвитку емоційного інтелекту

#### Емоційні смайлики

Виріжте з картону або паперу смайлики різних кольорів, кожному з яких «присвойте» якусь емоцію. Наприклад:

- зелений — радість;
- жовтий — спокій;
- червоний — смуток або агресія.

Використовуйте ці смайли для рефлексії. Спершу покажіть дитині приклад: «Я беру зелений смайлик, тому що в мене чудовий настрій, я радий бути поруч з тобою». Потім запропонуйте їй самій у такий самий спосіб розповісти про свої емоції. Ця вправа вчить розуміти та визначати емоції.

### **Визнач емоцію**

Запропонуйте дитині за допомогою міміки та жестів відобразити якусь емоцію, а ви спробуйте її вгадати. Відтак поміняйтеся ролями. Ця гра розвиває вміння розпізнавати чужі емоції та проявляти свої в різний, не лише словесний, спосіб.

### **Боротьба зі страхом**

Спонукайте дитину розповісти, кого або що вона боїться. Відтак разом придумайте, як можна цей страх висміяти. Наприклад, привида можна розфарбувати, щоб він став смішним і його вже ніхто не лякався; вовка з казки нарядити в сукню, бантики і туфлі. Фантазування допоможе дитині самостійно впливати на свої емоції, долати страхи.

### **Переконай мене**

Дитина каже, що їй сподобалася книжка, а ви — що вона нецікава. Дитина має вас переконати, навести аргументи на захист своєї позиції. Ця гра вчить відстоювати свою думку та приймати критику. Якщо дитина відреагує інакше — не захищатиметься, а наприклад, заплаче, перепросить і підштовхніть її до діалогу: «Вибач, я не хотів(-ла) тебе образити. Можливо, я помиляюся. Переконай мене».

### **Піраміда почуттів**

Покладіть руку на стіл і промовте: «Я люблю свою дитину / своїх дітей». Запропонуйте дитині покласти зверху на вашу руку свою ручку й розповісти, кого або що вона любить. Потім те саме зробіть з іншими руками, будуючи піраміду. Це швидка гра, яка допомагає зрозуміти інших і побачити, що всі різні, і це нормально.

**Тетяна Гурковська:** старший науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, психолог-консультант, Київ