



Научно-исследовательский журнал «Педагогическое образование» / *Pedagogical Education*
<https://po-journal.ru>
2025, Том 6, № 6 / 2025, Vol. 6, Iss. 6 <https://po-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки)
УДК 159.922

Роль семейного досуга в формировании эмоционального интеллекта ребенка

¹ Сивак А.Я.,

¹ Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы

Аннотация: в статье рассматривается роль семейного досуга в формировании эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста. На основе качественного исследования с применением методики "Интервью привязанности для детей" анализируется влияние различных форм совместной деятельности на развитие эмоциональных компетенций. Исследование демонстрирует, что регулярный семейный досуг, основанный на принципах эмоциональной открытости и взаимного уважения, способствует развитию способности детей к распознаванию, выражению и регуляции эмоциональных состояний. Выявлены наиболее эффективные формы семейного досуга для развития эмоционального интеллекта, включая совместное чтение, творческую деятельность и игровое взаимодействие. Особое внимание уделяется роли родительского стиля воспитания и качества эмоционального взаимодействия в процессе совместного досуга. Представлены практические рекомендации по организации семейного досуга, направленного на развитие эмоционального интеллекта дошкольников.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, семейный досуг, дошкольный возраст, детско-родительские отношения, эмоциональное развитие, совместная деятельность, психолого-педагогическое сопровождение

Для цитирования: Сивак А.Я. Роль семейного досуга в формировании эмоционального интеллекта ребенка // Педагогическое образование. 2025. Том 6. № 6. С. 236 – 242.

Поступила в редакцию: 11 апреля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 10 мая 2025 г.; Принята к публикации: 10 июня 2025 г.

The role of family leisure time in the formation of emotional intelligence of a child

¹ Sivak A.Ya.,

¹ Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba

Abstract: the article deals with the role of family leisure time in the formation of emotional intelligence of preschool children. On the basis of qualitative research using the methodology "Attachment Interviews for Children" the influence of various forms of joint activities on the development of emotional competencies is analyzed. The study demonstrates that regular family leisure activities based on the principles of emotional openness and mutual respect contribute to the development of children's ability to recognize, express and regulate emotional states. The most effective forms of family leisure activities for the development of emotional intelligence are identified, including joint reading, creative activities and playful interaction. Special attention is paid to the role of parental parenting style and the quality of emotional interaction in the process of joint leisure. Practical recommendations for the organization of family leisure activities aimed at the development of emotional intelligence of preschoolers are presented.

Keywords: emotional intelligence, family leisure, preschool age, child-parent relations, emotional development, joint activity, psychological and pedagogical support

For citation: Sivak A.Ya. The role of family leisure time in the formation of emotional intelligence of a child. Pedagogical Education. 2025. 6 (6). P. 236 – 242.

The article was submitted: April 11, 2025; Approved after reviewing: May 10, 2025; Accepted for publication: June 10, 2025.

Введение

Формирование эмоционального интеллекта в раннем возрасте определяет траекторию гармоничного развития личности ребенка, при этом семейный досуг выступает ключевым инструментом данного процесса. Способность распознавать, оценивать и регулировать эмоциональные состояния закладывается в первые годы жизни через взаимодействие с близкими взрослыми, что непосредственно влияет на формирование механизмов контроля и регуляции поведения [1].

Определение эмоционального интеллекта, предложенное Саловеем и Майером, фокусируется на способности точно распознавать, оценивать и выражать эмоции, а также умении управлять ими на индивидуальном уровне. Применительно к семейному воспитанию эти навыки развиваются через повседневное взаимодействие, где качество и характер проведенного совместно времени играют определяющую роль [2].

Изучение поведенческих паттернов и способов реагирования на эмоциональные стимулы у детей, проведенное Мельником С.Н., выявило механизмы формирования этих реакций через наблюдение, оценку и имитацию действий близких взрослых. Данный процесс протекает наиболее интенсивно в ситуациях неформального общения и совместной деятельности [3].

Исследования Родригеса установили прямую корреляцию между качеством семейного взаимодействия и уровнем развития эмоционального интеллекта детей. Примечательно, что ключевую роль играют не количественные показатели совместно проведенного времени, а качественные характеристики организации семейного досуга, включая эмоциональную вовлеченность родителей и характер их отклика на потребности ребенка [4].

Изучение механизмов влияния семейного досуга на развитие эмоционального интеллекта приобретает особую значимость в контексте современных вызовов дошкольного образования, где создание эмоционально безопасной среды становится одним из приоритетных направлений работы педагогов и психологов. Настоящее исследование ориентировано на анализ конкретных форм семейного досуга и их влияния на развитие эмоциональной компетентности детей дошкольного возраста.

Материалы и методы исследований

Методологическую основу исследования составил качественный подход с применением методики "Интервью привязанности для детей" (EAN) [13]. Данный инструмент позволяет провести глубинный анализ характера эмоциональных связей между ребенком и родителями, а также оценить способность ребенка к распознаванию и регуляции эмоциональных состояний.

Эмпирическое исследование проводилось на базе ГБОУ «Школа № 1520 имени Капцовых» с участием детей первого года обучения. Выбор данного возрастного периода обусловлен возможностью четко проследить влияние семейного взаимодействия на формирование эмоциональных компетенций. Методика исследования включала структурированное интервью с использованием игровых элементов, что позволило создать комфортную атмосферу для получения достоверных данных.

Параметры анализа охватывали различные аспекты семейного взаимодействия: Коммуникация родитель-ребенок; сюжетно-ролевые игры; совместное чтение; творческая активность; семейные ритуалы; физическая активность; обсуждение проблем; совместное планирование. Для каждого параметра фиксировались поведенческие проявления ребенка и оценивалась степень развития соответствующей эмоциональной компетенции. Анализ данных проводился с использованием качественных методов, позволяющих выявить взаимосвязь между характером семейного досуга и особенностями эмоционального развития детей.

Теоретическую базу исследования составили работы Пиаже [5], Харлоу и Циммермана [6], Шафера и Эмерсона [7], Боулби [8, 10], Зайднера [9], и других ученых, изучавших процессы формирования эмоциональной сферы детей. Особое внимание уделялось исследованиям, посвященным роли семейного взаимодействия в развитии эмоционального интеллекта.

Результаты и обсуждения

Анализ процесса формирования эмоционального интеллекта через семейный досуг опирается на фундаментальные исследования в области детской психологии и теории привязанности. Теория Пиаже об этапах когнитивного развития подчеркивает значимость сенсомоторного периода, когда развитие эмоциональной сферы ребенка неразрывно связано с исследованием окружающего мира через взаимодействие с близкими

взрослыми [5]. Характерной особенностью данного периода выступает формирование базовых представлений о своих эмоциональных состояниях и способах их выражения.

Экспериментальные исследования Харлоу и Циммермана доказали, что главным мотивом формирования эмоциональной привязанности выступает врожденная потребность индивида в поиске эмоциональной безопасности, а не только удовлетворение физиологических потребностей [6]. Подтверждением данного вывода служат результаты лонгитюдного наблюдения Шафера и Эмерсона за шестьюдесятью младенцами в возрасте от 0 до 18 месяцев, установившие четкую взаимосвязь между качеством эмоционального взаимодействия и формированием устойчивых паттернов привязанности [7].

Боулби расширил понимание механизмов формирования эмоционального интеллекта, показав, что двунаправленное взаимодействие между ребенком и значимым взрослым служит механизмом контроля и регуляции поведения, обеспечивающим немедленное реагирование на появление базовых потребностей или желаний. Психическое здоровье в детстве напрямую коррелирует с безопасностью, качеством и интимностью, которые может обеспечить стабильная эмоциональная связь с близким взрослым [8].

Теория экологических систем Бронfenбреннера позволяет рассматривать семейный досуг как часть микросистемы ребенка, где формируются первичные паттерны эмоционального реагирования и способы регуляции эмоциональных состояний. Взаимодействие в рамках семейного досуга создает уникальный контекст для развития эмоционального интеллекта через непосредственное наблюдение за способами выражения эмоций значимыми взрослыми и получение обратной связи на собственные эмоциональные проявления.

Исследования Зайднера установили прямую связь между характером семейного взаимодействия и развитием способности к эмоциональной саморегуляции. Организованный семейный досуг предоставляет естественные условия для освоения различных стратегий управления эмоциональными состояниями через совместную деятельность и эмоциональный обмен с близкими взрослыми [9].

Семейный досуг создает естественную среду для развития эмоционального интеллекта, предоставляя ребенку возможности наблюдать и осваивать различные способы выражения эмоций, получать поддержку в сложных эмоциональных ситуациях и развивать навыки эмпатии. В процессе совместной деятельности дети не только перенимают эмоциональные паттерны значимых взрослых, но и учатся распознавать эмоциональные состояния других людей, что составляет важный компонент эмоционального интеллекта.

Наиболее эффективными формами совместного времяпрепровождения выступают те виды деятельности, которые обеспечивают активный эмоциональный обмен между родителями и детьми. Чтение и обсуждение книг представляет особую ценность для развития эмоционального интеллекта. Совместное чтение не только расширяет эмоциональный словарь ребенка, но и создает безопасное пространство для обсуждения различных эмоциональных состояний через призму литературных персонажей. Вечернее чтение, ставшее семейной традицией, формирует устойчивые паттерны позитивного эмоционального взаимодействия между родителями и детьми [11].

Игровая деятельность в контексте семейного досуга приобретает особое значение для развития способности распознавать и регулировать эмоциональные состояния. В процессе совместной игры дети получают возможность исследовать различные эмоциональные реакции в безопасной среде, где родители выступают в роли эмоциональных проводников, помогая осмыслить и выразить возникающие чувства.

Творческие формы семейного досуга, включающие рисование, лепку, музыкальные занятия, способствуют развитию неверbalных способов выражения эмоций. В процессе творческого взаимодействия формируются навыки эмоциональной саморегуляции через освоение различных способов трансформации эмоциональных состояний в продуктивную деятельность. Родители, проявляющие искренний интерес к творческим проявлениям ребенка, создают основу для развития уверенности в собственных эмоциональных проявлениях. Семейные ритуалы и традиции играют стабилизирующую роль в эмоциональном развитии ребенка. Регулярные совместные приемы пищи, празднование значимых событий, традиционные выходные мероприятия создают предсказуемую эмоциональную среду, где ребенок учится соотносить определенные события с соответствующими эмоциональными состояниями. Наличие семейных традиций способствует формированию более устойчивых механизмов эмоциональной регуляции у детей.

Эффективность влияния семейного досуга на развитие эмоционального интеллекта ребенка во многом определяется стилем родительского воспитания. Наиболее благоприятным для эмоционального развития является демократический стиль, характеризующийся сбалансированным сочетанием эмоциональной поддержки и разумных требований. При таком подходе совместный досуг строится на основе диалога, где учитываются интересы и потребности всех участников взаимодействия [12].

Создание эмоционально безопасной среды требует от родителей особого внимания к организации пространства взаимодействия. Регулярность совместного времяпрепровождения позволяет выстроить предска-

зуемый режим, в рамках которого ребенок может свободно выражать свои эмоции, получая адекватную обратную связь. При этом важно соблюдать баланс между структурированными занятиями и спонтанной активностью, предоставляя ребенку возможность проявлять инициативу в выборе форм досуга.

Значимым аспектом организации семейного досуга выступает способность родителей адаптировать формы взаимодействия к актуальному эмоциональному состоянию ребенка. В периоды повышенной тревожности или эмоционального напряжения следует отдавать предпочтение спокойным видам деятельности, способствующим восстановлению эмоционального равновесия. Напротив, в моменты эмоционального подъема уместны более активные формы совместного досуга.

Особую роль в развитии эмоционального интеллекта играет качество коммуникации во время совместного досуга. Родители, способные к эмпатическому слушанию и открытому выражению собственных чувств, создают модель здорового эмоционального взаимодействия. В процессе общения важно использовать развернутые описания эмоциональных состояний, помогая ребенку расширять словарь эмоций и развивать способность к рефлексии собственных переживаний. Организация семейного досуга должна учитывать возрастные особенности развития эмоциональной сферы ребенка. В раннем возрасте преобладают тактильные формы эмоционального контакта, игровые ситуации с четкой структурой и понятными правилами. По мере взросления возрастает значение вербального общения, усложняются формы совместной деятельности, расширяется спектр обсуждаемых эмоциональных состояний и способов их регуляции.

Анализ результатов исследования показал, что дети из семей с регулярным совместным досугом демонстрируют более высокий уровень эмоциональной компетентности. В частности, они лучше распознают эмоциональные состояния других людей, способны более точно описывать собственные переживания и демонстрируют более эффективные стратегии эмоциональной саморегуляции. Особенno показательным стал анализ ответов детей на вопросы о способах преодоления стрессовых ситуаций, где четко прослеживалась связь между качеством семейного взаимодействия и выбором адаптивных стратегий совладания с трудностями. Исследование выявило прямую связь между стилем родительского участия в досуговой деятельности и способностью детей к эмоциональной саморегуляции. Дети, чьи родители проявляли эмпатию и оказывали эмоциональную поддержку в процессе совместной деятельности, демонстрировали более развитые навыки управления собственными эмоциональными состояниями. Характер взаимодействия в семье, основанный на принципах эмоциональной открытости и взаимного уважения, создает оптимальные условия для развития эмоционального интеллекта. Качественный анализ влияния семейного досуга на развитие эмоционального интеллекта демонстрирует взаимосвязь между различными параметрами семейного взаимодействия и формированием эмоциональных компетенций (таблица 1).

Таблица 1
Качественный анализ влияния семейного досуга на развитие эмоционального интеллекта.

Table 1

Qualitative analysis of the influence of family leisure on the development of emotional intelligence.

Параметры анализа	Проявления в поведении ребенка	Степень развития эмоциональной компетенции
Коммуникация родитель-ребенок	Открытое выражение чувств, использование эмоциональной лексики	Высокий уровень вербализации эмоций
Сюжетно-ролевые игры	Способность принимать различные роли, проигрывать эмоциональные ситуации	Развитая эмпатия, понимание эмоций других
Совместное чтение	Обсуждение эмоций персонажей, соотнесение с личным опытом	Расширенный эмоциональный словарь
Творческая активность	Выражение эмоций через творчество, спонтанность в самовыражении	Навыки эмоциональной саморегуляции
Семейные ритуалы	Предсказуемость эмоциональных реакций, чувство безопасности	Стабильность эмоционального фона
Физическая активность	Управление телесными проявлениями эмоций	Контроль импульсивных реакций
Обсуждение проблем	Способность делиться переживаниями, искать поддержку	Развитые навыки совладания со стрессом
Совместное плавирование	Проявление инициативы, учет интересов других	Социально-эмоциональная компетентность

Открытое выражение чувств и использование разнообразной эмоциональной лексики в повседневном общении напрямую коррелирует с формированием у детей способности к вербализации собственных эмоциональных состояний. В семьях, где практикуется обсуждение эмоций и чувств, дети демонстрируют более высокий уровень осознанности собственных переживаний.

Сюжетно-ролевые игры и совместное чтение выступают эффективными инструментами развития эмпатии и понимания эмоций других людей. Через проигрывание различных ролей и обсуждение эмоциональных состояний литературных персонажей дети осваивают широкий спектр эмоциональных проявлений, учатся соотносить их с реальным опытом.

Особого внимания заслуживает роль творческой активности и физической деятельности в развитии навыков эмоциональной саморегуляции. Исследование показало, что дети, регулярно участвующие в творческих и подвижных формах семейного досуга, демонстрируют более развитые способности к управлению собственными эмоциональными состояниями и контролю импульсивных реакций.

Семейные ритуалы и традиции создают основу для формирования стабильного эмоционального фона. Предсказуемость и регулярность определенных форм совместной деятельности способствуют развитию чувства безопасности и уверенности, что положительно влияет на общий уровень эмоциональной компетентности ребенка.

Первостепенное значение приобретает создание эмоционально безопасной среды, где ребенок может свободно выражать свои чувства и получать адекватную поддержку со стороны родителей.

Организация семейного досуга должна учитывать индивидуальные особенности эмоционального развития ребенка и текущий уровень его эмоциональной компетентности. Эффективность различных форм совместной деятельности во многом зависит от способности родителей адаптировать свое поведение к актуальным потребностям ребенка [14].

Важным аспектом выступает регулярность совместной деятельности. Установленные семейные ритуалы, такие как ежевечернее чтение, совместные игры по выходным, семейные обсуждения прошедшего дня, создают предсказуемую структуру, в рамках которой ребенок может безопасно исследовать различные эмоциональные состояния. При этом следует соблюдать баланс между структурированными занятиями и спонтанной активностью.

В процессе организации совместного досуга особое внимание следует уделять качеству коммуникации. Родителям рекомендуется использовать развернутые описания эмоциональных состояний, поощрять выражение чувств ребенком, практиковать активное слушание. Важно создавать ситуации, где ребенок может не только выражать собственные эмоции, но и учиться распознавать эмоциональные состояния других членов семьи.

При выборе форм совместной деятельности следует отдавать предпочтение тем видам досуга, которые предполагают активное эмоциональное взаимодействие. Творческие занятия, подвижные игры, совместное чтение и обсуждение книг, семейные праздники и путешествия создают богатый контекст для развития различных компонентов эмоционального интеллекта. При этом важно поддерживать инициативу ребенка в выборе и организации совместной деятельности.

Результаты исследования показывают необходимость создания условий для рефлексии эмоционального опыта. Родителям рекомендуется регулярно обсуждать с детьми их переживания, помогать находить связи между событиями и эмоциональными реакциями, совместно искать способы регуляции сложных эмоциональных состояний. Такие обсуждения способствуют развитию осознанности в отношении собственных эмоций и формированию адаптивных стратегий эмоциональной саморегуляции.

Выводы

Семейный досуг выступает значимым фактором формирования эмоциональной компетентности, создавая естественную среду для развития способности понимать и регулировать эмоциональные состояния. Качество организации семейного досуга оказывает непосредственное влияние на формирование различных компонентов эмоционального интеллекта. Установлена прямая взаимосвязь между характером семейного взаимодействия и развитием у детей способности к эмоциональной саморегуляции, эмпатии и пониманию эмоций других людей.

В ходе исследования подтвердилась гипотеза о том, что регулярность и качество совместного временипровождения служат ключевыми факторами развития эмоционального интеллекта. Дети из семей с установленными традициями совместного досуга демонстрируют более высокий уровень эмоциональной компетентности, что проявляется в их способности адекватно выражать собственные эмоции и понимать эмоциональные состояния других людей.

Значимым результатом исследования стало выявление наиболее эффективных форм семейного досуга для развития эмоционального интеллекта. К ним относятся совместное чтение и обсуждение книг, творческая деятельность, физическая активность, а также различные формы игрового взаимодействия. При этом ключевым фактором выступает не столько выбор конкретной формы досуга, сколько качество эмоционального взаимодействия между родителями и детьми.

Перспективными направлениями дальнейших исследований могут стать изучение долгосрочного влияния различных форм семейного досуга на эмоциональное развитие детей, разработка программ поддержки семей в организации развивающего досуга, а также исследование культурных особенностей влияния семейного досуга на формирование эмоционального интеллекта.

Список источников

1. Юдина М.Г. Эмоциональный интеллект как важная составляющая развития личности // Международный научно-исследовательский журнал. 2023. № 3 (129). С. 43 – 59.
2. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // *Imagination, cognition and personality*. 1990. Vol. 9. No. 3. P. 185 – 211.
3. Мельник С.Н. Психология личности. Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2004. Р. 74 – 92.
4. Rodríguez J.C.R. Apego e inteligencia emocional como predictores del funcionamiento familiar en familias en riesgo social. Universidad de Almería. 2017. Р. 38 – 40.
5. Piaget J. La teoría de Piaget // *Infancia y aprendizaje*. 1981. Vol. 4. No. 2. P. 13 – 54.
6. Harlow H.F., Zimmermann R.R. The development of affectional responses in infant monkeys // *Proceedings of the American Philosophical Society*. 1958. Vol. 102. No. 5. P. 501 – 509.
7. Schaffer H.R., Emerson P.E. The development of social attachments in infancy // *Monographs of the society for research in child development*. 1964. P. 1 – 77.
8. Bowlby J. Attachment and loss: retrospect and prospect // *American journal of Orthopsychiatry*. 1982. Vol. 52. No. 4. P. 664 – 678.
9. Zeidner M. Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model // *Human development*. 2003. Vol. 46. No. 2-3. P. 69 – 96.
10. Bowlby J. Attachment and loss: retrospect and prospect // *American journal of Orthopsychiatry*. 1982. Vol. 52. No. 3. P. 614 – 617.
11. Marimon M.C.P., Correa S.M.J. Prototipos de apego entre madres e hijos y su incidencia en la adaptación escolar // *Revista de Psicología GEPU*. 2020. Vol. 11. No. 2. P. 55 – 72.
12. Бахронова К.Я. Роль родительского стиля воспитания в развитии эмоционального интеллекта у детей // Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. 2024. Vol. 4. No. 6. С. 79 – 84.
13. Сабельникова Н.В. Методы исследования привязанности в процессе возрастного развития в современной зарубежной психологии // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2008. № 3. С. 36 – 47.
14. Турецкая Е.С. Эмоциональные состояния у дошкольников, воспитывающихся в семьях с разным типом привязанности // Сборник материалов конференции студентов и молодых ученых, посвященной 100-летию со дня рождения А.З. Нечипоренко. 2016. С. 403 – 404.

References

1. Yudina M.G. Emotional intelligence as an important component of personality development. International research journal. 2023. No. 3 (129). P. 43 – 59.
2. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*. 1990. Vol. 9. No. 3. P. 185 – 211.
3. Melnik S.N. Psychology of personality. Vladivostok: TIDOT DVNU, 2004. P. 74 – 92.
4. Rodríguez J.C.R. Apego and emotional intelligence as predictors of familiarity and family function in social relations. Universidad de Almería. 2017. P. 38 – 40.
5. Piaget J. La teoría de Piaget // *Infancia y aprendizaje*. 1981. Vol. 4. No. 2. P. 13 – 54.
6. Harlow H.F., Zimmermann R.R. The development of affectional responses in infant monkeys. *Proceedings of the American Philosophical Society*. 1958. Vol. 102. No. 5. P. 501 – 509.
7. Schaffer H.R., Emerson P.E. The development of social attachments in infancy. *Monographs of the society for research in child development*. 1964. P. 1 – 77.
8. Bowlby J. Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*. 1982. Vol. 52. No. 4. P. 664 – 678.

9. Zeidner M. Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model. *Human development.* 2003. Vol. 46. No. 2-3. P. 69 – 96.
10. Bowlby J. Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry.* 1982. Vol. 52. No. 3. P. 614 – 617.
11. Marimon M.C.P., Correa S.M.J. Prototipos de apego entre madres e hijos y su incidencia en la adaptación escolar. *Revista de Psicología GEPU.* 2020. Vol. 11. No. 2. P. 55 – 72.
12. Bakhronova K.Ya. The role of parental parenting style in the development of emotional intelligence in children. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences.* 2024. Vol. 4. No. 6. P. 79 – 84.
13. Sabelnikova N.V. Methods of studying attachment in the process of age development in modern foreign psychology. *Bulletin of St. Petersburg University. Sociology.* 2008. No. 3. P. 36 – 47.
14. Turetskaya E.S. Emotional states in preschoolers brought up in families with different types of attachment. Collection of materials from the conference of students and young scientists dedicated to the 100th anniversary of the birth of A.Z. Nechiporenko. 2016. P. 403 – 404.

Информация об авторах

Сивак А.Я., Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы, Annasivak99@hotmail.com

© Сивак А.Я., 2025