

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра реабілітаційної психології

КУРСОВА РОБОТА

Переживання емоцій дошкільниками (психологічні особливості)

Виконала:

студентка гр. ПСз(р) –21
спеціальності 053 “Психологія”
Стефанів Н. В.

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, викладач

Національна шкала: _____

Університетська шкала: _____

Оцінка ECTS: _____

Члени комісії: _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

Івано-Франківськ, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙ ДІТЕЙ	
1.1 Поняття про емоції. Становлення емоційної сфери.....	6
1.2 Розвиток емоційного інтелекту та його особливості у дітей старшого дошкільного віку.....	10
1.3 Заклад дошкільної освіти як чинник розвитку емоцій у дошкільників	16
Висновки до I розділу.....	21
РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНЬ ЕМОЦІЙ ДОШКІЛЬНИКАМИ.	
2.1 Методика дослідження особливостей переживань емоцій дітьми старшого дошкільного віку.....	23
2.2 Аналіз результатів дослідження.....	26
2.3 Рекомендаційні пропозиції щодо розвитку емоцій у старших дошкільників.....	28
Висновки до II розділу.....	32
ВИСНОВКИ	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	35
ДОДАТКИ	38

ВСТУП

Теперішній темп життя та соціальні зміни спонукають до вивчення питання емоційного розвитку дошкільників. Емоції є формами відображення навколишнього світу у свідомості дитини. Пізнавальні процеси відображають оточуючу людину дійсність у певних поняттях і відчуттях, образах й уявленнях. Емоції та почуття, свої відчуття реальності дитина проявляє у переживаннях. У них виражається суб'єктивне ставлення дитини до певних предметів чи явищ оточуючого її світу. Окремі предмети, явища та речі викликають у дитини захоплення, вона тішиться ними, інші можуть викликати сум або відразу, а деякі залишають дитину байдужою. Психологи наголошують на тому, що розвиток емоційної сфери дитини є частиною її психічного розвитку, виокремлюючи певні відмінності у психічному розвитку дитини на різних вікових етапах.

Дитина починає виявляти емоції майже з народження. Все ж формування її емоційного світу залежить не тільки від генетично закладених рис, а й від навколишнього середовища, навчання та виховання. Бурхливий розвиток емоційної сфери проявляється саме у дошкільному віці. На ранніх етапах онтогенезу емоції є провідними, оскільки на них ґрунтується цілісна поведінка дошкільника.

Дошкільний вік – це первинний етап соціалізації в житті дитини. У цей період дитина долучається до загальнолюдських цінностей, встановлює перші взаємини з людьми, а емоційна сфера значно впливає на особистісний розвиток і опанування нею різноманітних видів діяльності.

Проблема формування емоційної сфери дітей у період дошкільного дитинства є **актуальною** в теоретичному й прикладному аспектах.

Якщо дитина навчиться розуміти свій внутрішній світ та емоції, виробить уміння керувати ними, тоді це дасть їй можливість вибудувати гармонійну взаємодію з іншими людьми, а розуміння та сприйняття

особливих емоцій та переживань інших людей дасть змогу вибудовувати теплі та дружні відносини.

Оволодіння особистістю загальнолюдськими цінностями, способами оптимальної комунікації з іншими неможливе тільки на рівні усвідомлення, оскільки цей процес передбачає також і емоційні переживання різного спектру. З огляду на це, на сучасному етапі розвитку педагогічної науки суттєвого значення набуває проблема емоційної культури, емоційного розвитку та інтелекту. **Актуальність** розробки та вирішення окресленої проблеми визначається також і тим, що вивчення та аналіз освітянської практики засвідчує наявність суперечностей між інтелектуальним та емоційним розвитком особистості, рівнем знань та емоційним сприйняттям дітей. Інтелектуальне часто випереджає емоційне. Дослідники в галузі психології зазначають, що емоційні процеси займають одне з важливих місць у формуванні особистості дитини, а емоційний розвиток є складовою частиною емоційного інтелекту особистості.

Метою роботи є дослідження теоретичних аспектів, особливостей переживань емоцій дошкільниками.

Об'єктом дослідження є емоційна сфера дітей старшого дошкільного віку.

Предметом дослідження є психологічні особливості переживання емоцій дітьми дошкільного віку.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

- проаналізувати дослідження та публікації з окресленої теми та висвітлити значення поняття “емоції”, “емоційний інтелект”.
- розкрити особливість емоційного розвитку особистості на етапі дошкільного дитинства.
- охарактеризувати чинники та причини переживань дошкільників.
- розглянути способи переживання емоцій та відтворення емоційних станів.
- зробити висновки щодо результатів дослідження.

Інформаційною базою дослідження є наукові та методичні джерела за темою дослідження; матеріали, взяті зі періодичної преси та інтернет-видань.

Методологічною основою дослідження слугували загальнотеоретичні принципи теорії наукового пізнання; концептуальні висновки у галузях філософії, психології та педагогіки щодо розвитку та всебічного формування особистості. В курсовій роботі використано наступні методи: теоретичні – діалектичний метод пізнання, експертних оцінок, логічний, історичний, метод системного аналізу, аналізу і синтезу, абстрагування, зіставлення, порівняння, класифікація, узагальнення даних з проблеми дослідження на основі вивчення педагогічної та психологічної літератури.

Структура та обсяг роботи: курсова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів та загальних висновків.

У вступі обґрунтовується актуальність обраної теми, визначаються мета, завдання, предмет, об'єкт, практична значущість, інформаційна база, методи та методики дослідження. У висновках сформульовано основні результати дослідження.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙ ДІТЕЙ

1.1 Поняття про емоції. Становлення емоційної сфери

“Емоція (душевне хвилювання, душевний рух) – це психічний процес, що відображає у формі переживань особистісну значущість та оцінювання зовнішніх і внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини. Емоції потрібні для віддзеркалення суб’єктивного ставлення людини до самої себе і до навколишнього світу” [10, с. 9].

“Емоція — це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності, реакція психіки на задоволення чи незадоволення потреб. Емоції є: прості та складні” [8].

Прості емоції пов’язані з базовими потребами кожної людини: задоволення від їжі, переживання втоми, болю тощо.

Складні емоції пов’язані з вищими потребами як духовними, так і матеріальними. Вони проявляються в результаті усвідомлення стимулу, що привів до його утворення та значення.

Усяка емоція має кілька складових:

- суб’єктивне переживання;
- реакція організму;
- сукупність думок, що супроводжують емоцію;
- особливий вираз обличчя;
- пов’язана з генералізованими емоційними реакціями;
- схильність до дій, що асоціюються з цією емоцією, тобто тенденція поводитися таким чином, як зазвичай поведуться люди, коли переживають певні емоції.

Емоції вирізняються широким діапазоном, оскільки спектр переживань є об’ємним та включає в себе не лише соціальне відчуття радості від життя, що позитивно впливає на якість та життєдіяльність людини, а й травмуючі переживання, які часто можуть блокувати активність особистості.

Часто поняття “емоції” ототожнюють з почуттями, проте вони відрізняються за своїм змістом та формою [10].

Почуття – це найвищий та найглибший рівень переживань людиною свого ставлення до себе, до подій, осіб, предметів, які були, є і будуть. Вони є стійкішими та глибшими в порівнянні з емоціями.

Емоції та почуття виконують певні функції в життєдіяльності людини.

Виділяють:

- сигнальну функцію яка є показником змін в організмі, діяльності та умовах життя дитини тощо;
- регулятивну, яка спонукає до дій, до пізнання нового, праці, тощо;
- стимулюючу, яка дає можливість активізувати роботу організму, урізноманітнити та збагатити життя дитини.

Проте емоції мають і перешкоджаючі дії: пригнічують психічні процеси, волю людини, ускладнюють розумову діяльність, порушують здатність людини до самоконтролю.

Як відомо, позитивні емоції несуть переважно позитивний зміст, негативні ж мають негативне забарвлення у життєдіяльності. Керувати ж емоціями чи почуттями людина не здатна, схильна лише до відносного контролю їх зовнішніх чинників.

Отже, можна підсумувати, що будь-яке емоційне збудження, позитивне воно чи негативне, відображається на організмі людини, а саме це проявляється в міміці, рухах, рухах очей та внутрішній прояв: прискорене серцебиття, кров’яний тиск тощо.

Дослідники в галузі психології стверджують: “Ми не можемо керувати силою емоцій, і коли за допомогою вольового зусилля ми стримуємо зовнішній прояв, емоція з більшою силою проявляється всередині (внутрішній прояв). Проте важливим є навчитися стримувати емоції, тому що лише людина зможе навчитися сприймати та розпізнавати різні прояви

переживань, крім того і відбувається формування уміння застосовувати емоційні стани для впливу на діяльність інших людей” [10].

З дитинства на виявлення емоцій значний вплив має соціум, а саме виховання, культурні традиції, ментальність, але внутрішній вияв емоцій не піддається соціальним чинникам.

Розвиток емоцій проходить 4 етапи:

1. Період новонародженості. Він характеризується переважання інстинктів. Емоції вказують на задоволення або незадоволення базових потреб.
2. Етап органічного відчуття. Цей етап характеризується реакцією організму на зовнішні та внутрішні чинники, утворення часткових і ще недостатньо сформованих образних уявлень про дійсність і переживання дитиною почуття задоволення або незадоволення. Саме у цей період формується ставлення дитини до матері.
3. Емоції соціально обумовлені, набувають відносно самостійного існування.
4. Етап становлення вищих людських емоцій, досягають повного розвитку до 22 років. До цього віку вони ще можуть коригуватися інтелектуальною діяльністю, а зовнішні прояви блокуватися.

Науковці з’ясували, що емоційні реакції задоволення та невдоволення спостерігаються вже в утробі матері (5–6 місяців). Коли дитина росте, тоді змінюються способи довільного реагування на різні емоції. До прикладу, маленька дитина, коли чогось боїться, вона біжить за захистом до рідних: мами, батька чи когось іншого, кому довіряє. У дошкільнят емоції насять соціальний характер. У підлітковому віці реакція втечі від небезпеки асоціюється зі соромом, тому діти інакше реагують, можуть не надавати значення або ж ігнорувати.

Діти 2–3 років уже розрізняють стан страху чи радості, та можуть його відтворити. Поступово у дитини розвиваються позитивні емоції. Момент відчуття задоволення під час ігор зсувається разом із розвитком дитини. До прикладу, у немовляти момент задоволення настає тоді, коли отримує бажане, пізніше задоволення приходить не лише, коли є отриманий результат, а й під час самого процесу, на третьому щаблі в старших дітей задоволення надходить лише від передбачення початку гри.

У немовлят емоції (гнів, страх) виражається через плач. При виявленні позитивних емоцій в малюка виникає вираз, схожий на усмішку. Згодом посмішка стає впевненішою та виникає у відповідь на різноманітні стимули. Діти 3–4 місячного віку усміхаються, коли до них підходить мама чи тато, діти ж 5–6 місячного віку спочатку зосереджено дивляться, а потім можуть посміхнутися, відвернутися або й заплакати.

Перші емоції дитини пов'язані насамперед із біологічними потребами дитини (їсти, спати), подальші причини вияву емоційних реакцій пов'язані з інтелектуальним розвитком. Діти раннього віку характеризуються запізнілими реакціями на ситуацію, вони ще не усвідомлюють емоційних станів інших.

У дітей 2–3 років появляються форми гніву – ревності та заздрість. Дитина гнівається та може плакати, якщо хтось із близьких проявляє більшу увагу до чужої дитини (пестить, грається, обнімає).

У віці трьох років у дитини проявляється гордість за свої досягнення. Дитина намагається показати свої успіхи рідним, але, якщо їй це не вдається, радісні переживання змінюються, може виникнути й образа за те, що її не розуміють..

Дошкільний вік характеризується можливістю дитиною визначати емоційний стан інших людей.

1. 2 Розвиток емоційного інтелекту та його особливості у дітей старшого дошкільного віку

Емоційний інтелект є відносно новим поняттям в психології. Що це таке, чому важливо, відколи і як тренувати? Термін “емоційний інтелект” наразі часто вживається у дошкіллі. Вперше поняття “емоційний інтелект” було сформовано в 1990 році психологами Джоном Маєром та Пітером Саловеем, 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.

У працях дослідників виокремлено дві моделі емоційного інтелекту:

- 1) модель здібностей, в якій подана ідея про перетин пізнання і емоцій;
- 2) змішана модель – поєднання інтелектуальних, емоційних й особистісних властивостей людини.

У відповідності до першої моделі (Дж. Майєр і П. Саловей) важливими компонентами емоційного інтелекту є:

- основні некогнітивні знання (емоційна компетентність);
- навички (набуття здатності контролювати та регулювати зовнішні прояви емоцій та певних почуттів).

Ця модель визначає емоційний інтелект як набір ієрархічно організованих здібностей, пов’язаних з переосмисленням інформації, які можна виокремити в чотири групи:

1. Ідентифікація емоцій. Об’єднує у собі певні здібності, як от: сприйняття емоцій (тобто здатність помітити наявність емоції), їх ідентифікація, відповідне вираження, вміння розрізняти справжні емоції та їх імітацію.

2. Використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності. Включає здатність використовувати емоції для напрямку уваги на важливі події, викликати емоції, які сприяють рішенню завдань (наприклад,

використовувати гарний настрій для породження творчих ідей), використовувати коливання настрою як засіб аналізу різних точок зору на проблему.

3. Розуміння емоцій. Ця підгрупа акумулює здатність розуміння певних комплексів емоцій, зв'язків між емоціями, переходів від однієї емоції до іншої, причини емоцій, вербальну інформацію про емоції.

4. Управління емоціями. До даної підгрупи входить здатність до контролю емоційних станів, зниження величини негативних емоцій, усвідомлення власних емоцій, не тільки позитивних, а й неприємних, здатність до вирішення емоційних проблем без пригнічення пов'язаних з ними негативних емоцій. Усе це дає можливість росту особистості дитини та міжособистісних стосунків.

Науковці та дослідники у галузі психології вважають, що найсприятливішим періодом для розвитку емоційного інтелекту є дитинство. У період дошкільного дитинства формується здатність до емоційної децентрації, що передує інтелектуальній, яка формується у старшому дошкільному віці. Саме це має значення для взаємодії у соціумі та дає можливість дошкільнику відволікатись від власних емоційних переживань і звернути увагу на емоційний стан іншої людини, що в свою чергу забезпечить успішність її взаємодії з іншими.

У старшому дошкільному віці відбувається становлення довільної регуляції емоцій та поведінки. Психологи стверджують, що довільність є психологічним новоутворенням, яке виникає у процесі розвитку афективно-потребнісної сфери, і забезпечує готовність дитини до школи.

Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в дітей старшого дошкільного віку досліджував М. А. Нгуен. Учений наголошує: "Готовність дитини орієнтуватися на іншу людину і враховувати її емоційний стан у своїй діяльності та спілкуванні є найважливішим емоційним новоутворенням, яке відображає рівень розвитку і формування емоційного інтелекту старших дошкільників" [20]. Він вважає, що до

структури емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку входить три компоненти: спрямованість уваги дитини на світ людей і світ емоцій; емоційна орієнтація на іншого; готовність дитини враховувати емоційний стан іншого у своїй діяльності [20].

У період дошкільного дитинства поповнюється та збагачується емоційний досвід дошкільника, формується емоційне ставлення до себе, інших людей та навколишнього середовища, що відбивається в особливостях емоційної поведінки дитини у процесі соціальної взаємодії та спілкування з іншими дітьми й дорослими.

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. Щоб 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.

За матеріалами експерток Команди підтримки реформ МОН ігри з флеш-картками впливають на розвиток емоційного інтелекту. Вони пропонують 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.

Як навчитися 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”.

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”. 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. 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.

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...

Вираження емоцій у належний спосіб відповідно до умов, у яких перебуває людина. Важливо розмовляти з дітьми про те, що всі емоції важливі та 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”:

Емоційний інтелект варто розглядати в контексті чинників, що впливають на його формування, а саме біологічних та соціальних. До біологічних чинників розвитку емоційного інтелекту вчені відносять рівень емоційного інтелекту батьків, правопівкульний тип мислення, спадкові задатки емоційної сприйнятливості та властивості темпераменту.

Рівень емоційного інтелекту батьків. Генетичний компонент емоційного інтелекту пов'язаний, насамперед, зі статтю. Науковці виявили вагому кореляцію між рівнем емоційного інтелекту дітей та їхніх матерів, тоді як кореляція між рівнем емоційного інтелекту дітей та їхніх батьків – відсутня. З одного боку, можливо, рівень емоційності батьків діє опосередковано: як “середовище для збагачення”, в якому дитина може отримати важливі для адаптації знання, навички і сформувати впевненість у власній емоційній компетентності. З іншого боку, є припущення, що він поєднаний з функціональною асиметрією мозку, окремо з домінуванням правої півкулі. Правопівкульний тип мислення поєднаний з невербальним інтелектом, чітким розпізнаванням емоційного забарвлення мови. Люди, які мають розвинений невербальний інтелект є емоційно рухливіші, краще розуміють емоції та звертають увагу більше на інших, ніж на самих себе. Наприклад, доведено, що “музиканти та вокалісти” адекватніше сприймають емоційний стан людини за її голосом, а люди художнього” типу – є емпатійніші, тривожніші та схильні до правильного визначення виду емоційного контексту у звуковій мові” [15].

“Домінування правої півкулі виступає в ролі певного спадкового задатку емоційної сприйнятливості, яка визначає успішність адаптації емоційної реакції на стимул до обставин. Слабо розвинена емоційна сприйнятливність, в деякій мірі, спадкова і передбачає незрілі почуття. Для індивідумів, у яких вона розвинена на достатньому рівні, притаманне поєднання задоволення власних потреб з потребами соціуму” [16]. Тому, емоційна сприйнятливність пов'язана з результативним опрацюванням інформації, що пов'язана з емоціями.

Властивості темпераменту відносяться до вроджених задатків емоційної сприйнятливості. На погляд А. В. Лібіна, “і темперамент, і інтелект – характеристики інструментальної галузі індивідуума, лише темперамент характеризує її з боку активності, енергії, а інтелект – з боку можливостей особистості, здатність спрямовувати цю енергію” [16].

Від особливостей темпераменту також залежить вибір людиною емоційних переживань певного характеру. Наприклад, екстраверти хочуть виконувати твори, які схиляють до відчуття радості, активності, й уникають переживань, які можуть викликати сум. Інтроверти ж навпаки, не надають значення музичним творам, які викликають стан гніву, активності та радості [16].

До соціальних передумов розвитку емоційного інтелекту відносять синтонність, саморегуляцію та самооцінку, рівень розвитку самосвідомості дитини, впевненість у своїй емоційній компетентності, емоційно благополучні відносини між батьками тощо.

Синтонність пояснюється як “інстинктивне співзвуччя з оточенням”. Синтонічна особистість також переживає ті самі емоції, які переживають люди, з якими вона перебуває. Проте, синтонність замінюється емпатією, яка характеризується не так як емоційне співзвуччя зі станом іншої людини, як з його розпізнаванням.

На ранніх стадіях розвитку особистості формуються і механізми саморегуляції. “На особистісному рівні саморегуляція здійснюється за такими напрямками: смисловим, особистісних утворень і психічних станів. Саморегуляція психічних станів тісно пов’язана з самоконтролем. Вся система особистісної саморегуляції ґрунтується на рівні розвиненості самосвідомості” [8]. Тобто, ступінь розвитку самосвідомості є передумовою керування власними емоціями. Процеси самооцінки і саморегуляції лежать в основі впевненості у власній емоційній компетентності (тобто в основі уявлень людини про те, чи може вона розуміти емоції, керувати ними і

міжособистісною взаємодією). В ході соціального навчання даний феномен формується.

Важливою передумовою емоційного інтелекту є емоційно взаємні та благополучні відносини між батьками. Важливими чинниками для створення хороших умов для емоційного розвитку дитини є характер взаємовідносин у подружжі, рівень задоволеності батьків сімейним життям, ставлення до переживань один одного, У такій родині прийнято обговорювати проблеми емоційного характеру, а це, у свою чергу, сприяє кращому розумінню дитиною власних емоцій, розвитку у неї здатності до саморегуляції. Чим частіше матері обговорюють зі своїми дітьми різні емоційні стани, тим легше діти адаптуються до емоційних проявів незнайомих дорослих, досягнувши шестирічного віку.

Гендерні особливості виховання. Відмінності в соціалізації дівчат і хлопців “написані” неусвідомленим бажанням батьків підготувати дітей до виконання відповідних гендерних ролей. Гендерні відмінності виявляються, наприклад, у проявах емоційного інтелекту у жінок проявляється переважно на рівні міжособистісних відносин, а у чоловіків – на внутрішньоособистісному.

Науковці вважають, що в основі біологічних передумов розвитку здібностей емоційного інтелекту лежать вроджені відмінності, що стосуються функціональної асиметрії мозку та властивостей темпераменту. Соціальні ж передумови розвитку емоційного інтелекту формуються, на переконання вчених, у найближчому сімейному оточенні та визначаються характером стосунків між подружжям, їх увагою до внутрішнього життя дитини та стратегією виховання, яка передбачає формування адекватної самооцінки та позитивного образу “Я”, розвиток самоконтролю та здатності до власного аналізу емоційної інформації, відсутність жорсткої установки на відповідність поведінки дитини вимогам її гендерної ролі .

1. 3 Заклад дошкільної освіти як чинник розвитку емоцій у дошкільників

Емоційний інтелект розвивається протягом життя людини під впливом біологічних передумов та педагогічних чинників. До педагогічних чинників, які допомагають розвитку емоційного інтелекту дошкільників, відносяться: емоційність педагога; атмосфера емоційного комфорту; емоційне спілкування в освітньому оточенні; партнерські взаємини, взаємодія дітей (перевага парних, групових форм роботи); діяльність, що приносить успіх, радість, емоції; активні, рухливі форми організації навчальної і виховної діяльності, які викликають емоції, переживання (ігри, прогулянки, конкурси, ранкові зустрічі, свята, розваги); емоційність змісту матеріалу, що вивчається; наочність, яка пробуджує почуття, емоції (персонажі мультфільмів, фільмів, казок), викликає яскраві образи; мультимедійні засоби; комплекс вправ, завдань, які допомагають виявляти, розуміти, контролювати власні емоції та емоції інших. Отож, зупинимося на кожному детальніше [17].

Емоційність педагога. Вихователь дошкільного закладу у своїй професійній діяльності постійно виходить за межі професійних обов'язків, тому що професія вихователя – значною мірою не професія, а покликання, яка потребує великого терпіння та любові. Окрім виховних та освітянських дій, вихователь дитячого садку в процесі робочого дня замінює дітям матір в її відсутність, і дитина чекає від нього уваги та захисту. Все це потребує від вихователів саме психоемоційних витрат, адже всі діти різні і вихователь – також особистість зі своїми проблемами та характером. Вихователь повинен постійно підвищувати свій професійний рівень, актуалізуватися, самовдосконалюватися в залежності від потреб сучасності. Тільки високопрофесійний вихователь спроможний виховати творчу, допитливу дитину – основу для подальшого розвитку особистості в життєвому і професійному просторі.

Атмосфера емоційного комфорту. Добрі, щирі, дружні, толерантні, підтримуючі відносини в садочку мають великий вплив на позитивний психологічний стан дитини, її відчуття, емоційні вираження, бажання говорити голосно про свої почуття, творити щось власними руками, виявляти здібності, розкривати таланти. Цінностями дошкільної групи є згуртованість, дружба, повага один до одного, взаємодопомога. Дуже важливо для емоційно позитивного стану, психологічного комфорту дитини щоб її сприймали такою, якою вона є, розуміли її маленькі потреби, інтереси, зацікавлення, толерантно ставилися до її деяких недоліків.

Емоційне спілкування в дошкільному середовищі. Спілкування педагога з дошкільнятами, вихованців між собою задовільняє потребу дітей в отриманні корисної, цікавої, мотивуючої інформації, в емоційному контакті, підтримці, стимулюванні, впевненості, у висловленні власних поглядів. Таке емоційне спілкування забезпечує дітей емоціями довіри, симпатії, задоволення, впливає на їх вияв, на розуміння внутрішнього світу інших, вчить керувати власними емоціями [23]. Спілкування здійснюється під час виконання спільних завдань на занятті, дружніх розмов на прогулянках, індивідуальних контактів з вихователем.

Партнерські взаємини, взаємодія, співпраця дошкільників, вихователів, батьків. Важливим в таких відносинах є довіра, повага до дитини, рівноправність учасників, гуманістичний, демократичний тип керування освітнім процесом, що впливає на становлення особистості, її емоційний інтелект. Спільна діяльність задовільняє важливі та базові міжособистісні потреби, опановувати маловідомі способи дій, моделювати поведінку, спільно шукати вирішення проблеми. Партнерські відносини дають можливість помічати, сприймати, відчувати емоції інших, вчитися керувати власними для вирішення проблеми [17].

Вважаємо, що варто застосовувати парні та групові форми роботи, що дасть можливість спілкуватися, обговорювати, взаємодіяти, приймати

різні погляди, висловлювати власне розуміння ситуації, переконувати, знаходити спільне вирішення проблеми, допомагати, підтримувати, а отже, виявляти власні емоції, розуміти емоції, дії інших, вчитися впливати за допомогою емоцій. Думаємо, що важливо у такій діяльності отримати добрий результат, який дасть можливість дитині відчувати захоплення, почуття гордості, впевненості у своїх силах, бажання повторити, зробити краще, щоб ще раз відчувати успіх. Водночас, групові форми роботи допомагають навчитися аналізувати, робити висновки, мотивує до успіхів у майбутньому.

Активні форми освітньої діяльності, які викликають емоції (ігри, розваги, конкурси, свята, ранкові зустрічі, вистави, квести). Беручи до уваги притаманну дітям дошкільного віку природну рухливість, непосидючість, правильним буде використання в освітньому процесі активних форм роботи, коли дошкільники не лише виконують завдання, а й активно рухаються, оскільки такий рух теж викликає емоції. Для дітей дошкільного віку зрозумілим, рідним і захоплюючим є саме світ гри, де дитина опиняється в центрі різноманітних подій, вивчає себе, пізнає свої можливості, вчиться аналізувати та оцінювати власні вчинки, порівнювати їх з вчинками інших, збагачує знання та вчиться жити в соціумі, взаємодіяти та комунікувати. Гра дає можливість дошкільнику виявити весь спектр емоцій – інтерес, радість, задоволення, захват, здивування, симпатія, невдоволення, розпач, злість, розчарування, обурення. Також на розвиток емоційного інтелекту дошкільника впливають і такі види діяльності як конкурси, розваги, змагання, квести, де можна проявити себе, позмагатися, звернути увагу на особистісні переваги, відчувати на власному досвіді поразку, задоволення, тут же формується впевненість в собі і підвищується самооцінка [22].

Емоційність змісту матеріалу, що вивчається дошкільнятами. Передбачає використання особистісно-значущого, невідомого раніше матеріалу, який містить цікаві факти, яскраві приклади, відповідає потребам та інтересам дітей, викликає відповідні емоції та почуття. Це зумовлює їх ставлення до навколишнього світу, до себе, до інших, стимулює дізнатися

більше, знайти застосування знань у житті, мотивує до успіху. Відомо, що той навчальний матеріал, який знайшов емоційний відгук у дітей, викликав у них інтелектуальні почуття, створив яскравий образ запам'ятовується краще і на довше. Зміст начального матеріалу повинен відображати реальні події, описувати практичний досвід, який можна застосувати. Впливає на розвиток емоційного інтелекту і незвичність викладу, подачі матеріалу. Вихователю варто навчитися передбачати емоційний ефект від проведеного ним заняття.

Важливу роль відіграють художні твори з якими знайомляться діти на заняттях, у виховній діяльності, які викликають емоції, створюють настрій, відгук на події, торкаються почуттів дошкільнят, спонукають робити гарні вчинки, змінювати поведінку на кращу, збагачувати власний життєвий досвід. Тому твори для дітей мають бути цікавими, з різноманітною жанровою тематикою, емоційно забарвленими, викликати почуття радості, захоплення, здивування, вчити дитину проявляти співчуття, співпереживання, емоційно реагувати на події, емоційно розказувати вірші чи казки, сприяти розширенню світогляду дітей, поповненню їх знань, засвоєнню найважливіших загальнолюдських цінностей, допомагати набутти необхідного життєвого досвіду, містити прихований виховний вплив.

Вибираючи поетичні чи прозові твори, важливо звертати увагу саме на ті, які б дозволяли дитині дошкільного віку замислюватися, виражати власну позицію, самостійно робити вибір, вчили до співчуття, співпереживання, розуміння іншої дитини, робити власні висновки, роздумувати про свої вчинки, усвідомити свої переваги та недоліки, потреби та бажання, розвивати уяву, фантазію, мислення, мовлення дітей, їх творчі здібності [2].

Наочність. Оскільки у дітей дошкільного віку ще не є сформована довільна увага, то привернути її та утримати допоможе яскрава, зрозуміла наочність, яка може викликати у дітей живі образи, інтелектуальні почуття, пізнавальний інтерес, позитивні мотиви навчання (персонажі мультфільмів, фільмів, художніх творів, якими захоплюються діти, які емоційно близькі їм,

яких вони розуміють і хочуть наслідувати). Такі герої, переважно, емоційні, виражено виявляють власні почуття, діляться життєвим досвідом, мотивують до успіху, що є гарним взірцем для наслідування.

Комплекс вправ, завдань, які допомагають виявляти, розуміти, контролювати власні емоції та емоції інших. Беручи до уваги те, що у дошкільників недостатній досвід у вираженні емоцій, усвідомленні власних переживань, розуміння причин, що їх викликають, важливим є навчити їх правильно виражати почуття, описувати власні емоції, розуміти причину їх виникнення, керувати ними, знаходити конструктивні способи виходу зі складних ситуацій за допомогою проведення вправ, виконання ігрових завдань під час заняття, прогулянки, виховних заходів.

Висновки до I розділу

Науковці вважають, що першою формою людської активності є емоції, які дозволяють дитині краще пізнавати навколишній світ. Завдяки емоціям дитинство залишається незабутнім періодом життя. Довільність емоційних процесів – здатність підпорядковувати власні безпосередні бажання свідомо поставленим цілям – є важливим емоційним новоутворенням кінця дошкільного віку, які виникають на рівні регуляції поведінки як результат всього перебігу психічного розвитку дитини протягом раннього і дошкільного дитинства.

Особливо варто звернути увагу на необхідність ґрунтовно розповідати дітям дошкільного віку про різні емоційні стани, формувати в них певні уявлення про внутрішні та зовнішні чинники, що можуть викликати певний настрій у людини та його зовнішні прояви таких настроїв, як от: міміку, жести, певні вчинки. Важливою умовою розвитку емоцій у дітей дошкільного віку є те, у якій мірі їх навчили здатності до емпатії, тобто вміння поставити себе на місце іншого.

Вихователь дитячого садочка повинен пропонувати дітям такі ігри та вправи, які б допомагали їм навчитися розуміти індивідуальні особливості інших людей, розуміти емоційні реакції оточуючих, сприятимуть розвитку мови жестів, міміки і пантоміміки; розвинуть у дітей навички спілкування в різних життєвих ситуаціях з однолітками та дорослими.

РОЗДІЛ II

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНЬ ЕМОЦІЙ ДОШКІЛЬНИКАМИ

2. 1. Методика дослідження особливостей переживань емоцій дітьми старшого дошкільного віку

Емоційний фундамент дитячої особистості формують під впливом емоційних реакцій на зовнішні та внутрішні чинники, і саме багатство вираження емоцій засвідчує різноманітність інтересів, потреб, бажань дитини дошкільного віку, її активну життєву позицію. Важливим етапом у вихованні дітей дошкільного віку є розвиток їх емоційного інтелекту, надання дітям зразків поведінки у різних життєвих ситуаціях, що і буде складати міцний фундамент базових якостей особистості у подальшому дорослому житті.

Щоб досягнути ефективного впливу на дитину старшого дошкільного віку та успішного розвитку емоційного інтелекту, необхідно коректно підбирати способи та методи розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту. Специфіка відбору педагогічних засобів формування емоційної культури дітей обумовлена урахуванням відповідних особливостей дітей старшого дошкільного віку, як от: прагнення до самостійності й активності дитини в діяльності; егоцентричність мислення, що виявляється в труднощах прийняття позиції іншого, потреба дитини в ігровій взаємодії. Емоційний вплив базується на ефекті навіювання. Здійснювати раціональний та емоційний вплив на дитину можна за допомогою різних методів прищеплення цінностей:

- роз'яснення – ознайомлення дітей із загальнолюдськими цінностями та їх значенням у житті людини;
- навіювання – вплив на свідомість дітей через зниження рівня критичності під час сприймання інформації й відсутність можливості оцінити її відповідно до минулого досвіду;

- переконання – звернення до власного критичного судження дітей, спрямоване на активізацію їхньої розумової діяльності;
- проведення вправ – навчання дітей раціональних прийомів прийняття рішень з метою реалізувати конкретні особистісні цінності;
- контроль – вплив на особистість дитини з метою регуляції її емоцій та поведінки, яка має відповідати прийнятним цінностям [26].

Важливо враховувати ці аспекти при доборі основних методів та засобів впливу на дитину дошкільного віку з метою формування емоційного інтелекту.

Дослідження особливостей емоційного інтелекту дошкільників було проведено в Делятинському ЗДО “Карпатська колисанка”. Дослідження складалося з трьох етапів:

- емпіричне дослідження емоційного інтелекту, його рівнів та компонентів у дітей старшого дошкільного віку – жовтень 2023 року).

Об’єм вибірки на цьому етапі дослідження – 29 дітей (17 хлопців та 12 дівчат від 5 до 6 років), які відвідують старшу групу закладу дошкільної освіти. На даному етапі було визначено такі завдання:

- діагностувати рівні сформованості емоційного інтелекту у дітей;
- визначити спрямованість дитини, її готовність співпереживати, розуміти стан іншого та піклуватися про нього.

Об’єм вибірки на цьому етапі дослідження – 29 дітей (17 хлопців та 12 дівчат від 5 до 6 років), які відвідують старшу групу закладу дошкільної освіти.

Відповідно до стандартів психокорекції та консультування було сформовано експериментальну групу чисельністю 18 досліджуваних. Чисельність досліджуваних в контрольній групі не лімітувалася.

- контрольного (перевірка ефективності корекційно-розвивальної програми та визначених психолого-педагогічних умов формування емоційного інтелекту старших дошкільників – листопад 2023 р.). Отримані на цьому етапі дані було опрацьовано шляхом застосування Т-критерія

Віллоксона. При формуванні психодіагностичного інструментарію дослідження було відібрано ті методики, які ґрунтовно розкривають його предмет:

1) думаємо, що методика “Що? Чому? Як?” дає можливість виявити ступінь готовності дитини до можливості уміння враховувати емоційний стан певної людини, співпереживати їй та піклуватися (див. Додаток А.);

2) методика “Емоційна ідентифікація” (О. І. Ізотова, Є. В. Нікіфоров) спрямована на визначення особливостей ідентифікації (сприйняття та розуміння) емоцій визначених модальностей, рівня розуміння дітьми власних емоцій; особливості вербалізації проявів окреслених емоцій; рівень емоційного досвіду дітей дошкільного віку тощо (див. Додаток В).

Усі методики проводились індивідуально з кожним досліджуваним.

2. 2 Аналіз результатів дослідження

Отже, застосовані методики, дали можливість зробити наступні висновки: методика “Що? Чому? Як?” сприяла визначенню ступеня готовності дитини оцінювати емоційний стан іншої людини, піклуватися про неї та здатність співпереживати. Низьку готовність до розуміння емоційного стану іншої людини діагностовано у 2 дівчат та 2 хлопці (15% від загальної кількості дітей). Середній рівень готовності до співпереживання, піклування про іншу людину продемонстрували 17 дітей (60%), з них 7 дівчат і 10 хлопців. Високий ступінь готовності до врахування емоційного стану іншої людини сформований у 6 дітей (25%), з них 3 дівчат і 5 хлопців.

Застосування методики “Емоційна ідентифікація” О. І. Ізотової, Є. В. Нікіфорова дає можливість виявляти особливості ідентифікації емоцій різних модальностей у дошкільників, персональних особливостей емоційного розвитку; формовання двох компонентів процесу виявлення емоцій – сприйняття та розуміння емоційних станів; окреслення ступеня вираження емоцій різної модальності (радість, гнів, відроза, презирство, печаль, страх, заздрість); вивчення емоційного досвіду та емоційних уявлень; певного чинника емоційної напруженості. Методика складається з двох діагностичних компонентів. Якщо аналізувати доказові дослідження, доходимо висновку, що дана методика є ефективною при визначенні рівня сформованості розуміння інших людей: розуміння та розпізнавання їхніх емоцій, уміння міркувати про можливі мотиви, наміри людей та передбачати кроки, які вони можуть зробити, їх наміри, почуття чи мотиви.

Виходячи з мети та завдань роботи, було використано Серію № 1 форму С (для дітей 6 років) методики “Емоційна ідентифікація” (див. Додаток В). Ця серія спрямована на визначення сформованості сприйняття та розуміння емоційних станів дітей. Її результати дозволяють проаналізувати показники за шкалами “ідентифікація емоцій”; “вербалізація емоцій”; “відтворення емоцій”, які співвідносяться з певним рівнем

сформованості характеристики – високим, середнім, низьким. Методика проводилась індивідуально з кожною дитиною. У середньому, її проведення займає до 30 хв. Для більшої половини дітей властива помірна здатність співставляти емоційний об'єкт з емоційним еталоном.

Рівні сформованості характеристики: ідентифікація емоцій: високий 12,5% середній 70% низький 17,5% вербалізація емоцій: високий 10% середній 65% низький 25% відтворення емоцій: високий 10% середній 50% низький 40%.

Підсумовуючи, можемо стверджувати, що для старших дошкільників характерні середні рівні розвитку емоційного інтелекту зі спрямованістю на світ людей, готовності до співпереживання, піклування про іншого, орієнтації на себе.

2. 3. Рекомендаційні пропозиції щодо розвитку емоцій у старших дошкільників

Відповідно до результатів дослідження можна сформулювати наступні рекомендаційні пропозиції щодо розвитку емоційного інтелекту в дітей старшого дошкільного віку:

1. *Потрібно пояснювати дитині зв'язок розуму й тіла.* Необхідно пояснювати дошкільникові, як емоції пов'язуються з фізичними відчуттями. До прикладу, якщо ми сердимось, у нас червоніє обличчя, а коли ми переживаємо, у нас бувають неприємні відчуття у животі. Таке пояснення допоможе дошкільникові пізнавати різноманітність проявів можливих емоцій. Такий підхід дасть можливість дитині не боятися виказувати свої емоції на зовні та сприятиме усвідомленню та прийняттю власних емоцій.

2. *Розвиток навичків самоконтролю.* Варто пояснювати дитині, що немає поганих емоцій, варто лишень навчитися їх контролювати, а особливо гнів. Ефективними, на думку вчених, є дихальні техніки. Діти, яких навчили емоційної саморегуляції, завжди краще протистоятимуть поганій поведінці, нападкам або крикам.

3. *Дитина вчиться виражати власні емоції, наслідуючи батьків.* Мати і батько повинні ословеснювати власні емоції. Спілкуючись зі своєю дитиною, варто розповісти про певні емоційні переживання доступними у такому віці словами. До прикладу: “Я засмучена через те, що ми сьогодні не примійшли вчасно в дитячий садочок. Я хочу зробити декілька глибоких вдихів, щоб розслабитися. Це допоможе мені заспокоїтися”. Дитина завжди запам'ятовує як батьки реагують, переживають чи виражають свої емоції, а це в майбутньому дасть можливість дитині навчитися контролювати власні реакції в різних емоційних станах.

4. *Навички осмислення.* Навчання уважності у дитини допомагає їй зосередитися на виокремленому моменті та не думати ні про що інше. Батько або мати повинні показати дитині, як необхідно розслаблятися, щоб потім

заспокоїти розум і думки. Дитина сідатиме у зручне положення та намагатиметься змінити свої теперішні думки, згодом варто звернути її увагу на ті частини тіла, які розслабилися. Проведені дослідження свідчать про те, що діти стають більш виконавчими та сліdkують за своєю поведінкою після того, коли навчаються все уважно осмислювати, а це допоможе їм у навчанні в школі.

5. *Використання історій або фотографії для обговорити емоції.* Кожна дитина із задоволенням любить ототожнювати себе з персонажами їх улюблених історій. Батькам необхідно читати казки, книги з різними історіями, де персонажі піддають випробуванням почуття та емоції, та обговорювати з дитиною, та цікавитися тим, що вона відчуває, коли сама переживає такі ж емоції. Варто приводити реальні приклади, розглядати фотографії людей, які перебувають у різноманітних емоційних станах, і попросити дитину, щоб вона визначила те, що відчуває кожна з них.

6. *Усі емоції потрібні.* Рекомендуємо подивитися мультиплікаційний фільм про дівчинку, у якої в голові живуть емоції, – “Думками навиворіт” (“Inside out”). У ньому йдеться про те, що всі емоції та почуття є надзвичайно важливими. Існують приємні почуття (радість, гордість, щастя), а є ті, від яких стає погано (страх, злість, образа). Але всі вони є в житті кожної людини і ними треба навчитися правильно керувати.

7. *Вивчення мови емоцій.* Дорослі повинні вчити дитину виражати особисті емоції та почуття, говорячи: “я відчуваю...”. Варто зосереджувати увагу на позу тіла, міміку, голос та відчуття в тілі. Відтак дитина буде краще розпізнавати не лише свої емоції, але й емоції інших людей.

8. *Казкотерапія як метод розвитку емоційного інтелекту.* Письменники-казкарі в алегоричній формі висвітлюють важливі для дитячого світосприйняття питання. Добро протиставляється злу, благородство – підлості, працьовитість – лінощам. Дитина вчиться пізнавати світ і формувати свої цінності, слухаючи цікаві казки. Оповідання необхідно

розповідати з певними емоціями. Опісля прослуханої історії варто завжди обговорювати, ставити запитання, вчити висловлювати свою думку.

9. *Заняття спортом.* Різноманітні види спорту сприяють покращенню емоційного стану дитини. Фізичний розвиток безпосередньо пов'язується з розвитком мовних, розумових та інших функцій мозку, всіх процесів у дитячому організмі. Це допомагає дитині навчитися працювати в команді, домовлятися, дослухатися до думок інших.

10. *Насичення іграми.* Гра – ключ до розвитку емоційного інтелекту. Завдяки іграм можна навчити дитину доступно та цікаво виражати будь-які емоції та враження. Можна використовувати рольові ігри з ляльками, моделювання різноманітних ситуацій. Ігри допомагають висловлювати різні почуття, показувати різні емоції на прикладі персонажів і пояснити їх наміри та певні вчинки.

11. *Театр – як засіб розвитку емоційного інтелекту.* Різноманітні за змістом постановки, вистави та ляльковий театр допомагають дитині засвоювати соціально-побутові навички, вчать взаємодії. Гра безпосередньо дитини в театрі сприяє тому, що вона набуває певного емоційного досвіду, навиків вираження та розпізнавання емоцій.

12. *Музична терапія.* Щоб зрозуміти музику і почуття, які вона передає, не потрібно знати мови або бачити рухи музиканта. Для любої дитини музична терапія є простим та дієвим способом познайомитися зі світом емоцій.

13. *Розвиток сенсорних відчуттів.* Збагачення сенсорного досвіду сприяє як інтелектуальному розвитку так і емоційному.

14. *Схвалення та підтримка.* Якщо батько та мати хвалять дитину за те, що вона робить добре, це стимулює її продовжувати або робити нові спроби. Варто вживати слова підтримки за допомогою слів з емоційним навантаженням:

– окремі слова: “прекрасно”, “акуратно”, “корисно”, “продовжуй, це цікаво”;

- висловлювання: “Пишаюся тобою”, “Мені сподобалося, як ти це зробив”, “Рада, що ти мені допоміг”, “У тебе все прекрасно виходить”, “Хвилююся за тебе”;
- дотиків (поплескати по плечу, обійняти та поцілувати дитину);
- спільних дій, фізичної співучасті (сидіти, стояти поруч з дитиною, грати з нею, слухати її);
- виразу обличчя (посмішка, кивок);
- спільних ігор та розваг.

15. *Соціалізація*. Вважається, що найкращою школою емоцій є дитячий колектив. Співіснування з іншими дає можливість дитині намагатися визначати настрій однолітків, їх ставлення до неї, розпізнавати емоції в різних ситуаціях. У дитячому садочку діти найкраще розвивають свій емоційний інтелект.

Думаємо, що дотримання поданих рекомендацій батьками та вихователями сприятиме успішному формуванню емоційного інтелекту дитини.

Висновки до II розділу

Емоції відіграють важливу роль у житті кожної дитини. Неемоційну, “холодну”, дитину уявити важко. На дитяче емоційне благополуччя та її емоційний розвиток має значний вплив виховання у родині та соціум. Вчені вважають, що дитячий темперамент, тип нервової системи залежить від фізіологічних чи біологічних чинників. Однак те, на їх думку, що заклала природа, змінити важко, то на інше впливати можна.

Емоції дітей – безпосередні та спонтанні. У дитини забрали іграшку – вона голосно плаче, віддали – знову сміється, наче нічого не трапилось. Діти, особливо маленькі, не вміють приховувати чи стримувати свої переживання та відчуття. Тому вся їхня активність забарвлена емоційними проявами.

Дорослим варто допомагати малій дитині вчитися приборкувати сильні переживання. До прикладу, якщо дитина проявляє сильні емоції чи дуже втомлена, батьки мають створити добрі умови для відпочинку. Якщо ж малеча дуже засмучена, варто її підбадьорити. Дитина потребує любові батька та матері, а отже, її почуття залежать від наявності цієї любові. Буває, маленька дитина щось намалювала чи зробила власноруч і несе поробку батькові чи мамі. Батьки її хвалять, і дитина від цього є щасливою. Стверджуємо, що опіка, допомога, любов дорослих можна вважати умовою позитивного емоційного розвитку дитини, її емоційного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Доходимо висновку, що емоції – це фізіологічна реакція організму на події, людей, тобто все, що оточує людину. Емоційна реакція має своє “представництво” у гіпоталамічній ділянці, тобто під корою головною мозку.

Немовля має певні емоції (воно кричить, щоб задовольнити якусь потребу – наприклад, в їжі), але ще не має почуттів. Вони сформуються згодом у процесі виховання та соціалізації. Адже почуття утворюються і розвиваються на основі емоцій. Це стійкі емоційні ставлення людини до явищ реальності, що відображають значення цих явищ у зв’язку з її потребами та мотивами.

Наші почуття формуються під впливом оточення, моралі, суспільних норм, виховання у сім’ї. Комфортніше, вільніше там, де менше обмежень та заборон і більше спонтанності.

Дитина (допоки дорослі її цього не навчать) ще не розділяє емоції на “хороші” та “погані”. Вона проявляє їх без внутрішнього цензору, інтроспекту (тобто не переймає способи поведінки інших), безоцінково.

Однак, “гарних” та “поганих емоцій не буває. Є наша оцінка цих переживань та емоцій. І, якщо дорослі будуть оцінювати переживання дитини позитивно чи негативно, діти робитимуть те ж саме. І з собою, і з іншими. До прикладу, вони блокуватимуть свої “погані” емоції, не виражатимуть їх. Якщо захочуть заплакати чи розсердитися, не будуть це робити (бо мама казала, що так робити не можна). А це може призвести до появи психосоматичних розладів – наприклад, болітиме голова чи живіт.

Надзвичайно важливо усвідомлювати, які потреби (чи потреба) стоять за тією чи іншою поведінкою дітей. Можливо, дитина досхочу награлася, втомилася і зголодніла, та її потрібно нагодувати. Або ж вона потребує відпочинку чи сумує за мамою в дитсадку, і їй потрібна увага.

Щоб дозволити дитині виражати емоції, дорослі повинні дозволити це собі. Уявлення дитини про себе, ставлення до себе, формування “Я”-образу

залежать від дорослих, і, насамперед, від батьків. На основі цього формується самооцінка дитини. Тобто, як дорослі реагуватимуть на прояв емоцій та переживань дітей, так дитина сприйматиме себе. І це впливатиме на її розвиток – емоційний, інтелектуальний, фізичний.

Психологи радять, що не варто блокувати свої переживання. Потрібно конструктивно їх проявляти, жити з ними в злагоді. І тоді емоції та почуття допоможуть нам творчо пристосуватись до світу, пізнати себе та інших, навчитись долати труднощі і, зрештою, бути самим собою.

Вихователям та батькам варто постійно дбати про розвиток емоційної сфери дитини, зоківно у соціальному оточенні, у природному довкіллі, у різних видах організованої діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атемасова О. А. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери. Харків: Ранок, 2010. 176 с.
2. Бикова А. Як подружити дітей з емоціями. Поради “Лінивої мами”. Київ: ВООКСНЕФ, 2018. 128 с.
3. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. Київ: ВПЦ “Київський університет”, 2005. 308 с.
4. Войтовська О. Розвиток емоційного інтелекту в дітей дошкільного й молодшого шкільного віку методами арттерапії. *Нова педагогічна думка*. 2020. № 2 (102). С. 68–71.
5. Голюк О. А. Ціннісні орієнтації батьків як основа забезпечення гармонійного буття дитини у сім’ї. *Імідж сучасного педагога*. 2015. № 6 (155). С. 41–44.
6. Голюк О. Методичні аспекти розвитку творчої уяви дітей дошкільного віку. *Transformations in Contemporary Society: Humanitarian Aspects: monograph*. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2017. С. 223–229.
7. Голюк О. А. Характеристика типів розвитку творчої уяви дітей старшого дошкільного віку. Монографія. Одеса: КУПРИЕНКО С.В., 2017. 148 с.
8. Гуменкова Л. Г., Кашинська Г. В. Особистість дошкільника. Київ, 2008. 176 с.
9. Дерев’янюк С.П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. 2008. № 1. С.96–104.
10. Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дошкільників / Упоряд. І. В. Молодушкіна. 2-ге вид. Харків: Вид. група “Основа”, 2011. 208 с.
11. Кириленко Т. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія “Психологія”*. 2018. Том 1. № 8. С. 26–30.
12. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Особливості емоційного інтелекту у майбутніх вихователів. *Молодий вчений*. 2018. № 4 (56). С. 218–227.

13. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві). Київ: Освіта, 1998. 225 с.
14. Кричковська Т. Д. Психологія дошкільного віку: навчально-методичний посібник. Ніжин: Редакційно-видавничий відділ НДПУ, 2001. 61 с.
15. Кучеренко Ж. Емоційний інтелект дошкільників: шляхи розвитку. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2016. № 7. С. 54–59.
16. Ляц О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Випуск1(46).С.210–216.
17. Манилюк Ю. Оптимальна модель педагогічної взаємодії у дитсадку. *Дошкільне виховання*. 2012. № 8. С.11–15.
18. Мельничук І. В. Генеза емоційних особливостей у сучасних дітей. *Наука і освіта*. Одеса, 2002. № 5. С. 42–44.
19. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.
20. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія: навчальний посібник для самостійної роботи студента. Київ: Академвидав, 2011. 376 с.
21. Пасічник В. М., Пітин М. П., Пасічник В. Р. Характеристика емоційного розвитку дітей дошкільного віку. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2018. Том 3. № 7 (16). С. 297–301.
22. Психологічне здоров'я дошкільників / Укл. Т. І. Прищепа. Харків: Основа, 2010. 239 с.
23. Теплюк А.А. Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку. *Дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки: Матеріали III щорічної Всеукраїнської науково-практичної конференції, 18 квітня 2013 р.* Київ, 2013. С. 180–184.
24. Терещенко Л. А., Карабаєва І. І. Психологічні особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія*

- навчання. *Генетична психологія. Медична психологія*. Київ. Т. 10. Вип. 33. 2019. С. 214–234.
25. Трофаїла Н. Д. Емоційна сфера дитини-дошкільника: її розвиток та особливості. *Актуальні проблеми сучасної дошкільної та вищої освіти*. Одеса, 2014. Спецвипуск. С. 349–356.
26. Трофаїла Н. Д. Емоційний розвиток дітей дошкільного віку. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського*. 2014. Вип. 1.45 (106). С. 155–158.
27. Фесюкова Л. Б. Соціально-особистісний розвиток старших дошкільників. Харків, 2008. 128 с.
28. Шпак М. В. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1 (2) С. 282–287.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика “Що – чому – як” (М. А. Нгуен)

Мета: Виявити ступінь готовності дитини враховувати емоційний стан іншої людини, співпереживати, піклуватися про нього.

Інструкція. “Зараз я прочитаю вам розповідь. Ваше завдання: слухати уважно, а потім відповісти на мої запитання”.

Текст для дівчат: “Мене звали Аня. Я вчуся в першому класі. У мене є старша сестра Таня. Одного разу ми їхали на машині і потрапили в аварію. Ми були легко поранені. У Тані була зламана права рука, але вона скоро зажила. А у мене на обличчі була глибока подряпина, і через місяць залишився шрам. Шрам невеликий, але все хлопці в школі його помічають, особливо хлопчик на ім’я Вова. Вова – заводила серед хлопців. І ви знаєте, він і його друзі стали наді мною сміятися. Мені було дуже прикро. Я навіть не хотіла більше ходити в школу. Таня дізналася про це. Днями я все-таки як завжди пішла в школу з Танею. Біля входу стояв Вова з друзями. Побачивши мене, вони почали про щось шепотітися і сміятися. Моя сестра відразу підійшла до них і щось сказала Вові. Я стояла далеко від них, тому нічого не чула. Я тільки знаю, що саме після розмови з Танею Вова і його друзі перестали наді мною сміятися. Я пишаюся тим, що я – молодша сестра Тані і тим, що у мене є старша сестра, яка завжди мені допоможе. Але я до сих пір не знаю, що ж Таня сказала Вові і хлопцям. Як ви думаєте, що вона їм сказала?”

Текст для хлопців: “Мене звать Антон. У мене є старший брат Юра. Нещодавно я почав вчитися кататися на велосипеді. Перший час я часто падав, і сусідські хлопчики з мене сміялися. Мені було дуже прикро. Я навіть хотів закинути велосипед. Але Юра вирішив мені допомогти. В один прекрасний день ми з Юрою вийшли у двір з велосипедом. Там нас побачили хлопці. Вони почали про щось шепотітися і сміятися. Мій старший брат

відразу підійшов до них і щось сказав. Я стояв далеко від них, тому нічого не чув. Я тільки знаю, що саме після розмови з Юрою хлопчики перестали наді мною сміятися. Я пишаюся тим, що я – молодший брат Юри і тим, що у мене є старший брат, який завжди мені допоможе. Але я до сих пір не знаю, що ж Юра сказав хлопцям. Як ви думаєте, що він їм сказав?”

Обробка результатів. Дитина, відповідаючи на питання психолога, повинен вирішити певну проблему, пов'язану з відносинами між дітьми, їх оцінкою ситуацій і розумінням емоційних станів інших людей. Відповіді оцінюються за трибальною шкалою (відповідно до критеріїв, які використовуються в тесті Д. Векслера).

Що Таня (Юра) сказала (сказав) хлопцям?

- 0 балів – дитина не відповідає або дає такі варіанти відповіді: “Не смійтеся”, “Що ви робите?”, “Як вам не соромно”.
- 1 бал – старша сестра (старший брат) погрожувала (погрожував) хлопцям;
- 2 бали – конструктивне рішення проблеми.

Варіанти конструктивного рішення:

- старша сестра/брат просить хлопців залишити молодшу сестру/брата в спокої, інакше вона/він поскаржиться вчителям і батькам;
- старша сестра/брат пояснює хлопцям що так робити не можна, що це погано;
- старша сестра/брат пояснює хлопцям проблему своєї молодшої сестри/брата і наполягає на тому, щоб хлопці припинили над нею/ним сміятися.

“Чому Таня (Юра) так надійшла (надійшов)?”

- 0 балів – дитина не розуміє питання;
- 1 бал – “Щоб не сміялися”; “Щоб не кривдили”.
- 2 бали – “Люди відчують себе погано, якщо над ними сміються”

Як би ти вчинив (а) в такій ситуації?

- 0 балів – відповідь відсутня.
- 1 бал – “Треба попросити дорослих поговорити з кривдниками”.
- 2 бали – дитина сама приймає рішення, спираючись на свої почуття – почуття ображеної людини.

Рівні розвитку емоційного інтелекту: низький: 0–2 бали; середній: 3–4 бали; високий: 5–6 балів.

Додаток В

Методика “Емоційна ідентифікація” (О. Ізотова,)

Діагностична спрямованість: особливості емоційного розвитку (когнітивно-афективних компонентів) дітей дошкільного віку.

Інструкція: Зараз я тобі буду говорити (диктувати) різні слова, а ти про кожне слово що-небудь намалюєш. Слів буде багато, їх треба розмістити на одній стороні аркуша, на іншій стороні малювати не можна. Постарайся запам'ятати ті слова, які я буду говорити (диктувати).
Стимульний матеріал: 12 слів-понять, що позначають різні емоційні стани (емоції і почуття): радість, страх, сум, сором, злість, образа, здивування, любов, заздрість, ревність, дружба, презирство.
Технічний матеріал: аркуш паперу (А4), кольорові олівці, простий олівець.

Процедура проведення: після кожного зображення необхідно запитати у дитини, що він намалював і як він розуміє сказане психологом слово-поняття. Все сказане дитиною фіксується разом з порядковим номером зображення. По завершенні процедури діагностики малюнок відкладається в сторону і психолог переходить до інших діагностичних заходів. До малюнку рекомендується повернутися не менше ніж через 15–20 хвилин.
Інструкція до відтворення: а тепер постарайся згадати ті слова, які я тобі казав/диктував. Всі відтворені дитиною слова-поняття фіксуються, стимулюючи спогад навідними питаннями.

Інтерпретація: уявлення про емоції інтерпретуються на основі зображень і вербальних описів певних емоційних реакцій і відносин, що виражають когнітивне розуміння емоційного процесу та ступінь його диференційованості.

Образна форма розумової діяльності характеризується кодуванням понять через емоційну ситуацію (сюжет, персонажі).

Схематична форма розумової діяльності характеризується кодуванням понять через експресивний еталон – піктограму мімічних або пантомімічних ознак.

Знакова форма розумової діяльності характеризується кодуванням понять через буквене, цифрове позначення емоцій, а також через різні системи знаків (геометричні фігури, знаки руху та ін.) Образно-символічна форма розумової діяльності характеризується кодуванням понять через символ емоції: елемент експресії (усмішка, очі зі сльозами, відкритий рот), предмет-атрибут емоціогенної ситуації (носовичок), об'єкт-стимул емоціогенної ситуації (змія, цукерка). Порівнева диференціація адекватності кодування для дошкільного віку:

- високий рівень: адекватне кодування і вербалізація 9-10 емоційних модальностей;
- середній рівень: адекватне кодування і вербалізація 6-8 емоційних модальностей, незначні труднощі в деяких емоціях;
- низький рівень: адекватне кодування і вербалізація 3-6 емоційних модальностей, недиференційованість емоцій за змістом і проявом (здивування – страх – гнів).