

## Формиране на умения на емоционалната интелигентност в предучилищна възраст

Йорданка Факирска

*Developing skills of emotional intelligence in preschoolers: Emotional intelligence is so important to the prosperity of the individual, as mental and general intelligence. Basic skills of emotional intelligence that can develop in preschool are: ability to understand their own emotions, recognizing the emotions of others, managing emotions, ability to maintain relationships with others. Formation of these skills is through various means and games.*

**Key words:** *emotional intelligence, basic skills, ability to understand their own emotions, relationships, managing emotions.*

### ВЪВЕДЕНИЕ

В съвременното общество, където все по-често се сблъскваме с необходимостта да доказваме своите качества, за да постигнем успех (също толкова важен и необходим за съществуването ни) са ни необходими не само много знания, отлично развит интелект и висок коефициент на интелигентност. Според Х. Гарднър интелигентността е „човешка способност, включваща целия кръг от съдържания, спрямо които хората са чувствителни, но изключваща черти на характера като емоционалността, морала или креативността.“ (Х. Гарднър, 2004, с. 201).

Установяваме, че ни трябва и такива качества като „съчувствие, изразяване и разбиране на чувства, контролиране на настроенятия, независимост, приспособимост, способност да се харесва на другите, способност да разрешава междуличностни проблеми, настойчивост, дружелюбност, любезност, чувство на уважение“.

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Този набор от качества е определен от П. Саловей и Дж. Майер като съставна на емоционалната интелигентност. Всъщност двамата учени употребяват този термин за пръв път през 1990 г. (по Л. Шапиро, 1999). Наред с това Саловей и Майер (пак там) първи определят емоционалната интелигентност като „подмножество от социалната интелигентност, която включва способността да контролираш собствените си и на другите чувства и емоции, да правиш разлика между тях и да използваш тази информация, за да направляваш мислите и действията си“. Според тях емоционалната интелигентност „...е съвкупност от умения и способности, чрез които се откриват и генерират емоции“ (Mayer & Salovey, 1997: 334). Емоционалните способности изпълняват регулативна роля, като едновременно подпомагат и мисленето, и емоционалното познание, защото в основата на детското развитие стои емоционалното възприемане на света. Същевременно наличието на определени емоционални умения благоприятства емоционалната регулация и създава предпоставки за появата и развитието на нови. По този начин личността се насърчава към емоционален и интелектуален растеж.

Тази констатация ни дава основание да твърдим, че колкото по-висок е коефициентът на емоционалната интелигентност, толкова по-големи ще са възможностите на детето да установява социални контакти и да се чувства добре в социума на групата от връстници, както и да показва капацитета на своята обща интелигентност.

Л. С. Виготски предлага принципа за единство на „афекта и интелекта“, който утвърждава необходимостта от изследване на умственото развитие неразделно от развитието на мотивите (<http://www.psy-expert.ru/index/0-13>).

Като приемаме тази постановка и твърдението на редица учени, че емоционалната интелигентност е толкова важна, колкото и интелектуалната, ние ще

се опитаме да изясним същността и да потърсим какви са възможностите за стартиране на нейното формиране още в предучилищна възраст. Защо тогава? Защото знаем от всички досегашни изследвания, че именно в тази възраст се създават всички структури на личността и се извършват огромни скокове в развитието им.

Също така ни е добре известно, че съществува проблем с някои деца, които проявяват стеснителност, пасивност, импулсивност или хиперактивност (Факирска 2012). Ако успеем да установим кои от посочените от Саловей и Майер умения им липсват, ще можем да насочим усилието си към тяхното формиране и ще помогнем за развитие на тяхната емоционална интелигентност още в предучилищна възраст.

Л. Шапиро (1999) разпределя уменията на емоционалната интелигентност в шест области:

- ✓ морално поведение;
- ✓ мислене;
- ✓ разрешаване на проблеми;
- ✓ социално взаимодействие;
- ✓ академични и професионални успехи;
- ✓ емоции.

Всяка от тези области има други подразделения, свързани чрез специфични умения с емоционалната интелигентност като *лична мотивация, приятеляване, съпричастност, реалистично мислене* и т.н.

Още през 1975 година Х. Гарднър развива своята теория за множествените интелигентности в книгата си *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, където говори за интерперсонална и интраперсонална интелигентност (Х. Гарднър, 2004, с. 195).

*Интерперсоналната* интелигентност предполага проява на човешката способност да се разбират намеренията, мотивацията и желанията на други хора, което помага да се осъществява ефективно сътрудничество с тях. Уменията в тази област допринасят за социализацията на детето, за неговото безпроблемно развитие в групата и за емоционалното му благополучие в детската градина.

*Интраперсоналната* интелигентност, от своя страна, е свързана със способността човек да разбира сам себе си и да има ефективен модел за самия себе си, който да включва собствените му желания, страхове, надежди и способности. При това е много важна способността на личността да използва тази информация в процеса на справяне с личния живот.

Способно ли е детето от предучилищна възраст да разбира себе си и да проявява разбиране към другите. Специфичният за тази възраст егоцентризъм пречи за проява на тези способности, но това не означава, че те не могат да се формират и развиват чрез система от действия и дейности. Това налага към основните задачи на детската градина – развитие на интелектуалните възможности, нравствено възпитание, физическо развитие и развитие на емоциите и чувствата да се обръща внимание на формирането на емоционални умения.

Днес, в бързо променящите се условия, е важна ролята на интраперсоналната интелигентност. От значение е себепознанието – наличието на точна и ясна представа за собствените си нужди, желания, тревоги и силни страни. Хората със силно развита интраперсонална интелигентност се ценят, защото могат да използват рационално таланта си, да бъдат оптимисти за своето бъдеще и да се сработват с другите.

Според Гарднър е дошло времето да се разшири понятието за спектъра на таланта. Най-важното, с което образованието може да допринесе за развитието на детето, е да му помогне да се ориентира към област, в която талантът му ще бъде

най-адекватен и ще се чувства удовлетворено и компетентно. (Х. Гарднър, 2004, с. 195).

Въпреки че е на едно мнение с Гарднър по отношение на всеобхватността на интелигентността, Стърнбърг (2002) смята, че някои от интелигентностите на Гарднър биха могли да бъдат разглеждани по-скоро като личностни таланти и заложби, отколкото като видове интелигентност. Според него интелигентността включва три фактора:

- аналитичен – отнася се до способността за разрешаване на проблеми;
- творчески – включва способността на човек да се справя с новото, позовавайки се на миналия си опит;
- практически – отнася се до умението на човек да се приспособява към промените в заобикалящата го среда.

Нещо повече, Стърнбърг прави сложни връзки „между интелигентността и вътрешния свят на отделната личност, или механизмите на мислене, които определят разумното поведение, опита, или ролята на промените в живота на отделния човек, явяващи се свързващо звено между вътрешния и външния свят, външния свят на отделната личност, или използването на когнитивните механизми на ежедневието, за да се постигне функционална адаптация към обкръжаващата среда“ (Р. Стърнбърг, 2002, с. 93).

Емоционалната интелигентност фокусира вниманието върху познанието и използването на собствените емоционални състояния и емоциите на другите, за да се решат проблемите и да се регулира поведението. Емоционалната интелигентност позитивно взаимодейства с емоционалното благополучие и е в противовес на агресивното поведение, жестокостта и антисоциалното поведение. Високата емоционална интелигентност се явява необходимо условие за успешна дейност и оптимизира междуличностните взаимоотношения.

Бар-Он определя емоционалната интелигентност като съвкупност от всички некогнитивни способности, знания и компетентности, които помагат човек успешно да се справя в различни житейски ситуации.

Петте сфери на компетентности, които Бар-Он определя, включват характерни умения и навици, водещи към успех (по Р. Стърнбърг, 2002, с. 88).

1. Вътрешноличностна сфера – свързана е със способността да разбираш как се чувстваш и да управляваш поведението си.

2. Сфера на междуличностните отношения – свързана е с изкуството да общуваш: *емпатия, социална отговорност, междуличностни отношения.*

3. Сфера на адаптация - свързана е с със способността да бъдеш гъвкав, реалист, адекватно да се държиш във всяка една ситуация и да решаваш възникналите проблеми

4. Сфера на управление на стреса – свързана е с умението да противостоиш на стреса, да контролираш импулсивността, да не губиш самообладание.

5. Сфера на общото настроение – свързана е с позитивното възприемане на живота и увереността като цяло.

Наред с изброените умения и навици, емоционалната интелигентност, според Саловей и Майер е съставена и от три вида *способности*: идентификация и изразяване на емоции, регулиране на емоции и използване на емоционалната информация в мисленето и действията.

Подобно на Бар-Он, Саловей също разпределя емоционалните способности в пет главни сфери:

1. Разбиране на собствените емоции. Самосъзнанието е основен принцип на емоционалната интелигентност. Способността да се контролират чувствата има решаваща роля за себепознанието и себеразбирането. Хората, които са наясно с чувствата си и са сигурни в усещанията си относно решенията в личния живот, управляват по-добре живота си.

2. Управление на емоциите. Умението за контрол над емоциите и тяхната адекватност е в основата на способността да намерим покой, да се справим със силната тъга или раздразнителност. Хората, които не са го овладели се борят с усещането, че страдат, докато онези, които го притежават, много по-бързо се възстановяват след житейски неуспехи.

3. Мотивация. Емоционалният самоконтрол е способността за отлагане на възнаграждението и потискане на импулсите. Хората, които притежават това умение са по-съзидателни и ефективни във всяко свое начинание. Емоционалният контрол е в основата на постиженията от всякакъв вид, той е важен за личната мотивация, усъвършенстването и съзидателния процес.

4. Разпознаване на емоциите у другите. Способността да се разпознават сигналите, които отправят другите, чувствителността към социалното пространство е много често гаранция за успех. Хората, притежаващи емпатия, са чувствителни и към най-неуловимите социални сигнали, които подсказват нуждите или желанията на другите.

5. Контрол над взаимоотношенията. Изкуството на взаимоотношенията в значителна степен е умение за управление на чуждите емоции. Тук се отнасят способностите, гарантиращи популярността, лидерството и ефективността в междуличностните отношения. Хората, които владеят тези умения, са звездите на социума" (Д. Голман, 2002, с. 86).

#### **Сфери на компетентност по Бар-Он**

1. Вътрешноличностна сфера
2. Сфера на междуличностните отношения
3. Сфера на адаптация
4. Сфера на управление на стреса
5. Сфера на общото настроение

#### **Сфери на компетентност по Саловой**

1. Разбиране на собствените емоции
2. Управление на емоциите
3. Мотивация
4. Разпознаване на емоциите у другите
5. Контрол над взаимоотношенията

Предложените от Саловой компетентности по-ясно и точно изразяват уменията, които трябва да се развиват, за да се постигне задоволително ниво на емоционална интелигентност, което да подпомага цялостното формиране и реализация на личността.

Кои от тези умения са достъпни за формиране у децата от предучилищна възраст? Според нас, отчитайки възрастовите особености и възможности, достъпни за формиране у 5-7-годишните деца са следните умения: умение да разбират собствените си емоции и чувства, умение да контролират своите емоции, умение да мотивират своите действия, не заради наградата, а заради резултата, разпознаване на чуждите емоции и умение да се поддържат взаимоотношенията с другите.

✓ Умение да разбират собствените си емоции.

Характерно за децата от предучилищна възраст е, че те не владеят своите емоции и често сме свидетели на възгласи от радост, сърцераздирателен плач за най-дребни неща, безгрижен смях или несвойствена тъга без видими причини за това. Запитани за своето състояние, децата не могат да го обяснят, нито да посочат причините за това. Разговорите, примерите от собственото детство и промените в настроенията помагат на децата. Много важни са и разговорите за настроенията на героиот приказките. Това помага на децата да разберат не само своите чувства и настроения, но и тези на другите.

✓ Управление на емоциите.

Когато у децата е формирано умение да разпознават и разбират собствените си емоции, това им помага и да ги управляват и контролират, т.е. да изразяват емоциите си според ситуацията и съобразявайки се с останалите.

✓ Характерна за децата от предучилищна възраст е емоционалната мотивация на всичките им действия.

Те са готови да изпълнят всякаква задача на другите, стига тя да е емоционално мотивирана. Затова и в педагогическия процес на детската градина се използват емоционалните и игровите мотиви. Това обаче трябва постепенно да се променя, като емоционалната мотивация се заменя с рационална, т.е. детето изпълнява поставената задача заради резултата. Така детето ще бъде подготвено за успешно включване в учебната дейност в училище, където на преден план излиза рационалната мотивация – извършване на действия или дейности заради резултата. Формирането на това умение подпомага детето да реагира правилно и на оценките за своята дейност. Малките деца не обичат да получават критични бележки. Те харесват безкритично това, което са направили и забележките на възрастните ги разстройват и често са повод за прекъсване на изпълнението на задачата.

✓ Умение да разпознават чуждите емоции.

Това е може би най-трудното за формиране умение, поради характерната за възрастта егоцентричност на децата от предучилищна възраст. При правилен педагогически подход и системна работа е възможно след петата година насочване на детското внимание и към емоциите, желанията и настроенията на своите връстници и на възрастните. Емпиричният опит на децата е толкова ограничен, че те не са в състояние да разпознават своите собствени емоции, а какво остава за чуждите. Именно формирането на умения за разпознаване на собствените емоции дава възможност да се работи и по посока на разпознаване на емоциите на другите. Това умение е от изключителна важност за снижаване на детската агресивност.

✓ Умението да се поддържат взаимоотношенията с другите е резултат от формирането на всички изброени до тук емоционални умения.

Без да са налице уменията за разпознаване и контролиране на собствените емоции, умението за разпознаване на чуждите емоции и умението за рационална мотивация на действията и поведението, детето не може да си взаимодейства безконфликтно с останалите деца и да поддържа приятелски отношения с тях. Тези умения започват да се формират в общата игра, чиято същност е изградена на основата на емоционалното благополучие на всяко от децата, участващи в нея, но и на основата на безконфликтното протичане на игровото действие и реализиране на игровия замисъл. Всъщност реализирането на игровия замисъл стои в основата на рационалната мотивация и кара децата да потискат и регулират изблиците на агресивност или гнява, които биха разрушили играта.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключение: В предучилищна възраст е възможно началното формиране на определени емоционални умения, които стоят в основата на емоционалните компетентности и са предпоставки за развитие на емоционалната интелигентност на личността. Това е гаранция за успешната реализация в живота.

## **ЛИТЕРАТУРА**

- [1] Гарднър, Х. Нова теория за интелигентността. Множествената интелигентност на 21. век., Сиела, 2004.
- [2] Голман, Д. Емоционалната интелигентност. С.Кибя, 2002.
- [3] Сърнбърг, Р. Прептическият интелект, СПб., 2002.
- [4] Факирска, Й. Информационните технологии за развитие на емоционалната интелигентност у 5-7-годишните деца. Сп. Педагогически новости, РУ, 2012, с. 3-12.

[5] Шапиро, Лорънс. Как да възпитаваме деца с висок емоционален коефициент. Изд. Жан-Жанет Аргирова, 1999.

[6] <http://www.psy-expert.ru/index/0-13>

**За контакти:**

Доц. д-р Йорданка Факирска, Катедра „Педагогика, психология и история“, Русенски университет „Ангел Кънчев“, e-mail: [d.fakirska@mail.bg](mailto:d.fakirska@mail.bg); [www.dete-bg.com](http://www.dete-bg.com)

**Докладът е рецензиран.**