

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Балалардың эмоциялық интеллектісін дамыту әдістері

ЖАРИЯЛАНДЫ  
21.03.2025СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/177073/>

### **Сембина Айкерим Серикбаевна**

*Жезқазған қаласы**№3 ЖББМ шағын орталығы**Тәрбиеші*

### **Аннотация**

Бұл мақалада балалардың эмоциялық интеллектісін дамыту әдістері жан-жақты қарастырылады. Эмоциялық интеллект – баланың өзін-өзі тану, эмоцияларды басқару, өзгелердің сезімін түсіну және қарым-қатынас дағдыларын қалыптастыру қабілеті. Бала кезінен эмоциялық интеллектіні дамыту оның болашақтағы табысты тұлға болып қалыптасуына ықпал етеді. Мақалада эмоциялық интеллекттің негізгі компоненттері, олардың маңызы, дамытудың тиімді әдістері мен практикалық тәсілдері кеңінен талқыланады.

### **Кілт сөздер**

Эмоциялық интеллект, балабақша, тәрбие, балалар психологиясы, эмоциялық даму, әлеуметтік дағдылар, қарым-қатынас, өзін-өзі реттеу.

### **Кіріспе**

Қазіргі заманғы білім беру жүйесінде балалардың ақыл-ой қабілетін дамытумен қатар, олардың эмоциялық интеллектісін дамыту маңызды орын алады. Эмоциялық интеллект – адамның өз эмоцияларын түсіну, басқару, басқалардың сезімдерін ұғыну және тиімді қарым-қатынас жасау

қабілеті. Бұл қабілет бала кезінен қалыптасатындықтан, мектепке дейінгі білім беру мекемелерінде, соның ішінде балабақшаларда эмоциялық интеллектті дамытуға ерекше назар аудару қажет.

Бұл мақалада эмоциялық интеллектінің негізгі компоненттері мен оларды дамыту әдістері қарастырылады. Сонымен қатар, тәрбиеші ретінде балалардың эмоцияларын реттеуіне көмектесетін тәсілдер ұсынылады.

### **Эмоциялық интеллект ұғымы және оның маңызы**

Эмоциялық интеллект (ЭИ) – адамның өз эмоцияларын терең түсініп, оларды тиімді басқару, басқалардың сезімдерін ұғыну және олармен үйлесімді қарым-қатынас орнату қабілеті. Бұл ұғым алғаш рет америкалық психологтар Питер Саловей мен Джон Майердің зерттеулерінде ғылыми негізделіп, кейіннен Дэниел Гоулманның еңбектерінде кеңінен танымал болды. Эмоциялық интеллект адамның тек жеке өміріндегі ғана емес, сонымен қатар кәсіби мансабындағы жетістігінің, қоғаммен үйлесімді қарым-қатынас құруының және өмірлік қиындықтарды еңсеруінің маңызды факторы болып табылады.

Қазіргі таңда эмоциялық интеллект когнитивті интеллектпен (IQ) тең дәрежеде қарастырылып, адамның толыққанды тұлға ретінде дамуы үшін оның маңыздылығы артып келеді. Көптеген зерттеулер көрсеткендей, жоғары эмоциялық интеллектке ие адамдар күйзеліске төзімді, қақтығыстарды сәтті шешуге бейім, өз эмоцияларын реттей алады және өзгелермен оңтайлы қарым-қатынас орнатуға қабілетті келеді. Осылайша, эмоциялық интеллект адам өмірінің барлық аспектілерінде, әсіресе мектепке дейінгі кезеңде, баланың дамуы мен әлеуметтенуінде айрықша рөл атқарады.

Эмоциялық интеллект төмендегі негізгі компоненттерден тұрады:

1. **Өзін-өзі тану (Self-awareness)** – адамның өз эмоцияларын, олардың пайда болу себептерін, көңіл-күйінің өзгеру заңдылықтарын түсіну қабілеті. Бала өзін толғандыратын сезімдерді айқын тани білсе, оларды сөзбен сипаттап, түсіндіре

алса, ол өзінің мінез-құлқын бақылауда ұстауға және эмоционалды жағдайын дұрыс бағытта реттеуге үйренеді.

2. **Өзін-өзі реттеу (Self-regulation)** – адамның өз эмоцияларын басқару қабілеті, яғни ашуланған кезде сабыр сақтау, қорқынышты жеңе білу немесе күйзеліс жағдайында тепе-теңдікті жоғалтпау. Бұл қабілет баланың эмоциялық тұрақтылығын қамтамасыз етіп, оның жан-жақты дамуына көмектеседі.
3. **Ішкі мотивация (Intrinsic motivation)** – адамның өзін жетілдіруге, дамуға және ұзақ мерзімді мақсаттарға жетуге деген ішкі ынтасы. Бала өзінің эмоцияларын дұрыс бағытта реттей алса, ол өзінің қызығушылықтарына сай әрекет етіп, шығармашылықпен айналысуға және жаңа білім алуға деген құштарлығын дамытады.
4. **Эмпатия (Empathy)** – басқалардың эмоцияларын түсіну және оларға жанашырлық таныту қабілеті. Эмпатиясы жоғары дамыған балалар достарымен және айналасындағы адамдармен жақсы қарым-қатынас орнатады, жанжалдарды тиімді шеше алады және өзгелердің сезімдеріне жауапкершілікпен қарайды.
5. **Әлеуметтік дағдылар (Social skills)** – қарым-қатынасты дұрыс құру, топта жұмыс істеу, адамдармен үйлесімді байланыс орнату, жанжалдарды мәдениетті түрде шешу қабілеті. Бұл дағдылар бала өмірінде ерекше рөл атқарады, өйткені олар тұлғаның әлеуметтенуіне, достық қарым-қатынас орнатуына және эмоционалды тепе-теңдікті сақтай білуіне ықпал етеді.

Балалардың эмоциялық интеллектісі олардың өмірлік дағдыларының қалыптасуына, мектепке дайындық деңгейіне, болашақ мамандық таңдауына және жалпы тұлғалық дамуына тікелей әсер етеді. Бала эмоциялық тұрғыдан тұрақты болса, ол жаңа ортаға оңай бейімделеді, өз пікірін батыл жеткізе алады, өзгелердің сезімдерін құрметтейді және өз әрекеттерінің салдарын бағалай біледі. Ал эмоциялық интеллекті төмен дамыған балалар, керісінше, күйзеліске тез ұшырайды, жанжалдарды

шешуде қиындықтарға тап болады және өз эмоцияларын дұрыс жеткізе алмайды.

Балалардың эмоциялық интеллектісін дамыту – бұл тек тәрбиешілердің ғана емес, сонымен қатар ата-аналардың да міндеті. Баланың эмоциялық дамуы ерте жастан басталып, қоршаған ортаның, ата-аналардың қарым-қатынасының және педагогикалық әдістердің әсерімен жетіледі. Сондықтан мектепке дейінгі ұйымдарда эмоциялық интеллектіні дамытуға бағытталған арнайы бағдарламалар енгізу өте маңызды. Мұндай бағдарламалар балалардың эмоциялық өзін-өзі тануын жақсартып, олардың қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыруға көмектеседі.

Қорыта айтқанда, эмоциялық интеллект – адамның өміріндегі табысқа жетудің, психологиялық тұрақтылықтың және үйлесімді қарым-қатынас орнатудың басты факторларының бірі. Егер бала ерте жастан бастап өз эмоцияларын тани білуді, оларды басқаруды және өзгелердің сезімдерін түсінуді үйренсе, ол болашақта кез келген жағдайға бейімделе алатын, табысты, ақылды және мейірімді тұлға болып қалыптасады. Сондықтан балабақша тәрбиешілері мен ата-аналар балалардың эмоциялық дамуына ерекше көңіл бөліп, олардың ішкі әлемін түсінуге, эмоцияларын дұрыс бағытта дамытуға жағдай жасауы қажет.

### **Балалардың эмоциялық интеллектін дамыту әдістері**

Балалардың эмоциялық интеллектісін дамыту – кешенді әрі ұзақ мерзімді процесс, ол арнайы педагогикалық әдістерді, ойын түріндегі жаттығуларды, күнделікті қарым-қатынасты және эмоциялық жағдайларды талқылау тәжірибесін қамтиды. Эмоциялық интеллект тек эмоцияларды тану мен басқару дағдыларынан тұрмайды, сонымен қатар баланың өзін-өзі реттеуін, өзгелермен қарым-қатынас құру қабілетін және эмпатиясын дамытуға бағытталған. Тәрбиеші балалармен жұмыс істеу барысында олардың эмоциялық әлеміне еніп, әрбір баланың сезімдерін дұрыс бағытта қалыптастыруға ықпал етуі керек.

Балалардың эмоциялық интеллектін дамыту үшін ең тиімді тәсілдердің

бірі – олардың эмоцияларын тануға және түсінуге үйрету. Көптеген мектепке дейінгі жастағы балалар өздерінің қандай эмоцияларды сезініп тұрғанын түсінбеуі мүмкін, сондықтан оларды нақтырақ таныстыру үшін арнайы ойындар мен жаттығулар қолдану қажет.

### **Эмоцияларды тану және түсіну**

Эмоцияларды тану дағдылары баланың өз сезімдерін сөзбен сипаттап, оларды сыртқа шығаруға көмектеседі. Егер бала өз эмоцияларын айқын түсінетін болса, онда ол өз мінез-құлқын бақылауда ұстап, эмоциялық жағдайына саналы түрде әсер ете алады. Бұл дағдыларды қалыптастыру үшін тәрбиеші төмендегі әдістерді қолдануы керек:

- **«Айна әдісі»:** Бұл әдіс барысында тәрбиеші әртүрлі эмоцияларды (қуаныш, реніш, таңдану, қорқыныш, ашу, немқұрайлылық) бет-әлпетінде бейнелеп көрсетеді, ал балалар оларды қайталауы тиіс. Осы әдіс арқылы балалар эмоцияларды тануды және оларды білдіруді үйренеді.
- **«Эмоция карталары»:** Әртүрлі эмоцияларды көрсететін суреттер немесе иллюстрациялар арқылы балаларға олардың мәнін түсіндіру. Бұл әдіс эмоцияларды тануға көмектесіп қана қоймай, олардың пайда болу себептері туралы әңгімелесуге мүмкіндік береді.
- **«Сезімдер күнделігі»:** Әрбір бала өз сезімдерін сурет арқылы немесе сөзбен жазып отыратын арнайы күнделік жүргізеді. Бұл олардың эмоцияларын түсінуін жақсартып, өзін-өзі тануына септігін тигізеді.

Эмоцияларды тану мен түсіну баланың өзін-өзі басқаруына және қоршаған ортамен үйлесімді қарым-қатынас құруына негіз болады.

### **Өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыру**

Балалар кейбір жағдайларда өз эмоцияларын бақылауды білмегендіктен, ашулану, ренжу, қорқу немесе толқу кезінде дұрыс шешім қабылдай алмауы мүмкін. Сондықтан өзін-өзі реттеу дағдыларын

дамыту – эмоциялық интеллекттің ажырамас бөлігі. Бұл дағдылар балаға өз сезімдерін басқара білуге, ашу немесе қорқыныш сияқты жағымсыз эмоцияларды оңтайлы жолмен шығаруға көмектеседі.

- **«Тыныс ал да, сана» әдісі:** Балалар терең дем алып, 1-ден 5-ке дейін санайды. Бұл әдіс оларға қысым жағдайында немесе ашуланғанда сабыр сақтауға көмектеседі.
- **«Сиқырлы сөздер» әдісі:** Балалар ашуланған немесе көңілсіз болған кезде айтатын арнайы тыныштандыру сөздерін жаттап алады, мысалы: «Мен тынышталамын», «Мен сабырлымын», «Менің көңіл-күйім жақсы болады».
- **«Өз сезімдеріңді боя» жаттығуы:** Балалар өз эмоцияларын әртүрлі түстер арқылы бейнелейді. Мысалы, қызыл – ашу, көк – тыныштық, жасыл – қуаныш, сұр – мұң. Бұл әдіс арқылы бала өзінің эмоциялық жағдайын көрнекі түрде түсінеді және оны басқаруды үйренеді.

### Эмпатияны дамыту

Эмпатия – басқа адамдардың эмоцияларын түсіну және олармен санасу қабілеті. Бұл дағды дұрыс қалыптасқан кезде, бала айналасындағылардың сезімдерін түсініп, оларға жанашырлық танытуға бейім болады.

- **«Мен сенің орнында болсам...» әдісі:** Тәрбиеші балаларға белгілі бір оқиға немесе жағдаятты сипаттап, «Егер сен осындай жағдайда болсаң, не істер едің?» деп сұрайды. Бұл әдіс балаларға басқалардың сезімдерін елестетуге және оларды түсінуге көмектеседі.
- **«Жақсы сөздер шеңбері»:** Балалар шеңберге отырып, бір-біріне жақсы сөздер айтады. Бұл жаттығу олардың қарым-қатынас мәдениетін дамытады және өзара құрмет пен эмпатия сезімін нығайтады.
- **Көркем әдебиет оқу:** Балаларға эмоционалды мазмұндағы ертегілер, әңгімелер оқып беру олардың басқа кейіпкерлердің

сезімдерін түсінуіне ықпал етеді. Оқудан кейін балалармен сұхбат жүргізіп, «Осы кейіпкер қандай сезімде болды?», «Сен оның орнында болсаң, не істер едің?» деген сұрақтар қойылады.

### **Әлеуметтік дағдыларды жетілдіру**

Әлеуметтік дағдылар баланың қоғамда дұрыс қарым-қатынас орнату қабілетін дамытады. Егер бала достық қарым-қатынасты құруды, адамдармен өзара әрекет етуді, өз пікірін ашық айту мен өзгелердің пікірін тыңдауды үйренсе, ол эмоционалды және психологиялық тұрғыдан тұрақты тұлға болып қалыптасады.

- **«Командалық ойындар»:** Балалар топпен бірлесе жұмыс істейтін ойындарды ойнайды. Бұл оларды өзара көмек көрсетуге және бірлесіп шешім қабылдауға үйретеді.
- **«Қарым-қатынас шеңбері»:** Балалар шеңберге жиналып, өз сезімдері туралы ашық айтады, достарына сұрақтар қойып, олардың эмоцияларын түсінуге тырысады.
- **«Келісім жасау» әдісі:** Балалар қақтығыстарды шешу үшін әртүрлі жағдаяттарды ойнап, өзара ымыраға келудің жолдарын іздейді. Бұл әдіс олардың жанжалдарды мәдениетті түрде шешу дағдыларын дамытады.

Балалардың эмоциялық интеллектісін дамыту олардың болашақтағы өмірлік табыстылығына, қарым-қатынас жасау қабілеттеріне және өзін-өзі бағалауына үлкен әсер етеді. Эмоциялық интеллекті жоғары дамыған бала өз сезімдерін оңай түсініп, оларды тиімді басқара алады, басқа адамдармен жақсы қарым-қатынас құра алады және жанжалдарды мәдениетті түрде шеше біледі. Сондықтан балабақша тәрбиешілері балалардың эмоциялық дамуына ерекше көңіл бөліп, оларға қолдау көрсетуі, арнайы әдістер мен жаттығуларды тұрақты түрде қолдануы қажет.

### **Қорытынды**

Балалардың эмоциялық интеллектісін дамыту олардың болашақтағы

табысты өмір сүруіне, қарым-қатынас жасауына және өзін-өзі бағалауына оң әсер етеді. Эмоциялық интеллект тек бала бақшамен шектелмей, мектеп өмірінде де, ересек өмірде де маңызды рөл атқарады. Сондықтан тәрбиешілер балалармен жұмыс барысында эмоциялық дамуға ерекше назар аударып, арнайы әдістерді қолдануы керек.

### **Пайдаланылған әдебиеттер**

1. Чампион, М. (2019). Балаларды эмоцияларын түсінуге және жеткізуге үйрету. Алматы: Қазақ университеті баспасы.
2. Ержанова, Г. Б. (2020). Мектепке дейінгі жастағы балалардың эмоциялық дамуы. Астана: Білім әлемі баспасы.
3. Омарова, Ш. А. (2021). Балалардың эмоциялық интеллектін дамытудың психологиялық ерекшеліктері. Нұр-Сұлтан: Педагогика және психология орталығы.
4. Құлымбетова, Ә. С. (2018). Мектепке дейінгі жастағы балалардың қарым-қатынас дағдыларын қалыптастыру жолдары. Шымкент: Ұстаз баспасы.
5. Назарова, А. Т. (2019). Эмоциялық интеллект және оның тұлға дамуына әсері. Қарағанды: Болашақ университеті баспасы.
6. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі. (2022). Мектепке дейінгі ұйымдарда балалардың эмоциялық дамуын жетілдіру бойынша әдістемелік нұсқаулық. Нұр-Сұлтан: БҒМ баспасы.
7. Гоулман, Д. (2018). Эмоциялық интеллект: Неліктен ол IQ-дан маңыздырақ? Алматы: Ұлағат баспасы.
8. Соловей, П., Майер, Д. (1990). Эмоциялық интеллект: теориялық және қолданбалы аспектілер. Нью-Йорк: Психология ғылымдары институты.
9. Выготский, Л. С. (1984). Баланың психологиялық дамуы. Мәскеу: Педагогика баспасы.

© 2026 Bilimger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.