

УДК 159.94

Ганоцька О.Ю.¹

Коваль В.О.²

¹ студ. гр. СНЗ-112м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ: ОСОБЛИВОСТІ ТА АКТУАЛЬНІСТЬ

Розвиток емоційного інтелекту людини в сучасному суспільстві, що характеризується складністю та багатогранністю, надзвичайно важливий. Він потрібен для успішної реалізації особистості та її ефективної соціальної адаптації.

Тому інтерес до емоційного інтелекту зростає з кожним роком. Хоча саме поняття досить молоде. Вперше цю тему підняв у своїй докторській дисертації Рувен Бар-Он у 1988 році. Він вводить поняття емоційного коефіцієнта – EQ (англ.: Emotional Quotient за аналогією з Intelligence Quotient, IQ). Пізніше Пітер Саловей та Джон Меєр публікують статтю «Емоційний інтелект», якою фактично визначають сучасне розуміння емоційного інтелекту. А потім на світ з'являється вже відома книга Денієля Гоулмана «Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ».

Сьогодні роль емоційного інтелекту для людини важко переоцінити. Його розвиненість робить особистість привітною, товариською, упевненою та гнучкою. EQ надає впевненість у собі, здатність ефективно розв'язувати конфлікти та ефективно використовувати розумові здібності.

Найбільш сприятливим періодом для розвитку емоційного інтелекту є молодший шкільний вік. І тому дуже важливо не пропустити цей момент та прикласти максимум зусиль для розвитку емоційної сфери дітей. Найкраще це робити у рамках школи за участі вчителів та психолога.

Розвиток емоційного інтелекту у молодших школярів сприяє покращенню їхніх комунікативних здібностей, що є гарантом успішного спілкування з однолітками та ефективного вирішення конфліктних ситуацій. У майбутньому це допоможе їм краще розуміти власні почуття та почуття інших, що забезпечить адекватну реакцію на різноманітні життєві ситуації.

Перед проведенням занять важливо провести діагностику учнів, щоб виявити наявний рівень емоційного інтелекту. Ефективними для цих цілей є методики «Емоційна ідентифікація» та «Колірний тест Люшера». Вони дають змогу визначити, який рівень EQ має дитина – високий, середній чи низький. Результати дослідження дозволяють розробити максимально ефективну програму із включенням відповідних занять з розвитку емоційної сфери дитини.

В педагогіці та психології існує чимало засобів, за допомогою яких можна ефективно розвивати емоційну сферу молодших школярів. Серед них – арттерапія, казкотерапія, медіапсихологія. Їхня ефективність обумовлена особливостями процесу пізнання у дітей, що характеризується намаганням відтворити побачене у притаманній для них діяльності — іграх та малюнках.

Використання засобів арттерапії та медіапсихології допомагає дитині позбуватися страхів та тривожності, відкриватися та ставати більш розкутою, товариською. Це досягається внаслідок розслаблення під час виконання вправ та завдяки цікавим завданням, що проводяться в ігровій формі.

На спеціально розроблених заняттях молодші школярі навчаються розпізнавати почуття та емоції, описувати їх та усвідомлювати. Вони виявляють власні страхи та переживання, навчаються їх ефективного подолання. Діти вчаться розпізнавати емоції навколишніх та адекватно на них реагувати.

Програма з розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів може включати такі вправи, як «Посмішка по колу», «Вгадай настрої», «Поспівчуйай іншому», ігри: «Предмети, що говорять», «Надувала кішка м'яч», «Дзеркало настрою» та інші.

Заняття з розвитку емоційного інтелекту надзвичайно важливі для виховання майбутньої національної еліти країни. Вони мають обов'язково входити до шкільної програми учнів молодших класів, щоб забезпечувати турботу про емоційний стан і психологічне здоров'я дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Власюк М. Арт-терапія: зцілення мистецтвом. *Психолог*. 2005. № 39. С. 9–31.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків: Віват. 2018. 512 с.
3. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури. 2012. 424 с.