

МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛА БАҚШАЛАРДА ЭМОЦИОНАЛДЫ ИНТЕЛЛЕКТТІ ДАМУ ЖОЛДАРЫ

Муратова Нурбаян Ермаковна

Muratova.n2006@icloud.com

«Психология» білім бағдарламасының 2 курс студенті
Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті, Атырау қ, Қазақстан
Республикасы

Ғылым жетекшісі, пс.ғ.к., профессор - Сабирова Ж.Н.

Эмоционалды интеллект баланың өз сезімдерін түсінуі, реттей білуі және басқалардың эмоцияларын тануы арқылы тиімді қарым-қатынас жасау қабілеті. Қазіргі таңда көптеген елдер мектепке дейінгі білім беру жүйесінде балалардың эмоционалды интеллектін дамытуға ерекше көңіл бөлуде. Бұл қабілет баланың әлеуметтік, когнитивтік және психологиялық дамуына айтарлықтай әсер етеді. Әр елде балабақшалар эмоционалды интеллектті дамыту үшін әртүрлі әдістерді қолданады. АҚШ-та мектепке дейінгі білім беру бағдарламаларында SEL әдістемесі қолданылады. Балаларға эмоцияларын түсінуге, проблемаларды шешуге және достарымен дұрыс қарым-қатынас орнатуға үйретеді. Швецияда балабақшаларда балалардың эмоционалды саулығына ерекше мән беріледі. Мұғалімдер балалармен бірге эмоцияларды талқылап, оларды ашық білдіруге ынталандырады. Жапонияда балабақшаларда ұжымдық жұмысқа, өзара көмекке және эмпатияны дамытуға ерекше көңіл бөлінеді. Балаларға өзгелердің сезімдерін түсінуді үйрету үшін театрландырылған ойындар мен әңгімелесу әдістері кеңінен қолданылады. Финляндияда эмоционалды интеллектті дамыту үшін ойын терапиясы мен табиғатта оқыту әдістері пайдаланылады. Балалардың еркін ойнауына және өз эмоцияларын табиғи жолмен білдіруіне мүмкіндік беріледі. Мектеп жасына дейінгі балалар өз эмоцияларын жиі түсіне алмай, оларды білдірудің дұрыс жолдарын білмейді [1].

Эмоционалды интеллектті дамыту оларға өз сезімдерін тануға, атау беруге және оларды басқаруға көмектеседі. Мысалы, егер бала ашуланса, ол бұл сезімді түсініп, оны басу үшін терең тыныс алу немесе эмоциясын сөзбен жеткізу сияқты әдістерді қолдануды үйренеді. Эмоционалды интеллектті дамыған бала құрдастарымен, ата-анасымен және тәрбиешілерімен жақсы қарым-қатынас орната алады. Ол басқалардың эмоцияларын түсініп, жанашырлық танытып, ортақ ережелерді сақтауды меңгереді. Мұндай дағдылар болашақта достық қарым қатынастар орнатуға, ұжымда үйлесімді жұмыс істеуге және жанжалдарды дұрыс шешуге көмектеседі. Эмоционалды интеллекті жоғары балалар өзгелердің сезімдерін түсінуге және оларға жауап беруге қабілетті болады. Мысалы, олар басқа баланың көңілсіз екенін байқаса, оған жұбату сөздерін айта алады немесе көмектесуге тырысады. Бұл қасиет олардың мейірімді, қамқор және жауапты тұлға болып өсуіне ықпал етеді. Балалар кейде стресс пен қысымды сезінеді. Эмоционалды интеллектті дамыған балалар мұндай қиындықтарды жеңіл қабылдап, өздерін сабырлы ұстауға дағдыланады. Олар күйзеліс кезінде тыныштану жолдарын біледі және мәселелерді шешуге саналы түрде әрекет етеді. Эмоционалды тұрақты балалар зейіндерін ұзақ уақыт шоғырландырып, тапсырмаларды жақсы орындайды. Олар жаңа білімді тез қабылдайды, өйткені олардың көңіл-күйі тұрақты және сабаққа деген қызығушылығы жоғары болады. Эмоционалды интеллект балаға өз әрекеттерінің салдарын болжауға және дұрыс шешім қабылдауға көмектеседі.

Мысалы, егер бала біреуді ренжітсе, ол өз әрекетінің басқа адамға қалай әсер еткенін түсініп, кешірім сұрау қажеттігін сезінеді. Бұл мінез-құлықты саналы түрде реттеуге үйретеді. Мектеп жасына дейінгі балаларда эмоционалды интеллектті дамыту олардың тұлғалық қалыптасуында маңызды рөл атқарады. Бұл қабілет баланың өзін-өзі тануына, эмоцияларын басқаруына, өзгелермен дұрыс қарым-қатынас орнатуына, стресске төзімді болуына және академиялық жетістікке жетуіне ықпал етеді. Сондықтан ата-аналар мен тәрбиешілер эмоционалды интеллектті дамытуға ерекше назар аударуы қажет. Қазіргі заманғы білім беру жүйесінде балалардың академиялық жетістіктері ғана емес, олардың әлеуметтік және эмоциялық дамуы да маңызды орын алады. Кішкентай балалар жиі ашуланып, ренжіп немесе көңілсіз күйге түсіп жатады, бірақ олардың көпшілігі бұл эмоцияларды қалай басқару керектігін білмейді. Егер бала өз сезімдерін дұрыс түсініп, оларды бейімдей алса, ол жанжалдарды жеңіл шешіп, өзгелермен тиімді қарым-қатынас орнатуды үйренеді. Бұл қасиет балаға тек балабақшада немесе мектепте ғана емес, бүкіл өмірінде көмектеседі. Балалардың эмоционалды интеллектін дамыту үшін бірнеше тиімді әдістер бар. Біріншіден, ойын терапиясы – баланың өз эмоцияларын еркін білдіруіне мүмкіндік береді. Екіншіден, ертегі терапиясы – балаларға эмоционалды жағдайларды түсінуге және оларды басқаруға көмектеседі. Үшіншіден, рөлдік ойындар арқылы балалар өздерін әртүрлі жағдайларда сынап, басқалардың сезімдерін түсінуді үйренеді. Сонымен қатар, ата-аналар мен тәрбиешілердің қолдауы бұл процесте өте маңызды [2].

Эмоционалды интеллекті дамыған балалар болашақта өз ортасында сыйлы, жанашыр және жауапты тұлға болып қалыптасады. Олар стресстік жағдайларда өздерін сабырлы ұстай алады, жанжалдарды бейбіт жолмен шешуге бейім болады және адамдармен тиімді байланыс орната алады. Сондықтан ата-аналар мен педагогтар балалардың эмоционалды интеллектін дамытуға ерекше көңіл бөлуі қажет. Бала кезінен қалыптасқан эмоционалды интеллект оның өмір бойына серігі болады. Ол баланың тұлғалық дамуын ғана емес, сонымен қатар оның кәсіби жетістігі мен жеке өміріндегі үйлесімділігін қамтамасыз етеді. Сондықтан бұл дағдыны дамыту – әрбір баланың болашағына жасалған маңызды инвестиция. Зерттеулер көрсеткендей, эмоционалды интеллекті жоғары балалар есейгенде қарым-қатынас дағдылары дамыған, жанашыр және психологиялық тұрғыдан тұрақты тұлға болып қалыптасады. Гарвард университетінің зерттеулері эмоционалды интеллекттің академиялық жетістіктерге де оң әсер ететінін дәлелдейді. Себебі өз эмоциясын басқара алатын балалар стресс жағдайында сабырлы болып, қиындықтарды оңай жеңеді. Кәсіби өмірде де эмоционалды интеллект үлкен рөл атқарады. Көптеген ірі компаниялар қызметкерлерді жұмысқа қабылдағанда олардың IQ деңгейінен бөлек, эмоционалды интеллектін де бағалайды. Себебі жұмыс орнында өз эмоциясын реттей алатын, өзгелермен дұрыс қарым-қатынас жасай білетін адамдар жанжалдарды тиімді шеше алады және ұжымда жақсы жұмыс істейді.

Эмоционалды интеллектті дамыту – психикалық денсаулықты нығайтудың бір жолы. Балалар кейде өз эмоцияларын түсінбегендіктен, күйзеліске ұшырайды немесе агрессивті мінез-құлық танытады. Егер олар эмоцияларын басқара білсе, күйзеліске төзімді болып, қиын жағдайларда сабыр сақтауға дағдыланады. Психологтар эмоционалды интеллекттің дамуы балалық шақтағы және жасөспірімдік кезеңдегі депрессия мен мазасыздықтың алдын алатынын атап өтеді. Баланың эмоционалды интеллектін дамытуда ата-ананың үлесі зор. Егер ата-ана баласының сезімдеріне мән беріп, оны қолдап отырса, бала өз эмоциясын еркін білдіруге үйренеді. Керісінше, егер баланың эмоциялары елеусіз қалса немесе оны үнемі жазалап отырса, ол тұйық болып,

эмоцияларын басып тастауға дағдыланады. Сондықтан ата-аналар балаларымен жиі әңгімелесіп, олардың сезімдерін түсініп, дұрыс бағыт беруі қажет. Қазіргі заманда балалар гаджеттер мен әлеуметтік желілерде көп уақыт өткізеді. Бұл олардың эмоционалды интеллектіне қалай әсер етеді? Егер бала шынайы қарым-қатынастан гөрі экран алдындағы уақытқа көбірек көңіл бөлсе, оның эмпатиясы мен әлеуметтік дағдылары төмендеуі мүмкін. Сондықтан ата-аналар мен тәрбиешілер балалардың экран алдында отыру уақытын бақылап, оларды шынайы өмірде қарым-қатынас жасауға ынталандыруы керек. Ғылым эмоционалды интеллекттің дамуының мидың жұмысымен тығыз байланысты екенін дәлелдеді. Адамның эмоцияларын басқаруға жауап беретін негізгі ми бөліктерінің бірі – амигдала (миндаль тәрізді дене). Ол қорқыныш, стресс және қауіп-қатерге жауап беріп, эмоциялық реакцияларды өңдейді. Егер бала стресстік жағдайда эмоциясын басқара алмаса, бұл оның амигдала белсенділігінің жоғарылауына байланысты болуы мүмкін. Ал префронталды қабық (маңдай бөлігі) – эмоцияларды реттеуге, шешім қабылдауға және импульсивті әрекеттерді бақылауға жауап береді. Балалардың бұл бөлігі толық дамымағандықтан, олар эмоцияларын басқаруда қиындық көреді. Сондықтан эмоционалды интеллектті дамыту жаттығулары (мысалы, терең тыныс алу, медитация, эмоцияларды вербализациялау) мидың осы аймақтарының дамуын жақсартады [3].

Әр ұлттың эмоционалды интеллектті дамытуға көзқарасы әртүрлі.

- Шығыс мәдениеттерінде (Жапония, Қытай, Корея) эмоцияларды көпшілік алдында білдіру шектеледі. Мұнда ұжымдық ойлау басым болғандықтан, балалар эмпатия мен өзгелердің сезімдерін түсінуге көбірек бағытталады.

- Батыс мәдениеттерінде (АҚШ, Еуропа) балаларға өз эмоцияларын ашық айтуға, жеке тұлға ретінде өзін көрсетуге үйретеді. Бұл олардың өзін-өзі тануына және өз ойларын еркін білдіруіне ықпал етеді.

- Орталық Азия мен қазақ қоғамында эмоциялар көбіне сыпайылықпен жеткізіледі. Қатты қуану немесе ашулану көбінесе құпталмайды, бірақ соңғы жылдары балалардың эмоционалды интеллектін дамытуға деген көзқарас өзгеріп келеді.

0-3 жас: Бұл кезеңде бала эмоцияларын негізінен жылау, күлу, қуанумен білдіреді. Ата-аналар баланың эмоцияларын тануды үйретіп, олармен көбірек сөйлесуі керек.

- 3-6 жас: Бала эмоцияларды атауды, оларды басқара білуді үйрене бастайды. Дәл осы кезеңде эмоционалды интеллектті дамытудың алғашқы қадамдары жасалады.

- 6-12 жас: Әлеуметтік дағдылар күшейеді, достық пен қарым-қатынас маңызды рөл атқарады. Эмоционалды интеллектті дамыту жанжалдарды дұрыс шешуге көмектеседі.

- Жасөспірімдік шақ: Бұл кезеңде гормоналды өзгерістер әсерінен эмоциялар тұрақсыз болуы мүмкін. Эмоционалды интеллекттің дамуы жасөспірімнің күйзеліс пен әлеуметтік қысымды жеңуіне көмектеседі.

Қазіргі заманда жасанды интеллект (AI) адамның көптеген міндеттерін атқара алады, бірақ ол шынайы эмоцияларды түсіну мен басқаруда шектеулі. Сондықтан болашақта технология қаншалықты дамыса да, эмоционалды интеллект адамға тән ең маңызды дағдылардың бірі болып қала береді. Бұл дағды балалардың болашақ кәсіби мансабы мен жеке өмірінде үлкен рөл атқарады. Қазіргі заманғы технологиялар балалардың дамуына үлкен әсер етеді. Жасанды интеллект (AI) тек ақпарат беріп қана қоймай, эмоционалды интеллектті (EI) дамытуға да көмектесе алады. Дұрыс қолданған жағдайда AI баланың

эмоцияларын тану, басқару және басқалармен қарым-қатынас орнату қабілетін жақсарту алады. Кейбір балалар эмоцияларын түсініп, оларды атауда қиындық көреді. Жасанды интеллект негізінде жасалған қосымшалар мен роботтар балаларға эмоцияларды анықтауды үйретеді [4].

- Эмоцияны тану бағдарламалары (мысалы, бет-әлпет тану технологиясы) баланың көңіл-күйін анықтап, оған сәйкес кеңестер бере алады.

- Балаларға арналған чат-боттар олардың сұрақтарына жауап беріп, эмоциялық қолдау көрсетуге тырысады.

Балалар өзара қарым-қатынас жасау дағдыларын ойындар мен симуляциялар арқылы дамыта алады.

- Виртуалды достар (мысалы, AI-мен басқарылатын кейіпкерлер) балаларға әңгімелесуді, сұрақ қоюды, тыңдауды үйретеді.

- Рөлдік ойындар арқылы балалар жанжалдарды шешу, біреуге жанашырлық таныту, сабыр сақтау дағдыларын меңгереді.

Балалар ашуланғанда, ренжігенде немесе қобалжығанда, оларды тыныштандыруға көмектесетін AI негізіндегі қосымшалар бар.

- Медитация мен тыныс алу жаттығулары үйрететін бағдарламалар баланың өзін-өзі реттеу қабілетін дамытады.

- Стресс пен эмоцияны бақылау күнделіктері баланың көңіл-күйін жазуға мүмкіндік береді, бұл өз эмоцияларын түсінуге көмектеседі.

Балалар AI-мен өзара әрекеттесу арқылы басқалардың эмоцияларын түсінуді үйренеді.

- Интерактивті әңгімелер мен ертегілер баланы әртүрлі кейіпкерлердің сезімдерін қабылдауға және жағдайларды талдауға үйретеді.

- AI-мен басқарылатын роботтар балалармен сөйлесіп, оларды тыңдап, дұрыс жауап беруге тырысады.

Кейбір балаларға, әсіресе аутизм спектрі бұзылыстары бар балаларға, әлеуметтік дағдыларды үйрену қиын болуы мүмкін. AI негізіндегі технологиялар олардың эмоцияларды тануына, қарым-қатынас орнатуына және әлеуметтік ортада өзін сенімді сезінуіне көмектеседі.

Қорытындылай келе, эмоционалды интеллект (EI) – баланың өз эмоцияларын түсінуі, оларды басқаруы және басқалардың сезімдерін тану қабілеті. Бұл дағды оның әлеуметтік, академиялық және психологиялық дамуына тікелей әсер етеді. Эмоционалды интеллектті ерте жастан дамыту баланың болашақта өзін-өзі сенімді ұстауына, жанжалдарды дұрыс шешуіне және қарым-қатынас дағдыларын жетілдіруіне көмектеседі. Жасанды интеллект (AI) баланың эмоционалды интеллектін дамытуға көмектесе алады. Арнайы бағдарламалар эмоцияларды тануға, әлеуметтік дағдыларды жетілдіруге және өзін-өзі реттеу қабілетін дамытуға қолдау көрсетеді. Дегенмен, AI адамның шынайы эмоцияларын толық түсіне алмайды, сондықтан эмоционалды интеллектті дамыту үшін ата-аналар мен мұғалімдердің рөлі маңызды болып қала береді. Эмоционалды интеллекттің жоғары болуы баланың болашақ өмірінде табысты, жанашыр және қоғамға бейімделген тұлға болып қалыптасуына ықпал етеді. Сондықтан оны дамытуға ерте жастан бастап ерекше мән беру – әрбір ата-ана мен педагогтың басты міндеттерінің бірі.

Қолданылған әдебиеттер тізімі:

1. Леонова, Т. П. Эмоционалды интеллектті дамыту әдістері// Мектепке дейінгі және бастауыш білім. Педагогика және психология ғылымдары, 2021. 36(2), 88-105 б.

2. Еркебаева, С. Ж. Мектеп жасына дейінгі балалардың жан-жақты

дамуы мен коммуникативті дағдыларын ойын арқылы дамыту// Балалар психологиясы, 2023. 12(1), 45-67 б.

3. Шмидт, В., Карлсон, Л. Балалардағы эмоционалды интеллекттің когнитивті дамуға әсері//Педагогика және психология журналы, 2015. 29(4), 214-230 б.

4. Тихеева, Е. И. Мектеп жасына дейінгі балалардың тілін дамытудағы сөйлеудің рөлі// Бастауыш білім беру мәселелері, 2022. 18(3), 102-118 б.