

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

*Ефремова А.С., Петрова С.С. Трёхшаговая модель формирования эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста: педагогические условия и методы // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2026. – №3 (апрель) – АРТ 5-эл. – 0,3 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

### **РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ**

**УДК 159.922.7**

**Ефремова Анастасия Сергеевна,**

студентка 2 курса, факультет психолого-педагогического образования  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт  
(филиал)

Российского государственного профессионально-педагогического  
университета

г. Нижний Тагил, Российская Федерация

e-mail: [anastasiya.klychnik@gmail.com](mailto:anastasiya.klychnik@gmail.com)

**Петрова Светлана Сергеевна,**

кандидат педагогических наук, доцент  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт  
(филиал)

Российского государственного профессионально-педагогического  
университета

г. Нижний Тагил, Российская Федерация

e-mail: [svet.kapetrova2004@gmail.com](mailto:svet.kapetrova2004@gmail.com)

## **ТРЁХШАГОВАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И МЕТОДЫ**

*Аннотация:* В статье обосновывается актуальность целенаправленного развития эмоционального интеллекта (EQ) у детей 3–7 лет как значимого фактора успешной адаптации к школьному обучению и социального благополучия. На основе анализа психолого-педагогических исследований (Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, Д. Гоулман, Е.А. Сергиенко и др.) и

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

обобщения практической консультативной работы автора предлагается трёхшаговая педагогическая модель, включающая: 1) легализацию и «контейнирование» эмоций; 2) формирование эмоционального словаря через игровые методы; 3) обучение экологичным способам выражения агрессии. Раскрываются конкретные приёмы работы с детьми (эмоциональное зеркало, «термометр настроения», «мешочек для крика»), которые могут быть интегрированы в образовательную деятельность дошкольных учреждений. Делается вывод о том, что системное применение модели способствует развитию эмоциональной регуляции и снижению поведенческих трудностей у старших дошкольников.

*Ключевые слова:* эмоциональный интеллект, дошкольный возраст, педагогические условия, эмоциональная регуляция, контейнирование, экологичное выражение агрессии, трёхшаговая модель.

**Efremova Anastasia Sergeevna,**

2nd year student, Faculty of Psychological and Pedagogical Education

Nizhny Tagil State Social Pedagogical Institute (branch)

Russian State Vocational Pedagogical University

Nizhny Tagil, Russian Federation

e-mail: [anastasiya.klychnik@gmail.com](mailto:anastasiya.klychnik@gmail.com)

**Petrova Svetlana Sergeevna,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Nizhny Tagil State Social Pedagogical Institute (branch)

Russian State Vocational Pedagogical University

Nizhny Tagil, Russian Federation

e-mail: [svet.kapetrova2004@gmail.com](mailto:svet.kapetrova2004@gmail.com)

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

## THREE-STEP MODEL FOR THE FORMATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PRESCHOOL CHILDREN: PEDAGOGICAL CONDITIONS AND METHODS

*Abstract:* The article substantiates the relevance of targeted development of emotional intelligence (EQ) in children aged 3–7 years as a significant factor for successful adaptation to school education and social well-being. Based on the analysis of psychological and pedagogical research (L.S. Vygotsky, A.V. Zaporozhets, D. Goleman, E.A. Sergienko, etc.) and the generalization of the author's practical counseling experience, a three-step pedagogical model is proposed, including: 1) legitimization and containment of emotions; 2) formation of an emotional vocabulary through play methods; 3) teaching ecologically acceptable ways of expressing aggression. Specific techniques for working with children (emotional mirroring, «mood thermometer», «scream bag») are revealed, which can be integrated into the educational activities of preschool institutions. It is concluded that the systematic application of the model contributes to the development of emotional regulation and reduction of behavioral difficulties in older preschoolers.

*Keywords:* emotional intelligence, preschool age, pedagogical conditions, emotional regulation, containment, ecological expression of aggression, three-step model.

### Введение

Современные требования к дошкольному образованию (ФГОС ДО, целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования) включают развитие инициативности, способности к волевым усилиям, умения понимать эмоции других и управлять собственными переживаниями. Однако на практике родители и педагоги нередко сталкиваются с

трудностями: дети 3–7 лет демонстрируют истерики, замкнутость, агрессивные реакции, что часто трактуется как «капризы» или «плохое поведение» без учёта возрастных нейрофизиологических особенностей.

В зарубежной психологии понятие эмоционального интеллекта активно разрабатывалось П. Саловеем, Дж. Мэйером, Д. Гоулманом. В отечественной науке близкие идеи представлены в работах Л.С. Выготского (об интеллектуализации аффекта), А.В. Запорожца (эмоции как канальная система), С.Л. Рубинштейна (единство аффекта и интеллекта). Современные исследования Е.А. Сергиенко, Д.В. Люсина, И.Н. Андреевой подтверждают, что высокий уровень EQ в дошкольном возрасте положительно коррелирует с социальной компетентностью и школьной готовностью. Однако остаётся недостаточно разработанным вопрос о простых, воспроизводимых педагогических методах развития EQ, доступных воспитателям и родителям без специальной подготовки.

**Цель статьи** – представить и обосновать трёхшаговую педагогическую модель формирования эмоционального интеллекта у детей 3–7 лет, основанную на данных возрастной психологии и апробированную в практике психологического консультирования. Задачи: 1) определить ключевые компоненты эмоционального интеллекта, поддающиеся развитию в дошкольном возрасте; 2) описать три последовательных педагогических шага с конкретными методическими приёмами; 3) показать связь предлагаемых приёмов с механизмами нейрофизиологической регуляции эмоций.

### **Материалы и методы**

Исследование носило теоретико-прикладной характер. В качестве материалов использовались научные публикации по психологии эмоций и возрастной психологии, нормативные документы дошкольного образования

(ФГОС ДО, ФООП ДО), а также данные, полученные в ходе практической консультативной работы автора. Применялись методы теоретического анализа, сравнения, обобщения и интерпретации научных данных. Эмпирическую базу составил опыт психологического консультирования детско-родительских пар ( $n \approx 120$  за период 2022–2025 гг., из них 67 семей с детьми 3–7 лет). Родителям предлагалась трёхшаговая модель для внедрения в домашнее взаимодействие; эффективность оценивалась через 4–6 недель по снижению частоты и интенсивности эмоциональных срывов у детей (субъективные шкалы родительской оценки, адаптированный опросник ЕСВИ).

### **Результаты исследования**

Проведённый анализ позволяет утверждать, что развитие эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте наиболее эффективно при реализации трёх последовательных педагогических условий (шагов).

#### **Шаг 1. Легализация чувств («контейнирование»).**

Педагогическое условие – отказ от запретов на эмоцию («не плачь», «не злись») и замена их на отзеркаливание и называние чувства. Методический приём: «Я вижу, ты злишься/расстроен/испуган, потому что...». Это переводит эмоцию из недифференцированного телесного состояния в область сознания. По данным нашего опроса, 82% родителей ( $n=55$ ) отметили, что после 2–3 недель регулярного использования приёма длительность истерик у ребёнка сократилась в среднем с 15–20 минут до 3–5 минут.

#### **Шаг 2. Игровое расширение эмоционального словаря.**

Ввиду конкретно-образного мышления дошкольников абстрактные инструкции не работают. Используются: «термометр настроения» – визуальная шкала от 1 до 5 с пиктограммами эмоций, позволяющая ребёнку

ежедневно рефлексировать своё состояние; игра «Угадай эмоцию» (изображение мимики перед зеркалом, распознавание эмоций по картинкам). Эти приёмы развивают эмпатию и самосознание. В нашей практике дети 5–6 лет после 4–5 игровых сессий начинали самостоятельно обозначать свои чувства («я грустный как этот котёнок»), что облегчало коммуникацию с воспитателями.

### Шаг 3. Экологичное выражение агрессии.

Подавленный гнев ведёт к поведенческим проблемам и соматизации. В модели предлагаются замещающие действия: «подушка-колотушка» (легализация физического выплеска без вреда для других), «мешочек для крика» (ритуализация громкого выражения эмоций), рисование злости с последующим уничтожением рисунка (символическая разрядка). Среди 42 семей, применявших эти методы, 93% отметили снижение агрессивных вспышек в адрес сверстников и родителей (по критерию  $\chi^2$ ,  $p < 0,01$ ).

### Обсуждение результатов

Предложенная трёхшаговая модель интегрирует идеи отечественной педагогической психологии (зона ближайшего развития – взрослый сначала называет эмоцию, затем ребёнок учится делать это сам) и современные представления об аффективной регуляции. В отличие от разрозненных советов, модель даёт чёткую последовательность: сначала легализация (безопасность), затем дифференциация (осознавание), затем канализация (регуляция). Важно, что все приёмы не требуют специальных материалов и могут быть внедрены как в семье, так и в ДОУ (в режимные моменты, на занятиях по социально-эмоциональному развитию). Полученные результаты согласуются с данными зарубежных исследований (Denham et al., 2018) о том, что вербализация

эмоций взрослым способствует развитию эмоциональной компетенции у дошкольников.

Ограничения исследования: отсутствие контрольной группы, опора на субъективные родительские оценки. На следующем этапе планируется проведение формирующего эксперимента с использованием стандартизированных методик (например, «Эмоциональная идентификация» Е.И. Изотовой).

### Заключение

Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников является актуальной педагогической задачей. Трёхшаговая модель (легализация – расширение словаря – экологичная разрядка) доказала свою эффективность в консультативной практике как система условий, способствующих снижению поведенческих трудностей. Материалы статьи могут быть использованы педагогами-психологами, воспитателями ДОУ и родителями в рамках психолого-педагогического просвещения.

**Таблица 1 – Основные педагогические условия развития эмоционального интеллекта у дошкольников в рамках трёхшаговой модели.**

Шаг модели	Педагогическое условие	Методические приёмы	Ожидаемый результат
Шаг 1. Легализация чувств	Отказ от запрета на эмоцию, вербализация переживания взрослым	«Эмоциональное зеркало» («Я вижу, ты злишься...»)	Снижение интенсивности и длительности истерик

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

Шаг 2. Расширение эмоционального словаря	Игровое ознакомление с эмоциями через визуальные и телесные референты	«Термометр настроения», «Угадай эмоцию»	Развитие эмпатии, способности к самоотчёту
Шаг 3. Экологичное выражение агрессии	Предоставление безопасных каналов для разрядки гнева	«Подушка- колотушка», «Мешочек для крика», рисование злости	Снижение агрессивных вспышек, профилактика соматизации

**Список использованной литературы:**

1. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М.: Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с. – Текст : непосредственный.
2. Запорожец, А. В. Эмоциональное развитие дошкольника / А. В. Запорожец, Я. З. Неверович. – М.: Педагогика, 1986. – 176 с. – Текст : непосредственный.
3. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман ; пер. с англ. – М.: АСТ, 2019. – 560 с. – Текст : непосредственный.
4. Сергиенко, Е. А. Эмоциональный интеллект: модель, структура теста (MSCEIT V2.0) / Е. А. Сергиенко, И. И. Ветрова // Экспериментальная психология. – 2010. – Т. 3, № 4. – С. 41–57. – Текст : непосредственный.
5. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 29–39. – Текст : непосредственный.
6. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

- Андреева. – Новополоцк: ПГУ, 2011. – 388 с. – Текст : непосредственный.
7. Изотова, Е. И. Эмоциональная сфера ребёнка: теория и практика / Е. И. Изотова, Е. В. Никифорова. – М.: Академия, 2004. – 288 с. – Текст : непосредственный.
8. Деревянко, С. П. Роль эмоционального интеллекта в процессе социально-психологической адаптации личности / С. П. Деревянко // Вестник Брянского государственного университета. – 2015. – № 2. – С. 200–204. – Текст : непосредственный.
9. Федеральная образовательная программа дошкольного образования : приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028. – Текст : электронный.
10. Craig, A. D. How do you feel — now? The anterior insula and human awareness / A. D. Craig // Nature Reviews Neuroscience. – 2009. – Vol. 10, № 1. – P. 59–70. – Текст : непосредственный.
11. Denham, S. A. Emotional competence and emotion socialization in preschoolers / S. A. Denham, H. H. Bassett, T. Wyatt // The Oxford Handbook of Emotional Development. – Oxford: Oxford University Press, 2018. – P. 215–231. – Текст : непосредственный.

*Дата поступления в редакцию: 19.04.2026 г.*

*Опубликовано: 24.04.2026 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация».*

*Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2026*

*©Ефремова А.С., Петрова С.С., 2026*