



# ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І ЗДОРОВ'Я

## Вправи для дітей дошкільного віку

**Тетяна АНДРЮЩЕНКО**, доктор пед. наук, професор, завідувачка кафедри дошкільної освіти та професійного розвитку педагогів, КНЗ "Черкаський ОІПОПП ЧОР"



Хоча поняття емоційного інтелекту увійшло в науковий обіг лише наприкінці ХХ століття, надзвичайно важлива роль цього феномену в людському житті та збереженні психічного і фізичного здоров'я особистості нині незаперечна. А отже, завдання його розвитку, який варто розпочинати якомога раніше, належить до пріоритетних для освіти, зокрема дошкільної. У пропонуваній статті ви знайдете визначення головних складників емоційного інтелекту та добірку вправ, що допоможуть формувати їх у ваших вихованців.

### ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Емоції пронизують усі сфери життєдіяльності людини. Вони є фундаментом для набуття знань, побудови стосунків, міжособистісного спілкування, прийняття рішень, досягнення успіху тощо. Саме тому так важливо навчитися усвідомлювати власні емоції та керувати ними, змінювати за потреби емоційний стан, як свій, так й інших людей, роблячи його більш гармонійним.

Невміння контролювати емоції призводить до емоційного напруження, що негативно відображається на психічному і, як наслідок, на фізичному здоров'ї людини. За словами Д. Гоулмана, відомого американського психолога і наукового журналіста, "люди, що вміють керувати своїм емоційним життям з більшим самоусвідомленням і самовладанням, мають досить помітну перевагу, коли йдеться про здоров'я".

У дошкільному віці розширюється та збагачується емоційний досвід дитини, формується її емоційне ставлення до себе, інших людей та світу загалом. Дошкільне дитинство є сенситивним періодом для формування емоційних навичок особистості, і вагома роль у цьому процесі належить вихованню та механізму наслідування. Копіюючи поведінку значущих дорослих, діти створюють власну позитивну модель спілкування і стосунків з ровесниками.

Саме в дошкільний період життя закладається основа емоційного інтелекту дитини.

**Емоційний інтелект** — це здатність розуміти й виражати свої почуття, знаходити спільну мову з іншими людьми, висловлюватися зрозуміло і з емпатією до слухача, позитивно й чутливо реагувати на нові ситуації (за Д. Гоулманом).

Від рівня сформованості емоційного інтелекту залежать інтенсивність і частота переживання особистістю стресових станів, її реакція на різноманітні життєві ситуації, стан психічного здоров'я загалом. Розвинений емоційний інтелект відзначається емоційним балансом із домінуванням позитивних емоцій.





# Журнал “ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ”

місце сили  
українського дошкілля

тут завжди:



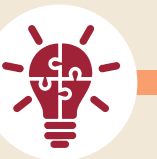
необхідна  
інформація

зв'язок  
із колегами



психологічна  
підтримка

натхнення  
для творчості



інструменти  
для роботи

енергія  
для боротьби



Оформіть  
**ВИГІДНУ ПЕРЕДПЛАТУ**  
**НА 2024 РІК**  
на сайті  
[dv.in.ua/peredplata](https://dv.in.ua/peredplata)

