



ЯК ВИРАЖАТИ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ?

Формування у дітей конструктивних моделей поведінки



Наталія ГЛИНЯНЮК, старший викладач кафедри педагогіки та психології, Івано-Франківський ОІППО

Усі наші дії супроводжуються різноманітними емоціями. Негативні вони чи позитивні, у значній мірі залежить від тих зразків поведінки, які ми опанували в дитинстві, адже саме в цей період найактивніше формується емоційна сфера особистості. Тож якими мають бути моделі нашої поведінки сьогодні, аби ми формували у дітей уміння правильно, без шкоди для себе й інших, виражати емоції та почуття? Авторка спонукає поміркувати над цим питанням.

Трапляється, що людина не розуміє власних переживань, щиро заперечує їх або й усвідомлює, але скеровує не в те русло. Неконструктивні моделі емоційної поведінки проявляються, наприклад, почуттям заздрості. Воно показує, чого ми прагнемо досягти, однак, переживаючи його, люди нерідко роз'їдають свою душу впродовж тривалого часу. Схоже трапляється з почуттям власної гідності, ревнощами тощо.

Не варто вважати негативною жодну емоцію — кожна з них може і має бути спрямована на те, аби ми ставали кращими, розумнішими, компетентнішими тощо. Емоції і почуття — потужний ресурс не тільки для живання людини, а й для її особистісного зростання.

Учити говорити про емоції

Типова помилка, якої припускаються дорослі, у вихованні — пригнічення емоцій дитини та їхніх проявів (“Не плач”, “Тут нічого боятися” тощо). Такі дії можуть призвести, наприклад, до агресивної поведінки: діти просто не знають інших способів вивільнення емоції, що тисне. Натомість варто спонукати говорити про свої почуття й емоції, розкривати причини, які їх породили. Слова стримують імпульсивну поведінку, усвідомлений гнів втрачає свою первинну силу, тому навчена говорити про свої переживання дитина менше схильна до недобрих

Молодший школяр вирізняється чутливістю, емоційною нестійкістю; його переживання проявляються зовні досить яскраво і навіть бурхливо: він може влаштовувати істерику, безпідставно ображатися, саботувати виконання завдань тощо. Дитина цього віку ще не чітко усвідомлює власний емоційний стан та переживання інших людей, тому й не завжди правильно розуміє і проявляє почуття. Якщо не вчити дитину роботи з ними, з віком у неї можуть закріпитися хибні моделі поведінки, які заважатимуть її повноцінній соціалізації.

Розглянемо основні принципи формування емоційного інтелекту молодших школярів.

Розширюйте словниковий запас дітей назвами емоцій і почуттів, стимулюйте використовувати їх для опису своїх та чужих станів — це сприяє і самоусвідомленню, і розвиткові емпатії.

“Проговорювати” слід не тільки негативний спектр емоцій. Дитина, яка ще тільки вчиться працювати з власними переживаннями, може “не бачити” любові до себе, особливо на тлі зауважень, роздратування тощо. Тож прояви позитивних почуттів мають бути максимально зрозумілими й однозначними — як слова “я тебе люблю”, “я тобою пишаюся”, що

Поспішайте передплатити “Учитель початкової школи” на 2020 рік

Заощадьте до **20%** — оформіть передплату
на сайті upsh.com.ua



Відкрийте дітям світ разом із журналами
“УПШ” та “Джміль”



Індекси для передплати
на пошті:

89869 журнал “УПШ”

68604 комплект “УПШ” + “Джміль”

Якщо маєте запитання,
телефонуйте:
067-504-50-22,
або звертайтеся на e-mail:
books@dvsvit.com.ua

