

служби для запобігання можливим негативним наслідкам у пост бойовий період» (Шульга, 2020).

Таким чином, психоемоційний стан військовослужбовців є критичним фактором, що впливає на їхню бойову ефективність і загальну здатність до виконання бойових завдань. Чітка психологічна підтримка, а також створення сприятливих умов для фізичного та емоційного відновлення є необхідними для збереження бойової готовності військових. Сучасні дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до питання психоемоційного здоров'я військовослужбовців, адже тільки таким чином можна забезпечити їхню тривалу стійкість та високу ефективність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Денисенко О. В. Психологічна підготовка та реабілітація військовослужбовців: проблеми та перспективи. Київ: НАУ, 2019. 154 с.
2. Лазаренко О. В. Психоемоційне здоров'я військовослужбовців. Київ: ВД «Академперіодика», 2022.
3. Сорока В. В. Військова психологія: підручник. Київ: Ліра-К, 2021.
4. Шульга М. М. Психологічна підтримка та реабілітація учасників бойових дій. Харків: Основа, 2020.

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ткаченко Т. О.

*Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
ra-inform-tv@ukr.net*

Розвиток емоційного інтелекту у дітей набуває в сучасному світі особливого значення. Діти в Україні опинилися у ситуації обмеженого спілкування, що пов'язано з тривалим періодом карантину під час пандемії Covid-2019, стресом в умовах війни, впливом гаджетів тощо.

Емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати власні почуття та емоції, розуміти їхні причини й особливості своєї реакції на них, а також вміння «читати» стан і настрій іншої людини. Саме емоційний інтелект надає людині гнучкість, дозволяє адаптуватися до нових обставин, здійснювати саморозвиток, налагоджувати стосунки з іншими людьми [1].

Дошкільний вік - це період інтенсивного емоційного розвитку дитини, період формування її вищих емоцій та здатності ними керувати. З цієї причини досліджувана проблема викликає інтерес у науковців та педагогів-практиків. Вони розглядають емоційний інтелект як компонент когнітивної сфери особистості. С. Бадер, В. Зарицька в своїх дослідженнях конкретизують особливості розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку [6].

Даний феномен залишається недостатньо вивченим, щодо емоційних труднощів дошкільнят у період соціалізації. Тривалий час освітня система була зосереджена на накопиченні знань та розвитку когнітивних навичок дитини, проте зміни в соціальному середовищі та психологічний тиск, з яким стикаються діти дошкільного віку, вимагають переосмислення підходів. Як зауважують К. Бориснко та С. Бадер, «розвиток емоційного інтелекту допомагає не лише підтримувати здорову психіку, але й стає основою для соціальної адаптації та успішного навчання» [2].

Головними орієнтирами в розвитку емоційного інтелекту, на думку А. Голоти, є: «Розвиток у дітей емоційної здатності організовувати власну діяльність (визначати мету, обирати засоби її досягнення, встановлювати взаємозв'язок між учасниками процесу, критично оцінювати власну діяльність і однолітків); розвиток вміння розуміти власні емоції і емоції інших людей, пояснювати і емоційно оцінювати явища дійсності (систематизовувати, узагальнювати, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки тощо); розвиток емпатійних умінь, здатності розв'язувати проблеми в процесі емоційної комунікації (аналізувати ситуації, формулювати власну позицію); – розвивати універсальні навички прийняття рішень, пошуку, аналізу інформації, комунікативні навички, навички співпраці); розвиток здатності усвідомлено обирати, приймати рішення в процесі емоційно піднесеної діяльності, стримувати і корегувати свої емоції, якщо вони заважають приймати рішення або адекватно діяти в тій чи іншій ситуації» [5].

Емоційний інтелект у дошкільному віці розвивається поступово, через гру, взаємодію з однолітками та дорослими, а також через набуття першого досвіду в міжособистісних стосунках. Діти вчаться усвідомлювати власні емоції, спочатку на рівні базових реакцій, таких як радість, страх чи сум, а згодом у них з'являється здатність розуміти більш складні почуття, наприклад, гордість чи розчарування. О. Войтовська зазначає важливість того, щоб у цей період діти отримували позитивний досвід спілкування та підтримки, що сприяє формуванню довіри до оточуючих та відчуття безпеки [3].

Педагоги і батьки можуть підтримати розвиток емоційного інтелекту дітей через спеціально організовані заняття та гру. Наприклад, через емоційні ігри. Гра, що включає відгадування емоцій за мімікою або розігрування сценки, допомагає дітям розпізнавати та іменувати почуття. Такі ігри допомагають не лише урізноманітнити процес навчання, а й навчають дітей уважно ставитися до емоцій. Через читання казок і розбір почуттів героїв. Літературні герої часто потрапляють у різні життєві ситуації, де виражають широкий спектр емоцій. Спілкуючись про героїв казок чи історій, діти можуть

розуміти різні емоції та рефлексувати щодо власних почуттів у схожих обставинах. Через групову діяльність та спільну працю. Спільні ігри та заняття сприяють розвитку навичок командної роботи, емпатії та взаєморозуміння. Вони вчать дітей підтримувати один одного, домовлятися та приходити до спільних рішень, що є необхідними елементами соціальної адаптації. Через практику активного слухання. Дорослі можуть навчити дітей активному слуханню, демонструючи, як зосереджено слухати інших, не перебиваючи, та виявляючи зацікавленість. Це не тільки допомагає розвинути комунікаційні навички, але й сприяє кращому розумінню інших людей. Через використання творчих завдань. Малювання, ліпка, танці та музика є чудовими інструментами для розвитку емоційного інтелекту, адже дозволяють дитині виражати свої почуття через творчість. У процесі творчої діяльності діти вчаться усвідомлювати свої емоції і знаходити способи їх вираження [4].

Таким чином, формування емоційного інтелекту у дошкільників є важливим напрямком роботи педагогів і психологів у виховному процесі. Саме у дошкільному віці закладається основа для подальшого розвитку особистості, здатної розуміти свої емоції, керувати ними та будувати гармонійні стосунки з іншими.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрусенко М. П., Балла Л. В. Розвиток емоційного інтелекту як фактор духовного виховання дошкільників. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2016. Вип. 4. С. 6–11. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2016_4_3 (дата звернення: 26.10.2024)
2. Борисенко К., Бадер С. Особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Педагогіка. Соціальна робота*. 2021. Вип. 1 (48). URL: <http://visnyk-ped.uzhnu.edu.ua/article/view/234898> (дата звернення: 26.10.2024).
3. Войтовська О. Розвиток емоційного інтелекту в дітей дошкільного й молодшого шкільного віку методами арт-терапії. *Нова педагогічна думка*. 2020. № 2. С. 68–71. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2020_2_16 (дата звернення: 26.10.2024).
4. Волік Н. Система формування емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти. *Акта педагогіки*. 2022. Вип. 2. С. 9–15. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apv_2022_2_4 (дата звернення: 26.10.2024).
5. Голота А. Розвиток емоційного інтелекту дошкільників: практичні рекомендації / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. URL: <https://ispp.org.ua/2021/02/22/rozvitok-emocijnogo-intelektu-doshkilnikovpraktichni-rekomendaci%D1%97-golota-a-s/> (дата звернення: 26.10.2024).
6. Зарицька В. В. Вікові передумови розвитку емоційного інтелекту особистості (дошкільний і шкільний періоди). *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2011. Вип. 38. С. 35–53. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2011_38_6 (дата звернення: 26.10.2024).