



# РОЗВИВАЙМО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Цінуйте емоції – вони допомагають опанувати нове,  
розуміти інших і спонукають до дій.

Д. Гоулман



**Наталія КОВАЛЕНКО,**  
педагогиня, м. Сакраменто,  
штат Каліфорнія, США

Розвинений емоційний інтелект дає людині змогу жити в гармонії зі світом і з собою. У цій статті авторка розмірковує над тим, які риси варто плекати в собі дорослим та як розвивати емоційну сферу дітей у щоденному спілкуванні з ними.

**У**міння опанувати емоції і підпорядковувати їх своїм намірам — важлива компетенція як для дорослого, так і для дитини. З упевненістю можна сказати, що емоційний інтелект є фундаментом успіху. Так, не знання, а саме емоційний інтелект, бо для того, аби з'явилась енергія, бажання пізнавати себе і навколишній світ, взаємодіяти з іншими, потрібна комфортна атмосфера та внутрішня гармонія.

Згідно з концепцією Г. Гарднера, емоційний інтелект буває *внутрішньоособистісним* (спрямованим на власні емоції: самосвідомість, рефлексія, самооцінка, самоконтроль, мотивація досягнень) і *міжособистісним* (спрямованим на емоції інших людей: емпатія, толерантність, комунікабельність, конгруентність, діалогічність).

Для дитини не існує іншого способу розвинути свій емоційний інтелект як тільки через взаємодію з дорослим.

**Емоційний інтелект** – форма соціального інтелекту, що передбачає здатність відстежувати почуття й емоції, свої власні та інших людей; розпізнавати їх і використовувати цю інформацію для керування власним мисленням та діями.

(За Д. Гоулманом)

Саме у здорових стосунках із дорослими діти знаходять себе, згодом усвідомлюють свою корисність для суспільства, розвиваються і стають незалежними, цілеспрямованими, прагнуть досягнень, навчаються цінувати і поважати себе та інших.

Дорослий для дитини — провідник, зразок для наслідування, і саме тому так важливо, щоб він (чи то вихователь, чи вчитель, чи батьки) сам був емоційно зрілою особистістю.

## Які вони — особистості з розвиненим емоційним інтелектом?

- **Вони беруть на себе відповідальність** за своє життя: свої дії, почуття, емоційний стан. Не шукають винних у своїх життєвих негараздах. Висловлювань на зразок “У мене від тебе болить голова” чи “Якби не твоя поведінка, я б не кричала” від них не почуєш. Вони самі обирають, засмучуватись їм чи ні, обирають свою реакцію на події. Вони діють із позиції дорослого і здатні охарактеризувати те, що відчувають. Це дає їм змогу контролювати ситуацію і допомагати дитині досягнути світ емоцій. Якщо їх не влаштовує якась ситуація, вони: 1) змінюють її або виходять із неї; 2) змінюють своє ставлення до неї.
- **Вони вміють підтримати себе та інших.** Їх не дратує власна безпорадність та безпорадність інших людей. Вони можуть бути “психологічними спонсорами” для себе та для інших. Вони

# “Палітра педагога” – в роботі допомога!

**НОВИНА!**

У 2020 році ви отримаєте **10 випусків** журналу “Палітра педагога”!

Оформіть передплату на сайті [JMIL.COM.UA](http://JMIL.COM.UA) вже зараз, лише за **310** грн!

**ЦІКАВІ ПРОГУЛЯНКИ  
ЩОДНЯ**

**ДОСЛІДЖУЄМО  
ВОДУ**

**ОВОЧІ ТА  
ФРУКТИ**

**ГУРТКИ  
В ДИТСАДКУ**

**ТАКА РІЗНА  
ФІЗКУЛЬТУРА**

**ЩОНОМЕРА:**

- ✦ Методичні поради щодо опрацювання теми
- ✦ Система роботи з дітьми
- ✦ Практичні розробки для всіх вікових груп: заняття, добірки ігор і вправ, посібники, сценарії свят і розваг
- ✦ Матеріали для співпраці з родиною



**Кожен випуск – тематичний**

**КОРИСНА  
ЛОГОРИТМІКА**

**СЕНДПЛЕЙ**

**МОРАЛЬНЕ  
ВИХОВАННЯ**

**РОЗВАГИ  
ЗІ СНІГОМ**

**ГОТУЄМОСЯ  
ДО ЗИМОВИХ СВЯТ**

**БОНУС**

**БЕЗОПЛАТНІ  
Е-МАТЕРІАЛИ**



Скануйте QR-коди на сторінках журналу і завантажуйте матеріали для роботи:

- ✓ картки до дидактичних ігор
- ✓ пам'ятки
- ✓ репродукції картин
- ✓ фонограми тощо.