

Волік Н. М.

аспірантка кафедри дошкільної освіти і соціальної роботи

напряму підготовки 012 Дошкільна освіта

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

м. Мелітополь

ТРЕНІНГ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ З РОЗІТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Цільова аудиторія: педагоги закладу дошкільної освіти, студенти педагогічних ВНЗ та педколеджів, які навчаються за спеціальністю «Дошкільна освіта»

План тренінгу

1. Вступ.
2. Знайомство учасників.

Теоретичний модуль

3. Роль емоцій у житті людини.
4. Емоційний розвиток дитини дошкільного віку.
5. Емоційний інтелект – що це?
6. ЕІ - педагогіка чи психологія?
7. Що потрібно знати педагогу про ЕІ.

Практичний модуль

8. Тестування на визначення емоційної спрямованості особистості.
9. Вправи для розвитку ЕІ педагога.
10. Ігри для розвитку ЕІ дошкільника.
11. Висновки.

Обладнання та матеріали: стільці за кількістю учасників, столи, бланки для тестування, ручки, фліпчарт, листки зі словами-підказками, магніти для

закріплення листків, комп'ютер (ноутбук), проектор або інше мультимедійне обладнання для демонстрації презентацій, картки із зображенням емоційних ситуацій, фото з емоціями (4-6 шт (бажано з негативним емоційним відгуком), в залежності від кількості підгруп), вирізані з паперу долоньки за кількістю учасників тренінгу.

Рекомендації для проведення тренінгу

Тренінг розпочинається з привітання тренера до учасників тренінгу. Оголошується тема та мета, а також план проведення заходу. Також, слід нагадати учасникам правила роботи в групі: звертатись один до одного на ім'я; говорити по черзі; слухати один одного не перериваючи; відверто висловлювати свої думки про почуття «тут і тепер»; використовувати «правило піднятої руки»; уникати безпосередніх оцінювань один одного. Згідно другого пункту плану, з метою налаштування учасників на взаємодію проводиться вправа-криголам «Мое ім'я». Кожен з учасників називає своє ім'я і на першу літеру імені характеристику себе за допомогою прикметника та дієслова. Наприклад: «Наталія – невгамовна – наполягаю».

Відповідно до третього пункту плану, тренер пропонує кожного з учасників (за бажанням) висловити свої думки відносно ролі емоцій у життєдіяльності особистості. Наприкінці тренер резюмує вислови учасників та надає коротку теоретичну довідку з цього питання.

Орієнтовна інформація для повідомлення. Емоції відіграють важливу роль в житті людини. Вони супроводжують нас усе життя. Через емоції ми можемо висловити свої почуття, своє ставлення до інших людей. Так само емоції відіграють велику роль в нормалізації відносин між людьми. Розуміння емоцій іншої людини є важливим для процесу спілкування між людьми як в побуті, так і в професіях типу «людина-людина». Крім того, візуальне спостереження за емоційним станом людини в процесі здійснення ним професійної діяльності дозволяє вчасно вживати заходів з регулювання його стану, що підвищує ефективність його діяльності.

Наступний пункт плану реалізовується за допомогою поділу учасників на підгрупи. Кожна з підгруп отримує завдання охарактеризувати емоційний розвиток певної вікової категорії дошкільників: ранній вік (1-3 р), молодший дошкільний вік (3-4 роки), середній дошкільний вік (4-5 р) та старший дошкільний вік (5-7 р). У якості допомоги учасникам пропонується використовувати розміщені на дошці листки зі словами-підказками. На виконання цього завдання відводиться 5 хв, про що заздалегідь повідомляється учасникам. Потім проводиться презентація отриманих результатів одним із представників кожної підгрупи.

Під час виконання п'ятого пункту плану тренер проводить презентацію-повідомлення на тему: «Емоційний інтелект – що це?».

Орієнтовна інформація для повідомлення. Американський вчений Джон Маєр Саловей, один із засновників поняття “емоційний інтелект”, поділив здібності, що лежать в його основі, на п'ять категорій .

Усвідомлення власних емоцій. **Самосвідомість** – уміння розпізнавати свої почуття – це основа емоційного інтелекту.

1. *Управління емоціями.* **Самовладання** - це уміння керувати своїми почуттями, слідкувати, щоб вони відповідали ситуації.

2. *Самомотивація.* Йдеться про скерування емоцій у правильне русло, що допомагає досягненню поставлених цілей.

3. *Вміння розпізнавати емоції інших людей.* **Емпатія** – ще одна здатність, в основі якої лежить емоційне самоусвідомлення.

4. *Уміння будувати стосунки.* Полягає в умілому поводженні з емоціями інших людей. Ця навичка тісно пов'язана з поняттям **соціальної компетентності**. Мова про специфічні навички та вміння, які підкріплюють лідерські якості та підвищують ефективність міжособистісного спілкування.

Залежно від соціальних впливів тимчасовий прояв у поведінці дитини може перетворитися і на рису характеру, і на патологію, і навпаки: перші прояви відхилень в емоційній сфері за належного ставлення з боку оточення з

часом нівелюються або трансформуються в індивідуальну особливість в межах норми.

Завданням дорослих, що оточують дитину у цей період має бути усебічна підтримка позитивних емоційних проявів, вмале керування негативними емоційними вибухами та "незацікловання" на них. Доросла людина має проявити розуміння почуттів дитини, толерантність та тактовність, виходячи із знання особливостей розвитку емоційної сфери дошкільника на певних етапах розвитку . Педагог має поставити перед собою наступні задачі:

- ознайомити дитину з емоційними станами людей;
- посилити інтерес до пізнання емоційних станів;
- спонукати дитину до проявів позитивних емоцій;
- вправляти в умінні висловлювати свої почуття;
- розвивати здатність до емпатії;
- формувати позитивне емоційно-ціннісне ставлення до природи та людей;
- формувати адекватні морально-етичні уявлення та форми поведінки

Реалізація цих завдань в освітньому процесі закладу дошкільної освіти дозволяє впровадити комплексний підхід до розвитку найважливіших розумових, емоційних та соціальних навичок та вмінь.

Важливим принципом педагогічного впливу є усвідомлення дорослим того факту, що йдеться не про неслухняність, лінощі або впертість, а про наслідки порушення розвитку, з якими вона може впоратись лише за підтримки та допомоги дорослих.

Такий підхід формує основу запровадження в систему освіти розвитку найважливіших людських здібностей, таких як самопізнання, самоконтроль та емпатія, а також навчанню вміння слухати, залагоджувати конфлікти та підтримувати співробітництво. Адже дошкільна ланка освіти - це фундамент всієї освітньої галузі. Цілком логічно опікуватись міцною його вибудовою, що можливо, у тому числі, й завдяки вирішенню завдань розвитку емоційного

інтелекту дошкільника, як передумови успішної його соціалізації та подальшої реалізації у житті.

Шостий пункт плану проходить як обговорення проблемного питання: «Емоційний інтелект (ЕІ) – педагогіка чи психологія?». Тренер навідними питаннями, використовуючи коучинговий підхід [1], підводить групу до висновку, що на сучасному етапі розвитку суспільства, головним завданням освітнього процесу є соціалізація та формування успішної особистості, які неможливі без розвитку емоційного інтелекту. І починати розвивати його необхідно саме у дошкільному віці, щоб організувати підґрунтя для подальшого навчання і виховання дитини, використовуючи корисні надбання під час отримання освіти на інших освітніх ланках.

Сьомим пунктом плану тренер презентує пам'ятку для педагогів «13 цікавих фактів про ЕІ» [5] та список рекомендованої літератури (додаток 1), який бажано опрацювати кожному педагогу, щоб краще зрозуміти особливості педагогічної роботи в напрямку розвитку емоційного інтелекту дошкільника. Необхідно наголосити на тому, що однією з головних умов розвитку ЕІ дошкільника є емоційно обізнаний педагог, який в змозі ефективно організувати педагогічний процес в цьому напрямку.

Переходячи до практичного модулю, проводиться тестування учасників тренінгу [6] (додаток 2). Результати тестування опрацьовуються кожним учасником самостійно.

Надалі, згідно дев'ятого пункту плану, надаються практичні поради та проводяться вправи для розвитку емоційного інтелекту педагогів.

1. Спостерігайте за своїми емоціями та намагайтесь їх зафіксувати. Наприклад, коли вас щось дратує, зупиніться на мить та скажіть собі : «Я роздратована». Також, буде корисним подумати що саме викликає у вас цю дратівливість.

Вправа «Словник емоцій». Учасникам пропонується наступне: візьміть аркуш паперу та спробуйте написати якомога більше емоцій, які виникли на

нещодавні події. На виконання вправи відводиться 2 хвилини. Проводиться аналіз висловлювань на прикладі того, хто забажає. Для корекції та розширення словника емоцій надається «Колесо Плутчика» (додаток 3) та «Таблиця емоцій» [2] (додаток 4).

2. Спостерігайте за емоціями інших людей. Коли хтось поруч хвилюється або радіє, подумки промовте «Він хвилюється», або «Вона радіє».

Вправа «Упізнай емоцію». Учасники поділяються на пари. Один із учасників зображує емоцію, інший намагається її упізнати. Потім навпаки. Вправа проводиться під легкий музичний супровід. Тривалість вправи 1 хв.

3. Поспілкуйтесь про свої емоції з близькою людиною. Якщо вам здається, що чоловік або інші члени родини не зовсім вірно зрозуміли те, про що ви сказали за вечерею, зупиніть розмову і запитайте : «Як ти думаєш, що я відчуваю? Чому ти так вважаєш?» Це допоможе розібратись, чи добре вас розуміють оточуючі.

Вправа «Опиши ситуацію». Учасникам пропонується за допомогою міміки та жестів описати ситуацію, зображену на картці. Картку надає тренер. Інший учасник відгадує. Потім учасники міняються ролями. Секрет у тому, що тренер надає одну й ту ж саму картку учасникам кожної пари. Потім цей секрет розкривається. Проводиться аналіз результатів.

4. Запитуйте, коли незрозуміло. Під час напруженої розмови запитайте співрозмовника: «Я помітила, що ти роздратований. Чи це так?». Можливо, людина просто стомилась, або її думки десь поряд з іншою проблемою, яка її турбує.

Вправа «Крокодил». Проводиться колективна гра на кшталт усім відомої гри «Крокодил». Один з учасників показує загадану тренером складну емоцію. Інші відгадують. Той, хто відгадав стає тим, хто показує наступний випадок. На гру відводиться 10 хв.

5.Немає поганих емоцій! Зрозумійте для себе, що будь-яка емоція має право на існування. Необхідно лише знайти адекватний її вираз та зрозуміти, чому вона виникла.

Вправа «Рефреймінг». Учасники поділяються на підгрупи. Кожній підгрупі викладається на стіл фото з певною емоцією. Завданням є ідентифікувати цю емоцію, подумати ситуацію, що відповідає цій емоції, а також знайти користь та позитивні сторони емоції та ситуації, що виникла. Кожний наступний крок завдання оголошується тренером послідовно.

Десятим пунктом плану є мета ознайомити з добіркою ігор, що можуть бути використані педагогами безпосередньо під час освітнього процесу в закладі дошкільної освіти [3] (додаток 5).

Заключним етапом тренінгу є вправа «Долонька», яка дозволяє провести рефлексію та підбити підсумки тренінгу. Для проведення вправи кожному учаснику дається паперова долонька, на якій ручкою або олівцем заповнюються відповіді на запитання. Потім кожний учасник по черзі озвучує написане.



Після цієї вправи тренер висловлює заключну промову та слова подяки учасникам тренінгу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адаменко Л.В. Взаємодія дошкільників та дорослих: комплексна корекційно-розвивальна робота. Київ, 2013. 128 с.
2. Ванжа С.М. Чарівний світ емоцій: гурткова робота. Старший дошкільний вік. Харків, 2015. 112 с.
3. Готтман Д., Деклер Д. Эмоциональный интеллект ребенка: практическое руководство для родителей. Пер. с англ. Г. Федотовой. Москва, 2015. 216 с.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків, 2018. 512 с.
5. *Дитячий садок*. Емоційний інтелект. №1 (865), 2020. 50с.
6. *Дошкільне виховання*. №3, 2019. 40 с.
7. Емоційний інтелект / упоряд. А. Козлова, Київ: Вид. група «Шкільний світ», 2018. 128 с.
8. Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дошкільників / упоряд. І.В. Молодушкіна. Харків: Вид. група «Основа», 2012. 207 с.
9. Іванова М., Пантюк С. Емоджинаріум, або подорож у світ почуттів. Київ: 2020. 48 с.
10. Множинний інтелект та його вплив на мовленнєвий розвиток старших дошкільників / укладач І.І. Головченко. Дніпропетровськ, 2007. 64 с.
11. *Палітра педагога*. №5, 2019. 31 с.
12. Піроженко Т.О. Особистість дошкільника: перспективи розвитку: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 136 с.
13. Ладивір Світлана. Радість розвитку. Взаємодія дорослого з дитиною. Київ: Редакції газет з дошкільної та початкової освіти, 2013. 128 с.
14. Санд І. Компас емоцій. Пер. з англ. Т. Микитюк. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2019. 160 с.