

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський)

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В
МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІСІ

Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр 21014

номер ІНП

Виконала: студентка IV курсу, ПП-21-1 Мазур Катерина МАЗУР
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник канд. психол. наук, доцент Кулешова Олена КУЛЕШОВА
Науковий ступінь, вчене звання Підпис Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

д-р психол. наук, професор

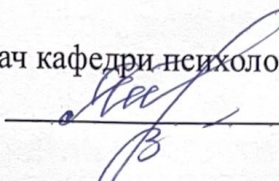
Комар Таїсія КОМАР
Підпис Ім'я ПРІЗВИЩЕ

11 червня 2025 р.

Хмельницький 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології та педагогіки

Таїсія КОМАР
підпис
протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ
Катерина МАЗУР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: "Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці».

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Олена КУЛЕШОВА кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: анкетування на тему: Проективні методики «Емоційна ідентифікація» (за О.Ізотовою), «Домальовування. Світ речей – світ людей – світ емоцій» (за М. Нгуеном), « Три бажання», «Мій настрій».

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичний наліз проблеми розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці, психологічні передумови розвитку емоційного інтелекту у молодшому шкільному віці, основні фактори розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці, організація та процедура дослідження емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці, аналіз результатів дослідження емоційного

інтелекту в молодшому шкільному віці, корекційно-розвивальна програма розвитку емоційного інтелекту, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки

Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 5 рисунків, 5 таблиці.

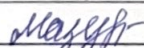
онсультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|--------|---|----------------|------------------|
| | | завдання видав | завдання прийняв |
| | | | |

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапу роботи | Примітка |
|-------|---|------------------------------|----------|
| | Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань. | До 01.10.2024 р. | виконано |
| | Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми. | До 01.12.2024 р. | виконано |
| | Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи. | До 01.02.2025 р. | виконано |
| | I розділ кваліфікаційної дипломної роботи. | До 01.03.2025 р. | виконано |
| | II розділ кваліфікаційної дипломної роботи. | До 01.04.2025 р. | виконано |
| | Загальні висновки. | До 01.05.2025 р. | виконано |
| | Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи. | До 30.05.2025 р. | виконано |
| | Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи. | ___ травня 2025 р. | виконано |
| | Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку) | 11 червня 2025 р. | виконано |

Здобувач  Катерина МАЗУР

Керівник роботи  Олена КУЛЕШОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віку»

Здобувач Катерина МАЗУР

Керівник Олена КУЛЕШОВА

Кваліфікаційна дипломна робота включає 73 сторінки, 5 таблиць, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 67 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: емоційний інтелект, особистість, молодший шкільний вік, особливості розвитку емоційного інтелекту.

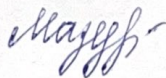
Об'єктом дослідження є розвиток емоційного інтелекту в молодшому шкільному віку.

Предметом дослідження є особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

У дослідженні проаналізовано поняття психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку та розроблено корекційно-розвивальну програму розвитку емоційного інтелекту дітей може бути рекомендована практичним психологам, класним керівникам та фахівцям психологічної служби закладів загальної середньої освіти.

Отримані результати рекомендуються використовувати в практичній діяльності психологам, кураторам академічної групи, співробітникам Психологічних служб у закладах вищої освіти.

Дипломник



Катерина МАЗУР

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 11 червня 2025 р.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 6 |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ | 10 |
| 1.1 Психологічні передумови розвитку емоційного інтелекту у молодшому шкільному віці | 10 |
| 1.2 Основні фактори розвитку емоційного інтелекту молодших школярів | 20 |
| Висновки до розділу | 29 |
| РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ | 30 |
| 2.1 Організація та процедура дослідження емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці | 30 |
| 2.2 Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці | 36 |
| 2.3. Корекційно-розвивальна програма, спрямована на розвиток емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці | 43 |
| Висновки до розділу | 71 |
| ВИСНОВКИ | 72 |
| ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ | 74 |
| ДОДАТКИ | 80 |
| Додаток А «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової | 80 |
| Додаток Б «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» М. Нгуен | 83 |
| Додаток В «Три бажання» М. Нгуен | 84 |
| Додаток Г «Мій настрій» | 85 |

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі емоційний інтелект розглядається як ключова складова гармонійного розвитку особистості, її успіху в навчанні, соціальному житті та професійній діяльності. Розуміння і управління власними емоціями, а також здатність розпізнавати й враховувати почуття інших людей є основними навичками, які визначають успішну адаптацію в суспільстві. У зв'язку з цим розвиток емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку стає однією з найважливіших завдань педагогів, психологів і батьків.

Молодший шкільний вік (6–10 років) є сенситивним періодом для формування емоційної сфери дитини. Саме в цей час відбувається активний розвиток пізнавальних функцій, емоційної саморегуляції та соціальних навичок, які значною мірою визначають особистісний розвиток у майбутньому. Діти вперше стикаються зі шкільною системою, яка ставить перед ними нові вимоги: вміння працювати в групі, будувати стосунки з однолітками й дорослими, вирішувати конфліктні ситуації, а також долати стрес, пов'язаний із навчанням. Емоційний інтелект у цьому віці допомагає дітям краще адаптуватися до нових умов, розвивати впевненість у собі та встановлювати гармонійні стосунки з оточенням.

Дослідження підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на академічні успіхи дітей. Учні з розвиненим емоційним інтелектом краще концентруються, легше взаємодіють із учителями та однокласниками, а також демонструють вищу стресостійкість. Водночас недостатній розвиток емоційного інтелекту може призводити до низки труднощів: емоційної нестабільності, агресивності, замкнутості, зниження самооцінки та труднощів у міжособистісних стосунках.

Сучасні соціальні виклики також підкреслюють актуальність розвитку емоційного інтелекту. Зростання ролі цифрових технологій у житті дітей знижує рівень їхньої живої комунікації, що ускладнює розуміння невербальних сигналів, таких як міміка, жести, інтонація. Це обмежує здатність дітей до емпатії та сприйняття емоційного стану інших людей. Заняття, спрямовані на розвиток

емоційного інтелекту, допомагають компенсувати ці недоліки, створюючи можливості для оволодіння навичками емоційної взаємодії.

Окрім соціальних і навчальних аспектів, розвиток емоційного інтелекту сприяє покращенню психологічного благополуччя дітей. Здатність розпізнавати й контролювати свої емоції дозволяє уникати емоційного виснаження, долати стресові ситуації та підтримувати позитивне мислення. Це є важливим фактором у формуванні психологічної стійкості дитини, яка є основою для подальшого успішного розвитку.

Таким чином, тема "Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку" є надзвичайно важливою як у науковому, так і в практичному аспектах. Її вивчення дозволяє розробити ефективні педагогічні й психологічні методи, які сприятимуть гармонійному розвитку дитини, її соціальній адаптації та формуванню емоційно зрілої, успішної особистості. Результати досліджень у цій галузі мають велике значення для освітніх установ, шкільних психологів і батьків, які прагнуть допомогти дітям реалізувати їхній потенціал у сучасному суспільстві.

Об'єкт дослідження: розвиток емоційного інтелекту в молодшому шкільному віку.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів .

Мета дослідження: провести теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку та розробити корекційно-розвивальну програму, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту та визначити його психологічні особливості в молодшому шкільному віці.
2. Виявити та описати чинники, що впливають на розвиток емоційного інтелекту молодших школярів.
3. Провести емпіричне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку.

4. Розробити корекційно-розвивальну програму, спрямовану на формування та розвиток емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що врахування таких психологічних особливостей, як здатність до розпізнавання й управління власними емоціями, встановлення позитивних взаємин з іншими, до саморегуляції, формування емпатії, розвитку автономії, адаптації до соціального середовища, а також емоційна самосвідомість, сприятиме розробці корекційно-розвивальної програми, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці.

Методи дослідження:

Теоретичні методи дослідження включали вивчення та аналіз науково-психологічної літератури з обраної тематики, здійснення узагальнення отриманих відомостей, порівняльний підхід і систематизацію інформації.

Емпірична частина дослідження була реалізована з використанням комплексу проєктивних методик, спрямованих на виявлення особливостей емоційного інтелекту молодших школярів. Зокрема, було застосовано методику «Емоційна ідентифікація» (автор О. Ізотова), проєктивну методику «Світ речей, світ людей, світ емоцій», методику «Три бажання» (за М. Нгуєн), а також методику «Мій настрій».

методи математичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз.

Практичне значення дослідження полягає в можливості застосування його результатів для створення та вдосконалення психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку. Отримані дані можуть бути використані при впровадженні цілеспрямованих заходів, що сприяють формуванню емоційної обізнаності, навичок саморегуляції, емпатії та ефективної взаємодії з однолітками. Розроблена корекційно-розвивальна програма може бути рекомендована практичним психологам, класним керівникам та фахівцям психологічної служби закладів загальної середньої освіти.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі Городоцького ліцею №4, місто Городок Хмельницької області. В експерименті

взяли участь учні початкової школи в загальній кількості 30 осіб, серед яких 13 дівчат та 17 хлопців.

Апробація результатів дослідження Отримані під час дослідження теоретичні висновки та результати експериментального дослідження були представлені на XIII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців», (м. Хмельницький, 10 квітня 2025 року), опубліковані тези «Психологічні особливості шкільного віку як сензитивного періоду для розвитку емоційного інтелекту» [34].

Структура роботи складається із вступу, 2 розділів, висновків, переліку джерел посилання з 67 найменувань, 4 додатків. Основний зміст роботи викладений на 73 сторінках

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

1.1 Психологічні передумови розвитку емоційного інтелекту у молодшому шкільному віці

Виходячи з наукової позиції, згідно з якою соціокультурне середовище виступає основою психічного становлення особистості, а також враховуючи, що емоційна культура розглядається як особистісне утворення, яке змінюється протягом життя, можна логічно припустити наявність низки чинників, що впливають на її розвиток. Для виявлення цих чинників доцільно проаналізувати особливості емоційного та інтелектуального дозрівання особистості в межах вікового періоду 6 -10 років, а також умови соціального середовища, в якому відбувається цей розвиток.

Формування емоційного інтелекту в дитячому онтогенезі відбувається поетапно. Початковим рівнем цього процесу є експресивний досвід, що виникає у дитини під час взаємодії з матір'ю та соціальним оточенням. Ключовими передумовами розвитку емоційного інтелекту виступають відчуття емоційної безпеки у взаєминах «дитина - матір», турботливе ставлення дорослого, його стабільна присутність і доступність для спілкування. Також істотний вплив мають перші форми емоційної саморегуляції дитини, зокрема реакції матері на емоційні сигнали дитини - сміх, вокалізації чи плач [18].

Первинні емпатійні прояви є однією з форм емоційного взаємозв'язку між дитиною та дорослим. У процесі онтогенезу емоційний інтелект включається до структури соціалізації дитини, сприяючи її пристосуванню до соціального середовища. Через механізм емоційного співпереживання дитина поступово вчиться регулювати власну поведінку, орієнтуючись на реакції людей довкола. Згідно з дослідженнями А. Резек, Ф. Райса, Є. Смирнової та В. Холмогорової, вже у другому півріччі життя з'являються перші елементи співчуття, а наприкінці першого року дитина не лише реагує плачем на чужий біль, а й намагається

виявити підтримку. У подальшому віці вона поступово вчиться розрізняти базові емоції дорослих, а згодом - і власні [20]. Під процесом диференціації мається на увазі збагачення спектра емоційних переживань, поява різноманітних емоційних відтінків, зміни у змістовному наповненні емоцій - зокрема розширення кола об'єктів, що викликають емоційні реакції, а також ускладнення форм їх емоційного вираження - від узагальнених і простих до більш складних і специфічних.

У процесі дорослішання дитини та розширення її соціальних взаємодій поступово розвивається емоційна емпатія - здатність емоційно реагувати на внутрішній стан іншої людини. Цей розвиток відбувається поетапно:

а) від первинного емоційного "зараження", коли дитина автоматично переймає настрій іншого, до усвідомленого розрізнення власних емоцій і почуттів іншої особи;

б) від співпереживання, яке базується на ототожненні себе з іншою людиною, до співчуття, в основі якого лежить прагнення до благополуччя іншого;

в) від пасивного емоційного відгуку до активного врахування почуттів, станів і бажань інших у власній поведінці [63].

Відомі науковці у сфері педагогіки та психології - К. Гуревич, Л. Долинська, В. Крутецький, І. Бех, Т. Буняк, В. Поліщук та інші - розглядають молодший шкільний вік як період важливих соціальних трансформацій у житті дитини, який водночас є найбільш сприятливим для розвитку особистісних рис, становлення гуманістичних потреб і цінностей. На думку В. Поліщука, цей період характеризується не лише зміною соціальної ролі дитини, а й трансформацією її сприйняття власного статусу, адже дитина переходить до нової ідентичності - учня. Вступ до шкільного навчання супроводжується значними змінами в анатомо-фізіологічному, психологічному та особистісному розвитку, які не були притаманні дошкільному віковому етапу [44]. З. Петренюк та О. Ковтунець також акцентують, що особистість молодшого школяра формується як цілісна система новоутворень, притаманних саме цьому віковому періоду. Зокрема, у дітей з'являється здатність до довільного контролю дій, розвиток

внутрішнього плану поведінки та елементів рефлексії, що створює передумови для становлення гуманістичних орієнтацій.

Важливим аспектом розвитку молодших школярів є формування здатності самостійно визначати мету, ставити перед собою завдання та знаходити шляхи їх реалізації або вирішення проблемних ситуацій. У дітей 1–4 класів поступово розвивається вміння будувати внутрішній план дій, що дозволяє їм заздалегідь продумувати послідовність виконання навчальних завдань і прогнозувати результат. На цьому етапі навчальна діяльність набуває таких характеристик, як цілеспрямованість, свідомо активність, предметність, мотиваційна насиченість. Як результат, формуються пізнавальні мотиви, дослідницькі навички та індивідуальні способи пізнання, які є новими й значущими для дитини. Водночас емоційний інтелект школярів зазнає якісних змін: зростає самооцінка, з'являється впевненість у власних діях, віра у власні можливості. Учні вчаться усно розв'язувати завдання, звітувати про результати роботи та нести відповідальність за свої вчинки [51]. Усі ці психологічні зрушення закладають підґрунтя для подальшого розвитку емоційного інтелекту на наступних етапах навчання.

Відомий український психолог І. Бех виокремлює дві форми співпереживання, які відображають вікові зміни в розвитку емоційного інтелекту порівняно з дошкільним періодом. У молодшому шкільному віці співпереживання базується на механізмах сприймання та пам'яті, тоді як у старшому віці воно ґрунтується на усвідомленому ставленні до емоцій іншої людини та здатності до рефлексії. Дослідник зазначає, що вже у дошкільному віці паралельно з формуванням емпатії розвивається здатність особистості до адекватного розпізнавання, оцінювання й розуміння як власних емоцій, так і емоцій інших людей. Цей процес має такі характерні етапи:

а) від початкової нездатності визначити емоційний стан (приблизно у 4–5 років) - до поступового залучення додаткової інформації та формування узагальненого емоційного образу (переважно після 6–7 або 10–11 років, згідно з різними джерелами);

б) розпізнавання емоцій різних типів і модальностей не відбувається одночасно, а формується поетапно;

в) одночасно з удосконаленням розуміння та інтерпретації емоцій розвиваються навички ефективного застосування цих знань у міжособистісному спілкуванні [18].

Вік від 6-7 до 10 років визначається як «молодший шкільний вік» і є важливим етапом у розвитку особистості. У дітей цього віку формується особиста свідомість, відбувається перехід від централізму до децентралізації, а також розвивається здатність до «внутрішнього планування дій». Це дозволяє їм уявляти кілька можливих варіантів поведінки, оцінювати їх та вибрати найбільш оптимальний. Водночас починають закріплюватися елементи довільної поведінки, а до кінця дошкільного віку у дитини з'являється здатність передбачати свої майбутні вчинки, щоб уникати імпульсивних рішень, що можуть бути викликані випадковими обставинами чи миттєвими бажаннями [24].

У 6 років дитина починає навчання, здобуваючи новий статус учня. Вона втрачає колишню впевненість, відчуваючи себе меншою і слабшою порівняно з учнями старших класів. Це викликає в неї розгубленість та замкнутість. Початок шкільного життя збігається з кризою 6–7 років, яка супроводжується емоційною нестійкістю, швидкими змінами настрою та непослідовністю в поведінці [32]. О. Мельник вважає, що «криза – це період становлення соціального Я дитини» [36]. Він зазначає, що «зміна самосвідомості призводить до переоцінки цінностей. Колишні інтереси та мотиви втрачають свою силу, на зміну їм приходять нові. Тепер усе, що стосується навчальної діяльності, стає важливим, а те, що пов'язано з грою, – менш значущим» [36].

За словами Л. Прокоф'євої, розвиток емоційної експресії у молодших школярів нерозривно пов'язаний з їх попереднім досвідом. Це включає в себе освоєння прийнятих у суспільстві способів вираження емоцій, створення "мови" емоцій, що збагачує спонтанні вирази та робить їх більш різноманітними, розвиток здатності використовувати емоційну експресію як інструмент спілкування, а також формування здатності відокремлювати експресивні засоби

від особистих переживань і свідомо та цілеспрямовано виражати свої почуття [45].

М. Савчин і Л. Василенко зазначають, що в молодшому шкільному віці починає розвиватися здатність до усвідомлення та початкової рефлексії емоцій, що включає в себе: вміння аналізувати свої емоції та розуміти їх причини; здатність передбачати ситуації, які можуть викликати певні емоційні реакції; а також уміння прогнозувати наслідки цих емоцій. Початкова рефлексія емоцій сприяє розвитку емоційної саморегуляції, яка полягає в здатності до самоконтролю емоцій. Деякі дослідники трактують це як вміння стримувати занадто сильні емоції, а інші вважають, що це стосується стримування емоцій, вираження яких суперечить культурним нормам. Крім того, це включає засвоєння вміння маскувати й симулювати емоції, розвиток здатності до свідомого керування власними емоціями, а також освоєння культурних технік для стабілізації та осмислення емоційного стану, що допомагає формувати соціально прийнятні способи отримання емоційних вражень [51].

За словами Л. Терлецької, дитина молодшого шкільного віку поступово починає усвідомлювати свою індивідуальність і взаємодію з соціальними факторами. Вона розуміє, що має навчатися та змінювати себе в процесі навчання. «Оскільки навчання стає головною діяльністю та основною потребою молодшого школяра, усе його емоційне життя тісно пов'язане з цією потребою. Все, що стосується навчання, включаючи успіхи та невдачі, переживається дуже емоційно» [57]. Окрім вже відомих переживань, з'являються нові тривоги і страхи: «страх перевірок знань» і «страх спілкування з учителем». Ці емоції пов'язані з передчуттям невдач, сумнівами у власних силах, а також з побоюванням, що не вдасться досягти бажаного результату або впоратися із завданням.

Протягом періоду навчання в початковій школі (від 6 до 10 років) у дитини відбуваються значні зміни та перебудова всіх сфер її розвитку. Основною функцією в цей період стає мислення. Під впливом навчання відбувається перехід від наочно-образного до словесно-логічного (абстрактного) міркування, що дозволяє розпізнавати загальні закономірності. Дитина починає робити перші

узагальнення, робити висновки та проводити аналогії. Водночас процес навчання сприяє розвитку швидкості сприймання, збільшенню кількості сприйнятих об'єктів, розширенню обсягу пам'яті та формуванню спостережливості. Сприйняття молодших школярів стає більш цілеспрямованим, вибіркоvim, емоційно насиченим і яскравим [58].

Збільшення обсягу діяльності спричиняє зростання кількості емоціогенних об'єктів. С. Томчук зазначає, що емоції молодших школярів мають широкий спектр відтінків. Емоційні реакції можуть бути спричинені різноманітними факторами: подіями, стосунками з іншими людьми, особистими справами, вчинками, думками, почуттями, а також сприйняттям краси навколишнього світу [59]. Для школярів емоціогенними факторами є не лише ігри та спілкування з однолітками, але й досягнення в навчанні, а також оцінка цих досягнень з боку вчителя та однокласників. Через слабкий розвиток гальмівних процесів домінує мимовільна увага, що спрямована на нові та яскраві об'єкти. Її обсяг і стійкість зростають завдяки стимулюванню інтересу до навчального матеріалу, різноманітності видів діяльності та залученню до колективної роботи.

Для дітей молодшого шкільного віку характерна швидка реакція на події та виразне сприйняття, а також безпосереднє і відкрито виражене переживання радості, страху, суму та задоволення, оскільки емоції і почуття є важливою частиною їх діяльності [50]. Важливо також враховувати, що діти цього віку мають підвищену чутливість, емоційну вразливість та виразність, які проявляються у посиленій жестикуляції, міміці та пантоміміці. Як зазначає К. Монастиршин, «явища та події, які вражають, будь-то театральна вистава, конфлікт з однокласниками чи захоплююча гра, викликають яскраво виражений емоційний відгук», що супроводжується різкими змінами в міміці і чіткими змінами емоційних станів [38]. Молодші школярі здатні швидко переключатися з одного емоційного стану в інший, і їхні переживання, як правило, є нетривалими.

Г. Савонов зазначає, що «протягом шкільного дитинства особливості емоцій (їх сила, тривалість і стійкість) змінюються внаслідок змін у загальному характері діяльності дитини та її мотивації, а також через ускладнення взаємодії

дитини з навколишнім світом» [47]. Незважаючи на те, що міміка та прояви емоцій інших інколи можуть бути неправильно інтерпретовані, здатність дітей віком 6–9 років розпізнавати емоційний стан інших поступово зростає і вдосконалюється. Діти цього віку краще розуміють емоції, які виникають у знайомих життєвих ситуаціях. Їм легше ідентифікувати позитивні емоції, ніж негативні. Однак розрізнити «страх» і «подив» дітям молодшого шкільного віку, зокрема у віці 6–8 років, ще важко. Фахівці у галузі дитячої психології підкреслюють, що в молодшому шкільному віці відбувається розвиток внутрішнього плану дій, з'являється здатність до рефлексії, коли дитина починає аналізувати не лише зовнішні події, а й свої власні переживання, пов'язані з ними. Зі збільшенням віку, як зазначає Р. Павелків, розширюється спектр почуттів, які не лише переживаються дитиною, але й усвідомлюються нею: «Збагачується вербальне вираження емоцій як своїх, так і чужих. Діти починають краще усвідомлювати причини своїх та чужих переживань, а також стає детальнішим опис мімічних ознак почуттів» [43].

У молодшому шкільному віці емоції набувають інтелектуального характеру. С. Світлична зазначає, що «дитина не лише відчуває емоції, а й усвідомлює їх через мислення, причому її емоційне переживання зв'язується з сенсом ситуації. Це є основою для формування вищої моральної функції, тобто такої поведінки, що базується на внутрішній значущості моральних норм». Також у цьому віці виникає здатність до рефлексії, що є процесом «самопізнання суб'єктом своїх внутрішніх психічних актів і станів». Це дає дитині можливість приймати точку зору іншої людини та прогнозувати її поведінку [52].

Незважаючи на яскраві емоційні реакції на події, у молодшому шкільному віці формується здатність стримувати небажані емоції за допомогою власної волі. Р. Солтис вважає, що «в порівнянні з дошкільним віком, в емоційній поведінці молодших школярів з'являються нові риси. З часом вони починають більш стримано виражати свої емоції (зокрема роздратування, заздрість, засмучення), особливо коли знаходяться серед однолітків, побоюючись їхнього осуду. Здатність контролювати свої емоції у дітей молодшого шкільного віку поступово зростає з кожним роком» [54]. Цю точку зору підтримує Н. Бібік, зазначаючи, що

6-річні діти не виявляють емоції так імпульсивно, як молодші за віком, оскільки вони, порівняно з ними, здатні краще контролювати свою поведінку [41].

В молодшому шкільному віці набуває значущості оцінка своїх власних дій і вчинків. Як стверджує В. Поліщук, «самооцінка молодшого школяра формується під впливом ставлення людей, які його оточують, і, насамперед, дорослих» [44]. Відповідаючи нестриманою гнівною реакцією на образу й приниження гідності, дитина виражає й позитивні переживання, які виникають через визнання її переваг, а особливо із боку вчителя. Авторитет педагога у цей віковий період є незаперечним.

У молодшому шкільному віці дитина починає прагнути до позитивних стосунків з однолітками. Вона відчуває зростаючу потребу визнання своїх успіхів і досягнень, що стимулює її дотримуватися соціальних норм поведінки, хоча усвідомлення способів саморегуляції емоційних станів ще не є чітким. У дітей віком 6–8 років відбуваються зміни в орієнтації на соціальні норми. Це пов'язано, з одного боку, з розширенням уявлень про загальнолюдські цінності та моральні норми, правила поведінки, прийняті в суспільстві, а з іншого - з їх засвоєнням і перетворенням у особистісні цінності [50].

Дослідження особливостей психоемоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку акцентує увагу на проблемі «емоційного неблагополуччя». Це явище, що є наслідком порушень емоційного розвитку, призводить до спотворень у формуванні особистості: зростає тривожність, знижується самооцінка, з'являється невпевненість у собі, виникають депресивні стани та психосоматичні розлади. Такі діти вже на початку навчання в 1 класі потрапляють до групи ризику і потребують психокорекційної допомоги фахівця [31]. На етапі молодшого шкільного віку «діти менше бояться реальних об'єктів і подій, однак страхи, пов'язані з уявними об'єктами, залишаються актуальними». Серед основних страхів молодших школярів можна виділити «страхи самовираження», «страхи не виправдати очікувань інших» та інші [1].

Вивчаючи соціальну ситуацію розвитку особистості в молодшому шкільному віці, дослідники підкреслюють важливу роль вчителів і батьків у формуванні емоційної сфери дитини та розвитку її емоційної культури. Ранні

роки життя є вирішальними для побудови здорових стосунків з оточуючими в подальшому житті. Емоційний контакт з батьками визначає, як дитина буде взаємодіяти з іншими в майбутньому. Це погоджується з думкою О. Бакаленко, яка зазначає, що виховання емоційно розвиненої особистості, її почуттів і переживань, починаючи з перших років життя, а також формування позитивного емоційного ставлення до світу є важливим завданням для батьків та педагогів. Адже основні моделі поведінки дорослої людини мають глибоке коріння в досвіді з дитинства і відображають вплив значущих для дитини осіб [5].

Контакти з батьками або іншими близькими людьми мають критичне значення для формування емоційної сфери дитини. Як зазначає Т. Кириленко: «Саме через міжособистісні взаємодії в сім'ї формуються емоційні реакції індивіда, такі як радість, захоплення, подив, сум, тривога, сором, гнів, обурення, ніяковість, докори сумління. І якщо ці почуття проявляються яскраво і активно або, навпаки, слабо і нечітко, це може свідчити про умови, які склалися в сім'ї й сприяли розвитку таких емоційних особливостей. Сім'я може бути як потужною виховною силою, так і руйнівним фактором, що знищує все хороше, ніжне, а натомість пропагує зло й жорстокість». Дослідниця також вважає, що «сімейні традиції, ритуали (наприклад, вечірнє чаювання), захоплення, як-от спорт, читання книг, колекціонування, завдяки загальному емоційному піднесенню, зміцнюють емоційний зв'язок між членами родини і формують спільний емоційний настрій» [26].

Згідно з думкою В. Кутішенко та С. Ставицької, любов матері, її довіра та прийняття дитини є основою для розвитку гармонійної та емоційно стійкої особистості. Це проявляється в постійному контакті, ніжності та турботливому догляді. Якщо ж мати «внутрішньо» відкидає дитину, то навіть за умови гарного догляду та зовнішньої уваги, емоційний контакт між ними не формується. Діти, які виростають в умовах емоційного відчуження, у молодшому шкільному віці часто не здатні проявляти прихильність і любов. Вони не відчують спільності з іншими людьми, часто проявляють холодність, неприязнь до себе та оточуючих, що може виражатися у агресії. Нерозвинутість позитивних емоційних зв'язків із близьким оточенням може стати причиною психопатичних порушень, а

руйнування раннього емоційного контакту – фактором, що спричиняє невротичні розлади. Розвинуті гуманні почуття та психічне здоров'я дитини є результатом культури взаємин між батьками та дітьми в молодшому шкільному віці. В. Кутішенко та С. Ставицька підкреслюють, що «емоція є стимулом для діяльності, пізнання, творчості та основою взаємин між дорослими і дітьми в сім'ї» [35].

У дитячому віці емоції й почуття формують емоційну сферу особистості, яка змінюється під впливом соціальних умов та системи виховання. Безсумнівно, вплив педагогів має вирішальне значення для формування емоційного ставлення дитини до навколишньої реальності. Як зазначають дослідники, діти молодшого шкільного віку, особливо учні перших та других класів, більше орієнтуються на норми поведінки та цінності, які пропагує вчитель, ніж на думки своїх однолітків [41]. Поведінка дорослих та їхні емоційні реакції стають прикладом для наслідування. Взаємодія з дорослим сприяє соціалізації емоцій дитини та засвоєнню певних норм і правил емоційного прояву, що визначаються культурним рівнем суспільства.

Отже, аналіз наукового доробку вікової психології й педагогіки із питань розвитку та становлення особистості у онтогенезі засвідчив той факт, що молодший шкільний вік характеризується зростанням пізнавальної активності особистості та переходом від наочно-образного до абстрактного мислення. Одночасно із цим, розвиток рефлексії та динаміка вольової сфери, поряд із актуалізацією прагнення до визнання чеснот та досягнень авторитетними іншими і встановлення дружніх стосунків, а також стають провідними передумовами залучення учня до загальнолюдських цінностей та ефективного розвитку емоційного сприймання, засвоєння правил соціально сприйнятної поведінки й, зокрема, правил, які стосуються способів прояву емоцій почуттів.

1.2 Основні фактори розвитку емоційного інтелекту молодших школярів

Емоційний інтелект у дітей молодшого шкільного віку може бути свідомо сформований і розвинутий. Вважається, що його розвиток відбувається поступово - від базових, інстинктивних емоцій до більш складних соціальних почуттів, що залежить як від впливу соціуму, так і від спеціально організованих виховних заходів.

Багато науковців вважають, що емоційний інтелект розвивається протягом усього життя, і хоча на рівні задатків він властивий кожній людині, сучасні умови життя не сприяють його розвитку. Оскільки «сучасне суспільство орієнтоване на когнітивний підхід до особистості і часто знецінює емоційність, прирівнюючи її до афективності» [46], від людей очікується певне витіснення емоцій, прагнення повністю їх контролювати і досягати високого рівня їх управління.

Аналіз науково-психологічної літератури вказує на дві основні точки зору щодо розвитку емоційного інтелекту. Прихильники першої точки зору вважають, що емоційний інтелект є стабільною здатністю, яка мало змінюється, хоча визнають можливість його розвитку через емоційну інформацію та емоційну освіченість, яку можна розширювати через навчання [2.;3;7]. Натомість Д. Гоулман стверджує, що емоційний інтелект має динамічний характер, оскільки «мозкові структури розвиваються протягом всього життя» [14]. Він наголошує на тому, що здатність усвідомлено регулювати емоції змінюється з віком: діти виражають емоції більш безпосередньо, тоді як дорослі здатні краще ними управляти.

Емоції по-різному впливають на когнітивне опрацювання інформації в залежності від типу емоції та вимог діяльності, яку виконує особа. Як зазначає Т. Строгаль, «якщо завдання вимагає точного виконання та концентрації, негативні емоції можуть сприяти кращому виконанню. Однак, якщо завдання пов'язане з очікуванням задоволення, то позитивні емоційні стани значно підвищують ефективність» [55]. Таким чином, позитивні емоції сприяють орієнтації на загальну картину, а негативні - на деталі.

У розвитку емоційного інтелекту у молодшому шкільному віці важливу роль відіграє формування здатності розуміти емоції та переживання інших людей. Формування навичок розпізнавання емоцій передбачає глибше проникнення дитини у суть переживання, розуміння його внутрішнього змісту та самоосмисленості. Пізнання, в цьому випадку, зосереджено на глибокому осягненні сенсу емоційних переживань. З початку пізнього молодшого шкільного віку дитина стає здатною до рефлексивного осмислення своїх емоцій. Як зазначає І. Філіпова, успіх у вирішенні завдань, пов'язаних із розумінням емоцій, залежить від усвідомлення власних переживань, категоризації емоційного стану, виділення значущих характеристик об'єкта, диференціації власних переживань та причин, що їх викликають, а також усвідомлення мотивації цих емоцій. Називання емоцій є результатом конструктивних мисленнєвих процесів, які перетворюють перцептивні афективні переживання в усвідомлений досвід, змінюючи їхній зміст. Авторка виділяє такі форми розуміння емоцій: ідентифікація (розпізнавання емоцій), інтерпретація (гіпотетичне розуміння емоцій) і створення цілісної структури розуміння емоцій [62].

Точність розпізнавання емоцій супроводжується здатністю дитини виражати емоційний стан через мовлення. Як зазначає А. Четверик-Бурчак, «емоційна проникливість залежить від рівня обізнаності особистості про функціонування емоцій у процесі міжособистісної взаємодії». Тому для розвитку емоційного інтелекту важливо формувати знання про емоції, їх вербальні та невербальні прояви, а також збагачувати емоційний тезаурус [64].

Я. Яцишина зазначає, що «емоційний тезаурус дитини значною мірою залежить від емоційного словника референтних дорослих, які його поширюють» [68]. Практика дитячого консультування показує, що батьки, які здатні розпізнавати негативні емоції своїх дітей і сприяють їхньому опануванню, сприяють кращій емоційній регуляції, що, у свою чергу, проявляється в конструктивній поведінці. У той час, як бідність і невиразність емоційного словника батьків можуть призвести до блокування емоційного життя дитини і посилити прояви деструктивних механізмів психічного захисту. Здатність вербально виражати емоції за допомогою розвиненого емоційного тезауруса є

основою емоційної грамотності, що є ключовою для розвитку емоційного інтелекту та емоційної культури особистості загалом.

У процесі розуміння емоцій іншої людини молодший школяр оцінює їх із позиції зовнішнього спостерігача, але водночас спирається на власний досвід переживань, виносячи судження на основі усвідомлення причин емоцій та їх характеристик, таких як інтенсивність і амбівалентність. У цьому випадку особистість схильна використовувати стратегії сприймання емоцій з позиції внутрішнього спостерігача [56]. Ключову роль у цьому процесі відіграє ототожнення власних емоцій з емоційними переживаннями іншої людини. Пізнання дитиною емоцій іншої особи опосередковується сприйняттям зовнішніх ознак емоційної експресії, мовних і звукових засобів вираження емоцій, а також рухів, міміки та емоційних дій. Чим вищим є рівень емпатії у спостерігача, тим більше актуалізується позиція внутрішнього спостерігача, а зовнішні експресивні прояви стають другорядними.

У вивченні шляхів розвитку емоційного інтелекту продовжує бути актуальним питання взаємозв'язку соціальних і біологічних факторів. Так, Л. Майстренко до біологічних передумов формування емоційного інтелекту у молодших школярів відносить рівень емоційного інтелекту батьків, спадкові задатки сприйняття емоцій, а також особливості функціональної асиметрії мозку, темпераменту, здатність до «маркування» емоцій та особливості переробки інформації мозком людини.

Розглянемо детальніше кожен із цих факторів. По-перше, рівень емоційного інтелекту батьків. Дослідження Г. Метьюза та М. Зайднера свідчать, що властивості загального інтелекту на 50–70% залежать від спадковості. Однак щодо емоційного інтелекту, хоча є певний зв'язок із спадковістю, це питання залишається менш однозначним. Вказівкою на можливу спадкову складову емоційного інтелекту є дослідження гомозиготних близнюків, які демонструють більш схожі емоційні реакції у ставленні до оточуючих порівняно з гетерозиготними. Це може вказувати на наявність певного ступеня спадковості в емоційному інтелекті особистості [40].

Зокрема, генетичний компонент емоційного інтелекту пов'язують зі статтю. Дослідження Д. Гуастелло показали високу кореляцію між рівнем емоційного інтелекту матері й дитини, проте такої кореляції в показниках батька й дитини не було виявлено [3]. Однак ці результати можуть бути досить суперечливими й потребують додаткових розглядів. Це пояснюється тим, що мати часто є першою та найближчою людиною, з якою дитина взаємодіє, і через яку вона отримує основні знання, навички й інформацію про навколишній світ. Крім того, не можна виключати вплив явища імпринтингу - процесу фіксації ознак об'єктів у пам'яті, що відіграє важливу роль у формуванні чи корекції вроджених поведінкових актів.

Чинником розвитку емоційного інтелекту дитини може бути й особливість функціонування мозку, зокрема взаємодія лівої та правої півкулі. Правопівкульне мислення здатне одночасно охоплювати велику кількість інформації та формувати багатозначний контекст. Це особливо корисно в умовах невизначеності, коли інформація, що надходить, не піддається формальній логічній структурі і часто містить протиріччя. Такою є більшість емоційних сигналів. Важливим є також узгоджена взаємодія лівої й правої півкулі, коли перевага надається правій півкулі. Структури правої півкулі, які відповідають за емоційне сприймання, активно працюють під час оцінки експресії обличчя. Зокрема, дослідження показали, що при оцінці емоцій на обличчі у здорових людей переважає ліва частина зорового поля (робота правої півкулі), а при оцінці емоційного відтінку голосу активізується ліве вухо. Також було виявлено, що емоції яскравіше виражаються на лівій частині обличчя. Ураження правої півкулі мозку часто призводить до більш виражених емоційних порушень, а також до погіршення здатності правильно інтерпретувати емоційну складову міміки.

Властивості темпераменту дитини можна також вважати вродженими задатками для формування емоційного інтелекту. Темперамент визначає такі особистісні риси, як нейротизм, екстраверсія та усвідомленість, що корелюють з результатами опитувальників емоційного інтелекту. Однак, за словами Дж. Майєра, П. Салоуєя та Д. Карузо, взаємозв'язок між емоційним інтелектом та екстраверсією або нейротизмом є мінімальним. Вони стверджують, що

незалежно від того, чи є людина комунікабельною або емоційною, вона все одно може бути розумною у своїх емоціях [3].

Для розвитку емоційного інтелекту важливо враховувати, що емоційність є одним із основних параметрів темпераменту дитини. Вона проявляється як стійка схильність до переживання емоцій певної модальності та знаку, а також визначає набір особистісних рис, які впливають на адекватність або неадекватність емоційних реакцій та форм поведінки в різних ситуаціях. Емоційна стійкість, за словами І. Аршави, допомагає дитині краще розуміти свої емоції, однак утруднює процес інтерпретації емоцій інших людей. Така особливість значно впливає на чутливість дитини до емоційних умов діяльності та спілкування, створюючи своєрідний фільтр для зовнішніх впливів, і пов'язує діяльність із актуальними емоціями, регулюючи взаємодію та спілкування [2]

Г. Березюк стверджує, що темперамент молодшого школяра впливає на розвиток емоційного інтелекту не тільки безпосередньо, як сукупність властивих рис, але й опосередковано через реакції оточуючих на ці риси. Наприклад, якщо дитина має високий рівень збудженості нервової системи, батьки можуть реагувати на неї гнівно або афективно, що може призводити до посилення емоційної реакції та збудження у дитини під час стресових ситуацій [7].

Серед соціально-психологічних передумов розвитку емоційного інтелекту у молодшому шкільному віці А. Гресь виділяє кілька ключових факторів: синтонність (співзвучність з оточенням), впевненість у своїй емоційній компетентності, ступінь розвитку самосвідомості, рівень освіти батьків, емоційно благополучні відносини між батьками, а також "винагороджена соціалізація емоцій" в сімейному вихованні. Крім того, значну роль відіграють гендерні особливості виховання, андрогінність, емоційні знання та навички, а також зовнішній локус контролю й релігійність [15].

Синтонія в дитячому віці означає інстинктивну здатність бути в гармонії з емоціями оточуючих, що сприяє автоматичному переживанню емоцій, які переживають люди поруч. Це природне вміння дитини відгукуватися на емоції інших та співпереживати з ними. У свою чергу, ступінь розвитку самосвідомості відіграє важливу роль у саморегуляції емоцій, адже від цього залежить здатність

дитини управляти своїми емоціями та правильно інтерпретувати емоції інших людей. Як зазначає В. Колер, «емпатія як один із проявів емоційного інтелекту є не стільки розділенням емоцій, скільки їх розумінням через спостереження та інтерпретацію дій» [63]

Дослідження також показують, що родина та взаємини в ній мають критичний вплив на розвиток емоційного інтелекту дитини. Стан взаєморозуміння між батьками, рівень їх задоволення сімейним життям та загальна емоційна атмосфера в родині створюють умови для емоційного розвитку дитини. Батьки з високим рівнем емоційного інтелекту, як правило, уважніше ставляться до емоцій своїх дітей, обговорюють емоційні труднощі та активно підтримують розвиток емоційної сфери дітей [1].

О. Байер виділяє два основні підходи до родинного емоційного виховання: «винагороджуюча соціалізація емоцій» та «караюча соціалізація емоцій». Перший підхід орієнтований на підтримку та укріплення емоцій дитини, сприяючи навчанні її виражати емоції прийнятним чином і регулювати їх. Це допомагає розвитку емоційної компетентності та соціальної адаптації. У свою чергу, «караюча соціалізація» негативно впливає на дитину, провокуючи зростання емоційного збудження та підриваючи уявлення про адекватні соціальні взаємодії. Важливо, що схильність батьків до обговорення емоційних питань сприяє глибшому розумінню своїх емоцій і розвитку здатності до саморегуляції у дітей, що формує емоційну грамотність. Однак, якщо батьки використовують неконструктивні стратегії управління своїми емоціями, дитина може засвоїти ці стратегії, такі як занурення в себе, неконтрольовані емоційні вибухи або пошук винних [4].

Гендерні особливості виховання відіграють значну роль у формуванні емоційного інтелекту молодших школярів. Батьки та вчителі часто несвідомо сприяють підготовці дітей до традиційних гендерних ролей і очікувань. Наприклад, прояви таких емоцій, як сум, депресія, страх і сором, часто розглядаються як «не чоловічі», і хлопчики, що виявляють ці емоції, зазвичай оцінюються негативно порівняно з дівчатками. Водночас вираження гніву та агресії вважається більш прийнятним для хлопців. Хлопчики, які проявляють

агресію, часто оцінюються як більш привабливі та компетентні, на відміну від дівчаток, для яких агресивна поведінка може призвести до соціальних труднощів і зниження привабливості в очах однолітків [16].

Локус контролю, що розвивається в процесі соціалізації, також має важливе значення для емоційного інтелекту. Як показують дослідження Д. Вонга і Н. Андерсона, діти з внутрішнім локусом контролю схильні до самозасудження і більш чутливі до критики інших, в той час як діти з зовнішнім локусом контролю швидше прощають як себе, так і інших. Здатність до прощення пов'язана з усвідомленням власних емоцій, їх управлінням і емпатією. Результати свідчать, що зовнішній локус контролю може бути пов'язаний з високим рівнем розвитку когнітивних здібностей, необхідних для обробки емоційної інформації [5].

Цікаві результати досліджень, що вказують на кореляцію між релігійністю та емоційним інтелектом. Як зазначають К. Льюїс і К. Макгікан, релігійність часто пов'язана з зовнішнім локусом контролю, що в свою чергу сприяє розвитку емпатії, самоконтролю емоцій та моральних почуттів. Релігійне виховання включає формування емоційної свідомості та уважності до оточуючих, адже такі практики, як сповідь, стимулюють катарсис і рефлексію, що веде до самовдосконалення через самоконтроль та саморегуляцію [19].

Щодо індивідуально-психологічних чинників, здатність до управління емоціями є важливим аспектом для розвитку емоційного інтелекту, зокрема у молодших школярів. Є. Карпенко зазначає, що усвідомлення емоцій допомагає контролювати їх вираження, знижуючи інтенсивність переживань та сприяючи кращому управлінню емоційними процесами. Це важливо не лише для ефективної навчальної діяльності, а й для загального розвитку емоційної компетентності, оскільки дозволяє дитині краще адаптуватися до різних соціальних ситуацій і правильно реагувати на емоційні виклики [24].

З. Кобринчук підкреслює, що саморегуляція емоцій починається з процесу диференціації почуттів. На початковому етапі дитина починає усвідомлювати себе як автора своїх емоцій, що є важливою умовою для розвитку саморегуляції. Важливо, що дитина відокремлює своє переживання від зовнішнього світу: вона

може сказати «мені лячно», а не «світ страшний». Це дозволяє їй краще контролювати свої емоційні реакції, ставши внутрішнім спостерігачем [27].

Т. Котик вказує, що на наступному етапі саморегуляції емоцій у молодших школярів важливим є розуміння та категоризація емоцій, їх вербалізація. Називання емоційного стану допомагає дитині краще керувати своїми почуттями і водночас інформувати інших про свої переживання, що зменшує напруженість у взаємодії. Далі управління емоціями полягає в здатності розширювати або обмежувати потік емоційної інформації. Людина з більшою ймовірністю проявляє емпатію, коли вона відкрита до щирого емоційного реагування. Однак, коли особа обмежує свої емоційні прояви, це може блокувати емпатійне сприйняття іншої людини [32].

Когнітивна регуляція інтенсивності емоцій передбачає здатність школяра зосереджувати увагу та активізувати мислення для управління деструктивними емоціями і контролювати їх вираження. Серед прийомів когнітивної саморегуляції, доступних молодшим школярам, можна виділити: відволікання, перемикання уваги, критичне осмислення значущості майбутньої діяльності чи її результату, що включає контрфактичне обміркування реальності для пошуку альтернативних рішень. Крім того, корисним є перехід у позицію спостерігача та інтеграція емоційного переживання без опору йому [23].

А. Маслоу підкреслював важливість не уникати емоцій, а навчитися їх опановувати. Він вважав, що придушення емоцій веде до втрати сенсу життя. Опанування емоціями включає розпізнавання, інтроспекцію, вербалізацію та осмислення їх значення в конкретних ситуаціях. Ефективне управління емоціями передбачає здатність перенаправляти емоції на досягнення цілей та збереження емоційної гнучкості. Маслоу пропонував навчитися управляти емоціями для досягнення гармонії в особистому розвитку [33].

К. Роджерс стверджував, що розвиток емоційної сфери та підвищення рівня емпатії сприяє емоційній саморегуляції особистості. Він визначав емпатію як здатність емоційно відгукуватися на переживання інших, проникати в їх емоційний стан і розуміти їхні почуття. Це здатність поставити себе на місце іншої людини, відчувати її переживання і створити духовне єднання [42].

Для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів важливими є як біологічні, так і соціально-психологічні чинники. Біологічні чинники включають рівень емоційного інтелекту батьків, правопівкульний тип мислення, спадкову емоційну сприйнятливність, темперамент та особливості обробки інформації. Соціально-психологічні чинники включають синтонність, розвиток самосвідомості, впевненість в емоційній компетентності, рівень освіти батьків, емоційно благополучні відносини в родині, а також андрогінність, зовнішній локус контролю та релігійність.

Висновки до розділу

Емоційний інтелект є важливим аспектом розвитку особистості, особливо у молодших школярів. Він включає в себе здатність усвідомлювати, розпізнавати, розуміти та управляти своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Ці вміння стають основою ефективної взаємодії в соціальних і навчальних ситуаціях. Емоційний інтелект дозволяє дітям краще адаптуватися до змін у навколишньому середовищі, розвивати емоційну стійкість і впевненість у собі, що є ключовими компонентами для їхнього психоемоційного розвитку.

У молодшому шкільному віці діти активно формують свої соціальні навички, і саме на цьому етапі розвитку важливо акцентувати увагу на емоційному інтелекті. Його розвиток сприяє покращенню взаємовідносин з однолітками та дорослими, підвищує рівень емпатії, що дозволяє дітям краще розуміти і підтримувати інших. Важливою складовою емоційного інтелекту є здатність до саморегуляції, що дозволяє дітям ефективно управляти своїми емоціями в стресових ситуаціях і мати гармонійні відносини з оточенням.

Освітнє середовище відіграє значну роль у розвитку емоційного інтелекту дітей. Інтеграція вправ і методик, що сприяють розвитку емоційної свідомості та соціальних навичок, у навчальний процес може значно покращити психологічний клімат в класі. Це також сприяє розвитку позитивних взаємовідносин між учнями та вчителями, що, в свою чергу, створює сприятливу атмосферу для навчання. Таке середовище дає можливість дітям не лише

успішно засвоювати навчальний матеріал, але й розвивати важливі життєві навички, що сприяють їхній соціалізації та особистісному зростанню.

Таким чином, емоційний інтелект є невід'ємною частиною всебічного розвитку молодших школярів. Включення його в навчальний процес дозволяє створити гармонійне середовище, де діти можуть розвиватися не тільки інтелектуально, а й емоційно, що сприяє їхньому успішному соціальному та особистісному розвитку.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та процедура дослідження емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці

Ми припустили, що такі психологічні особливості як здатність до розпізнавання й управління власними емоціями, встановлення позитивних взаємин з іншими, до саморегуляції, формування емпатії, розвитку автономії, адаптації до соціального середовища, а також емоційна самосвідомість, сприятиме розробці корекційно-розвивальної програми, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці. Ми також враховували можливість існування інших психологічних особливостей, які сприяють формуванню емоційного інтелекту в цьому віковому періоді.

Наше дослідження проводилося у кілька етапів під час яких використовували теоретичні та емпіричні методи, зокрема:

1. Аналіз наукової літератури та теоретичних праць науковців з даної проблематики.
2. Діагностування респондентів.
3. Методи обробки даних.

На першому етапі нами було проаналізовано різні дослідження, що пов'язані з обраною проблемою. На основі цього нами було розроблено теоретичну модель дослідження. На другому етапі було підібрано та застосовано психодігностичний інструментарій для емпіричного вивчення психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці.

Дослідження проводилось на базі Городоцького ліцею № 4 Городоцької міської ради Хмельницької області. У дослідженні взяли участь учні початкової школи в загальній кількості 30 осіб, серед яких 13 дівчат та 17 хлопців.

Для дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці. ми обрали такі методики:

1. Методика «Емоційний ідентифікація» О. Ізотової (Додаток А);
2. Проективна методика «Домальовування: світ речей-світ людей-світ емоцій» М. Нгуен (Додаток Б);
3. Проективна методика «Три бажання» М. Нгуен (Додаток В);
4. Проективна методика «Мій настрій» (Додаток Г);

Методика «Емоційна ідентифікація» (за О. Ізотовою)

Методика [17] розроблена для оцінки рівня емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку. Вона спрямована на виявлення здатності дитини розпізнавати, розуміти і вербалізувати емоції, а також визначення індивідуальних особливостей емоційного розвитку. Основною метою методики є вивчення особливостей ідентифікації емоційних модальностей (радість, сум, гнів, страх, відраза, образа), оцінка рівня сформованості емоційної обізнаності, сприйняття і розуміння емоційних станів, а також дослідження емоційного досвіду дитини та її здатності до вираження ідентифікованих емоцій.

Методика використовує спеціально розроблений стимульний матеріал: піктограми, що відображають емоції, світлини облич дітей із різними емоційними виразами та картки із персонажами, які символізують емоції. Для фіксації відповідей застосовуються бланки протоколів, а аналіз результатів проводиться із використанням схем, що враховують типи допомоги, наданої дитині під час виконання завдань.

Дослідження проводиться індивідуально у кілька етапів. На першому етапі дитину ознайомлюють із емоціями через розповідь, піктограми та зображення (наприклад, у вигляді казки про гномів, що мають різні емоційні характеристики). На другому етапі дитина виконує завдання на ідентифікацію емоцій за картками чи світлинами із можливим використанням міміки або вербальних підказок. Завершується процедура обговоренням симпатій дитини до певних персонажів та аналізом її вибору.

Результати оцінюються за кількістю правильних виборів, кількістю спроб і типами допомоги. Виділяються три рівні розвитку емоційного інтелекту:

низький (правильне визначення 2-4 емоцій за допомогою підказок), середній (ідентифікація 4-6 емоцій із мінімальною допомогою) та високий (правильне розпізнавання всіх емоцій без допомоги).

Методика дозволяє оцінити рівень розвитку навичок емоційного сприйняття, саморефлексії, емпатії, а також здатність дитини усвідомлювати та виражати власні емоції. Вона є корисним інструментом у психологічній діагностиці, корекційній роботі та дослідженнях, пов'язаних із розвитком емоційного інтелекту у дітей.

Проективна методика "Світ речей, світ людей, світ емоцій"

Методика розроблена М. Нгуєн [65], є важливим інструментом для дослідження психічних процесів і внутрішнього світу особистості. Ця методика використовується в психологічній діагностиці та терапії для виявлення підсвідомих переконань, емоцій, установок і внутрішніх конфліктів людини. Вона спирається на принципи проективного тестування, що дозволяє дослідити, як індивід проєктує свої переживання, думки і почуття через образи, що виникають під час виконання завдання.

Основні завдання методики - це виявлення того, як особистість сприймає навколишній світ, людей і власні емоції, а також дослідження її адаптаційних стратегій, рівня емоційної зрілості і саморегуляції. Методика дає змогу не лише діагностувати, але й сприяти розвитку самопізнання, підтримці емоційного благополуччя та психічного здоров'я.

Методика "Світ речей, світ людей, світ емоцій" включає три основні сфери, які характеризують внутрішній стан людини:

1. Світ речей - ця категорія стосується того, як індивід взаємодіє з фізичним оточенням, об'єктами і предметами. Це може включати уявлення про порядок і організованість у житті, ставлення до матеріальних цінностей, а також те, як людина взаємодіє з навколишнім середовищем і яке місце в ньому займають фізичні об'єкти. Якщо у малюнку переважають деталі, що зображають безлад, неорганізованість або відсутність значення в об'єктах, це може свідчити про певні труднощі в структуризації життя або відчуття хаосу.

2. Світ людей - цей компонент дозволяє оцінити, як людина сприймає соціальні зв'язки, міжособистісні відносини та соціальну реальність. Важливе значення має те, як учасник малює людей, чи відчуває він гармонію або напругу у відносинах з іншими, чи є у нього потреба в ізоляції або навпаки - в близькості до інших. Світ людей може також відображати рівень довіри, здатність до співпереживання, відкритість до нових знайомств і соціальних контактів.

3. Світ емоцій - вивчається через зображення того, як людина переживає та виражає свої емоції. Це може включати як внутрішній емоційний стан, так і готовність чи здатність особистості звертатися до власних почуттів. У цьому контексті важливо виявити, чи є у людини схильність до емоційної регресії, або вона здатна адекватно виражати свої почуття та управляти ними. Світ емоцій може бути яскравим і насиченим або ж пригніченим, що може свідчити про рівень стресу, тривожності чи депресії.

Проективна методика "Світ речей, світ людей, світ емоцій" дозволяє психологам та психотерапевтам отримати багатий матеріал для аналізу, що дає можливість не тільки діагностувати стан особистості, а й працювати з внутрішніми конфліктами, емоційними блоками і стратегіями взаємодії з навколишнім світом. Важливо, що методика не вимагає від учасника вербальних відповідей, що дозволяє обійти свідомі захисні механізми та отримати більш точну інформацію про його підсвідомі процеси.

Такі проективні методи, як ця, активно використовуються в психодіагностичній практиці для вивчення не тільки психологічних характеристик, а й глибинних особистісних процесів. Це дозволяє психологу краще зрозуміти внутрішній світ клієнта та знайти більш ефективні підходи до корекційної роботи і підтримки психічного здоров'я. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості

Проективна методика Проективна методика "Три бажання" за М. Нгуєн

Ця методика [66] є інструментом для вивчення внутрішніх прагнень, потреб і підсвідомих бажань людини. Вона використовується в психологічній практиці для діагностики особистих переконань, емоцій та мотивацій людини, а

також дозволяє оцінити, які бажання є найбільш важливими для індивіда та на що він орієнтується в своєму житті.

Методика полягає в тому, що учаснику пропонується сформулювати три бажання, які він би хотів здійснити у своєму житті. Ці бажання можуть стосуватися різних аспектів життя: кар'єри, особистісного розвитку, стосунків з іншими людьми, здоров'я, матеріального становища або емоційного благополуччя. Важливо, що людина сама обирає, чого вона бажає, і цей процес є відкритим і особистісно значущим. Після того як бажання сформульовані, психолог аналізує їх зміст, визначаючи, чи є вони матеріальними, соціальними чи емоційними. Оцінюється також, чи є між ними зв'язок, наскільки вони взаємопов'язані і відображають реальні потреби та прагнення особистості.

Цей аналіз дозволяє психологу отримати уявлення про пріоритети людини та те, на що вона орієнтується у своєму житті. Наприклад, якщо більшість бажань стосуються матеріальних благ, це може свідчити про прагматичний підхід до життя, або про відчуття нестабільності і потребу в забезпеченості. Якщо ж бажання зосереджені на стосунках і емоційному розвитку, це може свідчити про високий рівень емоційної чутливості та потребу в соціальних зв'язках.

Проективна методика "Три бажання" дозволяє не тільки виявити поточні прагнення людини, але й розкрити її внутрішні конфлікти, мотиви та особисті переконання. Вона дає можливість глибше зрозуміти, що для людини є дійсно важливим, а також виявити, як її бажання співвідносяться з реальністю і можливостями. Цей підхід є ефективним для роботи в психотерапії та психодіагностиці, адже дозволяє людині усвідомити свої глибокі потреби, а також зрозуміти, які зміни в її житті можуть допомогти досягти бажаних результатів.

Методика також корисна в роботі з дітьми та підлітками, оскільки дозволяє виявити важливі етапи емоційного та когнітивного розвитку. У цьому контексті методика допомагає не тільки виявити прагнення, але й побудувати план розвитку та набути необхідних навичок для досягнення цілей. В цілому "Три бажання" є універсальним інструментом для дослідження внутрішнього світу особистості і може бути корисною у різних напрямках психологічної практики.

Проективна методика «Мій настрій»

Методика [37] є проективним тестом, який спрямований на вивчення здатності особистості розуміти, ідентифікувати та виражати свої емоції через творчий процес. Вона є корисним інструментом для оцінки рівня емоційної свідомості, емоційного інтелекту та саморозуміння, особливо у дітей та підлітків. Ця методика також дозволяє психологам виявити, як людина сприймає і переживає емоційні стани та як здатна виражати ці переживання через творчість.

Під час виконання завдання учаснику пропонується уявити себе художником, який малює різні емоції. Для цього йому надається список емоцій, серед яких: радість, здивування, гнів, нудьга, сум, відраза, страх і тривожність. Завдання полягає в тому, щоб зобразити кожен з цих емоцій у вигляді маленької історії або сцени. Учасник може використовувати різні кольори, форми, лінії, а також зображати обличчя та ситуації, які, на його думку, передають сутність цих емоцій. Це дозволяє не тільки зобразити саму емоцію, але й допомагає зрозуміти, як індивід сприймає і переживає ці почуття.

Ця методика допомагає виявити, чи є у людини здатність до самоаналізу і розуміння власних емоцій, а також як вона їх виражає. Після завершення малювання учаснику пропонується переглянути свої роботи і подумати, яку саме емоцію він хотів передати через кожен малюнок. Цей етап дозволяє оцінити рівень усвідомлення своїх почуттів і здатність до саморефлексії.

Обробка результатів цієї методики дозволяє психологу визначити рівень розвитку емоційної самосвідомості учасника. Якщо учасник має труднощі з передачею емоцій або його малюнки є дуже абстрактними або нечіткими, це може свідчити про низький рівень здатності до емоційної самоусвідомленості (оцінка 1-4 бали). Якщо ж малюнки є досить виразними, але все ще потребують доопрацювання, можна говорити про середній рівень емоційної свідомості (оцінка 5-9 балів). У випадку, коли учасник чітко і точно передає емоції через малюнки, використовуючи різноманітні кольори, форми та деталі, рівень його емоційної свідомості буде вважатися високим (оцінка 10 балів).

Методика «Мій настрій» є важливим інструментом для розуміння того, як людина сприймає свої почуття та як вона може виражати їх у творчій формі. Вона

допомагає не тільки оцінити рівень емоційної свідомості, але й є чудовим засобом для розвитку емоційного інтелекту, саморозуміння та здатності до ефективного самовираження. Ця методика може бути використана в психотерапевтичній практиці для допомоги клієнтам у розумінні та обробці їх емоцій, а також у роботі з дітьми та підлітками для розвитку їх здатності до самоаналізу та емоційного самовираження.

2.2 Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці

На даному етапі емпіричного дослідження проаналізовані отримані результати дослідження емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці за методиками «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової, «Домальовування: світ речей-світ людей-світ емоцій» М. Нгуен, «Три бажання» М. Нгуен, «Мій настрій»

Результати дослідження емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці за методикою «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової представлені в Таблиці 2.1, 2.2 та Рисунку 2.1, 2.2

Таблиця 2.1 – Результати дослідження за «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової (Серія №1)

| Серія №1 | Рівні | | | | | |
|----------|---------|-----|----------|---|---------|---|
| | Високий | | Середній | | Низький | |
| | осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| | 30 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |

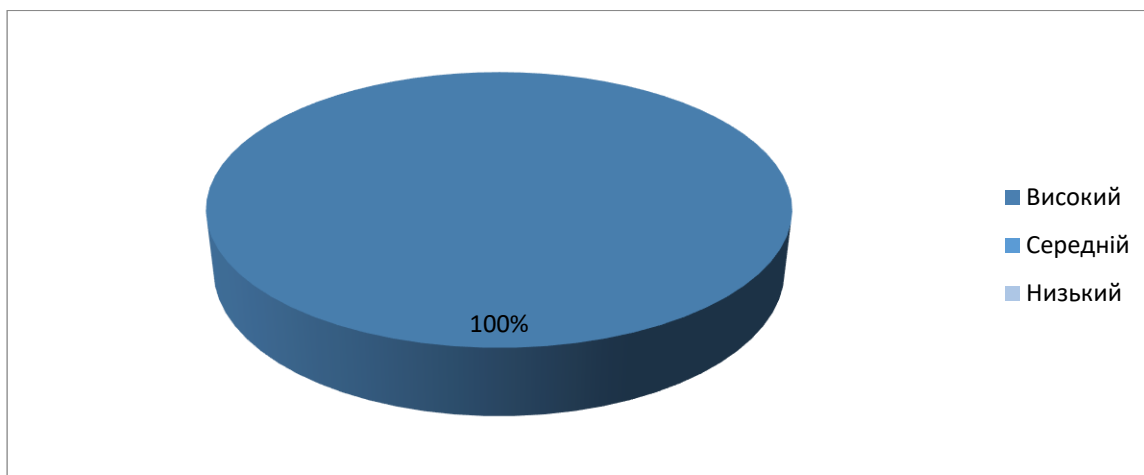


Рисунок 2.1 – Результати дослідження емоційного інтелекту за методикою за «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової (Серія №1), у %

Результати Серії №1, що включала ідентифікацію емоцій за допомогою простих схематичних зображень, продемонстрували, що всі 30 учасників (100%) показали високий рівень емоційної ідентифікації. Це свідчить про те, що діти досить добре освоїли основи емоційного сприйняття і здатні правильно розпізнавати базові емоції. Простота та очевидність схематичних зображень дозволяють дітям легко впізнати емоції, що вказує на добре розвинену здатність до ідентифікації емоцій у стандартних ситуаціях.

Таблиця 2.2 – Результати дослідження за «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової(Серія №2)

| Серія №2 | Рівні | | | | | |
|----------|---------|----|----------|----|---------|---|
| | Високий | | Середній | | Низький | |
| | осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| | 18 | 60 | 11 | 37 | 1 | 3 |

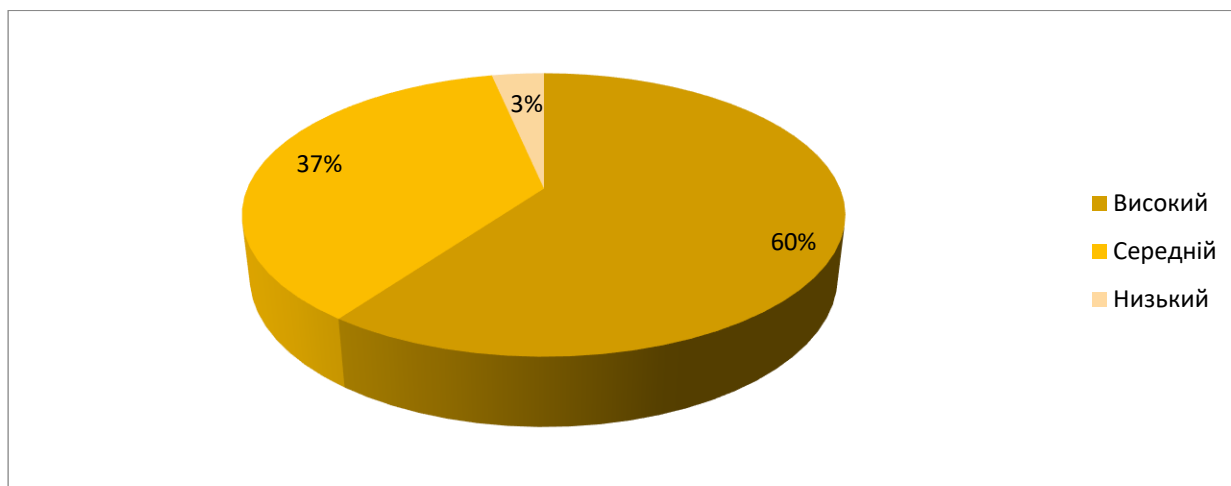


Рисунок 2.2 – Результати дослідження емоційного інтелекту за методикою за «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової(Серія №1), у %

Результати Серії №2, де діти ідентифікували емоції на основі більш складних зображень обличь, показали більшу варіативність. Зокрема, 18 учасників (60%) продемонстрували високий рівень емоційної ідентифікації, 11 учнів (37%) - середній рівень, і лише 1 учень (3%) показав низький рівень. Це свідчить про те, що розпізнавання емоцій на фотографіях, де емоції можуть бути виражені тонше, потребує більш складного сприйняття, здатності до тонкого аналізу міміки та невербальних сигналів. Ті діти, які продемонстрували середній або низький рівень, ймовірно, мають певні труднощі у сприйнятті більш складних емоційних проявів, що є нормальним етапом розвитку емоційної компетентності.

Загалом, отримані результати свідчать про високий рівень емоційної обізнаності серед дітей молодшого шкільного віку. Вони здатні легко розпізнавати основні емоції, однак для глибшого розуміння та адекватного реагування на емоції в складних ситуаціях необхідно продовжувати розвиток здатності до тонкого аналізу невербальних сигналів та розпізнавання емоцій в різних контекстах. Це дозволить дітям краще орієнтуватися у соціальних ситуаціях та ефективніше взаємодіяти з оточуючими.

Таблиця 2.3 – Результати дослідження емоційного інтелекту за методикою «Домальовування: світ речей-світ людей-світ емоцій» М. Нгуен

| Рівні | | | | | |
|---------|----|----------|----|---------|----|
| Високий | | Середній | | Низький | |
| осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| 8 | 27 | 12 | 40 | 10 | 33 |

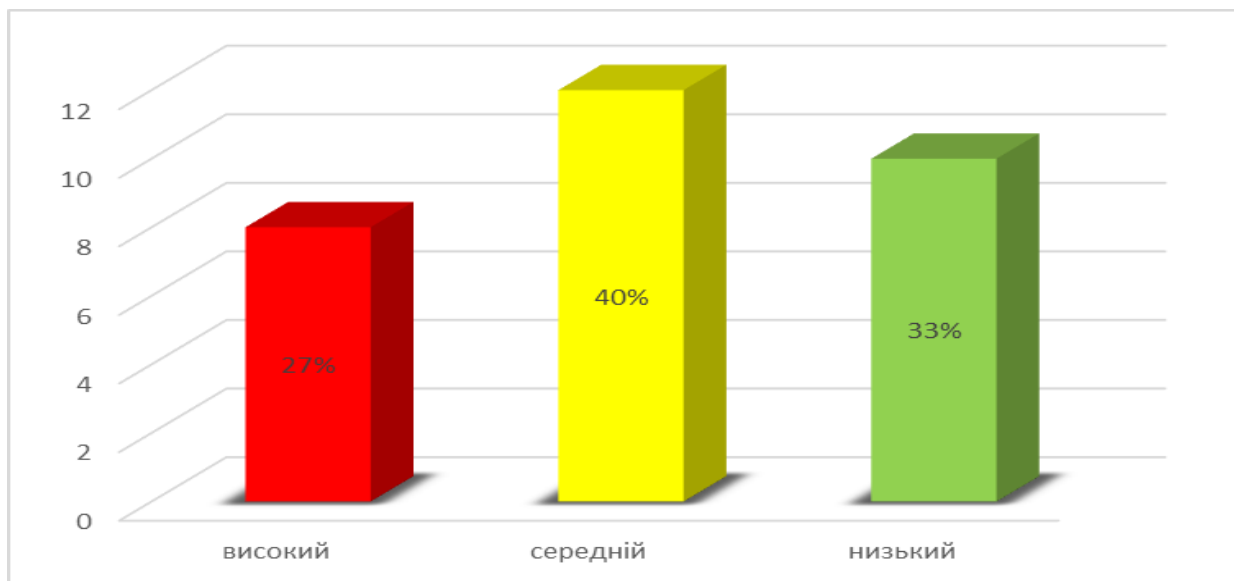


Рисунок 2.3 – Результати дослідження емоційного інтелекту за методикою «Домальовування: світ речей-світ людей-світ емоцій» М. Нгуен,

На основі отриманих даних можна зробити низку важливих висновків щодо емоційної зорієнтованості учнів та їх здатності взаємодіяти з емоціями в контексті соціальних ситуацій. Низький рівень емоційної зорієнтованості був зафіксований у 10 учнів (33%), що свідчить про обмежене усвідомлення емоційних зв'язків з оточенням. Це може вказувати на труднощі в розумінні своїх емоцій та емоцій інших людей. Учні з таким рівнем емоційної обізнаності можуть мати проблеми в міжособистісній комунікації, оскільки недостатньо усвідомлюють важливість емоцій у взаємодії з іншими. Їхня здатність до емоційного сприйняття є обмеженою, що може заважати їм виявляти співчуття, емпатію або правильно реагувати на емоційні сигнали в оточенні. Це також може вказувати на потребу в додатковій підтримці та навчанні, щоб допомогти таким

учням розвивати емоційні навички. Середній рівень емоційної зорієнтованості був зафіксований у 12 дітей (40%), що свідчить про наявність певного усвідомлення своїх емоцій, але при цьому є проблеми з їх адекватним вираженням або здатністю до співпереживання. Ці учні здатні розпізнавати емоції, однак можуть не завжди адекватно реагувати в різних соціальних ситуаціях. Це свідчить про те, що вони можуть мати деякі труднощі в управлінні емоціями в міжособистісних стосунках, а також з вираженням своїх почуттів в конструктивний спосіб. З огляду на це, ці діти можуть отримати значну користь від подальшого розвитку емоційної обізнаності через спеціальні тренінги або навчальні програми, спрямовані на покращення їх комунікативних та емоційних навичок. Високий рівень емоційної зорієнтованості виявлений у 8 учнів (27%), що свідчить про їхню здатність усвідомлено взаємодіяти як зі своїми емоціями, так і з емоціями інших людей. Учні, які мають високий рівень емоційної обізнаності, здатні адекватно реагувати на емоційні сигнали оточення, правильно інтерпретувати міміку та невербальні ознаки емоцій інших людей, а також ефективно виражати свої власні емоції. Це зазвичай свідчить про добрі комунікативні навички, високу емпатію та здатність до конструктивних взаємодій у соціальних ситуаціях. Такі учні, ймовірно, мають більш розвинене розуміння соціальних контекстів і можуть бути лідерами в групах, де важлива взаємодія та співпраця.

У загальному підсумку, отримані дані показують, що більшість учнів мають середній рівень емоційної зорієнтованості (40%), що дає можливість для подальшого розвитку та вдосконалення емоційних навичок через навчання та практику. Разом з тим, низький рівень емоційної зорієнтованості у деяких дітей (33%) вказує на необхідність додаткових заходів підтримки для покращення їх здатності розуміти та ефективно виражати емоції в соціальних взаємодіях. Це може включати цілеспрямовану роботу над розвитком емоційної обізнаності через психологічні тренінги, ігрові вправи та інші навчальні програми.

Таблиця 2.4 – Результати дослідження за методикою «Три бажання» М. Нгуен

| Рівні | | | | | |
|---------|----|----------|----|---------|----|
| Високий | | Середній | | Низький | |
| осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| 3 | 10 | 8 | 27 | 19 | 63 |

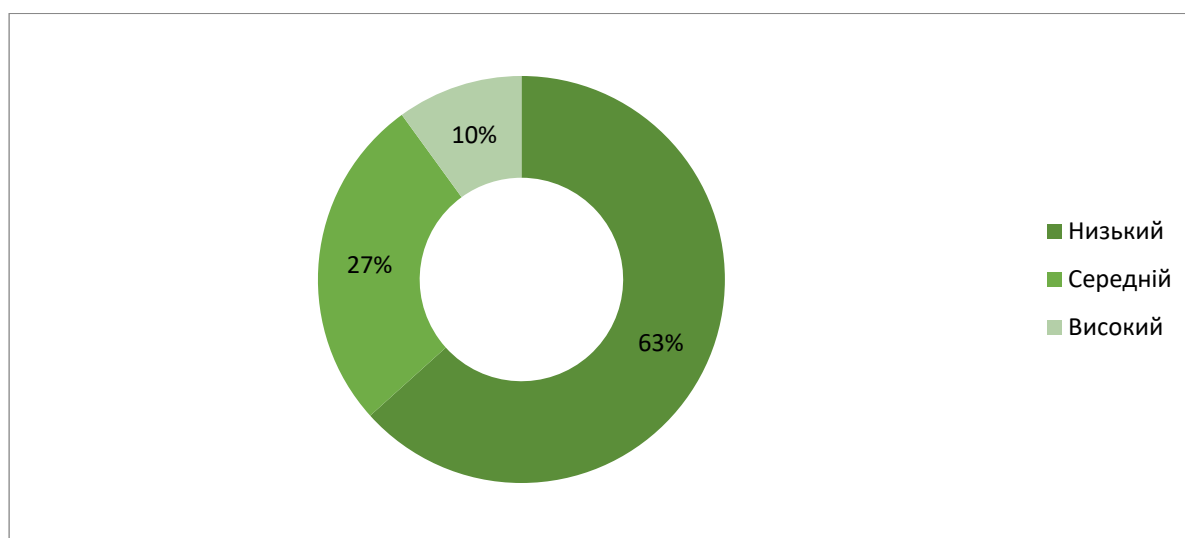


Рисунок 2.4 – Результати дослідження за методикою «Три бажання» М. Нгуен, у %

Результати дослідження показали, що 63% дітей (19 осіб) мають низький рівень емоційної зорієнтованості. Це свідчить про те, що більшість учасників фокусуються на задоволенні своїх особистих інтересів та потреб. Це може вказувати на труднощі в усвідомленні потреб та емоцій інших людей, а також на обмежену здатність до прояву емпатії та турботи про оточуючих. 27% дітей (8 осіб) показали середній рівень емоційної зорієнтованості, що свідчить про наявність певних здатностей до емоційного сприйняття інших, проте ці здатності не є достатньо розвиненими для того, щоб діти могли однозначно визначати та висловлювати бажання, орієнтовані на добробут оточуючих. Це вказує на потенціал для подальшого розвитку емоційної обізнаності, зокрема через підтримку та навчання навичкам співпереживання та турботи про інших. 10% дітей (3 особи) продемонстрували високий рівень емоційної зорієнтованості, що

свідчить про їх чутливість до потреб інших і здатність приймати рішення, орієнтовані на добробут оточуючих. Ці діти можуть активно проявляти емпатію і турботу про інших, що є важливим аспектом розвитку їх соціальних навичок і здатності до взаємодії у групі.

Отже, отримані результати вказують на те, що більшість дітей ще не досягли високого рівня емоційної зорієнтованості, зокрема в частині орієнтації на потреби інших. Проте є позитивні ознаки наявності потенціалу для розвитку емпатії, що може бути покращене за допомогою цілеспрямованої роботи, наприклад, через навчальні програми, тренінги або ігрові вправи, спрямовані на розвиток емоційної обізнаності та співпереживання.

Таблиця 2.5 – Результати дослідження за методикою «Мій настрій»

| Рівні | | | | | |
|---------|----|----------|---|---------|---|
| Високий | | Середній | | Низький | |
| осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| 28 | 93 | 2 | 7 | 0 | 0 |

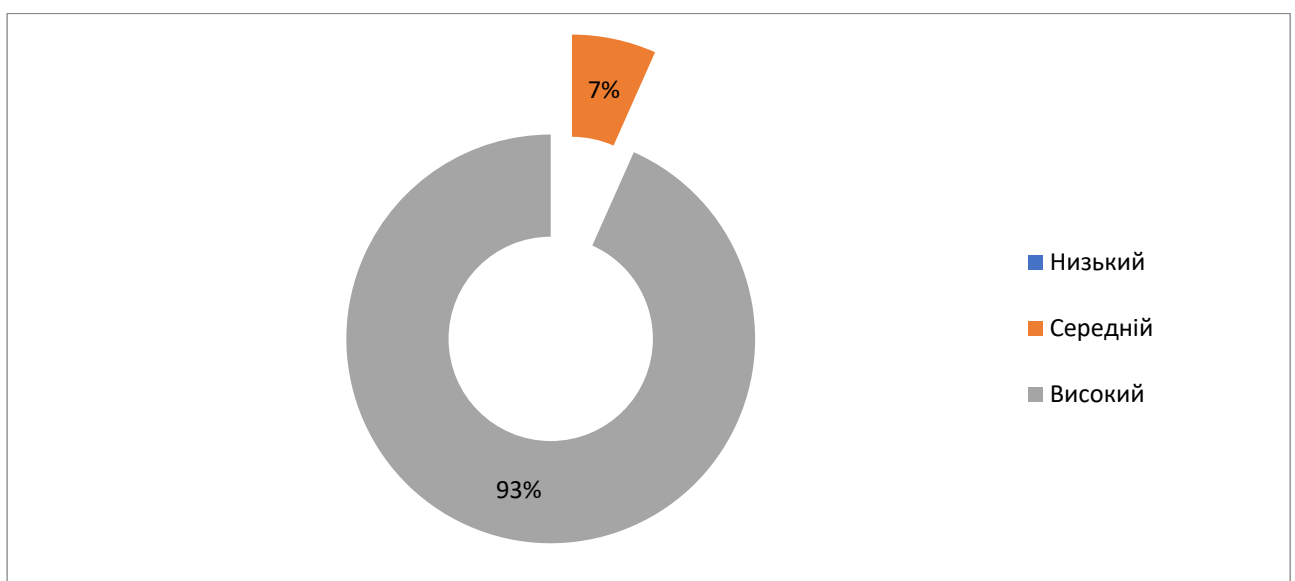


Рисунок 2.5 – Результати дослідження за методикою «Мій настрій», у %

Результати методики показали, що 93% учнів (28 осіб) продемонстрували високий рівень емоційної інтелекту, що свідчить про добре розвинені навички усвідомлення та вираження власних емоцій. Це також вказує на здатність дітей ефективно керувати своїм емоційним станом, що сприяє їх соціальній адаптації та формуванню гармонійних відносин з оточенням. Високий рівень емоційного інтелекту є важливим індикатором того, що більшість учнів мають здатність правильно розпізнавати та адекватно реагувати на емоційні стани, як свої, так і інших. 7% учнів (2 особи) продемонстрували середній рівень емоційного інтелекту, що може свідчити про певні труднощі у розпізнаванні та вираженні емоцій, а також у взаємодії з емоційними станами інших людей. Такі результати вказують на можливість подальшого розвитку емоційного інтелекту у цих дітей, що може бути досягнуто через спеціальні тренінги, ігрові методи або психологічну підтримку, спрямовану на поліпшення емоційної грамотності та соціальних навичок. Низький рівень емоційної інтелекту серед досліджуваних учнів не було зафіксовано, що свідчить про загалом високий рівень емоційної компетентності у групі. Це вказує на те, що більшість дітей мають гармонійний емоційний розвиток, що позитивно впливає на їх соціальні здібності, комунікацію та загальне емоційне благополуччя.

Отже, отримані результати підкреслюють, що більшість учнів мають добре розвинену емоційну компетентність, що позитивно впливає на їхній розвиток та соціальну адаптацію. Водночас, наявність середнього рівня емоційного інтелекту у кількох учнів свідчить про необхідність подальшої роботи над розвитком їх емоційної обізнаності та виразу емоцій через спеціалізовані методи та підтримку.

2.3 Корекційно-розвивальна програма, спрямована на розвиток емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці

За результатами емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці, нами була розроблена корекційно-розвивальна програма, спрямована на розвиток емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці

«Світ емоцій»

Пояснювальна записка. У сучасному світі емоційний інтелект є ключовою компетенцією для успішного життя та навчання. Молодший шкільний вік є важливим періодом для формування емоційної сфери дитини, оскільки в цей час активно розвиваються соціальні навички, зростає здатність до саморефлексії та формуються основи для побудови позитивної взаємодії з оточенням. Заняття з розвитку емоційного інтелекту дозволяють зменшити рівень конфліктності, підвищити самооцінку дитини та сприяти її адаптації у соціумі.

Дана програма створена для психологічної корекції емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці .

Мета цієї програми : Формування емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку шляхом розвитку навичок розпізнавання, розуміння і вираження емоцій, а також сприяння формуванню емпатії та конструктивної взаємодії з однолітками.

Завдання програми:

1. Ознайомити дітей з основними емоціями (радість, сум, страх, гнів, здивування, відраза).
2. Навчити розпізнавати емоції у себе та інших через невербальні сигнали (міміка, жести, інтонація).
3. Сприяти розвитку навичок контролю та регулювання власних емоцій у стресових ситуаціях.
4. Розвивати здатність до емпатії та взаємодії з однолітками в контексті емоційного сприйняття.
5. Виховувати толерантне ставлення до різних емоційних станів та реакцій інших людей.

Психологічна корекція розрахована на дітей молодшого шкільного віку (6–10 років).

Кількість занять: 10 по +/- 1 годині.

Форма роботи: групова

Кількість учасників : 6

Очікувані результати:

- Діти навчаться розпізнавати основні емоції у себе та інших.
- Покращиться здатність дітей виражати власні емоції без агресії та конфліктів.
- Розвинеться здатність до емпатії та взаємодії в групі.
- Діти засвоять базові техніки саморегуляції емоцій (глибоке дихання, вербалізація емоцій).

Структура колекційного заняття:

Заняття 1

Вправа «Мережа знайомств»

Мета: налагодження доброзичливої атмосфери в групі, розвиток комунікативних навичок, створення відчуття єдності та взаємоповаги.

Обладнання: клубок ниток яскравого кольору (наприклад, червоний або жовтий).

Час: 7–10 хвилин.

Хід роботи: усі учасники стають у коло. Психолог бере до рук клубок ниток, називає своє ім'я та ділиться цікавою інформацією про себе (наприклад, хобі або улюблену страву). Потім він тримає кінець нитки і перекидає клубок наступному учаснику. Дитина, зловивши клубок, теж називає своє ім'я, розповідає щось цікаве про себе та передає клубок далі, тримаючи свою частину нитки. Так поступово між учасниками утворюється ниткова «мережа знайомств».

Коли всі учасники візьмуть участь, група побачить, що всі поєднані нитками - як символом зв'язку, дружби та підтримки. Наприкінці вправи педагог може змотати нитку у зворотному порядку, повторюючи імена дітей, щоб краще закріпити знайомство.

Вправа «Моє ім'я»

Мета: розвиток самосвідомості, здатності до символічного мислення, образного самовираження та усвідомлення власної ідентичності.

Обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери, підкладки для малювання

Час: 20–25 хвилин

Хід вправи: після того як учасники створили та озвучили власні «паспорти» з вигаданими іменами, психолог пропонує кожному подумати: яким було б його ім'я у вигляді символів або образів. Завдання - намалювати ім'я, використовуючи асоціації, кольори, фігури чи форми, які передають його значення чи емоційне сприйняття.

Після завершення малюнків кожна дитина розповідає, чому саме так зобразила своє ім'я, а група може поставити уточнюючі запитання.

Гра «Я радію, коли...»

Мета: навчити дітей висловлювати власні емоційні переживання, розвивати увагу, пам'ять, організованість та навички комунікації.

Обладнання: м'яч

Час: 10–15 хвилин

Хід гри :діти, зараз ми зіграємо у гру, яка допоможе нам краще дізнатися одне одного. Я буду називати ім'я когось із вас і кидати цій дитині м'яч. Наприклад:

«Костя, скажи нам, будь ласка, коли ти радієш?»

Той, хто впіймав м'яч, відповідає: «Я радію, коли...» і розповідає про свою радісну ситуацію. Потім ця дитина кидає м'яч наступному учаснику, називаючи його по імені, й ставить те саме запитання.

Щоб зробити гру ще цікавішою, ми можемо змінювати емоції. Наприклад:

- «Я засмучуюсь, коли...»

- «Я дивуюсь, коли...»

- «Я боюсь, коли...»

Руханка «Повтори за мною»

Мета: розвиток уваги, пам'яті, дрібної моторики.

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: психолог або один із дітей показує послідовність простих рухів (наприклад: плескання, притупи, доторкнись до голови), а всі інші мають повторити точно в такому порядку. Можна ускладнювати: додавати по одному руху щоразу.

Вправа «Світлофор настрою»

Мета: розвиток навичок емоційної саморефлексії, формування здатності оцінювати власні враження та переживання після заняття.

Обладнання: картки або кружечки трьох кольорів: зеленого, жовтого та червоного (можна використати кольоровий папір або світлофор, намальований на дошці/плакаті).

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: після завершення заняття психолог пропонує дітям подумати над тим, як вони почувалися протягом заняття, і обрати один із трьох кольорів, який найкраще відповідає їхнім враженням:

- Зелений - «Мені дуже сподобалося, було легко та цікаво».
- Жовтий - «Було цікаво, але я зіткнувся з певними труднощами».
- Червоний - «Було складно або щось мені не сподобалося».

Кожна дитина піднімає обрану картку. Потім за бажанням учасники діляться, чому зробили такий вибір. Вправа завершується коротким обговоренням: педагог підбиває підсумок і дякує дітям за участь.

Заняття 2

Вправа «Смайлик настрою»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок саморефлексії, виявлення емоційного стану дитини на початку заняття.

Обладнання: великі зображення смайлів з різними емоціями (радість, сум, здивування, злість, спокій, страх, інтерес тощо), прикріплені на дверях або стіні; наліпки або паперові кружечки з іменами дітей (або маркери).

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: на початку заняття психолог запрошує дітей обрати той смайлик, який найкраще відображає їхній настрій на даний момент. Кожен підходить до смайликів, обирає один і прикріплює до нього свою наліпку (або ставить позначку маркером).

Після цього педагог може коротко обговорити:

- Яких смайликів сьогодні найбільше?
- Чи хтось хоче поділитися, чому обрав саме цей смайлик?

Обговорення проводиться за бажанням дітей. Важливо створити атмосферу прийняття будь-якого емоційного стану.

Вправа «Будиночки емоцій»

Мета: формування навичок розпізнавання та розрізнення позитивних і негативних емоцій за допомогою кольору.

Час: 5 хвилини

Обладнання: аркуш із зображенням 6 будиночків, кольорові олівці або фломастери

Хід вправи : я пропоную вам зафарбувати кожен будиночок у той колір, який, на вашу думку, відповідає певній емоції. Потім з'єднайте цей будиночок із відповідним смайликом, який знаходиться внизу аркуша.

Після завершення діти можуть обговорити свій вибір кольорів - чому саме так, що вони відчувають, дивлячись на ці кольори, і яка емоція їм найближча [29].

Вправа «Зайва картка»

Мета: розвиток емоційного інтелекту, вміння розпізнавати та диференціювати емоційні стани, формування навичок командної взаємодії.

Обладнання: набір карток з емоціями, таймер

Час: 10–15 хвилин

Хід вправи (психолог говорить): Діти, давайте розділимося на три команди. Кожній команді я надаю ряд карток, на яких зображені різні емоційні стани. Ваше завдання - уважно переглянути картки й знайти ту емоцію, яка не підходить до інших, тобто «зайву».

- Перша команда шукає емоцію, що не належить до групи емоцій гніву.

- Друга команда - емоцію, не пов'язану із сумом.

- Третя команда - емоцію, що не є проявом страху.

У вас є 5 хвилин на виконання завдання. Після цього ми обговоримо ваші вибори разом.

Гра «Садівник: вгадай квітку»

Мета: розвиток асоціативного мислення, емоційного інтелекту, вміння описувати риси характеру та впізнавати однолітків за описом.

Обладнання: картки із зображеннями різних квітів, невеликий «кошик» або коробка для збирання квітів

Час: 10–15 хвилин

Хід гри: кожна дитина отримує картку з зображенням квітки. Один з учасників стає садівником. Він підходить до будь-кого з дітей і усміхається. У відповідь дитина має описати свою квітку, не називаючи її, а порівнюючи з певною людиною або рисами характеру (наприклад: "Ця квітка ніжна, як моя мама").

Якщо садівник здогадується, про яку квітку йдеться - кладе її у свій кошик. Якщо ні - ролі міняються. Перемагає той, хто зібрав найбільше квітів [10].

Вправа «Світлофор настрою»

Мета: розвиток навичок емоційної саморефлексії, формування здатності оцінювати власні враження та переживання після заняття.

Обладнання: картки або кружечки трьох кольорів: зеленого, жовтого та червоного (можна використати кольоровий папір або світлофор, намальований на дошці/плакаті).

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: після завершення заняття психолог пропонує дітям подумати над тим, як вони почувалися протягом заняття, і обрати один із трьох кольорів, який найкраще відповідає їхнім враженням:

- Зелений - «Мені дуже сподобалося, було легко та цікаво».
- Жовтий - «Було цікаво, але я зіткнувся з певними труднощами».
- Червоний - «Було складно або щось мені не сподобалося».

Кожна дитина піднімає обрану картку. Потім за бажанням учасники діляться, чому зробили такий вибір. Вправа завершується коротким обговоренням: педагог підбиває підсумок і дякує дітям за участь

Заняття 3

Вправа «Смайлик настрою»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок саморефлексії, виявлення емоційного стану дитини на початку заняття.

Обладнання: великі зображення смайлів з різними емоціями (радість, сум, здивування, злість, спокій, страх, інтерес тощо), прикріплені на дверях або стіні; наліпки або паперові кружечки з іменами дітей (або маркери).

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: на початку заняття психолог запрошує дітей обрати той смайлик, який найкраще відображає їхній настрій на даний момент. Кожен підходить до смайликів, обирає один і прикріплює до нього свою наліпку (або ставить позначку маркером).

Після цього педагог може коротко обговорити:

- Яких смайликів сьогодні найбільше?
- Чи хтось хоче поділитися, чому обрав саме цей смайлик?

Обговорення проводиться за бажанням дітей. Важливо створити атмосферу прийняття будь-якого емоційного стану.

Вправа «Впізнай емоцію»

Мета: розвиток емоційного словника, уваги, навичок розпізнавання емоцій.

Обладнання: картки з емоціями (смайлики, фото облич з емоційними виразами).

Час: 10–15 хвилин.

Хід вправи: діти сідають у коло. Психолог або вчитель по черзі показує картку з емоцією. Кожна дитина має:

- назвати емоцію,
- пригадати ситуацію, коли відчувала її,
- або зобразити її мімікою.

Далі всі картки викладаються на стіл, і за командою психолога діти мають знайти вказану емоцію (наприклад: «Знайдіть, де зображена радість!»).

Вправа «Малюємо емоції пальцями»

Мета: розвиток емоційної обізнаності, самовираження, зниження емоційного напруження, розвиток дрібної моторики та творчих здібностей.

Обладнання: аркуші паперу, гуашеві фарби в баночках, серветки або вологі рушники для очищення рук.

Час: 15–20 хвилин.

Хід роботи: дітям пропонується спробувати зобразити свій настрій або емоційний стан за допомогою малюнка пальцями. Педагог наголошує, що це не має бути «правильний» малюнок - важливо, щоб він передавав саме те, що дитина відчуває зараз. Кожен учасник обирає кольори, які найкраще, на його думку, відповідають емоції - наприклад, червоний для злості, синій для смутку, жовтий для радості тощо. Пальцями діти створюють форми, плями, лінії, які асоціюються з їхнім внутрішнім станом. Після завершення малювання охочі діляться своїм малюнком і пояснюють, яку емоцію вони зобразили, чому обрали саме такі кольори та форми. В кінці вправи можна провести коротке коло рефлексії: чи змінився настрій під час малювання, чи стало легше [11].

Вправа «Казка про емоції»

Мета: ознайомлення дітей з різними видами емоцій, розвиток емоційного словника та творчої уяви, формування навичок групової співпраці.

Обладнання: ватман, маркери різних кольорів, стілець для психолога

Час: 15–20 хвилин

Хід вправи (психолог говорить): Діти, зараз ми з вами пограємо у цікаву творчу гру. Спочатку я попрошу вас по черзі називати ті емоції, які ви знаєте. Я буду записувати всі ваші відповіді на ватман.

(Діти називають: страх, радість, сум, переживання, сміх...)

Після цього ми разом обговоримо кожен емоцію та спробуємо розділити їх на позитивні й негативні. Для зручності я підкреслю різні емоції маркерами різного кольору.

Наступний етап - творча розповідь. Ми разом складемо казку, в якій обов'язково будуть згадані ті емоції, які ми щойно записали. Я почну казку словами:

«Колись давно...», а кожен з вас по черзі додаватиме по одному реченню. Ваші речення мають бути логічними, послідовними та обов'язково пов'язаними з попереднім [28].

Вправа «Світлофор настрою»

Мета: розвиток навичок емоційної саморефлексії, формування здатності оцінювати власні враження та переживання після заняття.

Обладнання: картки або кружечки трьох кольорів: зеленого, жовтого та червоного (можна використати кольоровий папір або світлофор, намальований на дошці/плакаті).

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: після завершення заняття психолог пропонує дітям подумати над тим, як вони почувалися протягом заняття, і обрати один із трьох кольорів, який найкраще відповідає їхнім враженням:

- Зелений - «Мені дуже сподобалося, було легко та цікаво».
- Жовтий - «Було цікаво, але я зіткнувся з певними труднощами».
- Червоний - «Було складно або щось мені не сподобалося».

Кожна дитина піднімає обрану картку. Потім за бажанням учасники діляться, чому зробили такий вибір. Вправа завершується коротким обговоренням: педагог підбиває підсумок і дякує дітям за участь.

Заняття 4

Вправа «Смайлик настрою»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок саморефлексії, виявлення емоційного стану дитини на початку заняття.

Обладнання: великі зображення смайлів з різними емоціями (радість, сум, здивування, злість, спокій, страх, інтерес тощо), прикріплені на дверях або стіні; наліпки або паперові кружечки з іменами дітей (або маркери).

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: на початку заняття психолог запрошує дітей обрати той смайлик, який найкраще відображає їхній настрій на даний момент. Кожен підходить до смайликів, обирає один і прикріплює до нього свою наліпку (або ставить позначку маркером).

Після цього педагог може коротко обговорити:

- Яких смайликів сьогодні найбільше?
- Чи хтось хоче поділитися, чому обрав саме цей смайлик?

Обговорення проводиться за бажанням дітей. Важливо створити атмосферу прийняття будь-якого емоційного стану.

Вправа «Зіпсований телевізор»

Мета: закріплення знань про емоції, розвиток уміння експресувати різні емоційні стани, розпізнавати емоції інших людей, а також розвиток уваги, пам'яті й мислення .

Обладнання: картки з емоціями (для ведучого)

Час:15–20 хвилин

Хід вправи: діти, зараз ми зіграємо у гру, яка називається «Зіпсований телевізор». Один з вас буде «ввімкненим телевізором», а всі інші - «вимкнені», тобто сидітимуть із заплющеними очима й «спатимуть».

Я, як ведучий, покажу першому учаснику певну емоцію - за допомогою міміки та жестів, без слів. Потім цей учасник «будить» свого сусіда й передає йому побачену емоцію так, як він її зрозумів. Наступний гравець теж «будить» наступного, і передає свою версію емоції. І так далі, поки всі не «прокинуться».

Після завершення гри ми з вами обговоримо:

- Яку емоцію, на вашу думку, вам показали?
- Як ви зрозуміли цю емоцію?
- Що могло завадити вам правильно її інтерпретувати?
- Що ви відчували, коли показували емоцію?[13]

Вправа «Долоньки»

Мета: формування позитивного образу «Я», розвиток самооцінки, взаємної підтримки та доброзичливої атмосфери в колективі.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери або кольорові ручки

Час:15–20 хвилин

Хід вправи: кожна дитина кладе руку на аркуш і обводить її контур. Усередині долоньки або на кожному пальці учасник пише або малює щось хороше про себе. Можна також запропонувати обмінятися долоньками, щоб інші діти написали чи намалювали приємні слова або асоціації про товариша.

Після завершення психолог зачитує зміст або описує малюнок, а діти вгадують, кому належить ця «долонька» [7].

Вправа «Намалюй себе у вигляді квітки»

Мета: розвиток самосвідомості, творчого мислення, здатності до самоаналізу та самовираження; формування позитивного ставлення до себе та вміння бачити індивідуальність інших.

Обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці або фломастери

Час: 15–20 хвилин

Хід вправи :діти, уявіть, що ви - квітка. Подумайте, яка саме: велика чи маленька, яскрава чи ніжна, з гострими чи округлими пелюстками? А тепер намалюйте себе у вигляді цієї квітки. Коли всі завершать, кожен із вас покаже свій малюнок і розповість, чому він зобразив саме таку квітку, що вона символізує, чим вона подібна до вас.

Після цього ми подивимось на малюнки одне одного та обговоримо:

- Чи справді ця квітка пасує до того, хто її намалював?
- На кого ще, на вашу думку, схожа зображена квітка?
- Які риси характеру або настрої вона передає?

Вправа «Світлофор настрою»

Мета: розвиток навичок емоційної саморефлексії, формування здатності оцінювати власні враження та переживання після заняття.

Обладнання: картки або кружечки трьох кольорів: зеленого, жовтого та червоного (можна використати кольоровий папір або світлофор, намальований на дошці/плакаті).

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: після завершення заняття психолог пропонує дітям подумати над тим, як вони почувалися протягом заняття, і обрати один із трьох кольорів, який найкраще відповідає їхнім враженням:

- Зелений - «Мені дуже сподобалося, було легко та цікаво».
- Жовтий - «Було цікаво, але я зіткнувся з певними труднощами».
- Червоний - «Було складно або щось мені не сподобалося».

Кожна дитина піднімає обрану картку. Потім за бажанням учасники діляться, чому зробили такий вибір. Вправа завершується коротким обговоренням: педагог підбиває підсумок і дякує дітям за участь [8].

Заняття 5

Вправа «Смайлик настрою»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок саморефлексії, виявлення емоційного стану дитини на початку заняття.

Обладнання: великі зображення смайлів з різними емоціями (радість, сум, здивування, злість, спокій, страх, інтерес тощо), прикріплені на дверях або стіні; наліпки або паперові кружечки з іменами дітей (або маркери).

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: на початку заняття психолог запрошує дітей обрати той смайлик, який найкраще відображає їхній настрій на даний момент. Кожен підходить до смайликів, обирає один і прикріплює до нього свою наліпку (або ставить позначку маркером).

Після цього педагог може коротко обговорити:

- Яких смайликів сьогодні найбільше?
- Чи хтось хоче поділитися, чому обрав саме цей смайлик?

Обговорення проводиться за бажанням дітей. Важливо створити атмосферу прийняття будь-якого емоційного стану.

Вправа «Мова тіла»

Мета: розвиток емоційної чутливості, вміння розпізнавати емоції за невербальними сигналами, удосконалення тілесної виразності та комунікативних навичок.

Обладнання: маски або легкі хустинки для прикриття обличчя .

Час: 10–15 хвилин.

Хід роботи: психолог пояснює дітям, що ми можемо передавати свої емоції не лише словами чи мімікою, а й рухами тіла - положенням рук, ходом, поставою. Спочатку дорослий демонструє якусь емоцію лише за допомогою рухів (наприклад, повільні кроки з опущеними плечима можуть символізувати сум, а стрибки з піднятими руками - радість), не змінюючи виразу обличчя. Діти мають відгадати, що це за емоція. Потім охочі учасники самі виконують роль «актора», передаючи почуття лише рухами тіла, без міміки. Для ускладнення завдання педагог може запропонувати прикрити обличчя легкою хустинкою або маскою, щоб ще більше зосередитись на тілесній виразності. В кінці

обговорюється, які емоції було легко розпізнати, а які - складніше, і як тіло допомагає нам «говорити» без слів [22].

Гра «Банан подорожує»

Мета: розвиток спостережливості, емоційного розвантаження, згуртування групи та створення веселого настрою.

Обладнання: невеликий предмет (наприклад, банан, в'язка ключів, м'яка іграшка тощо).

Час: 10–15 хвилин.

Хід роботи: Усі учасники стають у коло, тримаючи руки за спиною. Один доброволець виходить у центр кола - він виконує роль «шукача». Ведучий обирає невеликий предмет (наприклад, банан, в'язку ключів чи м'яку іграшку) і тихенько, непомітно вкладає його в руки одному з учасників. Після цього предмет починають передавати по колу за спинами, швидко і обережно, щоб не було видно, у кого він. Завдання «шукача» - уважно спостерігати за виразами облич, рухами й поведінкою учасників та спробувати вгадати, у кого знаходиться предмет. Коли «шукач» вважає, що знає правильну відповідь, він вказує на цього гравця. Якщо здогад вірний - вони міняються місцями, і гра продовжується з новим шукачем. Якщо ні - гра триває далі, поки не буде зроблено правильне припущення [19].

Вправа «Емоції героїв»

Мета: розвиток емоційної уважності, вміння розпізнавати та аналізувати емоційні стани літературних персонажів, формування емпатії та навичок слухового сприймання.

Обладнання: короткий художній текст або казка, підібрана відповідно до віку дітей; набір карток з піктограмами або символами емоцій (радість, сум, страх, злість, подив тощо) для кожного учня.

Час: 15–20 хвилин.

Хід роботи: психолог оголошує дітям, що сьогодні вони слухатимуть казку особливо уважно, бо виконуватимуть роль «емоційних дослідників». Перед початком читання кожна дитина отримує набір карток із зображеннями різних емоцій. Під час прослуховування тексту учні стежать за емоційним станом

головного героя або інших персонажів. Коли, на їхню думку, герой переживає певне почуття, вони відкладають відповідну картку на стіл. Після завершення читання діти по черзі розповідають, які емоції, на їхню думку, переживали герої в окремих епізодах, і пояснюють свої припущення. Обговорення сприяє формуванню вміння аргументувати власну думку та розуміти внутрішній світ інших [53].

Вправа «Світлофор настрою»

Мета: розвиток навичок емоційної саморефлексії, формування здатності оцінювати власні враження та переживання після заняття.

Обладнання: картки або кружечки трьох кольорів: зеленого, жовтого та червоного (можна використати кольоровий папір або світлофор, намальований на дошці/плакаті).

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: після завершення заняття психолог пропонує дітям подумати над тим, як вони почувалися протягом заняття, і обрати один із трьох кольорів, який найкраще відповідає їхнім враженням:

- Зелений - «Мені дуже сподобалося, було легко та цікаво».
- Жовтий - «Було цікаво, але я зіткнувся з певними труднощами».
- Червоний - «Було складно або щось мені не сподобалося».

Кожна дитина піднімає обрану картку. Потім за бажанням учасники діляться, чому зробили такий вибір. Вправа завершується коротким обговоренням: педагог підбиває підсумок і дякує дітям за участь.

Заняття 6

Вправа «Смайлик настрою»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок саморефлексії, виявлення емоційного стану дитини на початку заняття.

Обладнання: великі зображення смайлів з різними емоціями (радість, сум, здивування, злість, спокій, страх, інтерес тощо), прикріплені на дверях або стіні; наліпки або паперові кружечки з іменами дітей (або маркери).

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: на початку заняття психолог запрошує дітей обрати той смайлик, який найкраще відображає їхній настрій на даний момент. Кожен підходить до смайликів, обирає один і прикріплює до нього свою наліпку (або ставить позначку маркером).

Після цього педагог може коротко обговорити:

- Яких смайликів сьогодні найбільше?

- Чи хтось хоче поділитися, чому обрав саме цей смайлик?

Обговорення проводиться за бажанням дітей. Важливо створити атмосферу прийняття будь-якого емоційного стану.

Вправа «Монстрик Злося: описуємо відчуття»

Мета: розвиток емоційного інтелекту, усвідомлення та вираження власних емоцій, зокрема злості; формування навички конструктивного ставлення до негативних почуттів.

Обладнання: роздруківки з контурним зображенням монстрика без виразу обличчя, кольорові олівці або фломастери.

Час: 10–15 хвилин.

Хід роботи: діти знайомляться з героєм - монстриком на ім'я Злося, який іноді сердиться, як і всі ми. Але Злося не знає, як краще висловити свої емоції, і тому потребує допомоги. Психолог пропонує дітям спочатку уявити, коли вони самі зляться: як виглядає їхній настрій, які кольори з ним асоціюються, що хочеться робити у такі моменти. Потім діти домальовують монстрику вираз обличчя - посмішку, хмурий погляд або іншу емоцію - і розфарбовують його в ті кольори, які, на їхню думку, відображають почуття злості, роздратування чи навіть полегшення після заспокоєння. Після завершення малюнка відбувається коротке обговорення: що дитина хотіла показати, чому обрала саме такий колір, у яких ситуаціях вона відчуває щось подібне. Педагог заохочує говорити про емоції відкрито й показує, що всі почуття - нормальні, якщо ми вміємо з ними справлятися [39].

Вправа «Інтонація»

Мета: розвиток навички розпізнавання емоцій через інтонацію, удосконалення усного мовлення та вміння передавати емоційний стан словом.

Обладнання: картки або список коротких фраз, що діти будуть повторювати; за бажанням - приклади діалогів казкових героїв; аудіоплеєр для демонстрації зразків [12].

Час: 10–15 хвилин.

Хід роботи: спочатку психолог коротко розповідає, що таке інтонація і як вона змінює сенс сказаного. Потім пропонує дітям по черзі вимовити одну й ту саму фразу кількома способами: голосно й злісно, весело й піднесено, задумливо чи образливо - залежно від завдання. Якщо використовується діалог казкових персонажів, учасники беруть ролі і програють репліки, змінюючи інтонацію відповідно до емоцій героїв. Після кожного програшу група обговорює: яку емоцію передав голос, чим відрізнялася кожна інтонація, як би звучала ця ж фраза в іншому емоційному контексті. Така вправа допомагає дітям зрозуміти, що не лише слова, а й мелодія мовлення важлива для передачі почуттів.

Руханка «Весела зарядка»

Мета: активізація фізичної активності, розвиток координації рухів, формування навичок орієнтації в просторі, зняття втоми та створення позитивного настрою.

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: ведучий пропонує дітям повторювати рухи за віршованими рядками. Важливо виконувати руханку в помірному темпі, з чіткими командами та веселим настроєм.

Руки в сторони та вгору -

На носочки піднялись.

Підніми голівку вгору -

Й на долоньки подивись.

Присідати ми почнемо,

Добре ноги розімнемо.

Раз - присіли, руки прямо.

Встали - знову все так само.

Повертаємося вправо,

Все виконуємо гарно.

Вліво-вправо повернулись

І сусіду усміхнулись [8].

Вправа «Світлофор настрою»

Мета: розвиток навичок емоційної саморефлексії, формування здатності оцінювати власні враження та переживання після заняття.

Обладнання: картки або кружечки трьох кольорів: зеленого, жовтого та червоного (можна використати кольоровий папір або світлофор, намальований на дошці/плакаті).

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: після завершення заняття психолог пропонує дітям подумати над тим, як вони почувалися протягом заняття, і обрати один із трьох кольорів, який найкраще відповідає їхнім враженням:

- Зелений - «Мені дуже сподобалося, було легко та цікаво».

- Жовтий - «Було цікаво, але я зіткнувся з певними труднощами».

- Червоний - «Було складно або щось мені не сподобалося».

Кожна дитина піднімає обрану картку. Потім за бажанням учасники діляться, чому зробили такий вибір. Вправа завершується коротким обговоренням: педагог підбиває підсумок і дякує дітям за участь.

Заняття 7

Вправа «Смайлик настрою»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок саморефлексії, виявлення емоційного стану дитини на початку заняття.

Обладнання: великі зображення смайлів з різними емоціями (радість, сум, здивування, злість, спокій, страх, інтерес тощо), прикріплені на дверях або стіні; наліпки або паперові кружечки з іменами дітей (або маркери).

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: на початку заняття психолог запрошує дітей обрати той смайлик, який найкраще відображає їхній настрій на даний момент. Кожен підходить до смайликів, обирає один і прикріплює до нього свою наліпку (або ставить позначку маркером).

Після цього педагог може коротко обговорити:

- Яких смайликів сьогодні найбільше?

- Чи хтось хоче поділитися, чому обрав саме цей смайлик?

Обговорення проводиться за бажанням дітей. Важливо створити атмосферу прийняття будь-якого емоційного стану.

Вправа «Коробочка щастя»

Мета: розвиток емоційного інтелекту, уяви, зорової та емоційної пам'яті; формування навички фокусування на позитивних переживаннях.

Обладнання: аркуші паперу, ручки або олівці (за бажанням - невеликі коробочки або шаблони для оформлення).

Час: 10–15 хвилин.

Хід роботи: дітям пропонується уявити, що в них є чарівна коробочка щастя - особливе місце, куди вони можуть складати все, що викликає радість, тепло і приємні спогади. Педагог пояснює, що ця коробочка має бути наповнена не випадковими речами, а тими, які пов'язані з усіма п'ятьма органами чуття. Наприклад, можна пригадати улюблений смак (шоколад, морозиво), приємний запах (квітів, домашньої випічки), улюблений звук (сміх, пісня, шум моря), щось красиве для зору (посмішка, пейзаж), і приємне на дотик (обійми, м'яка іграшка). Діти подумки складають ці образи до своєї коробочки щастя, а за бажанням - малюють її вміст або записують слова на аркуші. Після цього учасники діляться, що саме вони поклали до своєї коробочки і чому, обговорюють, яке почуття було найприємніше згадувати, і коли можна буде «відкрити» цю коробочку у своїй уяві, щоб відчувати себе краще [21].

Руханка «Світлофор»

Мета: розвиток уваги, швидкої реакції, вміння слухати й діяти за командою, зняття м'язової напруги.

Час: 5–7 хвилин.

Хід роботи: діти вільно рухаються по кімнаті або майданчику, слухаючи команди ведучого (педагога чи тренера), який голосно називає один із кольорів світлофора. Якщо звучить команда «Червоний!», усі мають швидко присісти. Почувши «Зелений!», діти продовжують рух і плескають у долоні під час ходьби. Якщо пролунає «Жовтий!», учасники мають зупинитися на місці й підняти руки

догори. Вправа виконується у швидкому темпі, що сприяє підвищенню концентрації уваги та створює веселу, динамічну атмосферу. Команди можна ускладнювати або чергувати в довільному порядку для підвищення інтересу [48].

Вправа «Пари: обличчя та емоція»

Мета: розвиток зорового аналізу, логіки та емоційної обізнаності.

Обладнання: аркуші з обличчями людей (у верхньому ряду) та смайликами (внизу), олівці.

Час: 10 хвилин.

Хід вправи:

Діти отримують аркуші, на яких зображено обличчя та смайлики. Завдання - провести лінії між відповідними виразами обличчя та смайликами.

Після виконання обговорюємо:

- Які емоції було легко поєднати?
- А які викликали сумніви?
- Чому саме так?

Вправа «Світлофор настрою»

Мета: розвиток навичок емоційної саморефлексії, формування здатності оцінювати власні враження та переживання після заняття.

Обладнання: картки або кружечки трьох кольорів: зеленого, жовтого та червоного (можна використати кольоровий папір або світлофор, намальований на дошці/плакаті).

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: після завершення заняття психолог пропонує дітям подумати над тим, як вони почувалися протягом заняття, і обрати один із трьох кольорів, який найкраще відповідає їхнім враженням:

- Зелений - «Мені дуже сподобалося, було легко та цікаво».
- Жовтий - «Було цікаво, але я зіткнувся з певними труднощами».
- Червоний - «Було складно або щось мені не сподобалося».

Кожна дитина піднімає обрану картку. Потім за бажанням учасники діляться, чому зробили такий вибір. Вправа завершується коротким обговоренням: педагог підбиває підсумок і дякує дітям за участь.

Заняття 8

Вправа «Смайлик настрою»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок саморефлексії, виявлення емоційного стану дитини на початку заняття.

Обладнання: великі зображення смайлів з різними емоціями (радість, сум, здивування, злість, спокій, страх, інтерес тощо), прикріплені на дверях або стіні; наліпки або паперові кружечки з іменами дітей (або маркери).

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: на початку заняття психолог запрошує дітей обрати той смайлик, який найкраще відображає їхній настрій на даний момент. Кожен підходить до смайликів, обирає один і прикріплює до нього свою наліпку (або ставить позначку маркером).

Після цього педагог може коротко обговорити:

- Яких смайликів сьогодні найбільше?
- Чи хтось хоче поділитися, чому обрав саме цей смайлик?

Обговорення проводиться за бажанням дітей. Важливо створити атмосферу прийняття будь-якого емоційного стану.

Вправа «Смайлик-детектив»

Мета: розвиток уважності, навичок розрізнення емоцій за мімікою.

Обладнання: аркуші з різноманітними смайликами (радісні, сердиті, здивовані тощо), олівці.

Час: 10 хвилин.

Хід вправи :кожному учаснику дається аркуш. За сигналом діти мають за 1–2 хвилини знайти й обвести всі смайлики з певною емоцією (наприклад, тільки ті, що сміються).

Після виконання всі разом підраховують, скільки таких смайлів знайшли.

Обговорюємо:

- Чи легко було знайти?
- Як ви думаєте, чому ця емоція зображена саме так?

Вправа «Намалюй емоцію»

Мета: розвиток емоційного самовираження, уяви та здатності до рефлексії; навчання розпізнавати, описувати й передавати емоції через образотворчу діяльність.

Обладнання: ємності з завареним крохмалем або молоком, харчові барвники або гуаш, пензлики, серветки, індивідуальні підкладки; музичний супровід (спокійна фонова мелодія)

Час: 20–25 хвилин

Хід вправи : діти, сьогодні ми з вами вирушимо в чарівну подорож до Країни емоцій. У кожного з вас буде можливість «намалювати» одну з емоцій, яку ви зустрічали або відчували. Але малювати ми будемо незвично - не на папері, а на воді або молоці, використовуючи фарби та пензлики.

Увімкнемо легеньку музику, щоб створити казкову атмосферу. Поміркуйте, яку емоцію ви хочете зобразити, й передайте її через кольори, форми, рухи пензля.

Рефлексія (після завершення малювання):

- У яку країну ми сьогодні мандрували? (У Країну емоцій)
- Які емоції ви сьогодні зустріли?
- Де ми можемо побачити емоції?
- Як емоції пов'язані з настроєм?
- Яку емоцію ти уявив?
- Чи переживав ти її колись?
- Як саме ти її зобразив?
- Що найбільше сподобалося у Країні емоцій?

Завершення: настав час повертатися з мандрівки. Давайте попрощаємось з кожною емоцією, яку сьогодні зустріли, і подякуємо їй за цю подорож [30]

Руханка «Мокрий собака»

Мета: зняття емоційної та фізичної напруги, активізація уваги, розвиток уяви та вміння розслаблятися через гру.

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: психолог або ведучий запрошує дітей стати у коло та пропонує невеличку уявну гру: «Уявіть, що ви - мокрі собаки, які щойно вибігли з води. Вам потрібно добре обтруситися, щоб висохнути!»

- Починаємо струшувати воду з голови - активно трусимо головою.

- Тепер із передніх лап - трясемо правою, потім лівою рукою.

- Далі - із задніх лап - струшуємо праву, потім ліву ногу.

- І нарешті - з усього тіла - весело і сильно трусимо всім тілом одночасно [49].

Вправа «Світлофор настрою»

Мета: розвиток навичок емоційної саморефлексії, формування здатності оцінювати власні враження та переживання після заняття.

Обладнання: картки або кружечки трьох кольорів: зеленого, жовтого та червоного (можна використати кольоровий папір або світлофор, намальований на дошці/плакаті).

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: після завершення заняття психолог пропонує дітям подумати над тим, як вони почувалися протягом заняття, і обрати один із трьох кольорів, який найкраще відповідає їхнім враженням:

- Зелений - «Мені дуже сподобалося, було легко та цікаво».

- Жовтий - «Було цікаво, але я зіткнувся з певними труднощами».

- Червоний - «Було складно або щось мені не сподобалося».

Кожна дитина піднімає обрану картку. Потім за бажанням учасники діляться, чому зробили такий вибір. Вправа завершується коротким обговоренням: педагог підбиває підсумок і дякує дітям за участь.

Заняття 9

Вправа «Смайлик настрою»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок саморефлексії, виявлення емоційного стану дитини на початку заняття.

Обладнання: великі зображення смайлів з різними емоціями (радість, сум, здивування, злість, спокій, страх, інтерес тощо), прикріплені на дверях або стіні; наліпки або паперові кружечки з іменами дітей (або маркери).

Час:3–5 хвилин.

Хід роботи: на початку заняття психолог запрошує дітей обрати той смайлик, який найкраще відображає їхній настрій на даний момент. Кожен підходить до смайликів, обирає один і прикріплює до нього свою наліпку (або ставить позначку маркером).

Після цього педагог може коротко обговорити:

- Яких смайликів сьогодні найбільше?
- Чи хтось хоче поділитися, чому обрав саме цей смайлик?

Обговорення проводиться за бажанням дітей. Важливо створити атмосферу прийняття будь-якого емоційного стану.

Вправа «Емоційна сімейка»

Мета: розвиток емоційної уяви, здатності асоціювати емоції з життєвими ситуаціями.

Обладнання: зображення персонажів (мама, тато, діти, бабуся, дідусь) та смайликів з емоціями.

Час:10–15 хвилин.

Хід вправи:

На дошці чи столі викладаються картки з персонажами. Діти отримують картки з емоціями. Психолог ставить запитання:

- Який сьогодні тато?
- Який настрій у бабусі?

Кожна дитина прикріплює (або кладе) обрану емоцію до персонажа і пояснює свій вибір:

- Чому саме ця емоція?
- Що могло з нею/ним трапитися?.

Руханка «Кухарі-господарі»

Мета: розвиток уяви, координації рухів, уваги та згуртування колективу через спільну гру.

Час:3 хвилини.

Хід роботи: Діти стають у коло - це наша уявна «каструля». Психолог оголошує, яку страву сьогодні готуватиме клас (наприклад: борщ, салат, компот

тощо). Кожна дитина вигадує, яким інгредієнтом вона буде у цій страві - називає себе, наприклад: морква, буряк, капуста, сіль, м'ясо, вода, яблуко тощо. Після цього педагог урочисто промовляє: «Сьогодні ми готуємо... (назва страви)!» Далі він починає викликати інгредієнти у довільному порядку. Названий учасник стрибає в центр кола (тобто «каструлі») і бере за руки тих, хто вже в середині. Гра триває, поки всі обрані інгредієнти не зберуться разом у центрі. Після завершення гри можна зробити веселе колективне «перемішування» страви - діти в середині кола разом рухаються в одну й іншу сторону, ніби помішують борщ чи компот [61].

Вправа «Мімічна гімнастика»

Мета: розвиток емоційного самопізнання, розпізнавання і відтворення емоцій через міміку, тренування емоційного вираження та невербальної комунікації.

Обладнання: дзеркальце для кожної дитини (за наявності); картки або ілюстрації з емоціями (необов'язково).

Час: 10–15 хвилин.

Хід роботи: психолог пояснює дітям, що наше обличчя - це справжній «дзеркальний екран» наших почуттів, і пропонує спробувати «пограти м'язами обличчя». Він називає певну емоцію, демонструє відповідну міміку та описує, які рухи обличчя з нею пов'язані. Діти повторюють за ним, намагаючись передати емоцію як найточніше. Наприклад: здивування - підняті брови, відкритий рот; страх - широко розплющені очі; радість - щира усмішка; роздратування - насуплені брови; байдужість - спокійне обличчя з піднятими очима догори. Якщо у дітей є дзеркальця, вони можуть спостерігати за своїм відображенням, щоб краще відчувати зміну міміки. Вправа виконується у веселій, динамічній формі - за бажанням, діти можуть самі називати емоції, які хочуть зобразити, або вгадувати, яку емоцію показує педагог. В кінці можна провести міні-обговорення: яка емоція була найцікавішою, яку - найлегше, а яку - найважче передати [60].

Вправа «Світлофор настрою»

Мета: розвиток навичок емоційної саморефлексії, формування здатності оцінювати власні враження та переживання після заняття.

Обладнання: картки або кружечки трьох кольорів: зеленого, жовтого та червоного (можна використати кольоровий папір або світлофор, намальований на дошці/плакаті).

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: після завершення заняття психолог пропонує дітям подумати над тим, як вони почувалися протягом заняття, і обрати один із трьох кольорів, який найкраще відповідає їхнім враженням:

- Зелений - «Мені дуже сподобалося, було легко та цікаво».
- Жовтий - «Було цікаво, але я зіткнувся з певними труднощами».
- Червоний - «Було складно або щось мені не сподобалося».

Кожна дитина піднімає обрану картку. Потім за бажанням учасники діляться, чому зробили такий вибір. Вправа завершується коротким обговоренням: педагог підбиває підсумок і дякує дітям за участь.

Заняття 10

Вправа «Смайлик настрою»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок саморефлексії, виявлення емоційного стану дитини на початку заняття.

Обладнання: великі зображення смайлів з різними емоціями (радість, сум, здивування, злість, спокій, страх, інтерес тощо), прикріплені на дверях або стіні; наліпки або паперові кружечки з іменами дітей (або маркери).

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: на початку заняття психолог запрошує дітей обрати той смайлик, який найкраще відображає їхній настрій на даний момент. Кожен підходить до смайликів, обирає один і прикріплює до нього свою наліпку (або ставить позначку маркером).

Після цього педагог може коротко обговорити:

- Яких смайликів сьогодні найбільше?
- Чи хтось хоче поділитися, чому обрав саме цей смайлик?

Обговорення проводиться за бажанням дітей. Важливо створити атмосферу прийняття будь-якого емоційного стану.

Вправа «Острів»

Мета: усвідомлення особистісних цінностей, розвиток навичок самовираження та аргументації власної думки.

Обладнання: 5 аркушів формату А4 з написами: «Дружба», «Любов», «Здоров'я», «Сім'я», «Багатство»; олівці або ручки.

Час: 10 хвилин.

Хід роботи: на підлозі розкладаються п'ять аркушів із написами, кожен із яких символізує певний уявний острів, що втілює важливу життєву цінність. Дітям пропонується уявити, що вони мають можливість «заселитися» лише на один із цих островів. Вони підходять до обраного аркуша й пишуть на ньому своє ім'я, тим самим показуючи, яку цінність вважають найважливішою саме зараз. Після цього кожен по черзі пояснює свій вибір: чому саме ця цінність для нього важлива, з чим вона асоціюється, у яких життєвих ситуаціях вона проявляється. Вправа завершується коротким обговоренням: чи важко було обирати, чи хотілося бути на кількох островах одночасно, і як зміни у житті можуть вплинути на такий вибір у майбутньому [65].

Вправа «Місток дружби»

Мета: формування навичок взаємодії, розвитку командного духу, довіри, позитивного емоційного контакту та вміння працювати разом.

Час: 15 хвилин.

Хід роботи: дітям пропонується стати в пари та разом «побудувати місток дружби» - символічну конструкцію, використовуючи частини тіла (долоні, руки, ноги, тулуб). Психолог спочатку пояснює завдання і демонструє приклад разом з іншим дорослим або дитиною: наприклад, створити міст, торкаючись один до одного долонями або головами. Після цього діти самостійно стають у пари та вигадують свої варіанти містків. Охочі можуть спробувати створити більші «містки» утрьох, вчотирьох і навіть більшою групою - на скільки дозволяє простір і бажання учасників. Завершується вправа тим, що всі учасники беруться за руки, утворюють коло, піднімають руки догори - так постає спільний символічний «Міст дружби», що об'єднує всю групу. Педагог наголошує на значенні єдності, підтримки й довіри в дружбі [25].

Вправа «Букет нашої групи»

Мета: формування згуртованості в колективі, розвиток почуття приналежності до групи, виявлення індивідуальності кожної дитини та її внеску в спільну діяльність.

Обладнання: великий аркуш ватману, кольорові фломастери або олівці, підкладка для малювання (за потреби)

Час: 15–20 хвилин

Хід вправи: діти, давайте створимо разом спільний малюнок - «Букет нашої групи». Уявіть, що кожен із вас - це особлива, унікальна квітка. Намалюйте свою квітку на цьому великому ватмані так, щоб разом у нас вийшов яскравий букет. Ви можете обрати будь-яку форму, колір, розмір - головне, щоб ця квітка відображала саме вас.

Після завершення ми разом розглянемо наш букет і обговоримо:

- Які кольори переважають у малюнку?
- Яка квітка вам найбільше сподобалась і чому?
- Чи легко було працювати разом над спільним малюнком?[9]

Вправа «Світлофор настрою»

Мета: розвиток навичок емоційної саморефлексії, формування здатності оцінювати власні враження та переживання після заняття.

Обладнання: картки або кружечки трьох кольорів: зеленого, жовтого та червоного (можна використати кольоровий папір або світлофор, намальований на дошці/плакаті).

Час: 3–5 хвилин.

Хід роботи: після завершення заняття психолог пропонує дітям подумати над тим, як вони почувалися протягом заняття, і обрати один із трьох кольорів, який найкраще відповідає їхнім враженням:

- Зелений - «Мені дуже сподобалося, було легко та цікаво».
- Жовтий - «Було цікаво, але я зіткнувся з певними труднощами».
- Червоний - «Було складно або щось мені не сподобалося».

Кожна дитина піднімає обрану картку. Потім за бажанням учасники діляться, чому зробили такий вибір. Вправа завершується коротким обговоренням: педагог підбиває підсумок і дякує дітям за участь.

Висновки до розділу

Дослідження розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів показало важливість умінь розпізнавати та управляти власними емоціями, розвивати емпатію та саморегуляцію. Діти цього віку мають різні рівні емоційної свідомості, що впливає на їхню здатність ефективно взаємодіяти з оточенням.

Результати показали, що більшість дітей можуть розпізнавати емоції в стандартних ситуаціях, але мають труднощі у складніших, коли потрібно враховувати невербальні сигнали. Це свідчить про необхідність подальшого розвитку емоційної компетентності. Застосування проєктивних методик допомогло краще зрозуміти ставлення дітей до емоцій та їх взаємодії з іншими людьми.

Для покращення емоційного розвитку дітей було запропоновано програму, яка включає заняття з розпізнавання емоцій, розвитку емпатії. Програма складається з 10 групових занять, на яких діти вчаться виражати емоції без агресії, а також взаємодіяти в групі.

Очікувані результати включають покращення здатності дітей розпізнавати та виражати емоції, розвиток емпатії і саморегуляції, що допоможе їм краще адаптуватися в соціальному середовищі та знижувати рівень конфліктів.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту в молодших школярів є важливим для їхньої соціалізації та формування позитивних стосунків з оточенням.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було всебічно проаналізовано сутність та важливість емоційного інтелекту для гармонійного розвитку особистості молодшого школяра. На основі системного аналізу наукової літератури та емпіричних даних підтверджено, що емоційний інтелект є комплексним психологічним утворенням, яке включає здатність розпізнавати, усвідомлювати, виражати й регулювати власні емоції, а також розуміти, інтерпретувати та адекватно реагувати на емоції інших людей. Ці навички є базою для ефективної соціальної взаємодії, формування здорових міжособистісних стосунків і позитивної соціальної адаптації дітей у школі та поза її межами.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що більшість учнів молодшого шкільного віку демонструють високий рівень базової емоційної ідентифікації, зокрема здатність правильно впізнавати прості емоції на схематичних зображеннях. Водночас, при ускладненні завдань, пов'язаних із розпізнаванням емоцій на більш реалістичних, фотографічних зображеннях, у дітей спостерігається більша варіативність у рівні емоційної зорієнтованості. Це свідчить про існування складнощів у тонкому сприйнятті та інтерпретації невербальних емоційних сигналів, що є природним етапом розвитку емоційної компетентності в цьому віковому періоді.

Дослідження також виявило індивідуальні психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у дітей, серед яких слід виділити обмежену емоційну свідомість, недостатній рівень емпатії, імпульсивність у поведінці та залежність емоційного стану від соціального середовища (родини, класного колективу). Частина дітей виявляє труднощі у вербалізації власних почуттів, у розумінні емоцій інших без додаткових вербальних пояснень, а також у контролі власних емоційних реакцій. Ці особливості підкреслюють потребу в спеціалізованій психолого-педагогічній підтримці, спрямованій на розвиток емоційної обізнаності, навичок саморегуляції і співпереживання.

Відповідно до цих потреб була розроблена й апробована корекційно-розвивальна програма, що включала цілеспрямовані вправи на розвиток вербалізації емоцій, емпатії, саморегуляції та соціальної взаємодії. Результати впровадження програми свідчать про позитивний вплив системної роботи на підвищення рівня емоційної свідомості дітей, зниження рівня емоційної напруги, покращення їх комунікативних навичок, а також зменшення кількості конфліктів у класі.

Отже, отримані дані підтверджують, що формування емоційного інтелекту є однією з ключових умов успішної соціалізації та психологічного благополуччя молодших школярів. Розвиток цих навичок у ранньому шкільному віці забезпечує створення позитивного психоемоційного клімату в освітньому середовищі, сприяє підвищенню ефективності навчання, формує емоційну стійкість та готує дитину до подальшого життєвого успіху. Враховуючи індивідуальні особливості емоційного розвитку дітей, необхідно продовжувати впроваджувати цілеспрямовані психолого-педагогічні заходи, що сприятимуть глибшому розумінню власних і чужих емоцій, розвитку емпатії та навичок конструктивної взаємодії в соціумі. Такий комплексний підхід є запорукою формування у молодших школярів високого рівня емоційної компетентності, що має фундаментальне значення для їх гармонійного особистісного зростання та успішної соціальної адаптації.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Андрусенко М. П., Балла Л. В. Розвиток емоційного інтелекту як фактор духовного виховання дошкільників. Духовність особистості : методологія, теорія і практика. 2016. Вип. 4. С. 6-11.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика. Донецьк : ДНУ, 2006. 336 с.
3. Багатовимірність особистості : психологічний ракурс : колективна монографія / Н. П. Гапон, С. Л. Грабовська, В. А. Гупаловська та ін. ; за ред. С. Л. Грабовської, Р. І. Карковської. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2015. 374 с.
4. Байер О. М. Розвиток саморегуляції старших дошкільників у взаємодії з однолітками і дорослими : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 180 с.
5. Бакаленко О.А. Взаємовплив емоційних та розумових процесів: теоретико-психологічні підходи. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія : Психологія. Харків, 2010. №35. С. 13-21.
6. Банан подорожує світом URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/>
7. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. Психологічні студії Львівського ун-ту. 2002. №6. С. 20-23.
8. Веселі фізкультхвилинки для дітей URL: <http://do2.school19.zp.ua/2017/11/14/veseli-fizkulthvylynky/>
9. Вовченко О. А. До питання психологічної діагностики та корекції емоційного інтелекту дітей раннього та дошкільного віку // Наукові перспективи. – 2024. – № 2(44). – С. 1283–1296.
10. Вовченко О. А. Програма психологічної діагностики та корекції емоційного інтелекту дітей раннього та дошкільного віку .
11. Вправи для розвитку емоційного інтелекту URL: <https://naurok.com.ua/vpravi-dlya-rozvitku-emociynogo-intelektu-363635.html>

12. Вправи для розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку URL: <https://illinivka.irc.org.ua/vpravi-dlya-rozvitku-emocijnogo-intelektu-ditej-molodshogo-shkilnogo-viku-10-27-28-02-10-2020/>
13. Вправи з емоційного інтелекту для дітей URL: https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/8.-EQ-T_activities.pdf
14. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2020. 512 с.
15. Гресь А. О. Розвиток емоційного інтелекту дітей 5-6 років. Київ : Основа : Перший тренінг, 2018. 80 с.
16. Дерев'янка С.П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. Соціальна психологія. 2008. № 1. С. 96-104.
17. Дригула, В. О. "Особливості прояву емоційного інтелекту дітей з розладами аутистичного спектру." (2023).
18. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
19. Зарицька В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. Теорія і практика сучасної психології. 2010. Вип. 1. С. 17-22.
20. Іванова Є. О. Розвиток і психодіагностика емоційного інтелекту в дитячому віці. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2014. Вип. 1. С. 97-103.
21. Ігор та вправ для розвитку емоційного інтелекту в дітей від 5 років URL: <https://osvitanova.com.ua/posts/5823-15-igr-ta-vprav-dlia-rozvytku-emotsiinoho-intelektu-v-ditei-vid-5-rokiv>
22. Ігри для розвитку емоційного інтелекту дитини URL: <https://mamaplusya.dp.ua/igry-dlya-rozvytku-emocijnogo-intelektu-dytyny/>
23. Калошин В. Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. Практична психологія та соціальна робота. 2008. №4. С. 54-63.
24. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.

25. Кейс вправ для розвитку емоційного інтелекту під час ранкового кола URL: <https://vseosvita.ua/library/keis-vprav-na-rozvytok-emotsiinoho-intelektu-pid-chas-provedennia-rankovoho-kola-565486.html>
26. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
27. Кобринчук З. Розвиток емоційного інтелекту підлітків. Молодий вчений. 2018. № 4(1). С. 215-217.
28. Конспект корекційно-розвивального заняття з емоційної сфери молодших школярів URL: <https://naurok.com.ua/konspekt-korekciyno-rozvivalnogo-zanyattya-z-emociyno-sferi-molodshih-shkolyariv-svit-emociy-110500.html>
29. Корекційно-розвиткова програма «Світ моїх емоцій» URL: <https://vseosvita.ua/library/korekcicno-rozvitkova-programa-z-rozvitku-emocijnoi-sferi-ditej-4-5-rokiv-svit-moih-emocij-531715.html>
30. Корекційно-розвиткове заняття «У чарівній країні емоцій» URL: <http://leleka.rv.ua/korekciyno-rozvytkove-zanyattya-na-temu-v-charivniy-krayini-emociy-dlya-ditey-starshogo-doshkil-nogo-viku-z-vykorystannyam-metodiv-art-terapiyi.html>
31. Кормило О.М. Передумови і загальні тенденції розвитку емоційної сфери молодших школярів. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: Плай, 2004. Вип. 9, ч. II. С. 171-178.
32. Котик Т. М. Нова українська школа : теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Астон, 2020. 192 с.
33. Кулик Н., Гільова Л. Емоційний інтелект : аналіз сучасних західних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. С. 79-90.
34. Кулешова О. В., Мазур К. «Психологічні особливості молодшого шкільного віку як сенситивного періоду для розвитку емоційного інтелекту» Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей XIII Всеукраїнської науково-практичної

конференції (Хмельницький, 10 квітня 2025). Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2025. 160 с.

35. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 448 с.

36. Мельник О. Підготовка вчителів початкових класів до формування емоційного інтелекту учнів. Початкова школа. 2019. № 11. С. 51-55.

37. Методика «Мій настрій»: визначення уміння називати і показувати свій емоційний стан (вік 3–6 років) URL:<https://vseosvita.ua/library/metodyka-mii-nastrii-vyznachenia-uminnia-nazyvaty-i-pokazuvaty-svii-emotsiinyi-stand-vik-3-6-rokiv-637566.html>

38. Монастиршин К.О. Умови і фактори формування емоційної сфери особистості молодшого школяра. Проблеми гуманітарних наук.

39. Монстрик Злося: гра для розвитку емоційної сфери молодших школярів URL: <https://osvita.ua/school/92668/>

40. Моргунов В. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. Постметодика. 2010. № 6. С. 2–14.

41. Нова українська школа : навч. посіб. / за ред. Н. М. Бібік. Київ : Літера, 2018. 160 с.

42. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 159 с.

43. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.

44. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.

45. Прокоф'єва Л.О. Психолого-педагогічні основи розвитку емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку. URL : <http://hdl.handle.net/123456789/1842>.

46. Ракітянська Л. М. Формування емоційного інтелекту майбутніх учителів музичного мистецтва: теорія та практика : монографія. Кривий Ріг : Чернявський Д. О., 2020. 487 с.

47. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти / авт.-уклад. Г. І. Савонова. Лисичанськ, 2021. 70 с.
48. Розминка «Світлофор» URL: http://pohatkovahkola.blogspot.com/p/blog-page_2.html
49. Руханка: мокрий собака, дригун та інші URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01009fts-ba5c.docx.html>
50. Савченко Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2014. № 12. С. 12-16.
51. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академія, 2021. 376 с.
52. Світлична С.П. Особливості розвитку особистості та образу «Я» у молодших школярів. Педагогіка та психологія. 2009. №2. С. 127-134.
53. Скажи булінгу – ні: ігри та вправи для розвитку емоцій URL: https://myrne.edua.info/images/skazhi_bulingu-ni_igri_ta_vpravi_dlja_rozvitku_emo.pdf
54. Солтис Р.Д. Специфіка роботи практичного психолога з формування емоційної сфери дитини. Психологія і педагогіка. 2006. №6. С. 107-110.
55. Строгаль Т. Розвиток емоційного інтелекту в умовах навчання. Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. Серія 14 : Теорія і методика мистецької освіти. 2018. Вип. 25. С. 3-8.
56. Сухопара І. Чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті НУШ. Наукові записки БДПУ. Педагогічні науки. 2020. Вип. 1. С. 111-122.
57. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. Київ : Слово, 2013. 606 с.
58. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ, 2017. 548 с.
59. Томчук С. М. Негативні психічні стани молодших школярів та їх корекція : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВСЕІ Ун-ту «Україна», 2015. 95 с.

60. Топ-12 ігор для розвитку емоційного інтелекту у дітей URL: <https://osnova.com.ua/top-12-igor-dlya-rozvitku-emotsiynogo-intelektu-u-ditey>
61. Тренінгові активності: розминки для дітей URL: <http://autta.org.ua/ua/materials/Uchytelski-idei/Treningovi-aktyvnosti/Razmynky/>
62. Філіпова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації. Соціальна психологія. 2007. №4. С. 68-79.
63. Цумарева Н. Розвиток емпатії в дітей молодшого шкільного віку в умовах емоційної депривації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2(1). С. 257-264.
64. Четверик-Бурчак А. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних завдань. Психолінгвістика. 2013. Вип. 14. С. 163-184.
65. Шитюк В. М. Особливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія / В. М. Шитюк. – Хмельницький, 2023. – 74 с.
66. Шпак, М. М. "Становлення емоційного інтелекту в дошкільному віці як передумова його розвитку в молодшого школяра." Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» Вип. 4 (2016): 196-205.
67. Яцишина А.М. Психологічні умови корекції емоційно-деструктивної поведінки дітей молодшого шкільного віку : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2021. 226 с.