

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

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ  
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 22222

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППмз-22-1 \_\_\_\_\_ Віра ШИТЮК

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник доктор психологічних наук, професор \_\_\_\_\_ Таїсія Комар

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

\_\_\_\_\_ 2023 р.

Хмельницький, 2023

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

1

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

\_\_\_\_\_ Євген ПОТАПЧУК

підпис

протокол № 5 від 19 грудня 2022 р.

### ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ Віри Шитюк

Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Таїсія Комар, доктор психологічних наук, професор

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 15 серпня 2023 р. № 30

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 08 грудня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методик дослідження: Опитувальник Н. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту», Проективна методика «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» за М. Нгуеном, Проективна методика «Будинок, дерево, людина» за Дж. Буком, Методика «Назвіть почуття, що переживає людина» - Тетяна Котик, Методика «Сходинки емоцій та почуттів» за А.О. Луньовою.

4. Зміст дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): Вступ, Основна частина, Розділ 1. Теоретичні основи розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, 1.1. Історія дослідження емоційного інтелекту, його природа і значення для розвитку та життя дитини; вікові особливості успішного розвитку емоційного інтелекту молодших школярів; 1.2. Розвиток внутрішньо особистісного та міжособистісного складових емоційного інтелекту молодших школярів; Висновки до розділу, Розділ 2. Діагностичні методики як засіб, що виявляє стан розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, 2.1. Характеристика методик дослідження емоційного інтелекту молодших школярів, 2.2. Емпіричні дослідження розвитку емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку та результати, 2.3. Розробка

занять із вправами на розвиток емоційного інтелекту, 2.4. Методичні рекомендації вчителям та поради батькам відносно розвитку емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку, Висновки до розділу, Висновки, Перелік використаних джерел, Додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 6 рисунків, 4 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

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

Дата видачі завдання 18 грудня 2022 року

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) дипломної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу дипломної роботи.	До 01 вересня 2023 р.	виконано
4	I розділ дипломної роботи.	До 10 вересня 2023 р.	виконано
5	II розділ дипломної роботи.	До 01 жовтня 2023 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2023 р.	виконано
7	Оформлення дипломної роботи.	До 01 грудня 2023 р.	виконано
8	Попередній захист дипломної роботи.	18 жовтня 2023 р.	виконано
9	Захист дипломної роботи (відповідно графіку)	20 грудня 2023 р.	виконано

Здобувач \_\_\_\_\_ Віра Шитюк

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Таїсія Комар

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку».

Здобувач Віра Шитюк

Керівник Таїсія Комар

Кваліфікаційна робота включає 99 сторінок (Основна частина 60 сторінок), 6 рисунків, 4 таблиці, перелік джерел посилання складає 26 найменувань.

Ключові слова: емоційний інтелект, молодший шкільний вік, розвиток емоційного інтелекту, емпіричне дослідження.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: особливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза дослідження: Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів буде ефективним за таких умов: організація навчально-виховного процесу, безпечне соціальне оточення, врахування індивідуальних можливостей розвитку дитини, а, окрім того, – здобуття навичок спілкування, емпатії, самомотивації, керування власними емоціями.

За результатами дослідження розроблено та реалізовано програму розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку – 9-10 років.

Серед прийомів, які використовувалися у вправах були: арттерапія, музикотерапія (звуки природи), казкотерапія, медитація, позитивна терапія.

Одержані результати дослідження можуть бути використані в процесі роботи закладів освіти щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, а також будуть корисними надані нами практичні поради батькам і вчителям, які працюють з дітьми молодшого шкільного віку.

Дипломник \_\_\_\_\_ Віра Шитюк

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 11 грудня 2023р.

## ЗМІСТ

Скорочення та умовні позначки	6
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	10
1.1. Історія дослідження емоційного інтелекту, його природа і значення для розвитку та життя дитини; вікові особливості успішного розвитку емоційного інтелекту молодших школярів;	12
1.2. Розвиток внутрішньо особистісного та міжособистісного складових емоційного інтелекту молодших школярів.	25
Висновки до розділу	
РОЗДІЛ 2. ДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИКИ ЯК ЗАСІБ, ЩО ВИЯВЛЯЄ СТАН РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ;	29
2.1. Характеристика методик дослідження емоційного інтелекту молодших школярів;	31
2.2. Емпіричні дослідження розвитку емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку та результати;	35
2.3. Розробка занять із вправами на розвиток емоційного інтелекту	42
2.4. Методичні рекомендації вчителям та поради батькам відносно розвитку емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку.	63
Висновки до розділу	67
ВИСНОВКИ	69
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	70
ДОДАТКИ	73

## **СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ**

EQ – емоційний інтелект.

IQ – звичайний інтелект.

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** 6 років тому в Україні втілилась у життя освітня реформа НУШ (Нова українська школа), що зосереджує увагу на індивідуальних особливостях кожного учня. Відбулась переорієнтація школи зі знанневої на компетентнісну, що означає стремління сформувати в учнів життєвий досвід, вміння здобувати необхідні знання, уміння та цінності, що надзвичайно необхідні для успішної реалізації у суспільстві, яке дуже швидко змінюється.

У сучасній школі «жорсткі» навички (hard skills) поступаються місцем м'яким навичкам (soft skills), серед яких: уміння працювати в команді, комунікабельність, лідерські якості, уміння керувати стресом, сталий розвиток емоційного інтелекту та інші. Емоційний інтелект є надважливою складовою розвитку учнів молодшого шкільного віку.

За віковою психологією, у дітей молодшого шкільного віку основною діяльністю є навчання, тому саме цей вік є дуже сприятливим для будь-якого розвитку. То ж в разі, якщо дитина, до кінця молодшого шкільного віку не досягла достатнього рівня розвитку емоційного інтелекту, то на наступних вікових етапах вона може наткнутися на часті непорозуміння із самим собою та іншими людьми. Тому, під час навчального процесу важливо приділяти велику увагу не тільки здобуттю дітьми знань та вмінь, а також засвоєнню ними м'яких навичок які сьогодні цінуються набагато більше в багатьох життєвих сферах.

В основному дана магістерська робота ґрунтується на дослідженнях іноземних (Г. Гарднера, Д. Гоулмана, Дж. Мейера, М. Нгуена, Г.Холла, Д.Готтмана, Р. Стернберга, Д. Деклера та інших), так вітчизняних науковців (М. Шпак, Т.Котик, С. Дерев'янка та інших), які досліджували емоційний інтелект та його складові.

**Мета дослідження:** з'ясування особливостей розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.

**Об'єкт дослідження:** емоційний інтелект дітей молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження:** особливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні засади розвитку емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку та вивчити історію дослідження емоційного інтелекту.
2. Дослідити прояви емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку за допомогою визначених методів психологічного дослідження.
3. Дослідити взаємозв'язок між розвитком емоційного інтелекту та поведінкою молодших школярів.
4. Дослідити особливості розвитку внутрішньо особистісного та міжособистісного складових емоційного інтелекту молодших школярів у динаміці.
5. Розробити методичні рекомендації вчителям та поради батькам відносно розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

**Гіпотеза дослідження:** Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів буде ефективним за таких умов: організація навчально-виховного процесу, безпечне соціальне оточення, врахування індивідуальних можливостей розвитку дитини, а, окрім того, – здобуття навичок спілкування, емпатії, самомотивації, керування власними емоціями.

**Методи дослідження:**

– *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження);

– *емпіричні* (опитувальник Н. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту»; проективна методика «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» за М. Нгуеном; проективна методика «Будинок, дерево,

людина» за Дж. Буком; методика «Назвіть почуття, що переживає людина» - Тетяна Котик; методика «Сходинки емоцій та почуттів» за А.О. Луньовою);  
– *методи кількісної та якісної обробки даних.*

**Практичне значення дослідження** виявляється в можливості використання в процесі розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, а також наданих нами практичних порад батькам і вчителям, які працюють з дітьми молодшого шкільного віку.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилось на базі Спеціалізованої школи № 17 Подільського району м. Києва. Результати науково-пошукової роботи, що викладені у даній магістерській роботі, були проведені (у дистанційній та очній формі) в 4-А класі Спеціалізованої школи № 17 Подільського району м. Києва з поглибленим вивченням математики. У діагностиці взяли участь 24 учні очної форми навчання та 6 дітей дистанційної форми навчання. Серед них 15 дівчат та 15 хлопців.

**Апробація результатів дослідження** відбувалась шляхом презентації результатів теоретичних і практичних експериментальних знахідок у роботі першого і другого наукових семінарів кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету. Також матеріали дослідження були висвітлені у науковій статті «Актуальність розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку» у фаховому журналі «Psychology Travelogs», 2023 р.

Тези роботи також обговорювалися на XI Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців», 27 квітня 2023 року, м. Хмельницький.

Результати проведеної дослідно-експериментальної роботи також обговорювались на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» 30 листопада 2023 р., м. Хмельницький, ХНУ.

**Структура роботи:** кваліфікаційна дипломна робота магістра складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання

(27 найменувань) та 8 додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної дипломної роботи магістра складає 99 сторінок машинописного тексту (основна частина – 60 сторінок).

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

#### **1.1. Історія дослідження емоційного інтелекту, його природа і значення для розвитку та життя дитини; вікові особливості успішного розвитку емоційного інтелекту молодших школярів**

Людство здавна цікавиться психоемоційною сферою, адже часто ця цікавість відображена у релігійних ученнях про духовний світ, у міфах та легендах, у філософських трактатах про людину та її оточуюче середовище, і звісно ж, у продовження – в психологічних дослідженнях про відображення почуттів у самовираженні особистості, і у натуралістів – про роль і значення емоцій для безпеки життєдіяльності людини [22].

Філософи античності виділяли емоції як особливу царину психічного життя, однак по-різному пояснювали вплив емоцій на поведінку людини. Натомість Платон і його послідовники вважали, що все розумне – це добре, а усе, що стосується емоцій – погане, тому говорили, що розум має бути вищим за пристрасті. Арістотель вважав, що вплив емоцій на стан людини може бути настільки сильним, що та може відчувати сильне страждання або задоволення, при цьому втрачаючи здатність до логічних та раціональних міркувань. Він зазначав, що виключно розумом повинні керуватися такі сильні емоції, як гнів та страх, аби людина могла відповідати етичним нормам поведінки у соціумі.

На противагу Арістотелю, філософи стоїцизму вважали емоції джерелом усіх нещасть людини, саме тому закликали керуватися лише «вищим розумом», адже, за їх думкою, емоції виникають через неправильні судження [22].

У епоху Просвітництва (друга половина XVII-XVIII ст.) і після почуття та розум у пізнанні дійсності і надалі не поєднувалися філософами, а яскраво

протиставлялися – чуттєвий досвід вважався емпіриками єдиним джерелом істини, а раціоналісти були певні, що істину можна пізнати лише з допомогою логіки та розуму. То ж, як бачимо, і ті і ті вважали інтелект та почуття окремими сферами досвіду, але відзначали, що зв'язок між ними є. Натомість ірраціоналісти всесторонньо вивчали емоційно-моральні основи владнання міжособистісних відносин, що і вважається теоретичною основою для визначення у подальшому такого компонента емоційного інтелекту, як міжособистісна взаємодія.

У першій половині ХХ століття, емоції та інтелект досліджувалися відносно відокремлено: лише у когнітивному аспекті розглядався інтелект, а як негативний чинник, який впливає на логіку прийняття вірного рішення – вважалися емоції.

Не виходячи за рамки традиційних поглядів, американський психолог Е. Торндайк, у 1920 році визнав наявність «соціального інтелекту» в межах IQ, досліджуючи уміння підпорядковувати власні емоції завданню комфортного співіснування у соціумі. Цій ідеї слідували багато дослідників, а питання щодо природи соціального інтелекту набувало все більшої актуальності [16].

Американський психолог Г. Олпорт у 1937 році дещо розширив уявлення про соціальний інтелект, описавши його як соціальний дар вірно та досить швидко оцінювати інших людей, правильно робити прогнози та мати здатність забезпечувати у міжособистісних взаємодіях адекватне пристосування.

Науковці ХХ століття, такі як П. Селовей та Дж. Меєр, вважали емоційний інтелект формою соціального інтелекту, яка допомагає розрізнити власні почуття і емоції, та інших людей для налагодження ефективної комунікації та співпраці. Результати їх досліджень показали, що люди із високим рівнем розуміння емоцій набагато швидше відновлювали свій нормальний стан, а ті, хто уміли вірно сприймати емоції інших людей – більш ефективно розвивали та утримували соціальні стосунки. [21]

В кінці ХХ століття світ побачив дві фундаментальні для сучасності праці, які актуалізували проблему розвитку емоційного інтелекту, починаючи якраз з дітей шкільного віку. У 1990 році вийшла наукова публікація соціальних психологів США П. Селовея та Дж. Меєра під назвою «Емоційний інтелект», а у 1995 році Д. Гоулман видав книгу «Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ». Нейропсихолог Д. Гоулман піддав сумніву закономірність відносно безпосередньої взаємної залежності між високими показниками розумового інтелекту та успішністю людини у бізнесі, адже результати емпіричних досліджень показали, що високі результати навчання не обов'язково мають вплив на кар'єрне зростання, створення і збереження сімейних чи соціальних зв'язків. Згодом вчений відкрив психофізіологічну суть емоційного інтелекту, подавши його як безпекову емоційну систему, якою людина може керувати, і тим самим створювати баланс між емоційним та раціональним. Також Д. Гоулман увів та наповнив практичним змістом такі поняття, як емоційна грамотність та безграмотність, емоційне навчання та мистецтво соціальної взаємодії.

Емоційний інтелект вивчається дослідниками як у закордонних країнах, так і в Україні. Вони досліджують його особливості у різних вікових груп та серед представників різних професій. Метою їх досліджень є знаходження способів вимірювання та розвитку емоційного інтелекту, а також пропозиція нових ідей для покращення загального розуміння та структури емоційного інтелекту. Результати цих досліджень активно обговорюються в наукових працях та популярних виданнях, що дозволяє розробляти нові рекомендації, програми та тренінги з розвитку емоційного інтелекту [21].

Серед вітчизняних дослідників природу емоційного інтелекту досліджувала Елеонора Львівна Носенко – вона дійшла висновку, що та здатність, яка допомагає найчастіше розкривати сутність емоційного інтелекту (EQ), не може повністю його характеризувати, оскільки результатом сформованості EQ є урівноваженість психічного здоров'я, повна задоволеність життям – це коли людина свідомо може оцінити себе і свою поведінку щодо інших, а також розуміє що їй треба зробити, щоб досягти

співпраці та гармонії з іншими людьми. А на думку української дослідниці Марії Мирославівни Шпак, «емоційний інтелект варто розглядати як категорію «діяльність», так як він розвивається й виявляється у діяльності: в процесі взаємодії та спілкування з іншими людьми. Іншими словами емоційний інтелект є індикатором здатності до спілкування, вміння розуміти та приймати свої емоції, а також розумітися у емоціях та почуттях інших людей. Також емоційний інтелект - це коли емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові особливості особистості взаємодіють «на одній хвилі», коли вони спрямовані на усвідомлення власних емоцій і емоційних переживань людей навколо. Це сприяє успішній самореалізації, а також самопізнанню шляхом збагачення соціального і емоційного досвіду» [7].

Насправді, емоційний інтелект вважається дуже молодим для науки та малодослідженим поняттям, то ж науковці України зокрема та світу загалом ще знаходяться у пошуку його точного визначення та назви та не впевнені у тому чи це взагалі інтелектуальна здібність. Як приклад, варто навести кілька визначень емоційного інтелекту, які запропонували дослідники інших країн та українські:

- Це вміння розумно управляти своїм емоційним життям (Х. Вайсбах та У. Дакс;
- Це інтегральна властивість людини, що є відображенням пізнавальної здатності людини розуміти емоції та управляти ними за допомогою когнітивної переробки емоційної інформації та забезпеченням психологічного благополуччя людини та успішність її соціальної взаємодії (М. Шпак [24]);
- Це інтегративна властивість людини, що викликана динамічним поєднанням афекту та інтелекту шляхом взаємодії різних особливостей, серед яких емоційні, когнітивні, конативні та мотиваційні. Дана властивість направлена на розуміння особистих емоцій, а також емоційних переживань інших людей, що робить можливим розумне управління емоційним станом, а саме підпорядкування емоцій розуму, сприяє

гармонійному самопізнанню та самореалізації шляхом накопичення емоційного й соціального досвіду (М. Шпак [29]);

- Це здібність людини вірно сприймати, виражати, а також оцінювати емоції; це вміння породжувати почуття, які сприяють мисленню; це вміння розуміти емоції та ті знання, які мають відношення до емоцій, а також вміння регулювати власні емоції і тим самим сприяти своєму власному емоційному, а також інтелектуальному росту (визначення, яке уточнили П. Селовей та Дж. Меєр [19]).

Варто підкреслити, що позиції науковців щодо розвитку емоційного інтелекту відрізняються, оскільки немає єдності щодо однаковості його компонентів. Та все ж більша частина дослідників вважає емоційний інтелект сукупністю емоційних здібностей, що зближує його із емоційною компетентністю, яку потрібно постійно розвивати. Такі науковці як Дж. Меєр, П. Селовей, Д. Карузо визнають, що EQ керується знаннями, то ж вважають, що їх легко здобути у процесі навчання.

Резюмуючи зміст визначень та характеристик емоційного інтелекту, стає чітко зрозуміло, що для людини з високим рівнем EQ характерні такі особливості [19]:

- Вона усвідомлює власні емоції. Ця здібність є головною у структурі емоційного інтелекту, оскільки спроможність керувати власними емоціями бере початок з розуміння причини та джерела їх виникнення; це вміння усвідомлювати свої емоції та їх можливі наслідки, ідентифікувати тісний зв'язок між емоціями та словами, розуміти складні почуття, переходи між емоціями та їхній вплив на самопочуття та поведінку.
- За умови, якщо у людини сформоване самоусвідомлення – вона розуміє причини виникнення різних своїх відчуттів, також усвідомлює свої сильні та слабкі сторони, а також має здатність виявляти почуття гумору, вона впевнена в собі та приймає себе такою, якою є [18];

- Вона регулює емоції. Ця важлива здібність виражається у самоусвідомленні емоцій та проявляється у намаганні заспокоїти себе, аби позбутися тривожного стану, або суму чи роздратування, стримати руйнівні почуття. Людина із високим рівнем саморегуляції залишається спокійною у стресових ситуаціях, уміє нести відповідальність за досягнення мети та визнавати власні помилки, вона високоадаптивна до змін умов життя;
- Вона самомотивується до діяльності, тобто скеровує власні емоції для досягнення певної мети. Людина, яка має високий рівень такої самомотивації, дуже ефективно усіє працювати у групі, вона не боїться невдач та вміє йти на раціональний ризик [18];
- Вона уміє розпізнавати та розуміти емоції оточуючих і пов'язаних з ними потреб. Це передбачає точність оцінки виражених людьми емоцій за поведінкою та проявляється у вигляді емпатії. Людина, яка оволоділа емпатією, вміє слухати і чути, а також вміло спостерігати за мімікою та жестами інших людей; така людина є завжди толерантною та терплячою до недоліків або ж «іншості» інших людей;
- Вона уміє підтримувати хороші стосунки із оточуючими, а це апріорі передбачає позитивне, добре ставлення до людей. Людина, у якої у багажі є такі соціальні навички, вміло йде на компроміс та вдало і переконливо вести перемовини, вона надихає і тим самим веде за собою. Таку людину можна охарактеризувати одним словом – лідер.

Що стосується дітей молодшого шкільного віку, то оптимальним рівнем розвитку у них може характеризуватися такими показниками, як [18]:

- Самостійність у визначення власного емоційного стану у відомих йому та невідомих ситуаціях;
- Намагання зрозуміти емоційний стан інших близьких людей;
- Володіння розвинутими рефлексивними здібностями;
- Уміння аналізувати мотиви вчинків інших людей;
- Самостійність у контролюванні особистого емоційного стану;

- Вміння знайти та використати різні способи у досягненні мети у тій чи іншій ситуації;
- Прояв наполегливості на шляху до цілі [14];
- Володіння стійкою емпатією у ставленні до людей навколо.

Як відомо на сьогоднішній день, емоційний інтелект – це набута характеристика людини. Емоції змінюються упродовж життя під впливом соціального середовища, і це підтверджує можливість керувати процесом розвитку емоційного інтелекту, створюючи необхідні для цього умови. Серед цих умов можна визначити такі:

- Атмосфера емоційного комфорту;
- Емоційність освітнього процесу;
- Партнерська взаємодія усіх учасників освітнього процесу;
- Емоційне спілкування у освітньому середовищі [17].

Для більшого розуміння умов необхідно їх дослідити детальніше. До слова, атмосфера емоційного комфорту є однією з важливих та необхідних факторів формування емоційного інтелекту молодших школярів. Він забезпечує встановлення і підтримка доброзичливих, щирих та толерантних стосунків між школярами. У разі забезпеченості цієї умови учням легше виражати свої справжні почуття та щирі емоції. До того ж, у атмосфері емоційного комфорту учням краще засвоюються знання та формуються різні уміння, що у загальному покращує їх успішність та реалізацію талантів. Формування вільної особистості людини є завданням номер 1 Нової української школи.

Щодо емоційності освітнього процесу, то її варто забезпечити уже з перших днів перебування дитини у школі. Необхідно добирати цікаві матеріали для вивчення, як мають у собі вражаючі факти, важливі для реального життя приклади – це сприяє виникненню у дітей інтелектуальних почуттів та бажання поділитися із однокласниками та вчителькою враженнями від отримання цих знань. Окрім цього важливо організовувати для дітей індивідуально-групові та групові інтерактивні форми і методи

навчання, оскільки вони дуже зближують дітей у комунікації, створюють встановлення таких взаємин між ними, коли емпатійне спілкування стає органічною потребою [11].

Саме тому у Новій українській школі важливим є застосування емоційно насичених ігрових методів навчання – це різні конкурси, змагання, квести, де діти дуже активно рухаються, спілкуються між собою та проявляють широкий спектр емоцій: інтерес, хвилювання, радість, розпач, злість, розчарування, тріум та інше. Ти самим активно вчаться регулювати свою поведінку, яка викликана тією чи іншою емоцією, аналізує її, порівнює з поведінкою інших дітей та планує свої наступні дії. Дуже важливо також учителю планувати емоційний ефект при виборі та застосуванні того чи іншого методу, добирати влучні навчальні засоби, які збуджують увагу, мотивують до навчально-пізнавальної діяльності. Це, як ми знаємо – підручники, робочі зошити та інші матеріали для учнів молодшої школи [11].

Партнерська взаємодія між учасниками освітнього процесу, а саме між вчителями, учнями та батьками – це якраз також дуже необхідна умова формування емоційного інтелекту молодших школярів, адже педагогічний процес не має рамок у вигляді лише уроку та простору класу, а продовжується поза межами вищезгаданих часових та територіальних умов. Суть партнерської взаємодії під час освітнього процесу знаходиться у тому, аби забезпечити дитині безпечне середовище – не лише у фізичному, а й у психічному плані: надати їй право на безкарну помилку, максимально прибрати причини для її страхів та наявності тривожності [17].

Поруч із усіма попередніми факторами нарівні стоїть емоційне спілкування у освітньому процесі. Це означає, що разом із багатьма професійними вміннями та навичками, цінними знаннями та досвідом вчитель має на постійній основі самовдосконалюватися у володінні мовою та мовленням. Окрім інформативності, змістовності мовлення, у лексиці вчителя також має бути використання усього можливого різноманіття та багатства рідної української мови: мудрі приказки, прислів'я, образні вислови, синоніми, а також важливо застосовувати інтонаційні засоби

виразності під час такого мовлення [17]. Адже вчитель виразністю мовлення, яскравим вираженням ставлення до того, про що говорить і до тих, кому говорить – це і є емоційністю мовлення. Виразність вбачається у вмінні влучно та точно дібрати слово, максимально лаконічно та зрозуміло для дітей будувати фрази, доречно застосовувати епітети, метафори та інше. Прикладом стриманої емоційності має бути уся манера поведінки вчителя у процесі спілкування – це і її поза, міміка, погляд, жестикуляція, а також ставлення до учнів, яким викладається матеріал. Також вчитель має вміти цікаво викласти матеріал, уміти вести діалог та спонукати – загалом встановлювати позитивно емоційний контакт із класом. Саме таке спілкування викликає симпатію, довіру та стає зразком, який дитина використовують надалі у житті.

Натомість заборони типу «Не смійся!», «Будь послухним!» та інше викликає виникнення проблемного взаєморозуміння у класі та породжує конфлікти. Необхідно пам'ятати, що Нова українська школа має бути зосереджена на розвитку вільної особистості, тому учням має бути доступна емоційна свобода, аби рости щирим та справжнім у розвитку стосунків [16].

У шкільному середовищі взаємодія ігрової та освітньої діяльності є головним джерелом виникнення та прояву емоцій учнів молодшого шкільного віку. Усі види почуттів розвиваються під час процесу гри і навчання. Коли у активній діяльності учні мають справу з труднощами, які навчаються успішно долати, докладаючи вольові зусилля, то ж в результаті у них з'являються такі нові інтелектуальні почуття, як: інтерес, допитливість, радість, сумнів, здивування та багато інших. Згодом у дітей формується і розвивається розуміння власних почуттів, емоцій, вони вчаться прояву їх у спілкуванні з навколишніми людьми. Молодшим школярам властивий позитивний, життєрадісний і бадьорий настрій. З іншої сторони діти 7-10 років є емоційно вразливими. У них має активний розвиток почуття власної гідності - зазвичай зовнішньо це виражається гнівною реакцією на будь-яке приниження їх особистості та позитивним переживанням коли вони отримують похвалу. Почуття симпатії також активно розвивається. Воно

відіграє важливу роль при формуванні дружніх стосунків у малих групах та стихійних компаніях. Загалом атмосфера у класі є важливою умовою формування і розвитку у молодших школярів моральних почуттів, серед яких товарицькість, гуманність та дружба.

Також, даний вік вважається одним із самих значущих періодів у житті кожної людини. Саме у цьому віці дитина отримує важливий соціальний досвід: вона вчиться пристосовуватися до нового середовища, нести відповідальність за себе, влаштовувати відносини з однолітками, вчиться виконувати все нові соціальні ролі, а також привчається до вищого рівня самостійності, аніж це було раніше [16].

Емоційне становлення дитини, яке триває у молодшому шкільному віці, характерне високою сенситивністю та гнучкістю усіх психічних процесів. Дитина починає усвідомлювати зміст почуттів, вона вступає до етапу керування почуттями, то ж разом із цим у неї з'являється почуття відповідальності та стриманість. У відношенні до інших людей дитина проявляє довіру та доброзичливість, але не завжди може правильно тлумачити їх почуття.

У навчальному середовищі з однокласниками та дорослими у дітей розвиваються такі соціальні емоції, як здатність до співчуття та самолюбство. Через осмислення власних емоцій та вчинків формується здатність до рефлексії та децентрації, вміння розуміти почуття іншого та враховувати його інтереси та потреби у спільній діяльності [21].

Емпіричні дослідження показали, що досить малий відсоток молодших школярів може розрізняти та розуміти власні і чужі емоції, розуміти причинно-наслідкові зв'язки між переживаннями та їх проявами, контролювати свої дії відповідно до норм поведінки. Саме такі учні можуть легко встановлювати контакт як з однолітками так і з дорослими, виявляти емпатію у спілкуванні, а також часто стають лідерами груп, оскільки сприяють поліпшенню соціально-психологічного клімату у колективі та добре адаптуються до нових обставин.

На протывагу молодшим школярам із достатнім чи високим рівнем емоційного інтелекту, про який було сказано вище, більшість дітей молодшого шкільного віку мають такі особливості EQ:

- Вони не вмюють розрізняти свої та чужі емоції і не розуміють чому та звідки ті виникають, то ж в основному не адекватно реагують на емоційні прояви інших людей, не беручи до уваги базових емоцій, таких як страх та радість;
- Вони не схильні до міжособистісної комунікації, оскільки не здатні контролювати свої власні емоції, особливо негативні;
- У них відсутня емоційна обізнаність, самомотивація та емпатія [20].

Головним джерелом емоцій для молодших школярів є ігрова та пізнавальна діяльність, а також спілкування з однолітками. Важливо знати те, що як результати у навчанні та оцінювання дітей з боку вчителів, батьків та однокласників – є сильними емоціогенними чинниками для дітей даного віку.

У спілкуванні учнів із однокласниками розвиваються моральні почуття поваги, розуміння, симпатії, підтримки та прихильності. А під впливом правильно шкільного виховання в учнів виникає особлива вольова дія, що спрямована на задоволення потреб близьких людей. Ця вольова дія називається моральним вчинком. Зараз близьких дитина може поступитися якимось своїми інтересами та чекає від них визнання. У іншому випадку на знуцання з боку однолітків або приниження з боку дорослих реагує вперто, грубо та з порушенням поведінки, проявляючи свою емоційну неврівноваженість [13].

Беручи до уваги високу емоційну чутливість молодших школярів, надважливо з перших днів дитини в школі навчити її чітких вимог та норм поведінки, створити сприятливий соціально-психологічний клімат, який розвиватиме в учнях емоційно-вольові риси характеру та сприятиме формуванню організованості, наполегливості та дисциплінованості. З віком така норма поведінки переростає у флагманську у ситуаціях вибору правильної дії.

Результати досліджень таких відомих у сфері вітчизняних психологів, як О. Скрипченко, І. Бех, З. Карпенко та інших довели, що в учнів початкової школи уже сформовані психофізіологічні передумови для становлення довільної поведінки, проявів самоконтролю над власними діями та стримування імпульсивних вчинків. Цей доведений факт показує присутність у школярів 1 класу нового психічного утворення – це становлення та розвиток довільної поведінки, а також оволодіння уміннями підпорядковувати безпосередні мотиви віддаленим, а особисті – соціальним [13].

Вольовий розвиток учнів молодшого шкільного віку характеризується тим, що вони перестають викрикувати під час уроків, стримують свої емоційні різкі прояви, намагаються не засмучуватися та не плакати після невдач у навчальній чи ігровій діяльності. Вони поступово вчаться контролювати свою поведінку та формують таку важливу рису характеру як витримка. При правильному педагогічному супроводі емоційного розвитку дитини витримка якраз допомагатиме у досягненні мети у будь-якій діяльності.

Варто відмітити, що для учнів першого класу, на відміну від четвертокласників, характерний низький рівень майже усіх параметрів емоційно-вольового розвитку, тобто наполегливості, витримки, дисциплінованості, працьовитості, мотивації та ін. Але з іншої сторони – першокласники показують кращу старанність, аніж четвертокласники [11].

Витримка і наполегливість значно помітніше впливають на поведінку дітей у третьому класі – вони долають незначні перешкоди на шляху до успіху у навчанні, що можна побачити під час виконання домашнього завдання чи у трудовій та образотворчій діяльності. Під час молодшого шкільного віку, у більшості дітей, залишаються на низькому рівні витримка, працьовитість та організованість. Наявність окремих обдарованих дітей свідчить про те, що вони можуть за певних умов досягти високого рівня емоційного інтелекту – через емоційну обізнаність, сформування уміння аналізувати свій емоційний стан та інших людей, а також через вміння

самомотивуватися, аби керувати негативними емоціями та розвивати у собі емпатію.

У своїх роботах психолог Ж. Піаже, розкриваючи особливості процесу навчання у початковій школі, зазначав, що навчання відбувається через асиміляцію та пристосування – це коли школяр отримує з різних джерел цінну і важливу інформацію і накладає її на власний наявний досвід, відтак змінює свою поведінку [10].

Варто підкреслити вищесказане тим, що навчання у молодшій школі – це досить важкий період у житті дитини через зміну розпорядку дня, соціальної ролі та середовища, а також появу нового виду діяльності – навчання, яке постійно потребує концентрації уваги та докладання вольових зусиль, які, зокрема у 6-7 річному віці ще недостатньо розвинуті. Ігрова та рухова активність у першому та другому класах лише сприятиме пробудженню інтересу до навчання, а також полегшить адаптацію до навчальної діяльності.

## **1.2. Розвиток внутрішньо особистісного та міжособистісного складових емоційного інтелекту молодших школярів**

Як зазначалося у розділі вище, по мірі того, як дитина включається у шкільний освітній процес, у неї спостерігається тенденція до більшої усвідомленості, стриманості емоційних проявів та виробляється самоконтроль. Порівняно із дошкільним віком, де провідною діяльністю була гра, молодший шкільний вік більше орієнтований на освітню діяльність, зокрема оцінки оточуючих, з чим пов'язані емоційні переживання. Є деяка відмінність у роботі мозку хлопчиків та дівчаток, адже у дівчаток дещо збільшені структури мозку, які відповідають за емоції та їх запам'ятовування. Саме тому у дівчат раніше від хлопчиків формується спроможність вербально озвучувати емоції. То ж вони точніше, аніж хлопці, висловлюють

свої почуття. А от хлопці використовують при описі емоційних станів менше слів, хоча з віком ця ситуація змінюється [12].

Психологиня Тетяна Котик відзначала, що чим активніше мозок працюватиме у молодості, тим кращою буде його діяльність у літньому віці. Більшість науковців переконані, що мозок набагато краще розвивається коли людина веде різну практичну діяльність, а для досягнення різного успіху необхідно не менше 10000 годин. Таке «правило 10000 годин» було сформульоване на базі нейрофізіологічних анатомічних досліджень. Вони якраз і підтвердили, що розумовий розвиток залежить не від сталої після народження дитини кількості нейронів у мозку, а від кількості з'єднань між цими нейронами. Тобто ефективність мозкової роботи залежить від кількості нейронних зв'язків і чим більше їх, тим більша ймовірність, що мозок зможе знайти оптимальний вихід із будь-якої життєвої ситуації. Що активніше дитина поглинає навчання у школі та поза школою, тим більше таких сполук з'являється. Але, якщо мозок занурюється у застій без сталого активного навчання або ж якщо нервова система дитини занадто збуджена – клітини, що з'єднують нейрони, починають відмирати. То ж якщо правильно використовувати мозок, то такі нейронні зв'язки утворюються та їх кількість збільшується упродовж всього життя [12].

До прикладу автор Г. Гарднер розділяє «інтелект» на просторовий, внутрішньоособистісний та міжособистісний, логіко-математичний, лінгвістичний, моторний та музичний. Він характеризує ці види наступним чином [15]:

- Просторовий інтелект, що включає в себе здатність сприймати характеристики та взаємозв'язки у просторі, змінювати наявні образи та розв'язувати когнітивні завдання, використовуючи зорове просторове уявлення.
- Внутрішньо особистісний інтелект, що виявляється у здатності особи поглиблюватися у власні емоції та думки, проводячи час у власній внутрішній сфері переживань.

- Міжособистісний інтелект, що проявляється у здатності співчувати, розуміти настрій, наміри та почуття інших людей, а також у вмінні співпрацювати та досягати своїх цілей за допомогою взаємодії з оточенням;
- Логічно-математичний інтелект, що включає математичні здібності та вміння робити висновки, що лежать в основі раціональної діяльності.
- Вербальний інтелект, який проявляється у здатності формулювати та розв'язувати завдання, використовуючи словесні засоби, а також у особистому сприйнятті звучання слів та фраз.
- Моторний інтелект, що включає здібність до практичних дій з предметами та володіння власним тілом.
- Музичний інтелект, що виявляється у здатності сприймати музичні образи та виражати їх у мелодіях та ритмах. [15].

Для розвитку емоційного інтелекту, який включає в себе внутрішньо особистісний та міжособистісний складові, варто використовувати різні методи, прийоми та форми навчання. Наприклад, міжособистісний емоційний інтелект буде розвиватися у взаємодії з іншими, а саме у парній роботі, в роботі у мікрогрупах, командній роботі, під час виконання парних або ж командних проектів та інше. А внутрішньо особистісний інтелект розвивається під час дещо інших форм та методів роботи, а саме: самооцінювання, самоконтроль, саморегуляція та інше [9].

Варто зазначити, що важливими навичками міжособистісної взаємодії, яка забезпечує ефективну роботу у команді належать: емпатійне слухання, зв'язок із самим собою, чіткі завдання і домовленості, висловлення вдячності та інше. До речі, такі навички можливо формувати на будь-якому освітньому предметі, так як за новою програмою рекомендовано інтегрувати уроки. До прикладу – на уроці з української мови можливо запропонувати учням скласти розповідь, а на уроці з математики – скласти задачу для іншої групи учнів, а на уроках «я досліджую світ» можна запропонувати різні конфліктні

ситуації для їх обговорення та спільного вирішення. Є випадки, коли дитина не хоче взаємодіяти з іншими, то на це варто звернутися увагу але змушувати дитину до взаємодії не потрібно, а треба розібрати, провести бесіду із батьками та отримати консультацію шкільного психолога [9].

Під час застосування індивідуалізованих форм навчання у освітньому процесі розвивається внутрішньо особистісний емоційний інтелект. Сучасні критерії передбачають оцінювання індивідуально кожного учня по його особистому розвитку і в цьому оцінюванні його не порівнюють з іншими, а вказують наскільки він став кращим «сьогодні» у порівнянні з його «вчорашньою» версією себе. Це значно сприяє формуванню в учнів адекватної самооцінки. Завдання вчителів та батьків – звертати увагу лише на успіхи дитини, давати тим самим їй зрозуміти, що вона може досягнути більшого.

Розвиток мотивації та самомотивації – це один із найголовніших факторів успішного навчання молодшого школяра. Але, знову ж таки, цей процес двохсторонній, так як без співпраці та розуміння сім'ї дитини школа не впорається із цим питанням. Тому важливо приділяти увагу взаємодії з батьками через батьківські збори та індивідуальні бесіди [6].

Отже, емоційний інтелект у молодшому шкільному віці можливо розглядати з двох сторін – як міжособистісний та внутрішньо особистісний. Обидві сторони проявляються в тому, як дитина пристосовується до шкільного життя, які вона переживає емоції та почуття і як ладнає з іншими дітьми.

Звідси випливає, що під час навчання дитини треба бути уважними до обидвох складових, а саме на те, як дитина керує собою, тобто своїми емоціями, та як вона вміє спілкуватися та співпрацювати з іншими, оскільки вони обумовлюють гармонійний розвиток емоційного інтелекту в цілому.

## Висновки до розділу

Наразі можемо стверджувати, що із великою швидкістю в сучасній дійсності змінюється перелік навичок, що необхідні людям для того, щоб досягти успіху в житті та ефективної взаємодії зі світом. Велика вдячність науковцям минулих періодів за дослідження у сфері емоційного інтелекту, та наразі те розуміння цього феномену, що було характерним для людства позаминулих століть, наразі не можуть застосовуватися у сучасній дійсності. То ж і готових алгоритмів як діяти у різних життєвих ситуаціях – сучасна школа не може дати дітям, оскільки стало неможливим прорахувати усі аспекти життєвих ситуацій. Зараз важливо розвивати у дітей вміння критично мислити, розвивати їх самоконтроль та відповідальність за власні вчинки, а також формувати їх мотивацію до ефективної діяльності, тобто безперервно навчати. Також треба на постійній основі розвивати у них вміння спілкуватися з іншими людьми на «рівних», розуміти причини їх поведінки та розвивати вміння працювати в класі/колективі і можливо навіть бути головним у цьому колективі.

Сьогодні має великі можливості для розвитку емоційного інтелекту людства і варто робити дуже велику ставку саме на цю діяльність. Бо коли людина не розуміє свої особисті емоції та емоції інших людей, коли вона не вміє правильно оцінити реакції оточуючих, а також не вміє регулювати власні емоції в момент прийняття рішень, то це призводить до багатьох та постійних життєвих негараздів.

Саме з цієї причини педагогам, батькам та суспільству загалом варто сьогодні дуже серйозно замислитися над тим, до чого ми, доросле покоління, готуємо наше молоде покоління: до виконання технічної роботи, яка рідко робить людей щасливими, чи до творчої діяльності та командної роботи, де можна проявляти своє власне «я» ефективно та на благо собі та світу.

## РОЗДІЛ 2

### Діагностичні методики як засіб, що виявляє стан розвитку емоційного інтелекту молодших школярів

#### 2.1. Характеристика методик дослідження емоційного інтелекту молодших школярів

Наразі існує дуже мало досліджень та рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту, тому для вчителів Нової української школи постає велика проблема розвитку цього напрямку освітньої діяльності. Відомо, що українські дослідники О. Пилипенко, М. Шпак, С. Дерев'яно та інші досліджували психологічні та педагогічні аспекти проблеми та випробували великий перелік методів для діагностики стану розвитку емоційного інтелекту молодших школярів [8].

Методика дослідження представляє собою засіб виявлення та оцінки рівня розвитку конкретного аспекту педагогічної дійсності, враховуючи взаємодію з іншими феноменами та процесами. [Т. Котик]. Існують методи теоретичного та практичного, а іншими словами емпіричного спрямування. Емпіричні методи являють собою спостереження, усне і письмове опитування, тестування, бесіди та практичні завдання.

Універсальним методом пізнання, який використовується у всіх наукових галузях, є метод **спостереження**. Цей метод допомагає здійснити відбір та накопичення первинної інформації про об'єкт вивчення. Спостереження доцільно використовувати на початку дослідження, аби зібрати максимум інформації щодо питань, які потребують розв'язання, виявити закономірності, які треба враховувати у подальшому освітньому процесі. Важливо перед початком спостереження чітко сформулювати мету, яку необхідно отримати в результаті – це значно полегшить шлях саме до конкретних висновків щодо здійсненої роботи [2].

Метод спостереження є трудомістким і не тим, який не завжди надає можливість для обґрунтованих висновків через фонові явища, що можуть завадити їх отриманню. Але його необхідно застосувати на початку дослідження, щоб можна було відстежити динаміку розвитку.

Варто вказати, що у методології наукового дослідження існують різні види спостережень, але вчитель молодшої школи використовує на постійній основі безпосереднє спостереження, тобто фіксує факти та явища у природних умовах шкільного життя. Окрім цього, вчитель є ще і безпосереднім організатором спостереження, то ж такий його вид називається суб'єктивним.

Емоції виявляються дітьми у різних видах діяльності, то ж і спостереження організовується таким чином, щоб охопити усі її можливі види, а саме – урочну та позаурочну діяльність, а також ігрову та розважальну. У відповідності до мети об'єктами спостереження можуть стати поведінка учнів під час спілкування між собою та з дорослими та емоційні реакції на вербальні показники: жести, міміка, дії, вербальні засоби емоційного вияву; особливості актуального емоційного стану та його стійкість; сила емоційних переживань: сум, спокій, образа, подив, радість, страх, злість; типові форми та засоби вираження емоцій у колективі; причини змін настрою у колективній діяльності; загальний емоційний настрій тощо [5].

Важливо зазначити, що до спостереження варто підготуватися саме у такій послідовності:

- Сформулювати проблему відповідно до об'єкта спостереження, визначити мету та завдання дослідження;
- Визначити досліджувані аспекти поведінки та показники для фіксації отриманих даних;
- Визначити можливі ситуації у природному перебігу подій, які стануть вибірконими у процесі суцільного спостереження, яке охоплюватиме усіх членів групи/класу;

- Підготувати картки або бланки протоколу для засвідчення результатів спостереження.

По факту проведення спостереження необхідно здійснити якісний та кількісний аналіз отриманих даних, пояснити їх відповідно до завдань дослідження, оформити висновки та звіт за результатами дослідження [7].

Наступним методом дослідження емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку є опитування – метод отримання певної інформації за допомогою постановки запитань до певної групи дітей/класу. Цей метод використовується для вивчення якоїсь конкретної проблеми і пошуку способів її розв'язання. Опитування можливо використовувати кілька разів для однієї й тієї ж групи людей, щоб можна було з'ясувати динаміку розвитку певних якостей або ставлення [7].

Анкетуванням, яке є письмовою формою опитування, можна без безпосереднього контакту із респондентом опитати багатьох таких респондентів у короткий термін. При чому анкета дає можливість гарно обдумати відповідь, орієнтуючись при цьому на друкований текст запитання. Проте є також і недоліки анкетування, а саме те, що респонденти можуть або залишатися питання без відповідей, або ж давати неправдиві відповіді на те чи інше запитання. Щоб зробити такий варіант неможливим необхідно формулювати не закриті, а відкриті питання, тобто ті, які не передбачають відповідей «так», «ні» або не знаю. Цікавим є також те, що основну частину анкети варто поділяти на три основні складові – спочатку нескладні питання, щоб зацікавити респондентів проблематикою дослідження та схилити його до продовження заповнювати анкету. У середній же частині розміщуються найскладніші запитання, які є важливими для дослідника, а от завершальна частина містить запитання, які потребують відповідей, із додатковою інформацією.

Тестування – різновид опитування, яке передбачає використанні тестів, іншим словом завдань задачного типу, у яких описані проблемні ситуації і необхідно визначити варіанти їхнього рішення.

Опитувальники щодо емоційного інтелекту дають можливість людині оцінити уявлення про її власні здібності відносно розуміння та керування емоціями, тобто передбачають самозвіт особистості. Потрібно відзначити, що люди не завжди можуть оцінити свої власні емоції, а також уміння, знання, навички та поведінку тому різні опитувальники показують різні показники емоційного інтелекту – усе залежить від чіткості та стилю формулювання запитань та запропонованих критеріїв оцінювання [5].

Загалом тестові методики діагностики емоційного інтелекту все ж в основному орієнтуються на вияв та фіксування саме емоційного виду інтелекту, а не набору особистісних рис, однак мають деякі недоліки, оскільки завдання у вербальній формі зазвичай громіздкі для респондентів, а методики підрахунку балів ну зовсім не досконалі.

Через бесіду з'являється змога дізнатися особливості характеру та думки інших людей на підставі обміну словесними повідомленнями. Бесіда, як метод дослідження, може використовуватися як індивідуальна (1-3 учні) так і групова (до 12 учнів). Цей метод використовується тоді, коли інші види методів не можливо використати для отримання необхідної інформації. То ж це – найбезпосередніший спосіб збору даних, так як у респондентів прямо дізнаються про те, що представляє інтерес для дослідника, і цей метод є єдиним, який допомагає довідатися про дії людини у штучно змодельованій ситуації, про відчуття та суб'єктивний стан [7].

Для учнів молодшого шкільного віку варто проводити бесіди із застосуванням ситуацій із життєвого досвіду або ж високохудожніх літературних творів. До прикладу, у Василя Сухомлинського є багато яскравих творів, які викликають у дітей виразні емоційні переживання. Серед них – «Горбатенька дівчинка», «Покинуте кошеня», «Усмішка» та інші. Після прочитання кульмінаційного моменту твору варто зупинитися, щоб виявити емпатичні реакції у дітей. Відповіді на питання, які спонукають дітей здогадатися про розвиток подій у історії та вчинків її героїв, покажуть рівень розвитку емпатії у школярів.

Для того аби мати більш повну картину рівня емоційного інтелекту застосовуються комплексні методи, а сукупність методів та прийомів пізнання називають методикою дослідження.

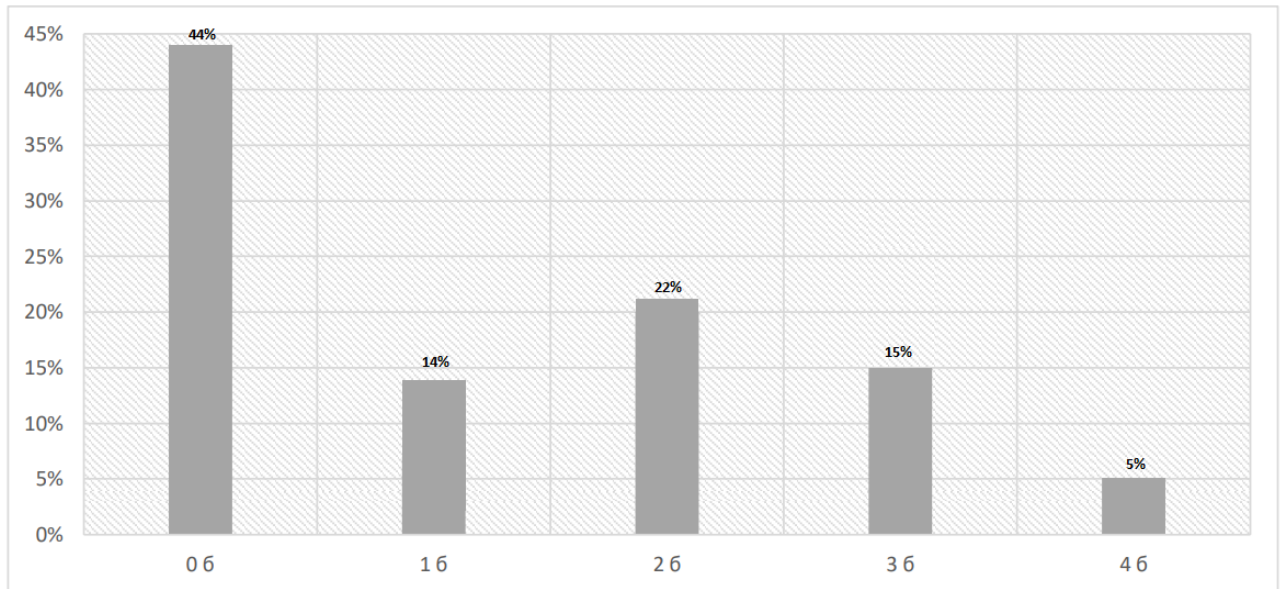
## 2.2. Емпіричні дослідження розвитку емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку

Для виявлення емоційної орієнтації учнів молодшого шкільного віку, а саме учнів 4-А класу – вік яких 9-10 років, першою була застосована проєктивна методика під назвою «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» за автором М. Нгуеном - кандидатом психологічних наук та професором. Він розробив цю методику для визначення емоційних реакцій дітей на навколишній світ, людей та себе, а також їхніх способів розв'язання проблем через ці реакції. Дітям було запропоновано намалювати на чистому аркуші паперу А4 три фігури – коло, овал та трикутник, які вони повинні були домальовувати за власною уявою. Під час проходження методики проводилися проєктивні запитання щодо того, як вони тлумачать свої малюнки, і відповіді записувалися для більш чіткої та правильної інтерпретації результатів.

Результати даного дослідження вразили, оскільки в основному діти домальовували саме речі, а не людські обличчя чи людей загалом. То ж можемо зобразити таблично результати цього дослідження:

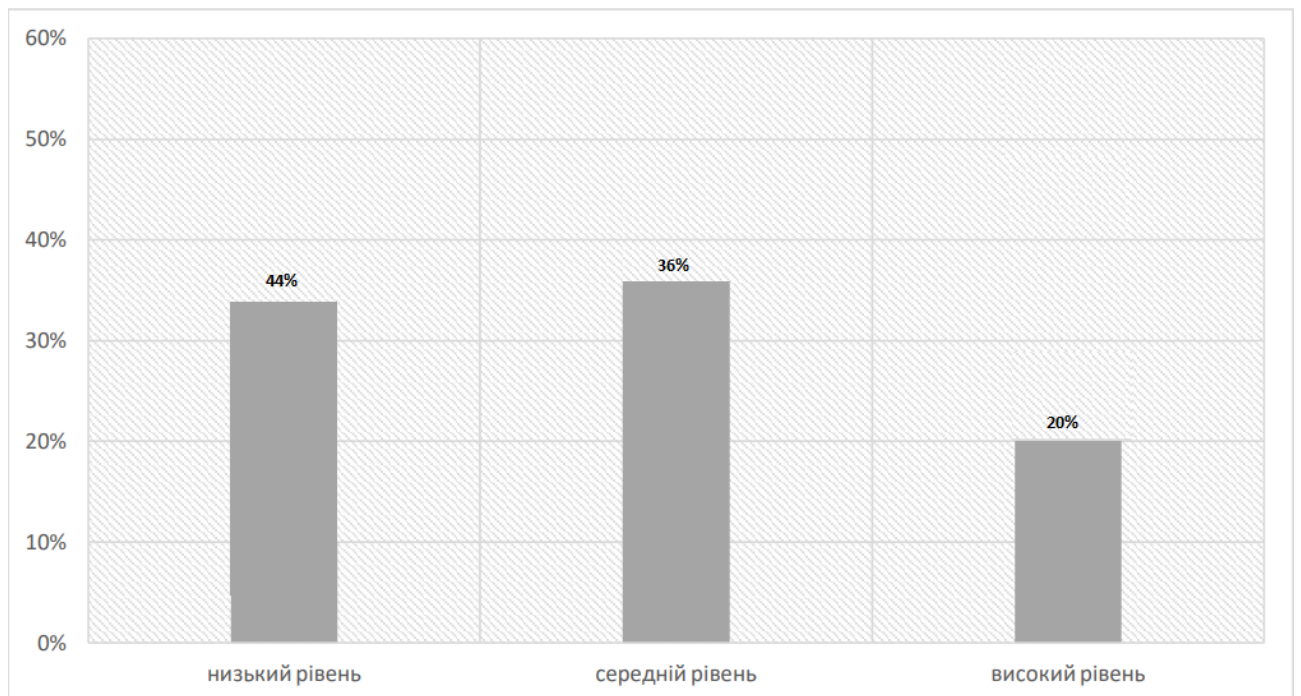
**Таблиця 2.2.1**

<b>Відсоток досліджуваних</b>	<b>Кількість балів</b>
44%	0
14%	1
22%	2
15%	3
5%	4



**Рисунок 2.2.1** Порівняльний аналіз отриманих результатів методики «Домальовування: світ речей - світ людей - світ емоцій» М. Нгуена

За підсумком результатів проєктивної методики «Домальовування: світ речей - світ людей - світ емоцій», бачимо, що у 44% досліджуваних виявлений низький рівень емоційного інтелекту, у 36% - середній рівень емоційного інтелекту, а у 20% - високий рівень.



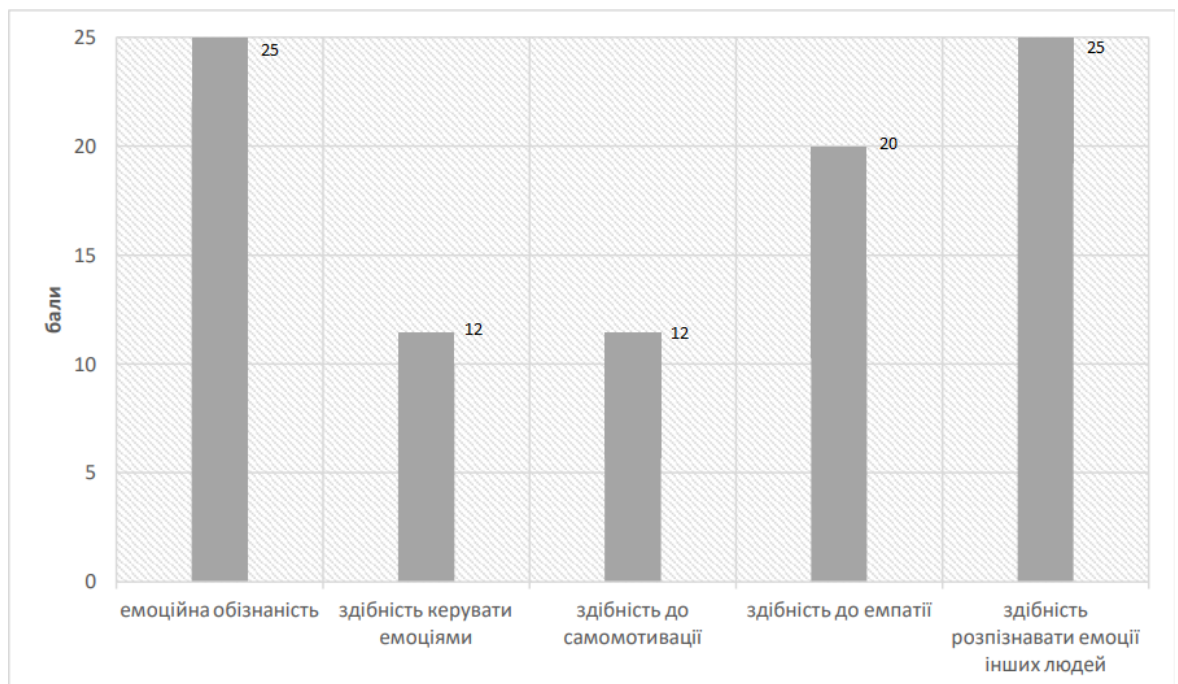
**Рис.2.2.2** Порівняльний аналіз отриманих результатів дослідження рівня емоційного інтелекту молодших школярів за методикою «Домальовування: світ речей - світ людей - світ емоцій».

У наступному дослідженні за опитувальником Г. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту» молодших школярів вдалося отримати наступні результати.

**Таблиця 2.2.2** Отримані результати у дослідженні за опитувальником Г. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту» молодших школярів

№	Назви компонентів	Загальна кількість балів
	Емоційна обізнаність	25
	Здібність керувати емоціями	12
	Здібність до самомотивації	12
	Здібність до емпатії	20
	Здібність розпізнавати емоції інших людей	25

Далі можемо розглянути загальний результат, що був виведений з розрахунку балів кожного окремого досліджуваного та визначення середнього арифметичного по кожному компоненту.



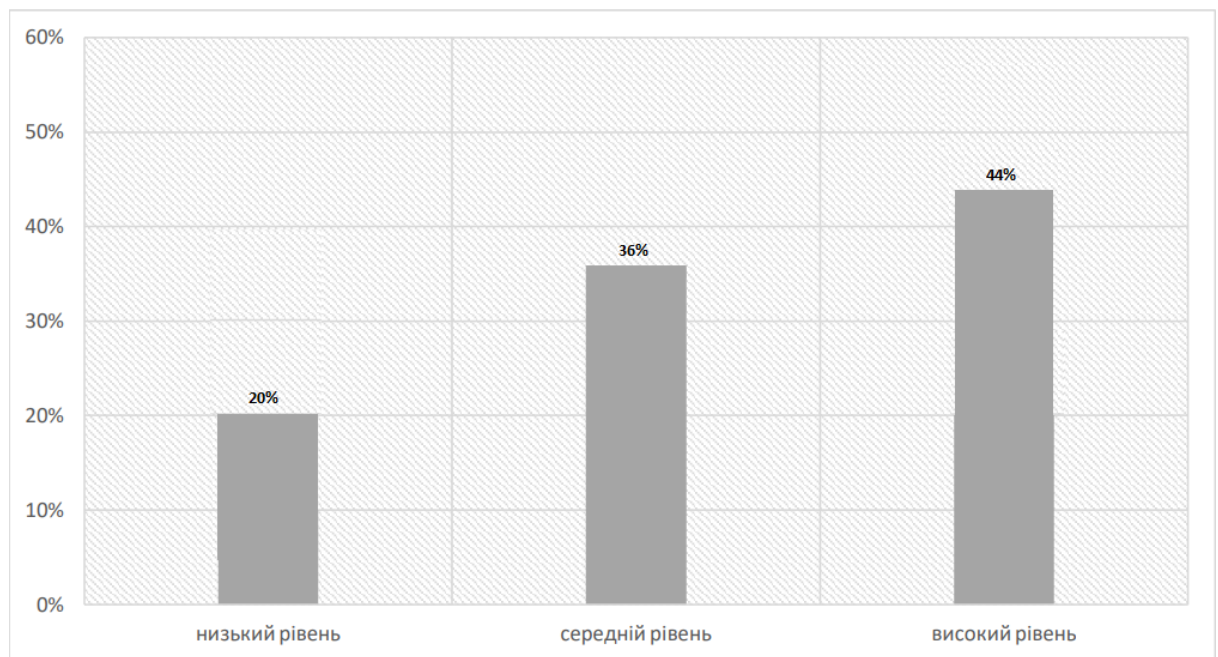
**Рис.2.2.3** Зведений порівняльний аналіз компонентів емоційного інтелекту, що отримано за методикою Г. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту» молодших школярів (4-А класу).

Аналізуючи висновки, отримані при розгляді окремих аспектів емоційного інтелекту за методикою Г. Холла, можна зазначити, що у учнів молодшого шкільного віку виявлені менш розвинуті навички управління

власними емоціями та самомотивації. У той же час спостерігається добре розвинута здібність до емпатії, емоційна обізнаність та здатність розпізнавати емоції інших людей. Ймовірно, це пов'язано як з віковими особливостями учнів молодшого шкільного віку, так і з оточуючими факторами, серед яких виховання всередині сім'ї, повчання батьків, різні конфліктні ситуації, шкідливий клімат у школі або ж і фізичний стан самої дитини.

Вищевказані дані вказують на те, над якими аспектами конкретно емоційного інтелекту варто працювати для поліпшення загального рівня розвитку.

Нижче також відобразимо загальний результат діагностики за методикою Гранвілла Стенлі Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту» молодших школярів.

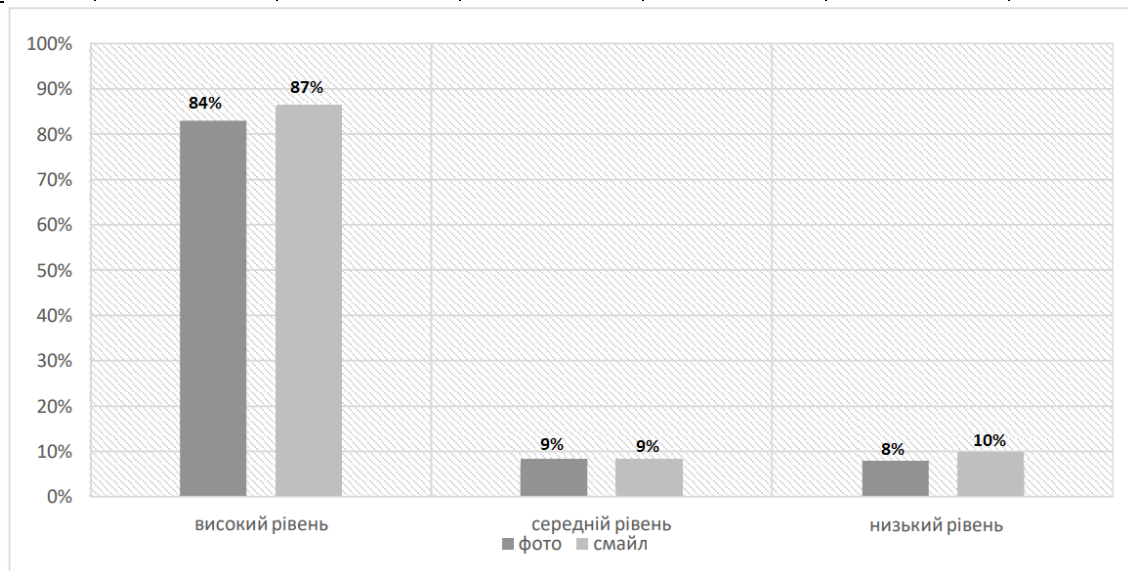


**Рис.2.2.4** Порівняльний аналіз результату діагностики за методикою Гранвілла Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту» молодших школярів

Для перевірки розуміння учнями значень слів, які вказують на емоційні стани людини, ми використали методику Тетяни Котик «Назвіть почуття, що переживає людина». За отриманими результатами дослідження визначено наступне:

Таблиця 2.2.3

	Рівень розуміння значень емоційних станів по смайликах			Рівень розуміння значень емоційних станів по фото		
	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
% учнів	87	9	8	84	9	10



**Рис.2.2.5** Порівняльний аналіз рівнів емоційного інтелекту за методикою Т. Котик «Назвіть почуття, що переживає людина»

Маючи перед собою результати дослідження за методикою «Назвіть почуття, що переживає людина» Тетяни Котик ми можемо говорити про таке:

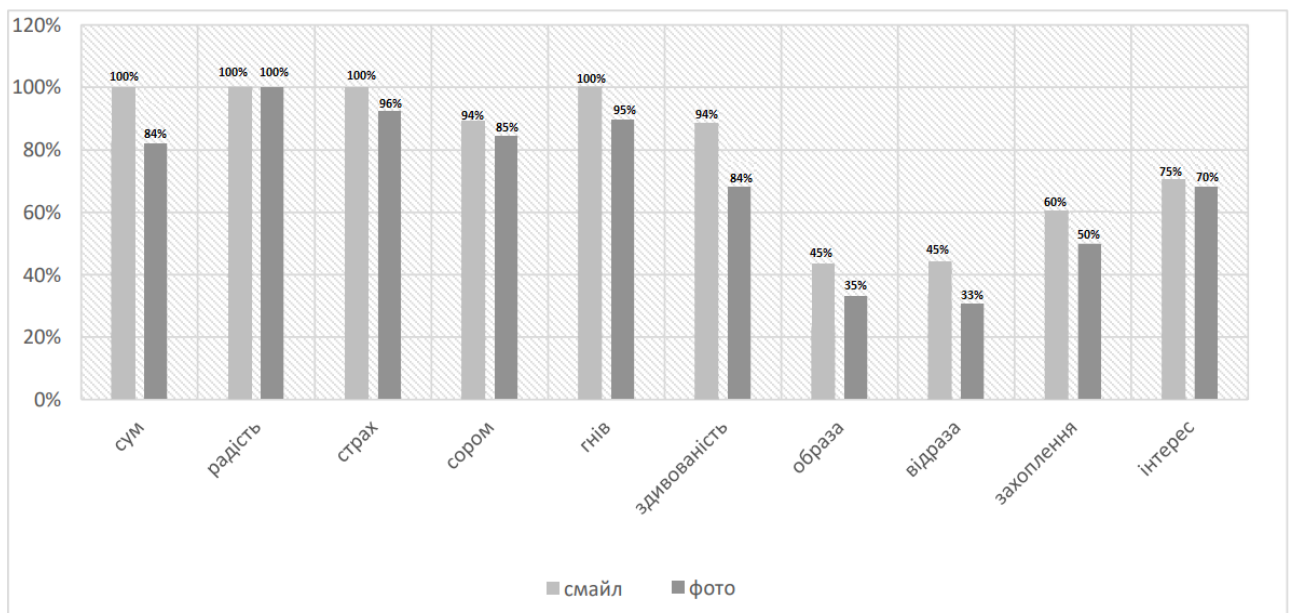
Виникли розбіжності при інтерпретації дітьми зображень зі смайликами та тими ж емоціями, але зображеними на фото – це може означати, що вони мало у житті стикалися із переживанням тієї чи іншої емоції, але загалом бачимо, що розбіжність ця не є великою, тобто розуміння емоцій майже на однаковому рівні.

Далі розглянемо відповіді на кожну окрему емоцію у відсотковому еквіваленті.

Таблиця 2.2.4

Емоційні стани	Відсоток коефіцієнта обізнаності, %	
	Смайл	Фото
Сум	100	84

Радість	100	100
Страх	100	96
Сором	94	85
Гнів	100	95
Здивованість	94	84
Образа	45	35
Відраза	45	33
Захоплення	60	50
Інтерес	75	70



**Рис.2.2.6** Порівняльний аналіз розпізнання окремих емоцій за методикою Т. Котик «Назвіть почуття, що переживає людина»

Порівнявши розпізнання окремих емоцій ми доходимо висновку, що коефіцієнт обізнаності високий або середній представлений в таких емоціях як: сум, радість, страх, сором, гнів, здивованість та інтерес, а на низькому рівні маємо образу, відразу та захоплення. Робимо висновок, що діти молодшого шкільного віку, зокрема 4-А класу, в якому ми проводили дослідження мають більше досвіду із переживання або спостереження таких емоцій як вказані вище, а образу плутають із сумом, відразу із відчуттям смаку «кислий» або «гіркий», а захоплення називали радістю, тому по цих емоціях маємо низький рівень обізнаності.

Вищевказане дослідження засвідчує про необхідність пропрацювати з дітьми під час переддипломної практики вправи на розвиток емоційного інтелекту, а також надати дітям та батькам, а також учительці рекомендації щодо покращення зокрема впізнаваності емоцій дітьми задля формування вміння надалі будувати контакти з іншими людьми без жодних емоційних перешкод, та загального підвищення рівня емоційного інтелекту загалом.

Задля визначення емоційного стану кожного учня та отримання даних, які мають відношення до сфери його взаємин із довкіллям в цілому і з конкретними людьми окремо ми також провели проєктивну методику «Будинок, дерево, людина».

Загалом під час проведення даного дослідження ми звернули увагу на кілька параметрів щодо виконання малюнка: перша частина дітей намалювали малюнок досить швидко та енергійно із застосуванням різних кольорів на усіх трьох елементах із домальовуванням пейзажів, певного позитивного сюжету, який відображався навіть до коментарів тієї чи іншої дитини, частина дітей малювала трохи довше, але малюнки були виконані простим олівцем або ручкою – такі малюнки мали в основному дещо сумний сюжет – до прикладу: біля будинка стоїть хлопчик (учень 4-А класу, тобто досліджуваний), а біля хлопчика намальована різкими лініями могила із хрестом (як пізніше розповів хлопчик, коментуючи малюнок – він боїться втратити тата, який в той час лежав у лікарні з важким пораненням), а третя частина дітей малювала дуже опатні малюнки із великим господарством, сім'єю та домашніми тваринами у садочку – такі діти малювали свої мрії жити у гарному великому домі, усією сім'єю, де є садочок із фруктовими деревами (як у дідуся з бабусею на дачі).

З рештою проводячи дану методику можемо дійти до висновку, що вона максимально гарно передає внутрішній емоційний стан дітей, які досить глибоко переживають теперішні події у країні, особливо ті діти з класу, батьки яких зараз на війні. Їх малюнки, які у мирний час показали б більше позитиву та радості, зараз вміщують у собі смуток, часто гнів та страх і під час спостереження за такими дітьми під час малюнку приходять глибоке

переконання, що рівень їх емоційного переживання дещо навіть перевищує вміння емпатувати та розуміти емоції дорослими людьми.

За нашим переконанням дана методика найкраще з попередніх була сприйнята дітьми, зрозуміла їм та пережита.

Останньою п'ятою методикою була методика «Сходінки емоцій та почуттів», яку було спрямовано на визначення, розвиток, а також корекцію емоційного інтелекту молодшого школяра.

Вона була обрана останньою спеціально для закріплення усіх вище пройдених методик, адже допомагала дітям усвідомлювати свої власні емоції, які вони проживали впродовж дня, а також вивчати назви спочатку незрозумілих для дітей емоцій, з якими вони стикалися у тій чи іншій ситуації впродовж певного періоду часу – відрізка з їх життя, який запам'ятався та вразив, тобто залишився у довготривалій пам'яті.

Дана методика обрана через те, що має діагностичний, пізнавальний та терапевтичний ефекти, що вдалося довести впродовж спілкування з учнями. Цікавим для дослідника є те, що із кожною дитиною впродовж кількох днів проводилося спілкування про пережите впродовж дня – за результатом таких комунікацій діти йшли додому усміхненими, на диво спокійнішими, аніж до спілкування.

Почувши від третини класу, що вони мають мало спілкування з батьками через їх робочу завантаженість, і що такого спілкування дітям не вистачає – основною рекомендацією для батьків вирішено призначити спілкування із власними дітьми у якомога більшій, необхідній для дітей кількості. Саме нестача спілкування в першу чергу із найріднішими робить згубний вплив на емоційний стан дитини, на їх вміння у подальшому справлятися із власними малими та великими невдачами, комунікувати з іншими дітьми, йти вперед до свого успіху.

### 2.3 Розробка занять із вправами на розвиток емоційного інтелекту

В процесі підготовки програми вправ ми у роботі були спрямовані на:

- Уміння тримати під контролем власні емоції та почуття, аби вони трималися в рамках дозволеного в тому чи іншому середовищі, усвідомлено впливати на свої емоції, керувати ними, ідентифікувати та визнавати свої почуття [7].
- Здатність ідентифікувати почуття інших людей, уявляти себе на місці іншої людини та вміти відчувати співчуття до неї, вміння використовувати власні емоції на благо собі та іншим, вміння продуктивно комунікувати з іншими та знаходити з ними «емоційний контакт», іншими словами вміння бути з ними на одній хвилі.

Перший результат етапу апробації, що базувався на результатах наших спостережень та, власне, відгуків класних керівників і батьків, а також проведеної дослідницької психологічної, розвивальної та терапевтичної роботи з дітьми – учасниками програми) дозволяють говорити про позитивні зміни ближче до кінця переддипломної практики: у дітей підвищився інтерес до емоційних переживань однокласників, який починався зі слів «як в тебе справи сьогодні?».

Помітно, що діти більше згуртувалися навколо якихось певних питань, ігор, обговорювати спільну діяльність, домовлялись між собою замість того, щоб вдарити, зачепити, як це спостерігалось раніше. За результатом проходження переддипломної практики у 4-А класі можемо із впевненістю підкреслити, що покращився загальний емоційний фон у їх колективі. За результатом надання рекомендацій вчительці класу – змінилася її позиція у кращу сторону.

Отже, вивчення емоційних особливостей дітей кожного окремо та розвиток емоційного інтелекту молодших здобувачів освіти – першочергове завдання для усіх причетних дорослих. Воно дуже актуальне у розрізі

психолого - педагогічного підходу на шляху до вирішення проблеми, що стосується соціальної адаптації дітей у суспільстві методом підвищення рівня сприйняття та розуміння іншої людини як особистості. До того ж, що дуже важливо, це вирішує проблеми емоційного здоров'я дитини [6].

Отже, нижче зазначаємо проведену програму вправ на розвиток емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку – 9-10 років.

Серед прийомів, які використовувалися у вправах були: арттерапія, музикотерапія (звуки природи), казкотерапія, медитація, позитивна терапія.

## **Заняття 1**

### **Хід заняття**

#### **1. Привітання. Знайомство. 10 хв.**

Мета. Зорієнтуватися на роботу, а також більше дізнатися про інтереси один одного серед однокласників.

#### **2. Разом командою (усім класом) розставляємо у спортивному залі стільчики по колу, запрошуємо дітей. 5 хв.**

Далі пропонуємо кожному учневі поділитися своїм рецептом гарного настрою по черзі. Тобто назвати, що саме їм піднімає настрій.

Учні сидять в колі і по черзі розповідають, які речі піднімають їм настрій.

Вступне слово дослідниці. Кожна людина хоче досягти успіху в житті: знайти високооплачувану роботу, зробити кар'єру (дехто з дітей вигукує «стати директором і мати багато робітників»), створити міцну хорошу сім'ю, де всі один одного люблять і поважають. Питання до дітей: Чи залежить наше життя від того, які ми думки маємо і емоції? [7]

Коли ви говорите про гарний настрій, то можна помітити, що джерелом вашого гарного настрою є гарні, позитивні думки. Вірно?

Дослідниця розповідає із інтонацією та у середньому темпі розповіді, в залі панує тиша:

Людські думки та слова мають вплив на світ, і все, що відбувається з нами – це результат наших думок, слів і дій. Ми несемо відповідальність за все, що з нами відбувається. Іншими словами реальний світ ми самі створюємо нашими думками. На цьому уроці ми спробуємо виміряти вплив наших думок на те, що відбувається у нашому житті та, загалом на нашу долю. Окрім цього висвітлимо природу позитивного і негативного мислення. Будемо з учнями учитися думати позитивно. Важливо відмітити, що вміння мислити позитивно – дозволить постійно змінювати своє життя на краще. А ще знаєте – я відкрию вам великий секрет, що люди, які мислять позитивно, є більш успішними, щасливими та здоровими [7].

Питання по колу. Розкажіть кожен з вас що таке у вашому розумінні «позитивне мислення» і чи ви його використовуєте?

Мета: Визначити рівень обізнаності учнів в тому, що таке позитивне мислення.

Висновок: Позитивне мислення – це тип мислення, коли при вирішенні повсякденних завдань людина вміє бачити успіхи, свої бажання і можливості, а не перешкоди, помилки, невдачі та проблеми.

Дітям пояснено, що суть позитивного мислення не у тому, щоб вміти не помічати негативу, а у тому, аби домовитися зі своїм мозком шукати шляхи вирішення проблеми і швидко зосередитися на ресурсах, якими володієш. (Що я можу зробити?).

У завершення заняття дітям запропоновано зобразити із якою емоцією у них асоціюється слово «позитив».

## Заняття 2

### Хід заняття

**1. Привітання. 10 хв. Показ ролика (Цитата) - «Корисні підказки. Як зрозуміти іншого» - <https://www.youtube.com/watch?v=iovMqYW4iIU>**

**Вправа «Подаруй тепло – отримай посмішку в подарунок» - 20 хв**

**Хід вправи:** Діти сидять у колі на стільцях у спортивному залі. Дослідниця пропонує дітям обійняти спочатку сусіда ліворуч, а потім посміхнутися один одному, а далі обійняти сусіда ліворуч і також взаємно

подарувати посмішку. Потім діти по черзі розповіли як вони себе почували після обіймів та посмішки у свою адресу [8].

**Результат вправи:** підняття емоційного фону дітей та налаштування на добрий лад для подальших вправ.

### **Вправа Криголам «Чемпіони» - 20 хв**

**Мета:** представити однокласників з позитивної, оптимістичної сторони, яка вказує на важливість кожного.

**Хід вправи:** Дослідниця пропонує учням об'єднатися по двоє та декілька хвилин розповідати кожен про себе одне одному. Потім необхідно по черзі представити свого напарника з найкращого боку, розповівши про його найцінніші сторони.

**Результат вправи:** зміцнення емоційного зв'язку усередині класу, налагодження міжособистісної взаємодії.

### **Руханка під назвою «Синергія». 5 хв.**

**Мета:** дещо розслабити та розвинути почуття єдності на основі емпатії.

**Хід вправи:** Дослідниця пропонує розміститися у коло та присісти так, наче учасники сидять на стільцях. Далі треба порахувати скільки часу вони можуть втриматися в такому положенні.

**Висновок:** сила – в єдності та міцності

## **Заняття 3**

### **Привітання. 5 хв.**

### **Вправа «Що я відчуваю сьогодні» (10 хв.)**

**Мета:** навчити приймати власні почуттів та емоцій.

**Хід вправи:** Суть гри полягає в тому, щоб кожна дитина сама назвала емоцію яка переважала у сьогоднішньому дні. «Сьогодні я відчуваю радість (сум, злість...), коли...».

### **Вправа «Острів». (10 хв.)**

**Мета:** усвідомлення життєвих цінностей [8].

**Хід вправи:** На підлозі на листочках А4 формату зображено п'ять островів з написами: «дружба», «любов», «здоров'я», «сім'я», «багатство». Учні, взявши олівець до рук, пишуть свої імена на обраних листочках і, таким чином,

«заселяються» на якомусь одному острові, пояснюючи чому вони так вирішили.

### **Гра «Ми йдемо»(15 хв.)**

**Мета:** навчити дітей відчувати свій настрій.

**Хід вправи:** Діти стають в колі. Усі разом вони повторюють слова та йдуть по колу:

Цитата «Ми йдемо шукати друга» (3 рази).

Говорячи останню репліку, діти зупиняються і повертаються через одного лицем до сусіда: далі зупинились, подивились і знову виконують команди:

Цитата «Долоньки — до долоньок»

Продовжують рух в іншу сторону, повторюючи слова і команди.

Ми йдемо шукати друга (3 рази). Говорячи останню репліку - зупинились, подивились.

Цитата «Долоньки — до долоньок».

«П'ятки — до п'ятки».

Продовжують рух і доповнюють поступово команди:

Цитата «Плече — до плеча».

Цитата «Вушко — до вушка».

Цитата «Носик — до носика» [7].

### **Рефлексія:**

Дітки, що ви відкрили для себе нового? Що з'ясували для себе? Що вас здивувало, зацікавило? Які враження, думки виникали під час заняття?

### **Підбивання підсумків даного заняття (5 хв.)**

## **Заняття 4**

### **Початок з привітання. Потім вправа «Усмішка по колу» (5 хв.)**

**Мета:** налаштувати молодших школярів на роботу в групі.

**Хід вправи:** Діти, розміщуючись у коло, беруть один одного за руки, далі дивляться один на одного і посміхаються. Із цих променів добра, які заіскрилися на дитячих обличчях, розпочинаємо заняття.

### **Вправа «Скульптор та глина» (10 хв.)**

**Мета:** створити довірливі відносини між учасниками.

**Хід вправи:** учні стають по двоє: один учень – «глина», а інший – «скульптор». Поставлене завдання: «зліпити» емоцію так, щоб інші однокласники змогли її відгадати. Тоді, коли емоцію відгадано, то учні з'ясовують її позитивний і негативний вплив на людину. Учні разом із дослідницею роблять такі висноки, що людина, коли вона керує своїми емоціями, то може уникати негативних для себе наслідків.

**Вправа «Місток дружби» (15 хв.)**

**Хід проведення:** Дослідниця просить учнів за бажанням стати в пари і придумати і зобразити якийсь місток (наприклад, за допомогою рук, ніг або тулуба). Для прикладу, дослідниця разом із вчителькою можуть самі стати у пару з кимось із дітей та продемонструвати, як можна зобразити міст (наприклад, приєднавшись один до одного головами або долоньками).

Потім дослідниця може запитати, хто з діток хоче за прикладом «побудувати» міст утрьох, вчотирьох і т.д. до тих пір, поки будуть бажуючі. Завершується вправа на тому, що всі діти та учителі беруться за руки, тим самим утворюють коло і піднімають руки вгору, зображуючи «Міст дружби» [7].

**Перегляд відеоролика «Подарована радість» (7 хв.)**

**Хід проведення:** Учитель на своєму ноутбуці демонструє дітям відеоролик - <https://youtu.be/-aqN4PuKzdo>

## Заняття 5

**Привітання. Вправа «Усмішка по колу» (5 хв.)**

**Практична частина. 15-20 хв** із застосуванням звуків природи (медитація із закритими очима сидячи за партами)

Мета: формувати практичні вміння саморегуляції.

Хід вправи: дослідниця запропонувала розглянути техніки відновлення емоційної рівноваги, управляти емоційними реакціями коли ми у стані стресу. Образ - це джерело рівноваги. В кожній людині є джерело внутрішнього спокою та впевненості у власних силах. Це такий центр, який постійно знаходиться у режимі спокою ніби центральна вісь колеса під час руху. Потрібно знайти цей центр усередині себе і час від часу туди

переміщуватися для перепочинку, поповнення життєвої енергії, досягнення емоційної рівноваги та відновлення сил. У даній техніці використовується уява та образи, які здійснюють вплив на емоційний стан [5].

### **Вправа «Спокій», 15 хв.**

**Мета:** формувати вміння шукати внутрішній спокій, ресурс, оскільки у дітей за результатом застосування методу спостереження визначено підвищений рівень тривожності.

### **Хід вправи:**

Тренер пропонує учням перелічити образи, які вони асоціюють зі спокоєм, рівновагою, а сам записує їх на фліпчарті. До прикладу, глибина океану, яка є завжди нерухомою та спокійною навіть при найсильнішому штормі на поверхні. Пропонується сформувати даний образ у своїй уяві та відчутти, як енергія та потужність наповнюють усе всередині. Ці відчуття необхідно зафіксувати, запам'ятати та повертатися до них при потребі [5].

### **Рефлексія. 10 хв.**

**Мета:** навички, що вдалося сформувати на занятті, закріпити та дати можливість кожному учневі висловити свою думку з цього приводу. (Далі цитати із першоджерела)

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Чи здійснилися очікування?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?
- Чи замислювались ви раніше над даною проблемою?

**Прощання.** Ми усі йдемо по дорозі життя. Ми усі щасливі й успішні завжди та всюди. Домашнє завдання: періодично виконувати вправи із практичної частини.

## **Заняття 6**

**Привітання. Вправа «Усмішка по колу» (5 хв.)**

**Вправа під назвою «Спільна розповідь». 7 хв.**

**Мета :** задіяти отримані знання учасників; розвивати у них відчуття єдності

**Хід вправи:**

Дослідниця пропонує учням скласти спільну розповідь за поданим початком. Дослідниця розпочинає реченням і задає певну тему «Вчора по дорозі з роботи я зустріла на тротуарі намокле маленьке кошеня...». Наступний учасник-учень логічно пов'язує події та додає ще 1 речення. Завершує дослідниця про надзвичайно ресурсну роботу – роботу з уявою. Вчителька також була залучена у формування розповіді, тому дана вправа розвивала відчуття єдності усього класу [5].

**Вправа «Опиши емоцію», 30 хв**

**Мета:** розвинути вміння називати почуття (на основі героїв оповідань Василя Сухомлинського)

**Хід вправи:** Дослідниця зачитує оповідання та за завершенням прочитання запитує бажаючих дітей про те, що відчував та які емоції проявляв герой того чи іншого оповідання (цитати оповідань Василя Сухомлинського «Чого синичка плаче»):

**Чого синичка плаче**

У хаті край села жили чоловік і жінка. Було в них двоє дітей — Мишко й Оля. Біля хати ріс високий гіллястий осокір.

— Зробимо на осокорі гойдалку, — сказав раз Мишко.

— Ой, добре буде гойдатися! — зраділа Оля.

Поліз Мишко на осокір, прив'язав до гілки мотузку. Стали на гойдалку Мишко й Оля та й ну собі гойдатися. Гойдаються діти, й осокір гойдається.

Гойдаються діти, а навколо них синичка літає та й співає, співає. Мишко й каже:

— І синичці весело, що ми гойдаємось. Як вона радісно співає.

Глянула Оля на стовбур осокора й побачила дупло, а в дуплі — гніздечко синиччине, а в гніздечку — пташенята маленькі.

— Синичка не радіє, а плаче, — сказала Оля.

— Чого ж їй плакати? — здивувався Мишко.

— Подумай, чого, — відповіла Оля.

Мишко зліз із гойдалки, став на землю, дивиться на синиччине гніздо й думає: «Чого синичка плаче?»

### **Оповідання Василя Сухомлинського «Скажи людині: «Доброго дня!»»**

Лісовою стежинкою ідуть батько і маленький син. Довкола тиша, тільки чути, як десь далеко вистукує дятел та струмочок дзюркотить у лісовій гущавині.

Аж тут син побачив, що назустріч їм іде бабуся.

— Тату, куди бабуся йде? - питає син.

— Зустрічати або проводити, - каже батько й усміхається. - Ось як ми зустрінемося з бабусяю, ти й скажеш: «Доброго дня, бабуся!»

— Навіщо ж казати ці слова? - дивується син. — Ми ж її не знаємо.

— А ось зустрінемося, скажемо бабусі ці слова, тоді й побачиш, навіщо.

Ось і бабуся.

— Доброго дня, бабуся! - каже син.

— Доброго дня, - каже батько.

— Доброго вам здоров'я, - відповідає бабуся і усміхається.

І хлопчик побачив: усе довкола змінилось. Сонце засяяло яскравіше. Верховіттям дерев пробіг легенький вітерець, і листя заграло, затремтіло. У кущах заспівали пташки - раніше їх і не чути було.

На душі в хлопчика стало легко.

— Чому це воно так? - питається син.

— Бо ми побажали людині доброго дня.

### **Оповідання Василя Сухомлинського «Суниці для Наталі»**

У третьому класі вчиться маленька Наталя. Вона довго хворіла. А це вже прийшла до школи. Бліда, швидко втомлюється. Андрійко розповів своїй мамі про Наталю. Мама й каже:

— Цій дівчинці треба їсти мед і суниці. Тоді вона стане бадьора, рум'яна...

Понеси їй суниць, Андрійку.

Андрійкові хочеться понести суниць Наталі, але чомусь ніяково. Він так і сказав мамі:

— Соромно мені, не понесу.

— Чому ж тобі соромно? - дивується мама.

Андрійко й сам не знає, чому йому соромно. Наступного дня він все ж узяв із дому пакуночок суниць. Коли вже закінчились уроки, він підійшов до Наталі.

Віддав їй пакуночок із суницями й тихо сказав:

— Це суниці. Ти їж, і щоки будуть у тебе рум'яні.

Наталя взяла пакуночок із суницями. І сталося дивне. Щічки її стали червоні, як мак. Вона ласкаво подивилася Андрійкові в очі й прошепотіла:

— Дякую...

— Чому ж це щічки у неї стали рум'яні? - подумав Андрійко. - Вона ще не їла суниць..

### **Оповідання Василя Сухомлинського «Як Сергійко навчився жаліти»**

Маленький хлопчик Сергійко гуляв біля ставка. Він побачив дівчинку, що сиділа на березі.

Коли Сергійко підійшов до неї, вона сказала:

— Не заважай мені слухати, як хлюпають хвилі. Сергійко здивувався. Він кинув у ставок камінець. Дівчинка запитала:

— Що ти кинув у воду? Сергійко ще більше здивувався.

— Невже ти не бачиш? Я кинув камінець. Дівчинка сказала:

— Я нічого не бачу, бо я сліпа.

Сергійко від подиву широко відкрив очі й довго дивився на дівчинку.

Так, дивуючись, він і додому прийшов. Він не міг уявити: як це воно, коли людина нічого не бачить?

Настала ніч. Сергійко ліг спати. Він заснув з почуттям подиву.

Серед ночі Сергійко прокинувся. Його розбудив шум за вікном. Шумів вітер, в шибки стукав дощ. А в хаті було темно.

Сергійкові стало страшно. Йому пригадалася сліпа дівчинка. Тепер хлопчик уже не дивувався. Його серце стиснув жаль.

Як же вона, бідна, живе в отакій темряві?!

Сергійкові хотілося, щоб скоріше настав день. Він піде до сліпої дівчинки.

Не дивуватиметься більше. Він пожаліє її.

### **Оповідання Василя Сухомлинського «Соромно перед соловейком»**

Оля й Ліда, маленькі першокласниці, пішли до лісу. Після втомливого шляху вони сіли на траві відпочити й пообідати.

Витягли з сумки хліб, масло, яєчка. Коли дівчата вже закінчили обідати, недалеко від них сів на дерево соловейко й заспівав.

Зачаровані прекрасною піснею, Оля й Ліда сиділи, боячись поворухнутись. Соловейко перестав співати.

Оля збрала недоїдки й шматки газети, кинула під кущ.

Ліда збрала недоїдки в газету, загорнула й поклала в сумку.

— Навіщо ти збрала сміття? - запитала Оля. - Це ж у лісі... Ніхто не бачить...

— Соромно перед соловейком, - тихо відповіла Ліда.

### **Оповідання Василя Сухомлинського «Сива волосинка»**

Маленький Михайлик побачив у косі матері три сиві волосинки.

— Мамо, у вашій косі три сиві волосинки, - сказав Михайлик.

Мама усміхнулась і нічого не сказала. Через кілька днів Михайлик побачив у материній косі чотири сиві волосинки.

— Мамо, - сказав Михайлик здивовано, - у вашій косі чотири сиві волосинки, а було три... Чого це посивіла ще одна волосинка?

— Від болю, - відповіла мати. - Коли болить серце, тоді й сивіє волосинка...

— А від чого ж у вас боліло серце?

— Пам'ятаєш, ти поліз на високе-високе дерево? Я глянула у вікно, побачила тебе на тоненькій гілці. Серце заболіло, й волосинка посивіла.

Михайлик довго сидів задумливий, мовчазний. Потім підійшов до мами, обняв її і тихо спитав:

— Мамо, а коли я на товстій гілці сидітиму, волосинка не посивіє?

### **Оповідання Василя Сухомлинського «Ледача подушка»**

Маленькій Яринці треба рано вставати, щоб до школи йти, а не хочеться, ой як не хочеться! Ввечері питає Яринка у дідуся:

— Дідусю, чому вранці вставати не хочеться? Навчіть мене, дідусю, спати так, щоб хотілося вставати і йти до школи.

— Це подушка в тебе ледача, - відповів дідусь.

— А що ж їй зробити, щоб вона не була ледачою?

— Знаю я таємницю, - пошепки сказав дідусь. - Ото саме тоді, як вставати не хочеться, візьми подушку, винеси на свіже повітря, добре вибий її кулачками - вона і не буде ледачою.

— Справді? - зраділа Яринка. - Я так і зроблю завтра.

Ще дуже рано, а треба збиратись до школи. Не хочеться вставати Яринці, але треба ж нарешті подушку провчити, лінощі з неї вибити.

Схопилась Яринка швиденько, одяглася, взяла подушку, винесла на подвір'я, поклала на лавку - та кулачками її, кулачками. Повернулася до хати, поклала подушку на ліжко - та й умиватися. А дідусь у вуса посміхається.

### **Оповідання Василя Сухомлинського «Чому мама так хвалить?»**

Пішла мама на роботу, а вдома залишилась шестирічна дівчинка Люда. Вона ще не ходить до школи.

Мама сказала Люді, щоб вона курей нагодувала й квіти полила.

Люда нагодувала курей і полила квіти. А потім думає: "Зварю борщу. Мама прийде з роботи втомлена. Хай відпочине".

Зварила Люда борщу, попробувала. Борщ несмачний... Оце буде мама сваритися, що вона несмачного борщу наварила.

Прийшла мама з роботи. Здивувалась, що Люда зварила страву. Насипала борщу, їсть і хвалить:

— Ой смачного ж ти борщу зварила, дочко.

Люді ніяково слухати ці слова. Адже вона пробувала борщ - він несмачний. Думає Люда: "Чому ж мама так хвалить?"

Завершення вправи: міцні обійми та побажання до нових зустрічей.

### **Рефлексія. 7 хв.**

**Мета:** закріпити сформовані на занятті та протягом проведення програм навички, а також дати можливість кожному учневі висловити власну думку.

—Розкажіть які емоції виникали у вас під час спілкування із психологом?

—Які емоції у вас в кінці заняття?

—Чи отримали ви від занять те, що очікували?

—Чи сподобалися вам вправи на розвиток емоційного інтелекту та спілкування загалом?

–Чи хотіли б ви далі розвивати ваш емоційний інтелект?

**Прощання.** Теплі обійми та взаємні побажання добра та чудового настрою у будь-якій життєвій ситуації.

**Проведення батьківських зборів у 4-А класі, темою яких була: «Емоційний інтелект – у деталях що це і як його сталий розвиток допоможе вашій дитині стати успішною у житті», 1 година**

### **1.Вступна бесіда**

Шановні батьки, рада вітати Вас сьогодні на позапланових батьківських зборах, що приурочені фіналу моєї переддипломної практики на тему «Розвиток емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку», у якій мені чудово допомагали діти класу.

Кілька слів розповім про EQ. Загальний інтерес до емоційного інтелекту або EQ зріс біля 20 років тому, коли психолог Д. Гоулман написав книгу, у якій розповів про важливість цього феномену у житті людини. Насьогодні багато учених підтверджують, що EQ відіграє в успішності і загальному благополуччі людини більшу роль, аніж IQ і що розвивати емоційний інтелект краще і набагато легше в дитинстві. То ж батьки можуть допомогти у цьому своїм дітям.

Емоційний інтелект — це здатність людини розуміти свої особисті емоції та вміння керувати ними, а також вміння керувати емоціями тих, хто поруч [4].

Ті люди, які мають високий рівень EQ, показують кращі успіхи і на роботі: їм легше та набагато простіше швидко приймати рішення, а також брати на себе відповідальність за ці рішення. Окрім того, високий рівень EQ сприяє налагодженню контактів з людьми і отриманню більшого задоволення від комунікації з ними.

**У чому така важливість навчити дітей товаришувати з власними емоціями?**

Ми усі істоти соціальні: ми живемо у безперервному потоці якихось подій, розмов, вражень, стресів тощо. І чим краще ми розуміємо природу власних переживань, то більш впевненими в собі стаємо, ми ефективніші, а наші соціальні стосунки – більш якісні. Саме тому так важливо, щоб дитина із ранніх років навчилася керувати емоціями [4].

### **Як можна розвивати емоційний інтелект дитини?**

В основному, батьки особливу увагу приділяють інтелектуальному розвитку своїх дітей: займаються з ними постійно, водять на заняття з раннього розвитку, — але досить часто впускають з уваги емоційний стан дитини, вимагаючи того, що суперечить бажанням самих дітей. Можемо часто спостерігати картину, коли дорослі люди і самі часто не можуть впоратися з власними емоціями та не можуть зрозуміти звідки вони з'являються. Загалом, буває, що батьків дратує коли діти плачуть або проявляють інші «негативні» почуття саме тому, що вони самі не навчилися їх переживати, тому що ймовірно їх і самих у дитинстві привчали ховати або відштовхувати «погані» емоції.

### **З чого ж можна почати?**

Перш за все треба почати із себе, адже наші діти більше виховуються на нашому власному прикладі, а не на тому, що ми їм говоримо. Варто задуматися які у нас з вами стосунки з власними емоціями та чи вміємо ми їх висловлювати, проживати та не приховувати? Важливо також чи вловлюємо ми емоційний стан інших людей, з якими комунікуємо?

Врешті, чи можемо ми, дорослі люди, назвати себе щасливою людиною? Найчастіше у батьків із розвиненим емоційним інтелектом діти також швидко починають товаришувати із емоціями [7].

### **Деякі помилки батьків**

Батьки по всьому світу досить давно та постійно стежать за тим, які успіхи їх дітей у навчанні, але зовсім забувають про їх емоційне виховання. Також подекуди стереотипи заважають правильно виховувати дітей – на кшталт

багатьом хлопчикам забороняють плакати, а дівчаткам говорять, що їм не можна злитися, що вони коли зляться, то перестають бути красивими та ін.

Психолог Дж. Готман виділив три типи батьків, які поводяться з дитячими емоціями невірно [9]:

- Це ті батьки, які в частіше за все відкидають емоції дітей. Вони зазвичай роблять вигляд, що переживання дитини – це якась дрібниця, намагаються відвернути увагу дітей від їх емоцій;
- Ті батьки, які не схвалюють прояву емоцій. Вони сприймають негативні емоції за неправильні і дуже часто карають своїх дітей за них;
- І ті батьки, які не втручаються або ж ігнорують емоції дітей. Вони бачать прояв дитячих емоцій, але не знають, як можна допомогти дітям, тому роблять вигляд, що нічого такого не відбувається.

Вищевказані підходи не дозволять дитині у майбутньому правильно оцінювати свої і чужі емоції [7].

### **Чого не варто робити батькам?**

- Казати дитині, що б ви зробили на її місці або що їй краще було б відчувати, наприклад: «Ти засмутився, а я б на твоєму місці радів»;
- Карати дитину за те, що вона проявляє свої почуття;
- Залишатися осторонь тоді, коли дитина відчувається погано;
- Пробувати поставити себе на місце своєї дитини: бо вам може видатися, що проблема дитини є необґрунтованою, але варто пам'ятати, що ми, дорослі, сприймаємо світ по-іншому;
- Показувати несерйозне ставлення до проблеми дитини;
- Говорити дитині, що її проблема – не проблема взагалі, а деяким людям ще гірше живеться на світі.

Подібні дії знецінюють та ображають проблему дитини і її почуття.

### **Що потрібно робити батькам аби дитина виросла емоційно здоровою?**

- В разі якщо дитина зробила щось небажане – можна прокоментувати вчинок і ваші почуття. Наприклад: «Я хвилююся, коли ти відмовляєшся лягати вчасно спати. Мені важливо щоб ти гарно відпочила перед завтрашнім учбовим днем» замість: «Ти жахливо себе поводиш, не слухаєшся, бігом спати!» [12];
- Варто показати зацікавленість у проблемах дитини і безумовну підтримку;
- Потрібно постаратися знайти приводи, щоб похвалити дитину, а не причини, за які можна насварити;
- Варто навчитися розуміти, яку емоцію відчуває ваша дитина. Варто пам'ятати, що у дитини, в силу її віку та рівня знань, не такий багатий словниковий запас та життєвий досвід, тому вона просто може не розуміти, що саме її так засмучує. Тому ваше питання: «Що трапилось?», може залишитися без жодної відповіді. Варто краще дослідити «грунт» навідними питаннями: «Ти сильно втомився сьогодні?», «Я бачу, що ти почуваєшся погано, скажи мені, можливо, тебе хтось образив?».
- Варто знайти час та вислухати відповідь дитини та допомогти їй описати словами свої почуття;
- Необхідно обговорити з дитиною, як можливо вирішити її проблему тут і зараз, і як можна діяти, якщо вона повториться [12].

Відмінно від звичайного інтелекту (IQ), емоційний інтелект (EQ) не є константою. Його можна розвивати методом вправ:

### **«Приховані мотиви»**

Злість і гнів приховує страх, що є природною реакцією на напад. Такий напад не може бути лише фізичним, мовиться також про напад на репутацію, ті чи інші моральні цінності, інтереси і таке інше. До речі, іноді напад може бути уявним, а уява, як відомо, може створювати емоцію страху.

Необхідно попросити дітей пригадати ті випадки, коли вони відчували гнів чи злість. Це могли бути: суперечка з батьками або бійка з однокласником, знущання та інше. Які емоції чи бажання може приховувати гнів (це відчуття несправедливості, зневажання інтересів, приниження, розгубленість) [9]?

### **Фізкультхвилинки: «Fake it 'til you make it»**

Часто мова нашого тіла не лише говорить про емоційний стан, але й здатна створити цей стан. Пропоную ознайомитися, як пози і рухи роблять нас більш впевненими. Таку вправу можна використовувати у якості фізкультхвилинки.

- Треба разом з дитиною похмуро опустити голову та плечі. Дивлячись у підлогу, сумним голосом треба проговорити: «Я успішна, мені все вдається».
- Потім разом розведіть руки у сторони та підніміть їх доверху. Також підніміть ваші підборіддя, подивіться в небо, розправте спину і скажіть голосно і впевнено: «Я невдаха, я нічого не можу, мені нічого не вдається!».
- Далі треба спробувати сжатися у «комочок» та промовити: «Я тебе зараз переможу, у тебе немає ніяких шансів».
- Потім необхідно поставити ноги на ширині плечей, а руки - у боки. Осанка має бути рівна. Треба гучно і впевнено сказати: «Я нічого не зможу зробити, мене обов'язково переможуть!».

Відразу після цих вправ проаналізуйте чи дитина відчула різницю між тим, що вона сказала та реальним самопочуттям.

Так звана «Power pose», яка показує відкритість, демонструє опору на себе і готовність до дій. Наша міміка і жести передають сигнали до лімбічної системи, і завдяки цьому ми починаємо відчувати те, що показує наше тіло. Тобто така імітація автоматично запускає таку програму, що з часом здатна перетворити імітацію на дійсність [9].

**Вправа: «Про що сигналізують негативні емоції?».**

Оберіть з дитиною емоцію, яку вважаєте Ви негативною, не любите її і намагаєтеся приховати. Пригадайте ситуації, у яких ця емоція виникала.

**Поставте наступні питання:** На вашу думку, чому емоція з'являється саме у такі моменти і з чим це пов'язано? Про що ця емоція повинна була вам сигналізувати? На що із важливого варто звернути увагу? Що може змінитися, якщо ви почнете прислухатися до цієї інформації? Чим допомогла вам ця емоція? Чи було у ній щось позитивне і що може статися, якщо ви дозволятимете собі відчувати чи проявляти цю емоцію?

**Емоції** – це сигнали нашого тіла. Якщо ми не визнаємо їх, або намагаємося придушити, то імпульс залишається усередині у вигляді м'язових затиснень або психологічних травм.

### **Вправа: «Установки на емоції»**

Ця вправа дозволяє проаналізувати, які установки на емоції має ваша дитина. Попросіть її згадати: що розповідали вчителі, що діти самі читали у книгах, що бачили у кіно, які прислів'я або приказки про емоції пам'ятають?

Варто проаналізувати, як ці установки впливають на їхню поведінку та емоційний стан?

Чи в усіх випадках ці установки корисні? Які емоції та тип поведінки вони викликають, а які - ні [7]?

### **Наприклад:**

- Цитата: «Гніватися – не красиво». (Блокує – гнів; заохочує – покору, придушення гніву, сором, тривожність через свій вигляд, уявлення про «негідні» емоції)
- Цитата: «Плакати – соромно», (Блокує – страх, образу, природній спосіб зниження стресу; заохочує – сором, тривожність через негідні емоції, витіснення страху, перетворення його на емоцію гніву, самостійність)
- Цитата: «Горе, як і рваний одяг, варто лишати вдома». (Блокує – злість, образу, бажання пожалітися, показовий сум, опору на інших; заохочує –

сором, імітацію доброго настрою, приховування домашніх проблем, вирішення проблем самотужки).

### **Гра «Що якщо»**

У дану гру можна грати у будь-якому місці – або під час прогулянок або ж вдома за обіднім столом.

**Головне питання:** «Що б ти зробив, якби...?» Ця гра змушує дітей думати щодо того, як можна реагувати на різні ситуації, наприклад: «Що б ти зробив, якби побачив, як хтось відбирає іграшку у твоєї подруги?» [7].

### **Техніка подолання 5-4-3-2-1**

Ця вправа на уважність допомагає зменшити рівень тривожності у дитини та присмирити інші сильні емоції, такі як гнів. Ця вправа дає можливість використовувати органи чуття, щоб переключити увагу. Але дана стратегія найкраще працює до того моменту, коли емоції вашої дитини вже виходять з-під контролю, тому треба діяти заздалегідь. Цифри у даній вправі – це кількість предметів або явищ, на яких ви пропонуєте дитині зосередитися.

**5 – це зір.** Необхідно, щоб дитина озирнулася довкола себе та назвала п'ять речей, які вона бачить.

**4 – звук.** Необхідно, щоб дитина уважно прислухалася до шумів довкола себе та назвала чотири речі, які вона почула.

**3 – дотик.** Необхідно, щоб дитина звернула увагу на власне тіло та проговорила, що вона відчуває у даний момент фізично. До прикладу, чи їй тепло чи холодно, на чому вона сидить, який на дотик стілець.

**2 – нюх.** Необхідно, щоб дитина описала, які запахи вона відчуває в даний момент.

**1 – смак.** Необхідно, щоб дитина розповіла про смак своїх улюблених страв.

Емоційний інтелект не лише сприяє життєвому успіху людини. Розвинений EQ значним чином підвищує задоволення людини від життя. Зрештою, сьогодні молодому поколінню набридло бути виключно

ефективними і вони хочуть бути щасливими, а емоційний інтелект – це один зі шляхів віднайдення внутрішньої гармонії. Як висновок, **емоційний інтелект є не лише результатом навчання та виховання в школі, а й навчання та виховання у сім'ї**. У співпраці батьки та вчителі можуть досягнути значних успіхів у гармонійному розвитку дитини, а також в розвитку їх емоційного інтелекту. Для цього зараз існують маса методів та прийомів, які варто використовувати під час освітнього процесу. Також існує у загальному доступі багато рекомендацій для батьків, яким чином можна розвивати емоційний інтелект вдома, так як у сім'ї дитина безперервно виховується та наслідує своїх рідних.

## **2.4. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ**

### **15 ПОРАД, ЩОБ ПРИСКОРИТИ РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДИТИНИ**

**ВАЖЛИВО!** Без безперервної системної роботи батьків над розвиток власного EQ наступний перелік вправ не буде дієвим.

#### **1. Треба говорити про власні емоції**

Коли ви розповідаєте про власні емоції, ви вчите свою дитину, що емоції є нормальною частиною життя. Наприклад, коли ви розповідаєте дитині, що нервуете перед важливою зустріччю, то вона розуміє, що усі люди відчують емоції і це нормально [21].

#### **2. Треба показувати на власному прикладі, як ви справляєтеся зі своїми емоціями**

Варто пам'ятати завжди, що ваша дитина не змушує вас кричати. Це саме ви вирішуєте реагувати на її поведінку криком і саме Ви обираєте гнів як вихід із ситуації. Покажіть на власному прикладі, що кожна людина відповідає за те, як вона реагує на ситуацію.

#### **3. Треба обирати слухний час для того, щоб працювати з емоціями**

Коли ви пробуєте підвищити навички емоційної регуляції вашої дитини коли вона істерить - це не спрацює на благо. Варто проговорити про те, що сталося, коли дитина заспокоїться. Найкращим часом для будь-якого навчання буде лише той час, коли ви знаходитесь у стані спокою та розслаблення.

#### **4. Треба навчити дитину впізнавати емоційні тригери**

Емоційні тригери – це те, що спонукає нас відчувати ті або інші емоції. Це може бути або якийсь сторонній звук, або якась дія чи слова, або оточення, яке різко змінилося. Вам необхідно з'ясувати, що саме змушує дитину злитися або тривожитися.

#### **5. Треба допомогти дитині зрозуміти мову її тіла**

Сильні емоції мають сильний вплив на організм на фізичному рівні. Коли людина розуміє як тіло може переживати гнів або тривогу, то це розуміння допомагає пов'язувати емоції зі своїм тілом і запобігати стану, коли емоції «через верх» [21].

#### **6. Треба сфокусуватися на ХОРОШІЙ, а не на поганій поведінці**

Найкращий спосіб змінити невідповідну ситуації поведінку дитини, спричинену емоціями, – це зосередитися на її позитивній поведінці. На думку американського психолога Карла Роджерса - істерика чи агресивна поведінка - це спосіб, яким дитина передає: свій гнів, тривогу, розчарування або інші сильні емоції. Отже, поведінка – це саме прояв сильних емоцій, з якими дитина просто не може по іншому впоратися.

#### **7. Треба показати, що таке «емпатія» на особистому прикладі**

Емпатія – це вміння відчувати чи уявляти чийсь біль та пропонувати допомогу. Коли ви проявляєте емпатію до дитини, то це не означає, що ви погоджуєтесь з її поведінкою, але це означає отримання можливості зрозуміти її почуття чи поведінку [8].

#### **8. Треба формувати позитивні емоції дитини**

Дослідниця позитивної психології Барбара Фредріксон вважає, що позитивні емоції можуть гарно розвинути фізичні, інтелектуальні, психологічні та соціальні ресурси дитини.

### **9. Треба заохочувати дитину до фізичної активності**

Фізична активність значно допомагає прибрати напругу та ефективніше справлятися із емоціями.

### **10. Треба підтримувати емоційну безпеку вашої дитини**

Емоційна захищеність – це людська вроджена потреба. Емоційно безпечні відносини будуються на довірі та прийнятті інших. Коли ви власним прикладом показуєте своїй дитині, що приймаєте та любите її, то також сприяєте розвитку її емоційного інтелекту.

### **11. Треба пояснювати дитині, що всі емоції є важливими**

Людина просто ніяк не може переживати тільки радість і щастя. Іноді їй потрібно відчувати гнів чи сум. Емоція суму здатна сповільнити нашу розумову і рухову активність, що дає можливість подумати над джерелом емоційного розладу і прийти висновку, що далі із цим робити [8].

Гнів, навпаки - прискорює усі процеси, мобілізуючи нашу інтенсивну енергію та надсилаючи кров до кінцівок. Емоція гніву готує нас до боротьби і допомагає мобілізуватися, аби захищатися від ймовірних загроз.

### **12. Треба брати паузу, коли це потрібно та навчити дитину це робити**

Пауза допомагає заспокоїтись та «перебрати» у думках ситуацію, замість того, щоб відреагувати гнівом. Треба допомогти дитині використовувати паузу, щоб у емоційному плані відсторонитися від ситуації, яка викликає часто негативні емоції.

### **13. Треба знайти більше можливостей для спілкування з дитиною**

Щоденне спілкування з дитиною допомагає зміцнити її почуття емоційної безпеки. Можна займатися якоюсь діяльністю разом – наприклад, почитати

книжку, подивитися фільм чи вирушити на прогулянку й розмовляти дорогою про що завгодно.

#### **14. Треба хвалити дитину**

Похвала – це дуже ефективний спосіб допомогти дитині розвинути емоційний інтелект. Коли ви показуєте своїй дитині, що визнаєте та цінуєте її наполегливу роботу, то це може допомогти їй стати більш мотивованою, відчувати впевненість у своїх власних силах [6].

#### **15. Треба навчати дитину незвичному мисленню**

Варто заохочувати свою дитину мислити нестандартно і вміти знаходити творчі рішення, а не просто реагувати за інструкцією. Це покращить впевненість дитини у собі та власних силах, а також допомагатиме у розвитку емоційного інтелекту.

Не потрібно поспішати - розвиток емоційного інтелекту дитини не відбувається раптово. Варто набратися терпіння та пам'ятати, що це постійна, але дуже важлива частина нашої батьківської роботи, яка вплине на подальше життя малого чада [6].

### **Висновки до розділу**

На підставі отриманих результатів проведеного емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку можемо зробити висновок, що обрана тема є дуже важливою, а особливо зараз, у неспокійний та нелегкий для країни час загалом. На долю наших дітей випало нелегке випробування – з гідністю пережити надскладні виклики. Лише правильне емоційне виховання через батьків та вчителів може дозволити дітям молодшого шкільного віку з максимально можливою рівновагою рости достойними людьми та бути чудовим прикладом для інших. Лише з правильним вихованням оточуючих найближчих дорослих діти зможуть максимально якісно для себе в першу чергу, та світу діяти у злагоді.

З метою діагностики рівня розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку нами були використані метод спостереження та наступні методики:

1. Опитувальник Н. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту»;
2. Проективна методика «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» за М. Нгуеном;
3. Проективна методика «Будинок, дерево, людина» за Дж. Буком;
4. Методика «Назвіть почуття, що переживає людина» - Тетяна Котик;
5. Методика «Сходінки емоцій та почуттів» за А.О. Луньовою.

Дані діагностики доповнили одна одну та надали можливості вчителям та батькам для руху у правильному векторі. Ми отримали безліч знань та практичних навичок, зокрема під час проходження нами переддипломної практики у 4-А класі Школи №17 м. Києва із поглибленим вивченням математики, де головними завданнями були дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку; взаємозв'язку між розвитком емоційного інтелекту та поведінкою молодших школярів; розвитку внутрішньо особистісного та міжособистісного компонентів емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку; розробка методичні рекомендації вчителям та поради батькам відносно подальшого розвитку емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку.

За результатом вивчення теоретичних питань дослідження та практичної частини, можемо стверджувати, що емоційний інтелект відповідає за емоційний комфорт дітей, він надає їм можливість краще усвідомлювати себе, уміти самостійно приймати маленькі та все більші рішення, ефективно взаємодіяти з однолітками та старшими людьми. Діти із розвинутим емоційним інтелектом злагоджено взаємодіють в команді, оскільки вони розуміють наміри тих, хто їх оточує та мотиви їх вчинків, вони адекватно вміють реагувати на їх поведінку, а також вміють проявляти співчуття і емпатію.

## ВИСНОВКИ

Основні компетентності учнів молодшого шкільного віку та сталі вміння молодших школярів покликані створити «основу», яка є базою успішної самореалізації учня – як особистості, громадянина та фахівця.

Уміння конструктивно керувати емоціями, застосовувати емоційний інтелект є рівнозначними навичками разом з такими вміннями, як читати та розуміти прочитане, вирішувати проблеми, висловлювати думки усно й письмово, мислити критично, логічно обґрунтовувати позицію, проявляти ініціативність, творчість, якісно оцінювати можливі ризики та приймати рішення, вдало співпрацювати в команді.

Зважаючи на те, що перед Новою українською школою поставлена задача розвивати ключові компетентності та наскрізні вміння молодших школярів, виникає потреба у системному дослідженні рівня емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку, створенні різних методів, способів, програм і середовища, які б сприяли розвитку таких наскрізних вмінь молодших школярів, як застосування емоційного інтелекту та керування власними емоціями.

Відсутність розвиненої емоційної культури у дітей молодшого шкільного віку, зокрема, може призвести до конфліктів з ровесниками, неадекватної реакції на стресові ситуації. З метою виховання емоційної культури у дітей педагогічна наука та шкільна практика застосовують різноманітні методи та прийоми. Зокрема, спілкування, рольові ігри, художні твори, музика, танці та інші види мистецтва допомагають розвивати та виражати емоції у безпечний та творчий спосіб. Також варто звертати увагу на формування навичок саморегуляції, вміння оцінювати ситуації та приймати обґрунтовані рішення. Отже, актуальність розвитку емоційної культури в учнів визначається необхідністю забезпечення гармонійного розвитку особистості та формування здатності до емоційно-інтелектуального

самовдосконалення. Вирішення цієї проблеми сприятиме становленню емоційно стійких, творчих та самовпевнених особистостей, які зможуть ефективно взаємодіяти зі світом і досягати успіху у різних сферах життя.

За результатом вивчення теоретичних питань дослідження та практичної частини, можемо стверджувати, що емоційний інтелект відповідає за емоційний комфорт дітей, він надає їм можливість краще усвідомлювати себе, уміти самостійно приймати маленькі та все більші рішення, ефективно взаємодіяти з однолітками та старшими людьми. Діти із розвинутим емоційним інтелектом злагоджено взаємодіють в команді, оскільки вони розуміють наміри тих, хто їх оточує та мотиви їх вчинків, вони адекватно вміють реагувати на їх поведінку, а також вміють проявляти співчуття і емпатію.

Велика цінність лежить у комунікації з молодим поколінням, у можливості заглядати у їх розумні очі та чути їх маленьку велику душу, у можливості підказати, зорієнтувати та надихнути жити щасливо.

Нами виконані основні завдання діагностичного етапу дослідження, а саме:

досліджено наявний рівень розвитку емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку;

досліджено взаємозв'язок між розвитком емоційного інтелекту та поведінкою молодших школярів;

досліджено розвиток внутрішньо особистісного та міжособистісного компонентів емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку;

охарактеризовано методи дослідження емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку;

продемонстровано результати дослідження емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку за п'ятьма обраними методиками;

розроблено і проведено батьківські збори на тему «Що таке емоційний інтелект та як він допомагає дітям бути успішними» та розроблено методичні рекомендації вчителям та поради батькам відносно подальшого розвитку емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку.

Загалом, за результатом дослідження можемо підтвердити гіпотезу, що дійсно розвиток емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку великою мірою залежить від виховання, навчання, соціального оточення та індивідуальних можливостей розвитку, а окрім того - від навичок спілкування, вміння емпатувати, самомотивації та керування власними емоціями.

Важливим на нашу думку є твердження психологині Тетяни Котик про те, що «в силах людини розвивати протягом усього життя, не зупиняючись на досягнутому і це – велика перевага, то ж розвиваймося, учімося і буде нашій нації благо завжди і всюди».