

ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
(ЯСЛА-САДОК) № 28 «КОСМІЧНИЙ»
ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ



РОЗВИТОК У ДІТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ ГРАМОТНОСТІ
(консультація для батьків)

Практичний психолог: Ірина Чернова

м. Запоріжжя
2026

Не секрет, що діти мають труднощі при висловленні своїх емоцій. Коли дитина щось відчуває й не знає, як це виразити, скоріш за все, вона просто по-акторському розіграє свої відчуття. Навчання емоційної грамотності є однією з найважливіших речей, які батьки можуть зробити, щоб гарантувати своїй дитині благополуччя й успіх у майбутньому.



Емоційна грамотність допомагає укріпити саморегуляцію, що призводить до покращення фізичного та психічного здоров'я. Дослідження також показали, що емоційно грамотні діти краще вчаться в школі. Зрозуміло, що емоційна грамотність важлива, але що це таке? Її можна представити у вигляді чотирьох окремих компонентів: ідентифікації (прояву) емоцій, визнання емоцій (тих, які ви відчуваєте), знання способів управління емоціями й регулювання ними та співчуття (співпереживання) іншим.

Ось деякі способи, за допомогою яких ви можете розвинути у своєї дитини емоційну грамотність.

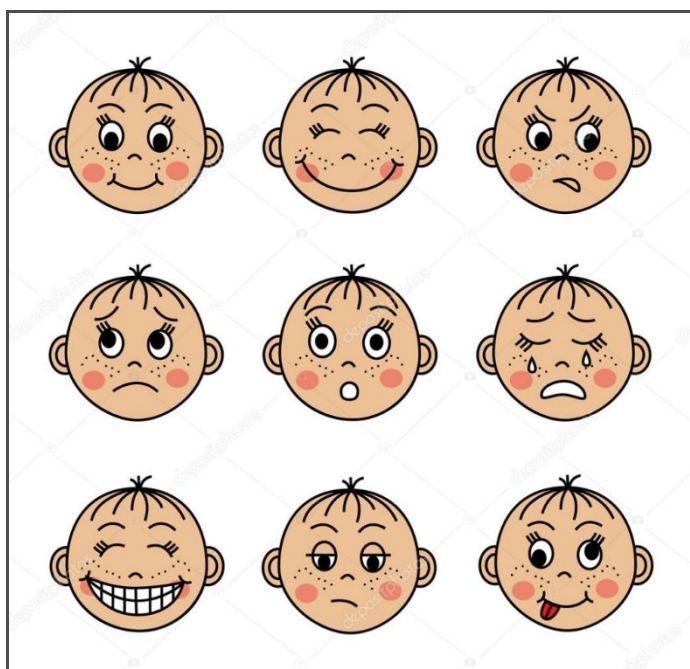
Ілюструйте зв'язок розуму й тіла. Покажіть дитині, як емоції можуть бути пов'язані з фізичними відчуттями. Наприклад, гнів часто супроводжується почервонінням обличчя, а хвилювання призводить до виникнення неприємних відчуттів у животі. Цей підхід буде максимально підвищувати здатність вашої дитини пізнавати весь спектр можливих емоцій. До того ж це стане захоплюючим способом винесення прихованих емоцій вашої дитини на поверхню, що буде сприяти її свідомості.

Навчайте дитину навичок самоконтролю. Поясніть своїй дитині, що немає емоцій, поганих самих по собі. Важливо те, як ми здійснюємо управління цими емоціями, зокрема такими, як гнів. Навчіть дитину простої навички робити глибокий вдих, а вже потім спокійно описувати свій настрій. Це допомагає дистанціюватись

від тривожних і неспокійних емоцій і підключає до п'яти органів чуття, заспокоюючи інтенсивну реакцію. Діти з наявністю навички емоційної саморегуляції здатні краще протистояти неприпустимій поведінці, такий як нападки або крики.

Виражайте свої власні емоції. Зробіть словесне вираження емоцій частиною вашого повсякденного життя, використовуючи відповідну віку мову, яка буде зрозуміла вашій дитині. Наприклад, ви можете сказати: «Я засмучена, що ми застрягли в цій пробці. Я маю намір зробити кілька глибоких вдихів, щоб розслабити тіло. Це допоможе моїм розхитаним емоціям». Діти, які ростуть у середовищі, де прийнято приймати й розуміти почуття, стають більш обізнаними в емоціях і більш схильні виражати їх належним чином.

Практикуйте обмін досвідом. Для маленьких дітей дуже корисно бачити на практиці прояв емоційної грамотності в дорослих. Якщо ваша дитина бореться за іграшку з іншою дитиною, втруťтеся та покажіть їм, як треба правильно ділитись нею один з одним. Наприклад, пограйте з іграшкою впродовж 20-ти секунд і потім віддайте її дитині, кажучи «твоя черга». Потім скажіть: «тепер його черга» та запропонуйте вашій дитині, щоб вона передала іграшку іншій дитині. Зберігайте цю зразкову модель поведінки, доки діти самостійно не почнуть передавати цю іграшку, дотримуючись черги. Ці навички допомагають знаходити та зберігати друзів, покращувати комунікацію та сприяють урегулюванню конфліктів.



Навчіть уважного осмислення. Уважність — це як медитація: вона подібно якорю фіксує розум на поточному моменті часу. Покажіть дитині, як розслабити тіло, яке потім розслабить розум (і заспокоїть думки). Нехай дитина просто сяде у зручне положення і спробує змінити всі свої думки в даний момент, після чого перефокусуйте її увагу на ті частини тіла, що розслабились. Дослідження показали,

що діти демонструють високі виконавчі функції та поведінковий контроль після приведення себе у стан уважного осмислення, що допомагає їм у навчанні.

Використовуйте історії або фотографії, щоб обговорити емоції. Діти сильні в ототожненні себе з персонажами їх улюблених історій. Прочитайте дитячі книги, в яких герої випробовують різні почуття та емоції, та обговоріть з дитиною, що вона відчуває, коли сама переживає такі ж емоції. Для наведення більш реалістичних прикладів подивіться на фотографії людей, які перебувають у різноманітних емоційних станах, і попросіть, щоби ваша дитина визначила те, що відчуває кожна з них.

Коли діти знайомляться зі способами розуміння, прийняття та управління своїми емоціями, переваги неоціненні. Емоційна грамотність – це один з найбільших подарунків, який ви можете зробити своїй дитині як батькі.

Список використаних джерел:

1. Вальдамірова, О. П. Емоційна сфера дошкільника та її корекція// Освіта Донбасу.– 2003.– № 4. – 136 с.
2. Адаленко Л. Дітям про емоції// Дошкільне виховання. - 2004. - №6. - С. 18-19.
3. Емоційний розвиток дитини/ Упоряд. С. Максименко, К. Максименко, О. Плавник. - К.: Знання, 2003. - 265 с.
4. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві): Навч. посіб. для вищ. навч. закладів. - К.: Освіта, 1998. - 255 с.