

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Емоційний інтелект як складний феномен людської психіки останніми роками привертає все більшу увагу дослідників. Він розглядається не лише як здатність розуміти власні емоції та керувати ними, а й як важливий компонент успішної соціальної взаємодії та самореалізації. Дошкільний вік вважається надзвичайно важливим періодом для закладання фундаменту емоційного інтелекту. Саме в цей час діти починають усвідомлювати інших людей як окремих особистостей з власними почуттями та потребами. Цей інтерес до соціального світу проявляється як у взаємодії з однолітками під час гри, так і у взаємодії з дорослими в контексті навчання. Одним із важливих аспектів розвитку емоційного інтелекту в дошкільному віці є формування емоційної децентрації. Це здатність дитини виходити за межі власного суб'єктивного досвіду та розуміти, що інші люди можуть відчувати інакше. Емоційна децентрація виступає передумовою для розвитку інтелектуальної децентрації і зазвичай формується до кінця дошкільного віку [2].

Розвинений емоційний інтелект сприяє формуванню позитивної та оптимістичної особистості. Індивіди з високим рівнем емоційного інтелекту мають більш адаптивні стратегії подолання стресу, кращу здатність до саморегуляції та ефективнішої взаємодії з іншими людьми. Таким чином, емоційний інтелект не лише впливає на наше сприйняття світу, а й формує нашу поведінку та взаємовідносини з оточенням. Це робить його важливим ресурсом для досягнення особистого благополуччя та успіху в сьогоденні [1].

Дослідження емоційного інтелекту в дошкільному віці виявило, що цей період є критичним для формування фундаменту

соціальних та емоційних навичок. Вітчизняні науковці, зокрема М.Шпак, детально охарактеризували спектр емоційних компетенцій, які дошкільник повинен опанувати для успішної соціальної адаптації [3]. До таких належать здатність розпізнавати і розуміти власні емоції, керувати ними, а також розпізнавати та розуміти емоції інших людей. Діти активно освоюють соціальні аспекти емоцій, навчаються виражати свої почуття та розуміти емоції інших. Цей процес супроводжується переходом від простих, базових емоцій до більш складних, таких як емпатія та моральні почуття. З віком емоційні реакції дітей стають все більш усвідомленими та керованими, що засвідчує формування емоційного інтелекту.

Дослідження емоційного інтелекту у дошкільному віці виявило дві фундаментальні сфери, які визначають розвиток емоційно-соціальних навичок. Вони є складними процесами, що пов'язані з розумінням і управлінням емоціями. Перша сфера стосується емоційних знань. Це включає в себе здатність дитини ідентифікувати та правильно називати різні емоції, як власні, так і інших людей. Також до цієї сфери належить розуміння причин, що викликають певні емоції, та їхнього впливу на поведінку. Інакше кажучи, емоційні знання – це своєрідний «емоційний словник» дитини, який дозволяє їй орієнтуватися у складних емоційних лабіринтах. Друга сфера пов'язана з регуляцією емоцій. Це здатність керувати інтенсивністю та тривалістю своїх емоційних станів. Регуляція емоцій передбачає використання різних стратегій, таких як глибоке дихання, відволікання уваги тощо. Ця сфера також включає здатність пристосовувати свої емоційні реакції до соціального контексту, тобто розуміння того, які емоції доречні в певній ситуації [4].

Розвиток емоційного інтелекту в дошкільному віці має значний вплив на подальший розвиток дитини. Навички емоційної регуляції, емпатії та соціальної комунікації, закладені в дошкільному віці, є важливими для успішної адаптації в соціумі. Емоційно розвинені діти краще справляються зі стресом, мають більш позитивну самооцінку і будують міцніші соціальні зв'язки. Таким чином, емоційний розвиток дошкільників є фундаментом для їхнього майбутнього психологічного благополуччя.

Сучасні дослідження науковців підкреслюють важливість формування таких ключових компетентностей, як емоційна регуляція, емпатія та соціально-емоційна чуйність. Ці вимоги узгоджуються із сучасними науковими уявленнями про роль емоційного інтелекту в успішній адаптації дитини до соціального середовища [5]. Однією з найефективніших форм емоційного розвитку дошкільників є ігрові заняття. Теоретичний аналіз феномену емоційного інтелекту в дошкільному віці дозволяє визначити його як стійку здатність дитини диференціювати широкий спектр емоційних станів як у себе, так і в навколишніх. Ключовими індикаторами високого рівня емоційного інтелекту в цьому віці є: емоційна експресивність: яскраве та різноманітне вираження власних емоцій, що свідчить про розвинену емоційну лексику і усвідомлення своїх внутрішніх станів; емпатична здатність: вміння адекватно ідентифікувати та співпереживати емоціям інших людей, незалежно від їхнього віку та соціального статусу [3]. Ця здатність проявляється у таких поведінкових проявах, як співчуття, підтримка, готовність допомогти; емоційна саморегуляція: здатність розпізнавати, аналізувати та ефективно керувати власними емоціями, особливо негативними, адекватно реагуючи на різноманітні життєві ситуації.

Емоційний розвиток дошкільнят відбувається через різноманітні види діяльності, такі як сюжетно-рольові ігри, музичні заняття, драматизації, візуальне мистецтво та спілкування з дорослими. Спільна музична діяльність також відіграє важливу роль в емоційному розвитку. Співаючи, граючи на музичних інструментах або танцюючи, діти виражають свої почуття, розвивають творчі здібності та емоційну чутливість. Використання музичної терапії може бути особливо корисним для дітей з емоційними труднощами.

Одним із ефективних прийомів є створення емоційно-насиченого фону. Наприклад, під час заняття з ліплення можна створити атмосферу радості за допомогою яскравої музики та веселих історій про ліплення. Такий підхід не лише підвищує мотивацію дітей, а й сприяє розвитку їхньої уяви та творчих здібностей. Рольова взаємодія дає змогу дітям освоювати різні соціальні ролі та

емоції. Наприклад, під час гри в «Сім'ю» вони можуть бути у ролі мами, тата, дитини, бабусі і відчувати пов'язані з цими ролями емоції. Така гра допомагає розвивати емпатію, комунікативні навички та соціальну компетентність [2].

Результати теоретичного дослідження свідчать, що емоційний інтелект дітей дошкільного віку є багатофакторним поняттям, яке формується під впливом різних чинників. Емоційний розвиток дитини є основою для формування її емоційного інтелекту. Для ефективного розвитку емоційного інтелекту дошкільників необхідно використовувати комплексний підхід, який включає в себе різноманітні методи та прийоми. До таких методів можна віднести: розвиток емпатії, використання образних засобів, словесні вправи та ігрову діяльність. Важливу роль у формуванні емоційного інтелекту відіграє також створення емоційно комфортного середовища та використання спеціальних технік, таких як емоційний масаж. Однак, необхідно зазначити, що ефективність застосування розроблених методик залежить від індивідуальних особливостей дитини та вимагає постійного моніторингу з боку педагогів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Носенко Е., Четверик-Бурчак А. Роль особистісних настанов у формуванні емоційного інтелекту як чесноти. *Вісник Харківського національного університету імені В. Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. Вип. 47. С. 161–167.
2. Селікова Я. Дослідження проблеми формування емоційного інтелекту та соціально-емоційної грамотності дітей старшого дошкільного віку. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Педагогічні науки*. 2023. Вип. 3. С. 293–298.
3. Шпак М. Становлення емоційного інтелекту в дошкільному віці як передумова його розвитку в молодшого школяра. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2016. Вип. 4. С. 196–205.
4. Ferrier D., Bassett H., Denham S. Relations between executive function and emotionality in preschoolers: Exploring a transitive cognition-emotion linkage. *Frontiers in Psychology*. 2014. 5, 1–12.
5. McClelland M., Tominey S., Schmitt S., Duncan R. Interventions in early childhood. *Future Child*. 2017. Vol. 27(1). Pp. 33–47.