

**Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка**
Факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв
Кафедра дошкільної та початкової освіти

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня: «магістр»

на тему

**«РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
В УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ»**

Виконала:
студентка II курсу, 51 групи
спеціальності 013 «Початкова освіта»
Шагурова Христина Юріївна

Науковий керівник:
д. пед. н., професор Носко Юлія Миколаївна

Роботу подано до розгляду « ___ » _____ 2022 року

Студентка

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Рецензент

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засідання кафедри *дошкільної та початкової освіти*
протокол № _____ від « ___ » _____ 2022 р.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Зав. кафедри

(підпис)

Ірина ТУРЧИНА

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Шагурова Х.Ю. «Розвиток емоційного інтелекту в учнів молодших класів». Дипломна робота освітнього рівня – магістр, на правах рукопису. Спеціальність – 013 «Початкова освіта».

Магістерська робота присвячена дослідженню та аналізу стану розвитку емоційного інтелекту у педагогічній теорії та практиці, визначенню основних понять та особливостей розвитку емоційного інтелекту учнів початкової школи. Проаналізовано, теоретично узагальнено та досліджено стан розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Розроблені та запропоновані методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах навчання у закладі загальної середньої освіти.

Концепція «Нова українська школа», насамперед, впливає на формування в учнів предметних компетентностей та соціальної активності, а також сприяє емоційному розвитку молодших школярів. Наразі існує потреба у примноженні їхніх знань, практичних умінь та навичок у контексті розвитку емоційного інтелекту.

Матеріали дослідження можна використати в освітньому процесі у системі емоційного виховання учнів початкової школи вчителями, батьками, студентами під час проходження педагогічної практики.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоційний розвиток, молодші школярі, освітній процес, навчальна діяльність.

ABSTRACT

Shahurova K. Yu. “The development of emotional intelligence of primary school age children”. Diploma work of educational level – master's degree, on the rights of the manuscript. Specialty - 013 “Primary education”.

The master's work is devoted to the study and analysis of the emotional intelligence development state in pedagogical theory and practice, the definition of basic concepts and features primary school age children’s emotional intelligence development. The state of development of emotional intelligence of primary school age children is analyzed, theoretically generalized and investigated. Methodological recommendations were developed and proposed for the development of emotional intelligence of children of primary school age in the conditions of education in a general secondary education institution.

The concept of "New Ukrainian School" influences on the primary school age children’ subject competencies and social activity formation, as well as promotes the emotional development of younger schoolchildren. Nowadays, there is a need to increase their knowledge, practical skills and abilities in the context of emotional intelligence development.

The materials of the research can be used in the educative process in the system of primary school age childrens’ emotional education by teachers, parents, students during pedagogical practice.

Keywords: emotional intelligence, emotional development, primary school age children, educational process, educational activity.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	6
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	12
1.1. Зміст понять «емоційний інтелект», «розвиток емоційного інтелекту» в науково-методичній літературі.....	12
1.2. Особливості розвитку емоційного інтелекту школярів початкової школи	18
1.3. Характеристика типів емоційного інтелекту молодших школярів.....	26
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У СІМ'І.....	33
2.1. Сім'я як первинне соціальне середовище становлення емоційного інтелекту дитини.....	33
2.2. Шляхи і засоби підвищення емоційної компетентності вчителів, батьків як ресурсу формування емоційного інтелекту молодших школярів	40
2.3. Вплив стилю батьківського виховання на особистість та емоційний розвиток дитини	47
Висновки до другого розділу.....	54
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	56
3.1. Дослідження стану емоційного інтелекту молодших школярів.....	56
3.2. Результати дослідження емоційного інтелекту молодших школярів.....	59
3.3. Методичні рекомендації для вчителів і батьків щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.....	66
Висновки до третього розділу.....	70
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ.....	83

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

НУШ – Нова українська школа

ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти

EQ – емоційний інтелект

IQ – коефіцієнт розумового розвитку

ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлена сучасними реаліями подій, воєнним станом, який введений в Україні з 2022 року. Проблема малої вивченості елементів емоційного інтелекту, напрямів його становлення у молодших школярів, аналіз наукових досліджень викликали бажання дослідити та розкрити шляхи розв'язання цієї проблеми, яка є суперечливою та актуальною для сьогодення. Якщо людина буде приділяти мало уваги розвитку свого емоційного інтелекту, то більше часу вона буде витратити на врегулювання чужих емоцій: суму, роздратування, переживань тощо.

Державним стандартом початкової освіти передбачається формування ключових компетентностей, що формуються в межах кожного навчального предмета. Ознаки ключових компетентностей: поліфункціональність, надпредметність, міждисциплінарність, багатокomпонентність, спрямування на формування критичного мислення, рефлексії, визначення власної позиції [55].

Формування ключових компетентностей передбачає наявність в учнів наскрізних умінь: читання з розумінням; вміння висловлювати власну думку усно і письмово; критичного та системного мислення; творчості; здатності логічно обґрунтовувати позицію; вміння конструктивно управляти емоціями; застосовувати емоційний інтелект; вміння оцінювати ризики; вміння ухвалювати рішення; вміння розв'язувати проблеми; вміння співпрацювати з іншими особами [1, с. 16]. Емоційний інтелект відображений у Державному стандарті початкової освіти в мовно-літературній, мистецькій, соціальній і здоров'язбережувальній освітніх галузях [55].

Актуальність проблеми розвитку емоційного інтелекту досить чітко описана вченими Є. Баришніковою та Н. Ковригою [4] в різних аспектах. Учені зазначають, що у педагогічному контексті не розроблений науковий підхід до цілеспрямованого формування у процесі навчання та виховання

емоційної розумності суб'єктів навчання на основі експериментального вивчення особливостей перебігу емоційних процесів і станів людини.

Дослідники емоційного інтелекту Д. Люсін, Дж. Мейєр, Р. Бар-Он, [59; 64; 65] та багато інших учених світового рівня вважають, що його високий рівень може сприяти фізичному, психічному, моральному, соціальному благополуччю людини, надає можливість успішно взаємодіяти з оточуючими, вирішувати поставлені завдання, вибудовуючи позитивні взаємини, приймати зважені та усвідомлені рішення. Відповідно до досліджень для формування емоційного інтелекту важливим періодом є молодший шкільний вік, оскільки природна потреба у емоційному сприйнятті навколишнього світу в цей час доповнюється у дітей активним інтелектуальним розвитком, акцент на якому відрізняє навчання у початковій школі від дошкільної освіти.

У наукових дослідженнях використовується принцип опори на емоційну сферу дитини: формування пізнавального інтересу здійснюється через особливості організації освітнього процесу, які передбачають і наявність у молодших школярів колективних емоційних переживань. При цьому емоції дитини сприймаються педагогами-практиками здебільшого як наявна стабільна основа її навчання та розвитку. Забезпечення формування емоційного інтелекту молодшого школяра у педагогічному колективі та сім'ї набуває актуальності.

Науковці Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Мейєр [57; 66] пропонують програми розвитку емоційної сфери молодших школярів, які переважно спрямовані на корекцію негативних психологічних станів: боротьба зі страхами, зниження агресивності, тривожності, поліпшення взаємовідносин із оточуючими тощо. Емоційний інтелект дитини повинен розвиватися природним чином у міру дорослішання дітей, які розширюють простір взаємодії, навчаються визначати емоції, орієнтуватися на емоційне стан оточуючих. Проте для цілеспрямованого формування емоційного інтелекту необхідно організоване педагогічне і батьківське виховання.

Незважаючи на важливість попередніх досліджень, питання емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку залишаються недостатньо вивченими.

Зважаючи на вище зазначене, було визначено тему нашої магістерської роботи **«РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ»**, поставлена мета та завдання дослідження, визначено об'єкт і предмет.

Мета дослідження – проаналізувати та дослідити особливості емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку.

Для досягнення зазначеної мети розроблені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми у педагогічній теорії та практиці, визначити сутність основних понять та особливості розвитку емоційного інтелекту учнів початкової школи.

2. Розкрити та охарактеризувати сутність і зміст поняття «емоційний розвиток», «емоційний інтелект».

3. Дослідити стан розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

4. Визначити психологічні особливості емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку та розробити методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах навчання у закладі загальної середньої освіти.

Об'єкт дослідження – освітній процес у закладі загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – розвиток емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку.

Для розв'язання поставлених завдань застосовано **методи дослідження**:

- *теоретичні*: аналіз психолого-педагогічної літератури, змісту освітніх програм; порівняння, узагальнення, уточнення базових понять дослідження; класифікація; синтез, абстрагування, порівняння, узагальнення – для формулювання висновків дослідження;

емпіричні: анкетування, педагогічне спостереження, експертне оцінювання, педагогічний експеримент, ретроспективний аналіз власного педагогічного досвіду для створення педагогічних умов для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Практична значимість роботи полягає у розробці методичних рекомендацій для вчителів, батьків щодо розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів; розробці та проведенню методичних об'єднань за темою: «Особливості емоцій у дітей початкових класів», а також розроблено дидактичні матеріали «Мої щоденні емоції».

Результати дослідження можна використати в освітньому процесі у системі емоційного виховання учнів початкової школи. Основні результати впроваджено в освітній процес загальноосвітньої школи № 35 м. Чернігова.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальну роботу проводили на базі: Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, пришкільного табору та загальноосвітньої школи № 35 м. Чернігова. Дослідження стану розвитку емоційного інтелекту молодших школярів проводилося у 2 класі за участю 34 учнів.

Апробація результатів дослідження Основні теоретичні положення магістерської роботи відображено у публікаціях:

– Всеукраїнська наукова конференція студентів та молодих науковців «НАУКА. ОСВІТА. МОЛОДЬ». Умань (25 травня 2022 р.)

– Всеукраїнська науково – практична конференція «Інновації в початковій освіті: проблеми, перспективи, відповіді на виклики сьогодення» (9-10 червня 2022 року, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка).

– Тренінг «Організація роботи літніх клубів для дітей з використанням навчально-методичних ресурсів з освіти для демократичного громадянства та освіти з прав людини» в межах проєкту (4-8 липня 2022 р.), (ГО «Розвиток громадянських компетентностей в Україні» – DOCCU), (Сертифікат 30 годин).

– Курс «Впровадження інновації в школах», 27.05.2022 р., (Суб'єкт підвищення кваліфікації ТОВ «Prometheus»), (Сертифікат 60 годин).

– Курс «Думай інакше: Зламай перешкоди на шляху до навчання та відкрий свій прихований потенціал», 30.04.2022 р., (Суб'єкт підвищення кваліфікації ТОВ «Prometheus»), (Сертифікат 30 годин).

– Курс «Здорове спілкування», 27.05.2022 р., (Суб'єкт підвищення кваліфікації ТОВ «Prometheus»).

– Курс «Освіта для всіх: різноманітність, інклюзія та фізичний розвиток», 30.04.2022 р., (Суб'єкт підвищення кваліфікації ТОВ «Prometheus»), (Сертифікат 60 годин).

Структура магістерської роботи. Кваліфікаційна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел (67 найменувань, , із них 6 іноземними мовами), додатки (на 32 сторінках). Загальний обсяг роботи 114 сторінок із них основного тексту – 67 сторінки. Робота містить 1 таблицю, 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Зміст понять «емоційний інтелект», «розвиток емоційного інтелекту» в науково-методичній літературі

Існує велика кількість визначень емоційного інтелекту. Клінічний фізіологог та автор аббревіатури «EQ» Р. Бар-Он зазначає, що емоційний інтелект це сукупність некогнітивних здібностей, компетентностей та навичок, які впливають на здатність людини адекватно реагувати на виклики та тиск зовнішнього середовища [64].

Журналіст «New York Times» Д. Гоулман розуміє це поняття, як здатність усвідомлювати свої емоції та емоції інших, для того щоб мотивувати себе та інших, керувати емоціями наодинці з собою та при взаємодії з іншими. EQ набув широкої популярності завдяки науковим дослідженням і працям «Emotional Intelligence» (1995 р.) Д. Гоулмана [56].

Узагальнюючи дослідження багатьох відомих у цій галузі науковців, емоційний інтелект – це здатність правильно усвідомлювати свої емоції та емоції іншого, ефективно керувати власними емоціями та емоціями співрозмовника, і на цій основі будувати успішну взаємодію з оточуючими [57].

Поняття «емоційного інтелекту» порівняно нове для сучасної психологічної науки та педагогіки. Це здатність правильно розуміти поведінку людей, що вкрай необхідно для ефективної міжособистісної взаємодії та успішної соціальної адаптації. Термін «емоційний інтелект» було введено для позначення «далекоглядності в міжособистісних відносинах» [11, с. 358-362].

Емоційний інтелект розглядається в різноманітних наукових теоріях: теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Мейера [65], Д. Карузо [67]; двокомпонентна теорія емоційного інтелекту Д. Люсіна [59]. Проте

тлумачення психологічної сутності феномена «емоційний інтелект» різняться.

Дж. Мейєр виділив чотири компоненти емоційного інтелекту, а саме: ідентифікація емоцій, застосування емоцій для підвищення результативності мислення та діяльності, усвідомлення емоцій та управління ними. Ці елементи створюють ієрархію, яка з часом освоюється у процесі життєдіяльності. Важливо розуміти, що кожен компонент відноситься як до власних емоцій людини, так і до емоцій суспільства, яке знаходиться поряд з нею [66].

Емоційний інтелект включає в себе такі ментальні здібності:

1. здатність відчувати, оцінювати та виражати емоції;
2. здатність до розуміння емоцій, емоційного пізнання;
3. здатність до усвідомленої регуляції емоцій, управління емоціями, підвищення рівня емоційного та інтелектуального розвитку.

Д. Люсін запропонував двокомпонентну структуру емоційного інтелекту: здатність до усвідомлення своїх і чужих емоцій та управління ними. На думку вченого, емоційний інтелект постає як конструкт, який має подвійну природу. З одного боку, він залежить від когнітивних здібностей, а з іншого боку – від особистісних характеристик, які прямо впливають на рівень та індивідуальні особливості емоційного інтелекту [59, с. 34].

Дослідники свідчать про специфіку емоційного інтелекту – рефлексію аспектів, що викликають емоційні реакції, з'ясування природи тих явищ світу людини, які мають для неї цінність. Зауважують, що рефлексія, виконувана емоційним інтелектом, носить багаторівневий характер. Рівень первинної рефлексії дозволяє легко зрозуміти почуття. При підвищенні рівня рефлексії роль інтелекту зростає, а емоційності – знижується [9].

Проаналізуємо структурні компоненти емоційного інтелекту та його значення:

1. *Ідентифікація своїх емоцій.* Для емоційного досвіду важливо, що сприйняття емоцій та переживання різних емоційних станів є різними феноменами.

2. *Управління емоціями пов'язані з проблемою самоконтролю.* Адекватне вираження емоцій сприяє підтримці здоров'я людини. Замаскування емоцій, в свою чергу, може спровокувати різноманітні захворювання, але водночас безконтрольний прояв емоцій ускладнює міжособистісну комунікацію.

3. *Розуміння емоцій.* Розуміння емоцій відбувається через їхнє усвідомлення. Це передбачає реєстрацію емоцій у свідомості [23].

Розвиток емоційного інтелекту – це формування навичок усвідомлення своїх емоцій, розуміння емоцій інших людей та регулювання своїми емоціями та емоціями інших людей.

Емоційний інтелект – це ключова навичка людини майбутнього. Якщо порівнювати емоційний інтелект з раціональним, можна з упевненістю стверджувати, що високий рівень IQ – це освіченість, а хороші емоційні здібності – це мудрість [43, с. 8].

Дослідження останніх років демонструють сумну статистику: рівень IQ сучасного покоління зростає, а емоційного падає. Діти стають розумнішими, але все менше можуть керувати своїм розумом. Вони не вміють регулювати, стримувати, повертати свої емоції що може призвести до негативних наслідків як у професійній сфері, так і в особистісній. Усвідомлювати свої емоції та розуміти і розпізнавати емоції оточуючих, вміти справлятися зі стресом та прокрастинацією, знаходити в собі ресурси для мотивації, розвитку, підвищення самооцінки – це безцінний досвід особистості. Часто саме невміння розпізнавати та регулювати емоціями стає тим вантажем, що заважає рухатися до нових цілей та досягнень.

Розвиток емоційного інтелекту включає 5 складових:

1. *Самосвідомість* – здатність особистості правильно розуміти свої емоції та мотивацію, оцінювати свої слабкі та сильні сторони, визначати цілі та життєві цінності.

2. *Саморегуляція* – здатність контролювати свої емоції та стримувати імпульси.

3. *Мотивація* – здатність покласти все задля здійснення мети та самого факту її досягнення.

4. *Емпатія* – здатність розуміти емоції, які відчуває спільнота, враховувати почуття інших при прийнятті рішень, і навіть співпереживати іншим.

5. *Соціальні навички* – здатність спілкуватися та будувати стосунки з людьми і спрямовувати їхню поведінку в необхідному тренді [4].

Самосвідомість та самоконтроль сприяють розумінню своєї особистості, а соціальна компетентність та управління відносинами будувати сильні відносини з іншими. Коли ми хочемо вплинути на розвиток емоційного інтелекту у дітей, треба починати з розвитку його в собі. Людина досягає мети лише тоді, коли ясно бачить, куди треба йти, і розуміє, що відбувається довкола. Той, хто не відкрив власного емоційного світу, проживає нудне, безбарвне життя.

Давно ведуться дискусії щодо взаємозв'язку між успіхом та рівнем емоційного інтелекту. Науковець Д. Гоулман у своїх роботах зазначає що EQ відіграє важливішу роль, ніж IQ. Це пояснюється тим, що здатність контролювати і регулювати власні емоції та розпізнавати почуття інших характеризує інтелект точніше, ніж здатність логічно мислити. Він доводив, що найбільш успішні люди це ті, які здатні поєднати розум з емоціями в одне ціле. Як висновок можна зазначити що сам собою високий рівень емоційного інтелекту не є гарантом успішності, адже розуміти це важливо, але не достатньо [56; 57].

Таким чином, EQ є фундаментом для розвитку ключових компетентностей, які необхідні для успіху. А саме: вміння особистості

контролювати свої емоції підвищує усвідомленість, ініціативність, проактивність, гнучкість та впевненість у своїх силах; дозволяє ефективно діяти у складних ситуаціях, витримувати стрес та залишатися спокійним, зосередженим. Тобто, високий рівень EQ допомагає протистояти людині несприятливим подіям.

У процесі керування почуттями, ми легше, швидше і результативніше знаємося на фактах, адже з «переповненими» емоціями люди схожі на неспокійне море. Для адекватної оцінки ситуації та ухвалення рішення, вкрай необхідно мати внутрішній спокій. Невміння контролювати та керувати свої емоції в основному призводить до прийняття неконструктивних рішень. Ще за 100 років до нашої ери філософи стверджували щодо керування своїми почуттями, поки почуття не почали керувати вами» [27].

Таким чином, емоційна компетентність дозволяє бути самим собою, впевненим та рішучим, звільнитися від негативного впливу оточуючих та взяти на себе відповідальність за своє життя. Розвиваючи EQ, людина пізнає секрети своєї підсвідомості, що дає можливість досягати 100% результатів із найменшими витратами сил та часу.

Згідно з дослідженнями [32] ефективність управлінської діяльності на 85 % залежить від EQ та на 15 % від IQ (табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

Сфери впливу IQ і EQ

IQ	EQ
Доручає	Надихає
Використовує докази	Використовує емоції
Контролює	Довіряє
Підтримує рух	Дає імпульс до руху
Робить справу правильно	Робить правильну справу
Дає вказівки	Задає питання, що просувають
Використовує лише власні знання	Запитує інших

Контроль над своїми емоціями неабияк підвищує здатність педагога надихати та вести за собою. Високий рівень EQ допомагає вчителю, як організатору освітнього процесу зрозуміти, як його бачать оточуючі, що він повідомляє своєю поведінкою іншим людям.

Щоб стати кваліфікованим педагогом необхідно мати певний рівень IQ, окрім того, щоб бути харизматичним лідером – EQ. В Америці навіть став популярним такий вислів: «IQ gets you hired, but EQ gets you promoted». Це означає: «Завдяки IQ ви влаштуєтеся на роботу, а завдяки EQ робите кар'єру». Тобто IQ допомагає закінчити школу із золотою медаллю, інститут із червоним дипломом та влаштуватися на престижну роботу, але для успішного просування кар'єрними сходами вже потрібні зовсім інші якості [56].

Отже, люди, які мають високий рівень EQ, здатні до скорішого прогресу і оптимального використання своїх ресурсів в обраних галузях. Емоції та інтелект взаємопов'язані між собою та взаємопереплетені і часто тісно взаємодіють. Саме від результаивності цієї взаємодії насамперед залежить успішність людини у багатьох життєвих аспектах .

Для визначення рівня EQ існує безліч спеціальних методів, тестів. Проте на відміну від тесту на визначення рівня IQ вони не мають єдиного стандарту. Значення своєї емоційної зрілості людина може встановити самостійно.

За бажання, емоційну усвідомленість можна розвивати та підвищувати. Безумовно, вивчення спеціальних книг, нарисів та статей справа корисна, але цього замало. Наприклад на практичних тренінгах особистісного зростання підвищується навичка управління емоціями [13, с. 23-25].

Для самостійного розвитку EQ необхідно по-перше, вміти слухати свої емоції та визначати їх. Для цього протягом дня потрібно запитуватив себе: «Що я зараз відчуваю?». Потрібно знати, що немає «вірних» чи «невірних» почуттів. Вони просто існують і мають повне право бути саме такими. По-друге, необхідно розпізнавати джерела своїх емоцій, бажано фіксувати

причину їхньої появи. Для цього варто поставити собі запитання: «Чому я так почуваюся?», «Хто чи що викликало саме таку реакцію?», «У який момент виникла ця емоція?» «Хто сприяв виникненню цього почуття?», «Що я отримав, чи не отримав? Чому? Що завадило?». Необхідно брати до уваги ще і той факт, як саме переживаємо, проявляємо емоції, які завдають дискомфорту.

На сьогоднішній день багато людей перебувають в активному русі, прагнуть значних досягнень і швидкого розвитку. Живучи в такому ритмі все важче впоратися з власними емоціями, а також управляти емоціями оточуючих. Тому найближче до успіху ті, хто може взяти себе в руки і не піддатися гніву, роздратування чи зневірі, ті, чий рівень EQ дозволяє у критичних ситуаціях приймати ефективні рішення та раціонально діяти. Розвиток емоційного інтелекту означає перехід до більш усвідомленого життя, проактивної поведінки та успішної реалізації своїх цілей [42, с. 23].

1.2. Особливості розвитку емоційного інтелекту школярів початкової школи

Молодший шкільний вік охоплює період життя від 6 до 10 (11) років. Коли дитина зарахується до школи у її житті відбуваються значні зміни. З початком навчання у школі відбувається перехід від ігрової діяльності до навчальної як провідної діяльності молодшого шкільного віку. У навчальній діяльності формуються основні психічні новоутворення.

Молодший шкільний вік є періодом інтенсивного інтелектуального розвитку дітей та поліпшення значущих особистісних і індивідуальних якостей (самостійності, працьовитості тощо).

Науковець Панкратова А.А зазначала про те, що розвиток дитини від моменту появи на світ і до зрілості – це не тільки формування її як члена суспільства, а й процес становлення як особистості. Під час формування дитини як особистості відбувається процес розвитку її психіки, свідомості від

елементарних форм відображення, властивих немовляті, до розвинених форм свідомого відображення дійсності, властивих дорослій людині [37, с. 154-164].

Найважливішою метою навчання у початковій школі є розвиток центрального психологічного новоутворення цього віку, формування довільної уваги школярів. Посилюється роль словесно-логічного, смислового запам'ятовування і є можливість усвідомлено керувати своєю пам'яттю і регулювати її прояви.

У молодшому шкільному віці у дітей відбувається розвиток уяви, що відтворює. Особливістю сприйняття дітей молодшого шкільного віку виявляється тісний зв'язок його з діями школяра [38].

Незважаючи на те, що молодший школяр емоційно чуйний, бурхливо реагує на події, що відбуваються, він починає стримувати вольовим зусиллям свої небажані емоційні реакції, намагається подолати сильне хвилювання (стримати сльози, подолати свої бажання, підкорюючись вимогам вчителя тощо). Це призводить до того, що молодший школяр може не зрозуміти емоцію, яку він відчуває або зображати емоцію, яку він не переживає, тобто спостерігається відрив експресії від емоції, що переживається, як у той, так і в інший бік.

Школярам початкових класів притаманна легка «заразливість» емоційними переживаннями інших людей. Наприклад, на уроці інколи сміх окремих учнів викликає сміх інших учнів класу, проте останні можуть не розуміти, не знати що саме викликало сміх. Або, навпаки, коли учениці починають плакати, дивлячись на подругу, що плаче, не тому що вважають її несправедливо скривдженою, а тому, що бачать сльози, емпатійність. Крім того, молодші школярі дуже вразливі. Останні події в країні, пережите в сім'ї, або щось побачене в театрі, кіно, ігри що мають негативне забарвлення, призводять до страху, переляку, тривоги. Такі події можуть надовго закріпитися у пам'яті дитини, і постійно нагадуючи про себе, турбувати її, тим самим відволікаючи від освітнього процесу.

Дослідники вважають, що зміни у сприйнятті, у пам'яті молодших школярів є наслідком зміни мислення. Саме мислення є центральним об'єктом розвитку на цей період дитинства [34].

Мислення в молодшому шкільному віці відображає основні властивості та ознаки предметів та явищ, що дає можливість робити прості висновки. Під час навчання дитини у школі в першу чергу розвивається словесно-логічне мислення. Основні досягнення молодшого шкільного віку визначаються провідним характером навчальної діяльності та є багато в чому визначальними для подальших років навчання. У молодшому шкільному віці навчальна діяльність стає провідною і вона має певну структуру.

Проаналізуємо компоненти навчальної діяльності відповідно до уявлень Д. Ельконіна [16].

Перший компонент – *мотивація*. Навчальна діяльність полімотивована – вона проявляється у спонуканні та визначається різноманітними навчальними мотивами, тобто мотиви які більш відповідні навчальним завданням. У їх основі лежать пізнавальна потреба та потреба у саморозвитку. Дитина має бути мотивована не лише результатом, а й самим процесом навчальної діяльності. Це також мотив особистого зростання, самовдосконалення, формування своїх здібностей.

Другий компонент – *навчальне завдання*, тобто система завдань, під час яких дитина опановує найбільш загальними способами дій. Необхідно розрізняти навчальне завдання та окремі завдання.

Зазвичай діти, знаходячи розв'язок багатьох конкретних завдань, самі стихійно виявляють загальний спосіб їх вирішення, причому цей спосіб виявляється усвідомленим різною мірою у різних учнів, і вони припускаються помилок, вирішуючи схожі завдання. Розвиваюче навчання передбачає загальне «відкриття» і формування дітьми та вчителем способу вирішення цілого класу завдань. У цьому випадку загальний спосіб засвоюється як зразок і легше переноситься на інші завдання даного класу,

навчальна робота стає продуктивнішою, а помилки спостерігаються не так часто і швидше зникають.

Третій компонент – *контроль*. Спочатку навчальну діяльність контролює вчитель, але поступово діти самі починають контролювати свої дії. Без самоконтролю навчальна діяльність не може бути настільки ефективною, тому його розвиток є дуже важливим навчальним завданням [52].

Недостатньо контролювати роботу лише за результатом. Дитина потребує поетапного контролю своїх дій. Необхідно перевіряти правильність та повноту його діяльності. Навчити дитину самоконтролю – значить розвинути її увагу.

Молодший шкільний вік один із найвідповідальніших етапів розвитку дитини. У цей час під впливом цілеспрямованого педагогічного впливу формуються важливі психічні новоутворення.

Емоції відіграють важливу роль у житті дітей. В даний час великий інтерес викликає проблема зв'язку почуттів та розуму, емоційного та раціонального, їх взаємодія та взаємовплив. Вчені визначили, що близько 80% успіху у соціальній та особистій сферах життя визначає рівень розвитку емоційного інтелекту, і лише 20% – IQ – коефіцієнт інтелекту, що визначає рівень розумових здібностей людини [30].

Дж. Готтман відносить до основних (фундаментальних) емоцій такі [13, с. 58-64].

Страх – це емоція, що може виникнути під час новонародженості.

Найбільша чутливість до страхів проявляється у 7 років (криза 7 років), коли дитина починає навчатися у школі. На відміну від хлопчиків, у дівчаток проявляється більше страхів.

Дітям складно відокремити вигадку від реальності, вони іноді починають боятися персонажів казок, мультфільмів, фільмів. Варто зауважити що у порівнянні з дошкільнятами у молодших школярів зростає частота уявних або прогнозованих переживань різних загрозливих ситуацій.

Наявність уявних страхів є важливим регулятором поведінки дітей, що полегшує їх пристосування до нових сфер життя (у школі, на вулиці, у транспорті).

Страхи дитини відбивають її сприйняття навколишнього світу, рамки якого тепер йому значно розширюються. Здебільшого страхи пов'язані з подіями, що відбуваються у сім'ї, у школі, з однолітками. Будь що може бути предметами страху: втрата близьких, війна, страх лікування, уроки в школі, проблеми у спілкуванні з однолітками тощо.

Іноді у молодших школярів виникає небажання йти до школи, що супроводжується зовнішніми симптомами: головним болем, підвищеною пітливістю нудотою, запамороченням, підвищенням температури тощо. Найчастіше організм дитини переносить внутрішні переживання як погане самопочуття відчуття.

Сором – найтяжка соціальна емоційна сфера, спричинена вродженим страхом. Соромно буває через будь-які помилки: боїться засудження своєї поведінки, шкодує про скоєний вчинок, засуджує свою поведінку, відчуває незадоволеність собою. Він формується вже у віці 3-7 років як соціальна форма страху. Поряд із порушенням заборон дорослих частими причинами виникнення сорому в молодшому шкільному віці є погані позначки: соромно через свої «двійки», за свою поведінку, матеріальні втрати (розбив кришталеву вазу) або інші форми суспільного осуду, глузування.

Через почуття сорому діти молодшого шкільного віку стають сприйнятливим до оцінок оточуючих. Сором примушує захищати свою гідність, а також спонукає розвивати здібності – щоб бути не гіршими за інших. Однак часте переживання цієї емоції шкідливе адже може перешкоджати розвитку цілісності людини і нерідко є основою розвитку дискомфорту у житті [12, с. 58-64].

Гнів у молодшому шкільному віці викликається обмеженням свободи рухів, в дитини розвиваються заздрість і ревності, як соціальні форми гніву. Емоція гніву швидко мобілізує енергію людини і готує її до самозахисту.

Лють – вищий ступінь гніву. Характерними ознаками у людини є зрушені брови, відстовбурчені губи, виставлена вперед нижня губа, стиснуті кулаки і сильна жестикуляція. Причини гніву можуть бути як фізичні перешкоди, так і різні правила та закони, власна нездатність, обмани та образи. Окрім того це фундаментальна емоційна сфера контролю за проявом якої приділяється особлива увага у процесі соціалізації. Відкрито висловлювати свій гнів у суспільстві неприпустимо, особливо дитині. Через те що дитина відчуває обурення і скривдження не дає йому права прямо заявити батькові чи вчителю, що ті несправедливо до нього ставляться. Нездатність висловити справедливий гнів може завдати шкоди адаптації дитини, тому що заважає ясному мисленню, погіршує відносини з іншими людьми і веде до психосоматичних розладів.

Гнів може призвести до різних хворобливих проявів: свербіж, біль у животі, підвищення артеріального тиску, почервоніння шкіри. Тому необхідно вчити дітей висловлювати свої почуття протесту, незгоди, роздратування і злості цивілізованим чином, це не крик, плач, погрози, глузування або агресивні дії, спрямовані на інших людей або предмети, а словесне вираження почуттів [38].

У результаті спостережень виявилось, що діти, яких суворо карали, виявляли більшу агресивність у грі, ніж діти, яких карали менш суворо, адже на розвиток агресії впливає покарання. Повна відсутність покарання несприятливо впливає на розвиток характеру і особистість дитини.

Радість – під час гри та у дослідницькій поведінці у дітей молодшого шкільного віку розвиваються позитивні емоції. Ознаками радості є: обличчя розквітає усмішкою, куточки губ відтягуються догори, біля очей збираються зморшки. За допомогою радості стають міцнішими соціальні зв'язки, посилюється сприйнятливність, збільшується мотивація, вона сприяє впевненості та мужності, може заспокоїти, відволікти. Радість неможливо викликати вольовим зусиллям, але, ставлячи дитину у певні ситуації, можна її легко зарядити почуттям радості.

Показано, що момент переживання радості у дитячих іграх у міру зростання та розвитку дитини зрушується. У молодших школярів воно з'являється при отриманні бажаного результату, йому належить завершальна роль, заохочує доведення діяльності остаточно. У міру дорослішання та накопичення соціального досвіду діти молодшого шкільного віку поступово, на основі наслідування, навчаються радіти за інших.

Інтерес – це вибіркове ставлення особистості до об'єкта в силу його життєвого значення та емоційної привабливості. Спочатку у дитини інтерес носить несвідомий, мимовільний, стихійний характер, але потім, заглибившись та утвердившись, інтерес може стати потребою. З віком він у дитини стає дедалі стійкішим [12, с. 58-64].

Спочатку молодший школяр, ще незнайомий зі змістом конкретних навчальних предметів, не має пізнавальних інтересів до самого навчального матеріалу. Вони формуються у процесі вивчення граматики, математики та інших предметів. Поступово у дітей формуються справжні пізнавальні інтереси, як основа навчальної діяльності. Якщо дитина проходить цей етап безболісно, це свідчить про готовність до школи і виключає небажані негативні наслідки.

Емоційний розвиток дитини віком від 6 до 10 (11) років безпосередньо пов'язаний зі зміною їх способу життя та розширенням кола спілкування. Продовжується бурхливий розвиток та вдосконалення «емоційної мови» дитини. У молодшому шкільному віці розвивається власна емоційна виразність в багатстві інтонацій, різноманітних відтінках міміки дитини. Характерною особливістю віку є емоційна вразливість, чуйність дитини на все яскраве, незвичайне, барвисте [14, с. 12].

Згодом дитина починає більш стримано висловлювати свої емоції (роздратування, заздрість, прикрість), особливо коли вона перебуває серед однолітків, боячись їх осуду. Зазвичай спостерігається значне зниження емоційної збудливості – зростає вміння дитини мати свої почуття.

У цей віковий період активно розвиваються соціальні емоції, такі як самолюбство, почуття відповідальності, почуття довіри до людей та здатність до співпереживання. Придбання навичок соціальної взаємодії із групою однолітків та вміння дружити є одним із важливих завдань розвитку на цьому віковому етапі.

На першій стадії (до 7 років) дружба заснована на міркуваннях фізичного чи географічного порядку і має егоцентричний характер: друг – це просто партнер в іграх, той, хто живе поряд, ходить до тієї ж школи або має цікаві іграшки, але це не про розуміння інтересів друга.

На другій стадії (від 7 до 9 років) діти починають перейматися ідеєю взаємності та усвідомлювати почуття іншого. Для встановлення дружніх відносин важлива суб'єктивна оцінка вчинків іншого.

На третій стадії (від 9 до 11 років) дружба заснована на взаємодопомозі. Вперше з'являється поняття зобов'язання один перед одним. Дружба дуже сильна, поки зберігається, але вона, не довговічна.

Таким чином, емоційна сфера молодших школярів загалом характеризується нестійкістю та динамічністю, це пов'язано зі зміною способу життя, з появою нових вимог та новою діяльністю – навчальною. Основною особливістю розвитку емоційної сфери молодшого школяра є поява негативних емоційних станів: тривожність, підвищена емоційна напруженість дитини, яка призводить до зниження активності та стійкості поведінки, деструктивної поведінки у формі агресивності, наявність почуття страху, агресії, які згодом впливають на особистість. Незважаючи на це молодший шкільний вік, будучи перехідним, має глибокі потенційні можливості духовного та емоційного розвитку дитини.

Перший клас школи – один із найбільш суттєвих та критичних періодів у житті дітей. Вступ дитини до школи призводить до виникнення емоційно-стресової ситуації: змінюється звичний для дитини стереотип поведінки, зростає психо-емоційне навантаження. Школа з перших днів ставить перед дитиною цілу низку завдань, не пов'язаних безпосередньо з її попереднім

досвідом, які потребують максимальної мобілізації інтелектуальних і фізичних сил. На дитину впливає цілий комплекс нових факторів: класний колектив, особистість педагога, зміна режиму, незвично тривале обмеження рухової активності і, звичайно, поява нових обов'язків [46, с. 264-269].

1.3. Характеристика типів емоційного інтелекту молодших школярів

Молодший шкільний вік є періодом коли вплив емоцій на людину стає найбільш очевидним. Для емоційної сфери молодших школярів, за Ю. Давидовою притаманні: висока емоційна збудливість і велика стійкість емоційних переживань. Емоції дітей значною мірою пов'язані з міжособистісним спілкуванням, а розуміння своїх власних емоцій та емоцій іншої людини є важливим процесом спілкування для людей [9].

У цілому емоційна сфера молодших школярів характеризується:

- 1) легкою емоційною чуйністю на події, що відбуваються, і емоційною забарвленістю сприйняття, уяви, мислення, розумової та фізичної діяльності;
- 2) безпосередністю та відвертістю прояву своїх емоційних переживань: радості, смутку, страху, задоволення чи невдоволення;
- 3) різним ступенем готовності до переживання емоції страху у процесі навчальної діяльності як передчуття неприємностей, невдач, невпевненості у своїх можливостях, нездатності впоратися з навчальним завданням; відчуття загрози своєму статусу у класі, сім'ї;
- 4) високою емоційною нестійкістю, частою зміною емоційних станів (на загальному тлі життєрадісності, бадьорості, веселості, безтурботності), схильністю до короткочасних та інтенсивних емоційних реакцій;
- 5) інтенсивним емоційним реагуванням на ігри та спілкування з однолітками, досягнення у навчанні та оцінку своїх успіхів вчителем та однокласниками;

б) недосконалим розумінням і усвідомленням своїх і чужих емоцій і почуттів, часто невірним сприйняттям та тлумаченням міміки та інших виразів емоційних станів оточуючими (за винятком базових емоцій страху та радості, щодо яких у дітей сформовані чіткі уявлення, які вони можуть висловити вербально, називаючи синонімічні слова, що позначають ці емоції), що викликає неадекватні реакції у відповідь молодших школярів [35, с. 135].

Учні початкової школи ще неточно усвідомлюють свої емоційні стани і неправильно розуміють як свої, так і чужі переживання. Діти незавжди орієнтуються навіть у вираженні емоцій (гніву, страху, жаху, здивування), оцінюючи їх недиференційовано.

Школярі молодших класів набагато легше розуміють і усвідомлюють емоції, що виникають у знайомих їм життєвих ситуаціях, але часто не можуть висловити емоційні переживання словами. Ними легше розрізняються позитивні емоції, ніж негативні, великі проблеми спостерігаються в ідентифікації деяких видів емоцій (здивування, вина, огида).

Недостатньо досконале сприйняття та розуміння емоцій і почуттів призводить до суто зовнішнього наслідування дорослим у вираженні емоційних станів, і цим молодші школярі часто нагадують батьків та вчителів за стилем спілкування з оточуючими людьми. На відміну від дошкільнят, які вважають за краще сприймати лише веселі та радісні картини, у молодших школярів проявляється здатність до емоційного співпереживання при сприйнятті тяжких ситуацій та драматичних конфліктів.

На початку молодшого шкільного віку характерним є збереження сильного мимовільного компонента в емоційній сфері дітей, який часто проявляється у деяких імпульсних реакціях дитини (сміх на уроці, порушення дисципліни). Але незабаром молодші школярі стають більш стриманими у висловленні своїх емоцій та почуттів, контролюють їх і можуть зобразити потрібну емоцію у разі потреби. Поступово зростає

усвідомленість та стійкість емоцій та почуттів, удосконалюються навички контролю своїх емоційних станів. Рухові імпульсивні реакції, які були типовими для дошкільнят, поступово змінюються мовними, що стає помітним за мовленнєвою, інтонаційною виразністю дітей [5].

Загалом віковими нормативними особливостями емоційної сфери молодшого школяра вважають радісний настрій та оптимістичний, емоційно-позитивний стан. У цей час також зростає кількість індивідуальних особливостей у вираженні емоцій: виявляються емоційно стабільні діти, діти з підвищеною емоційною чутливістю, емоційно збудливі діти, тривожні діти, діти зі слабким вираженням емоцій. Найчастіше емоційно стабільним дітям навчальна діяльність дається легше, і вони довше зберігають позитивне ставлення до навчання. У дітей із високим рівнем тривожності часто відзначається негативне ставлення до школи, вчителя та його вимог.

Емоційна сфера у молодшому шкільному віці істотно ускладнюється і диференціюється, саме: з'являються складні вищі почуття, почуття, джерелом яких є задоволення складних соціальних потреб, що виникають у процесі формування особистості: моральні (почуття обов'язку, гордість, ревності, співпереживання), інтелектуальні (рішення, почуття впевненості у правильності доказу, допитливість, подив, інтелектуальне задоволення), естетичні (почуття прекрасного, почуття гарного та потворного, почуття гармонії) [12].

У молодшому шкільному віці особливо інтенсивно відбувається соціалізація емоційної сфери. У молодших школярів проявляється захоплене ставлення до героїв, видатних спортсменів, починають формуватися патріотичні почуття. У дітей виникають нові емоції та почуття, а й ті емоції, які були у дошкільному віці, змінюють свій характер та зміст.

У зазначеному віковому періоді змінюється загальний характер емоцій щодо їхнього змісту та стійкості. У цьому віці емоції пов'язані з більш складним соціальним життям дитини, з новим типом відносин з дорослими

та однолітками, з більш чітко вираженою соціальною спрямованістю її особистості [1, с. 456].

Досліджуючи психічний розвиток та формування особистості дітей молодшого шкільного віку психологи (Л. Виготський, Д. Ельконін, Г. Костюк) [16] розкрили якісно нові вікові особливості інтелектуальної (виникнення теоретичного мислення, розвиток рефлексії, формування довільності пізнавальних процесів) та емоційної (втрата дитячої безпосередності, дитина починає усвідомлювати зміст почуттів, її переживання набувають смислу, розвивається вміння володіти своїми почуттями) сфер. Це дозволяє вважати молодший шкільний вік сензитивним для розвитку емоційного інтелекту, як внутрішньо-особистісного, так і міжособистісного.

На основі системного дослідження та аналізу структурних компонентів емоційного інтелекту, критеріїв, показників та рівнів їх розвитку, визначено такі психологічні типи емоційного інтелекту в молодших школярів: раціональний, емоційний, соціально-адаптивний, соціально-комунікативний, гармонійний [46, с. 90].

У кожного типу один із структурних компонентів емоційного інтелекту є провідним, інші його доповнюють. Ці типи визначено на основі високого рівня розвитку в досліджуваного відповідної структурної складової емоційного інтелекту (раціональний тип – когнітивної, емоційний тип – емоційної, соціально-адаптивний тип – конативної, соціально-комунікативний тип – соціально-комунікативної, гармонійний тип – у досліджуваного добре розвинені усі структурні складові емоційного інтелекту).

Отже, раціональний тип емоційного інтелекту відображає, що у дітей краще розвинута когнітивна складова емоційного інтелекту. Це проявляється у здатності добре розуміти власні емоції та емоції інших людей. Дитина може встановити (усвідомити) факт емоційного переживання у себе чи іншої людини; розпізнати емоцію, тобто ідентифікувати те, яку саме емоцію

переживає людина сама або інша особа; легко і швидко вербалізувати емоцію (її словесно виразити); розуміти причини, що викликали цю емоцію, та наслідки, до яких вона призведе. Така дитина характеризується високим рівнем емоційного самопізнання, розвинутою рефлексією [46, с. 90].

Емоційний тип емоційного інтелекту пов'язаний з особливостями реагування дитини у відповідних ситуаціях. Емоційність як одна з найважливіших, поряд з психічною активністю, характеристик індивідуальності зумовлює підвищену чутливість дитини до емоціогенних ситуацій. Така дитина характеризується стійкою схильністю до переживань емоцій певної модальності, сильнішого й частішого прояву емоційних реакцій, ніж інші діти. У неї добре розвинена емоційна експресія, що проявляється у вербальних та невербальних ознаках (міміці, жестах, рухах, інтонаційності мовлення). При цьому змістові характеристики емоційного інтелекту, якісні характеристики (модальність і знак емоції) та процесуально-динамічні характеристики емоційних переживань (їх сила, інтенсивність, тривалість) залежать від об'єкта переживань, соціальної ситуації, в якій знаходиться дитина тощо.

Соціально-адаптивний тип емоційного інтелекту передбачає, що у цих молодших школярів добре розвинута конативна складова емоційного інтелекту. Така дитина здатна володіти собою, здійснювати емоційний самоконтроль та емоційну саморегуляцію. При цьому вона намагається контролювати як інтенсивність емоцій, так і їхнє зовнішнє вираження, може довільно стримувати чи викликати різні емоційні переживання, адекватно емоційно поводитися відповідно до ситуацій та умов, соціокультурних норм. Це забезпечує дитині високу соціальну пристосованість, розширює адаптивний потенціал поведінки в емоціогенних ситуаціях. Водночас діти з високим рівнем розвитку конативного компонента відрізняються ще й емоційною креативністю, яка відображає їх прагнення до ефективного й автентичного емоційного самовираження, до самотворення емоційного простору через взаємодію з іншими людьми, вчинки та дії. Вони мотивовані

на досягнення успіху та відкриті до нового емоційного досвіду, готові до емоційної самозміни.

Гармонійний тип передбачає внутрішню збалансованість усіх структурних складових емоційного інтелекту. При цьому високий рівень розвитку усіх структурних компонентів зумовлює високий інтегральний показник емоційного інтелекту. Здатність особистості до емоційного самопізнання та емоційної саморегуляції забезпечує емоційну задоволеність образом «Я», стосунками з іншими людьми і життям в цілому. Дитина цього типу характеризується емоційно-інтелектуальною зрілістю, переживанням позитивних емоцій та відсутністю тривожно-депресивних переживань. Це забезпечує гармонізацію її внутрішнього світу, відчуття психологічного благополуччя і реалізується у потребі в духовних переживаннях – істини, добра, краси, любові позитивних взаєминах з оточуючими [38].

Таким чином, у молодшому шкільному віці емоційні стани стають більш тривалими, стійкішими та глибшими. У дітей виникають постійні інтереси, тривалі дружні стосунки, засновані на цих загальних уже досить стійких інтересах. Молодший шкільний вік це сензитивний період формування емоційного інтелекту, тому що природна потреба у емоційному сприйнятті навколишнього світу у цей час доповнюється в школярів активним інтелектуальним розвитком, акцент у якому відрізняє навчальну діяльність у початковій школі від дошкільного освіти.

Отже, на основі аналізу структурних компонентів емоційного інтелекту, критеріїв, показників та рівнів їх розвитку, приходимо до висновку, що типами емоційного інтелекту в молодших школярів є такі: раціональний, емоційний, соціально-адаптивний, соціально-комунікативний, гармонійний. У кожного типу один із структурних компонентів емоційного інтелекту є провідним, інші його доповнюють.

Висновки до першого розділу

Для успішної адаптації в суспільстві людина повинна мати розвинений емоційний інтелект, який є готовністю особистості орієнтуватися на іншу людину і враховувати її емоційний стан у своїй діяльності.

Аналізуючи наукові дослідження, ми виявили проблему малої вивченості природи й елементів емоційного інтелекту, напрямків його становлення у дітей молодшого шкільного віку.

Різні літературні джерела пов'язують наявність емоційного інтелекту в особистості з різноманітними звичками, умовами проживання дитини, роботою, щасливими моментами життя тощо. Чим менше уваги людина приділятиме розвитку власного емоційного інтелекту, тим більше часу вона затратить на врегулювання своїх та чужих емоцій (захвату, суму, радості, роздратування, переживання тощо). Поняття «емоційного інтелекту» займає одне із найважливіших місць у житті людини; розкриваються природа та елементи емоційного інтелекту, що з'являється та плакається в дітей молодшого шкільного віку.

Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів це тривалий системний процес, що потребує спеціальної підготовки вчителів, планування ними освітнього процесу врахуванням визначених напрямів, завдань та особливостей, моделювання психологічно комфортного та безпечного освітнього середовища.

Проаналізовано необхідність розвитку у дітей, а саме – учнів початкових класів, емоційного інтелекту для ефективної роботи в команді, успішного співробітництва, усвідомлення спільних інтересів, відкриття талантів, мотивації співпраці, ерудованості.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У СІМ'Ї

2.1. Сім'я як первинне соціальне середовище становлення емоційного інтелекту дитини

Сім'я має величезний вплив на розвиток особистості дитини. Проаналізувавши психолого-методичну літературу можна зазначити що науковці розглядають вплив сім'ї в основному через вплив чинників сучасності, до яких належать:

1. надмірна зайнятість батьків;
2. доволі високий показник неблагополучних родин;
3. показник освіти батьків;
4. склад сім'ї;
5. відсутність організаційного підходу до вільного часу дітей;
6. комп'ютеризація дитинства;
7. відсутність базових знань у виховних питаннях батьками.

Усі ці небажані чинники особливо впливають на дітей молодшого шкільного віку, оскільки цей вік є періодом, коли у дітей формуються головні особистісні якості, проявляються та розвиваються комунікативні навички, значно збільшується коло інтересів, обов'язків та загалом починається невідомий раніше етап життєвого шляху [45].

Природно, коли дитина починає навчатися у школі вплив сім'ї трохи слабшає через появу іншого – шкільного життя. Вплив сім'ї на особистість молодшого школяра зменшується, але за час навчання у молодших класах вплив школи та сім'ї на дитину стає приблизно однаковим.

Батьківська сім'я для дитини виступає важливим аспектом у процесі формування життєвих стратегій та цінностей. Позитивні та довірливі відносини з оточуючими, більш позитивне самосприйняття, розвинена здатність до управління власним життям – наслідки сприятливого досвіду

відносин у батьківській сім'ї, яка виступає особистісним ресурсом для психологічного благополуччя.

Безсумнівно сім'я впливає на розвиток особистості молодшого школяра, адже її поведінка, міжособистісні стосунки, статево-рольові установки знаходять своє відображення у майбутньому житті дитини.

Рівень самооцінки та емоційного стану дитини значно залежить від домашнього середовища у сім'ї. Діти зі зниженою самооцінкою найчастіше зустрічаються в сім'ях, що розпалися, або там, де батьки живуть у розладі. У таких сім'ях батьки мало знають про своїх дітей, їх інтереси, немає жодної системи правил, норм, що визначають життя сім'ї загалом та дитини зокрема. Видима свобода виявляється, по суті, безконтрольністю, результатом байдужого ставлення до дитини. Дитина почувається незатишно. Вона уникає спілкування з батьками. У сім'ях зі здоровим психологічним кліматом, де спостерігається дбайливе, поважне ставлення батьків до дитини, діти ростуть з нормальною самооцінкою.

Крім дитячо-батьківських відносин, що значно впливають на подальше життя, важливим фактором, що детермінує, виступають взаємини між братами і сестрами (сіблінги) або відсутність таких. Розуміння соціального контексту взаємодії сиблінгом або його відсутності дозволяє прогнозувати соціальний розвиток в умовах сімейного виховання та розвиток особистості загалом. Сіблінги – найближча група однолітків, що створює умови прояву партнерської поведінки [32, с. 36].

Вплив дитячо-батьківських та сиблінгових взаємодій на подальший розвиток особистості людини означає проблемне поле дослідження. Відмінність досвіду відносин між сиблінгами та взаємодії з батьками задає траєкторію розгляду впливу даних факторів на подальше життя людини в одному дослідженні. Значний вплив досвіду взаємодій у батьківській сім'ї на подальше соціальне життя людини дозволяє розширити коло феноменів, вплив на які можуть надавати ці фактори.

За дослідженнями І. Андрєєвої визначено що до біологічних передумов емоційного інтелекту відносять рівень емоційного інтелекту батьків, правопівкульний тип мислення, спадкові задатки емоційної сприйнятливості, властивості темпераменту, особливості переробки інформації [2].

При цьому дослідження І. Андрєєвої показали, що було визначено значну кореляцію між рівнем EQ дітей та їх матерів, але з татусями така кореляція була відсутня. Отже, було висунуто припущення, що відносини «батько-син» пов'язані з низьким рівнем емоційного інтелекту та поведінки, а саме рівень емоційності батьків діє опосередковано, як «збагачене середовище», в якому дитина може набути необхідні для адаптації знання, навички та розвинути впевненість у своїй емоційній компетентності. Проте мати є найбільш значущим фактором цього середовища, адже саме вона зазвичай проводить з дитиною більше часу, ніж батько [2].

Аналіз соціальних передумов розвитку емоційного інтелекту дозволив виділити великий спектр факторів, серед яких домінуючими є синтонія як «інстинктивне співзвуччя з оточенням», рівень освіти батьків та матеріальний добробут, наявність благополучних стосунків між батьками. Вважається, що «синтонічна особистість мимоволі переживає емоції, які збігаються з емоціями людей, з якими вона перебуває у безпосередньому контакті».

І. Андрєєва у своїх дослідженнях зазначала про те, що з емоційними реакціями оточення на дії, вчинки дитини пов'язаний розвиток синтонії. Становленню синтонічності дитини перешкоджає гіперопіка та переоцінка її батьками. В умовах постійної турботи батьків, їх надмірної любові у дитини немає необхідності прагнути встановлення емоційного контакту з дорослими, внаслідок чого не формуються механізми, що дозволяють зробити це. Також на розвиток синтонії впливає те, що дитина, потенційно здатна до встановлення емоційного контакту, позбавляється такої можливості через байдужість або ворожість оточення. Як наслідок депривації потреби в

емоційному контакті виникає асинтонічність, що ускладнює і перешкоджає процесу вираження емоцій дитини та розуміння його співбесідниками [2].

Незважаючи на те, що синтонія є одним із домінуючих соціальних факторів розвитку емоційного інтелекту, не можна опустити низку інших важливих показників формування EQ, зокрема, рівень освіти та сімейний дохід батьків.

Наголошується на тому, що «можливо, люди з вищим рівнем освіти (і тому з вищим матеріальним доходом, оскільки ці показники в західних країнах взаємопов'язані) можуть віддавати більше часу самопізнанню та саморозвитку, при цьому їхні діти розвиваються у більш емоційно та інтелектуально «збагаченому середовищі», ніж нащадки неосвічених та малозабезпечених батьків» [10, с. 55-65].

Ще однією важливою соціальною передумовою розвитку емоційного інтелекту є емоційно-благополучні відносини між батьками. Дослідження показало, що люди з високим рівнем задоволеності своїм сімейним життям мають більш високі показники по EQ порівняно з незадоволеними. Можливо, цей факт визначається тим, що батьки з високим рівнем розуміння та управління своїми та чужими емоціями здатні будувати більш гармонійні сімейні взаємини, які, у свою чергу, зумовлюють і розвиток здатності усвідомлювати та розуміти свої та чужі емоції у їхніх власних дітей. Саме в такій сім'ї всі члени більш трепетно ставляться до почуттів один одного, частіше аналізують складні емоційні ситуації та труднощі, і віддають перевагу гармонійним типам дитячо-батьківських взаємин.

Емоційний інтелект дітей – це, насамперед, вміння усвідомлювати свої емоції, і навіть вміння аналізувати емоції інших людей і контролювати свої. Ці вміння відіграють велику роль у світі, тому що для успішного життя дитині необхідно взаємодіяти з іншими людьми.

Основна причина, через яку дітей не приймають у свою компанію інші діти, полягає в емоційних сигналах, які вони посилають. Серед дітей було проведено експеримент, у ході якого їм запропонували продемонструвати

агресію та гнів за допомогою міміки. Спостерігачі звернули увагу на те, що непопулярні діти набагато гірше справляються з цим завданням, ніж ті, які мають багато друзів.

Якщо дитина не навчиться усвідомлювати і розуміти свої емоції та емоції оточуючих її людей, контролювати свою поведінку, то це може позначитися не найкращим чином на всьому його житті.

Емоційний інтелект відіграє найважливішу роль у житті та кар'єрі вже дорослої людини, проте починати формувати, виховувати її необхідно з раннього дитинства.

Для ефективності процесу емоційного виховання необхідно встановити абсолютно довірчі взаємини з дитиною і перебувати з нею поряд практично весь час. Тому саме сім'я у ранньому дитинстві грає визначальну роль формуванні емоційного інтелекту дитини [15].

Як показують спостереження психологів, діти, з якими батьки займаються емоційним вихованням, мають більший інтерес до навчання, успішніші в оволодінні знаннями, рідше хворіють і розвинені фізично. Крім того, ці діти зазвичай користуються більшою популярністю у однолітків і серед них практично не зустрічаються «важкі діти». Емоційні батьки (бабусі, дідусі) дають дитині необхідний зворотний зв'язок, вони є своєрідним «дзеркалом» значення різних емоцій. Завдяки контакту з батьками, малюк вчиться розрізняти різні емоційні вирази, розуміти їх зміст (наприклад, що означає, коли мама сумує чи злиться). Цей досвід застосовується у спілкуванні з іншими людьми.

Якщо значні члени сім'ї ігнорують дитину, реагують на неї негативно чи з роздратуванням, це створює інший критерій оцінки дитиною емоцій інших людей. Діти з таким досвідом, як правило, схильні інтерпретувати емоційну реакцію іншої людини як загрозу, вираження байдужості чи іншого негативного відношення, хоча це може бути зовсім не так. Їх розвинена недовіра, схильність надавати свої почуття іншим людям виявляються не лише надмірним страхом, а й меншою увагою до інших. Причина полягає в

тому, що кожна людина шукає в інших людях емоції, які відчуває сама. Діти, які не вміють виявляти емоції, зазнають складнощів з розпізнаванням емоцій інших дітей і часто страждають від самотності.

Батьки, які хочуть виховати емоційно-інтелектуальну дитину, повинні показати малюку щире зацікавлення і повне прийняття її емоцій, хоч би якими вони були. Дорослим людям дитячі емоції часто здаються неважливими та безпричинними. У цьому випадку батькам дуже важливо поставити себе на місце малюка, подивитися на світ його очима: дитина живе цими емоціями тут і зараз, вона не має дорослого досвіду у вирішенні проблем. Виходячи з цього, будь-яка емоція дитини обґрунтована та має право на існування.

Однак, прийняття емоцій дитини дорослими, їхньої поваги недостатньо для формування емоційного інтелекту. Важливо навчити дитину ідентифікувати свої емоції. Дуже часто дітям просто не вистачає правильних слів у лексиконі, щоб точно висловити те, що вони відчувають. Якщо дитина знатиме, як називається та чи інша емоція і що при цьому людина повинна відчувати, то вона точно розбиратиметься і у своєму емоційному стані, і в чужому.

Дорослі повинні навчити дитину розпізнавати чужі емоції щодо міміки, жестів, манер говорити. Вміння вчасно розпізнати емоції іншої людини та враховувати їх у спілкуванні дозволить дитині успішно спілкуватися і в дитячому садку, і в класному колективі, і надалі в житті [24].

На сьогоднішній день діти вкрай потребують грамотного емоційного виховання. Батьки все більше наголошують на ранньому інтелектуальному розвитку своєї дитини, забуваючи про значущість розвитку емоційної сфери. На жаль, серед дітей спостерігається тенденція до зниження рівня емоційних та соціальних навичок. Можна помітити високу тривожність, наявність великої кількості страхів, пригніченість настрою, дратівливість.

Однак, важливо пам'ятати про той факт, що негативні емоції, що багато в чому переживаються дітьми, безпосередньо пов'язані з емоціями

їхніх батьків. На думку А. Захарова тривожність батьків знаходить дзеркальне відображення в емоційному стані дитини. Багато вчених говорять, що завдяки наявності симбіотичних відносин матері з дитиною, дитяча тривожність часто є наслідком особистісної тривожності самої матері. Вперше дитина починає пізнавати емоції у ній. Сім'я для дитини є тим місцем, де вона вперше дізнається, які емоції вона повинна відчувати по відношенню до себе, як думати про ці емоції, як реагувати та розуміти свої страхи та гнів. Так, соціологи і психологи виявили, що діти від народження мають дивовижну здатність до сприйняття емоційних сигналів своїх батьків [37].

Основа емоційного розвитку – це здатність розуміти та ідентифікувати власні емоції, емоції інших людей, вміння керувати емоціями, а також виявляти емпатію. Слід зазначити, що у зарубіжних джерелах поруч із поняттям «емоційний розвиток» використовують поняття «емоційне зростання» – процес розвитку почуттів та навчання вмінню керувати ними відповідним чином. Від рівня розвитку у дітей емоційних умінь залежить подальший успіх у навчальних здобутках у школяра.

Приділяючи увагу емоційному здоров'ю дітей багато авторів виділяють такі його показники:

1. Вирішення емоційних завдань, що відповідають віку та здібностям дитини.
2. Вміння без труднощів підкоритися режиму дитячого садка.
3. Здатність відокремитися від батьків без надмірного стресу при переживанні розлуки, здатність сформулювати прихильність до іншого дорослого.
4. Здатність сконцентруватися.
5. Усвідомлення своїх власних почуттів та вміння висловити їх без шкоди для себе та оточуючих [44].

Неправильне емоційне виховання у сім'ї, несприятливий характер внутрішньо-сімейних взаємин можуть бути причинами дитячих емоційних

труднощів. З цього випливає, що гармонійне становлення особистості дитини потребує сприятливих соціальних умов, які є базовим фундаментом для позитивного емоційного розвитку. Сім'я – основний та визначальний фактор формування емоційного інтелекту дитини. Чим більше члени сім'ї приділяють увагу емоційному вихованню дитини, тим більш міцні та довірливі відносини вибудовуються між членами сім'ї, адже це закладає основу для благополучного подолання кризових періодів дорослішання дитини.

Здатність до розуміння та контролю власних та чужих емоцій може виступати важливим критерієм успішності в соціальних контактах, що дає можливість складання рекомендацій щодо її розвитку залежно від структури батьківської сім'ї людини. Наявність в людини повної батьківської сім'ї позитивно впливає на розвиток здатності до розуміння та управління власними та чужими емоціями [28].

2.2. Шляхи і засоби підвищення емоційної компетентності вчителів, батьків як ресурсу формування емоційного інтелекту молодших школярів

Аналізуючи рівень кваліфікації та професіоналізму педагога прийнято використовувати термін «педагогічна компетентність», як інтегральна характеристика особистості вчителя, що включає систему професійно значущих якостей необхідних для досягнення високого рівня педагогічної праці. Однак єдиного уявлення про те, які якості особистості повинні бути включені в цю сукупність у вчених немає [3,с. 127].

Серед необхідних педагогу компетентностей виділяють такі: вміння спілкуватися з дітьми, визнаючи їхню гідність, розуміючи та приймаючи їх; вміння розвивати емоційно-ціннісну сферу дитини; вміння вибудовувати взаємини (співпрацювати) з усіма учнями. При цьому слід пам'ятати що професійне становлення вчителя, формування та розвиток його професійної

позиції та самосвідомості безперервно відбувається протягом усієї його педагогічної діяльності.

Означене вище формуються далеко не відразу, а вдосконалюються та розвиваються тривалий час. Проте молодий фахівець вже з перших днів повинен зануритися у педагогічний процес, для вирішення всіх необхідних професійних завдань. Початок професійної діяльності для молодих вчителів часто пов'язаний з високим рівнем стресу, неминучим зіткненням із низкою труднощів, серед яких прийнято виділяти: проблеми, зумовлені психолого-методичною некомпетентністю; проблеми, спричинені неготовністю вирішувати виховні завдання; проблеми, основу яких створює комунікативна некомпетентність; проблеми, зумовлені особистісними особливостями вчителя та соціальні проблеми.

Результати проведених Р. Овчаровою [35] досліджень показали, що емоційний інтелект вчителя впливає на пізнавальну діяльність не тільки учнів, а й студентів. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту у студентів забезпечує внутрішнє регулювання власних емоційних станів, що відбивається з їхньої успішності навчальної діяльності.

У сучасній системі вищої освіти, спрямованій на розвиток академічного інтелекту, не приділяється належної уваги розвитку емоційної сфери майбутніх спеціалістів.

Педагогічна діяльність насичена напруженими ситуаціями з можливим підвищенням емоційного реагування. Кожна напружена ситуація викликає у педагога емоційну напругу, яка може виявлятися у пасивно-захисній чи агресивній формі. Особливо великий вплив емоційної напруженості у молодих педагогів.

Так, І. Андреева [2] припускає, що синдром емоційного вигорання починає складатися у майбутніх педагогів ще в період навчання у вузі, якщо немає систематичної роботи з його профілактики. На жаль, існуючі форми академічного навчання у педагогічному вузі не мають специфічної

спрямованості на формування емоційно-комунікативних та регуляторних здібностей, якостей, що становлять емоційну сферу особистості.

Тенденція до технократичного, інформаційного розвитку суспільства негативно впливає на розвиток емоційності молодих людей [36, с. 423].

У психологічній літературі висвітлюються питання, пов'язані з вивченням окремих професійно значущих особистісних властивостей і здібностей, які входять до структури емоційного інтелекту.

За визначенням Дж. Готтмана [8] та Д. Карузо [66] «емоційний інтелект» – це група ментальних здібностей, які спонукають до усвідомлення та розуміння власних емоцій та емоцій оточуючих. Вирізняють чотири основні складові емоційного інтелекту: самосвідомість, самоконтроль, емпатію, навички відносин. Д. Гоулман виділяє поряд із ними ще й п'яту складову – мотивацію. У структурі емоційного інтелекту є два аспекти: внутрішньоособистісний та міжособистісний [57].

Перший аспект утворюють такі компоненти, як усвідомлення своїх почуттів, самооцінка, впевненість у собі, відповідальність, терпимість, самоконтроль, активність, гнучкість, зацікавленість, відкритість нового досвіду, мотивація досягнення, оптимізм.

До другого входять такі компоненти, як комунікабельність, альтруїзм, відкритість, емпатія, здатність враховувати та розвивати інтереси іншої людини, повагу до людей, здатність адекватно оцінювати та прогнозувати міжособистісні відносини, уміння працювати в команді.

Емоційний інтелект постає як системотворчий фактор продуктивності педагогічної діяльності.

Д. Гоулман [57] у своїх дослідженнях емоційного інтелекту показав, що життєвий успіх людини визначається не стільки загальним рівнем розумового розвитку, скільки тими особливостями її розуму, які визначають здатність до самопізнання та емоційної саморегуляції, уміння висловлювати свої почуття, розуміти стан інших людей і тонко реагувати на них. Саме

рівень емоційного розвитку, на думку автора, визначає життєву та професійну успішність людей.

Емоційний інтелект педагога опосередковує гуманістичну спрямованість у взаємодії з учнями та іншими суб'єктами освітнього простору, сприяє реалізації індивідуального підходу до розвитку особистості та навчання, показує рівень особистісної зрілості педагогів.

Емоційний інтелект – невід'ємна особистісна складова педагогічної майстерності, оскільки лише зріла особистість, що відбулася, може виховати іншу повноцінну і зрілу особистість. Основним педагогічним завданням вчителя є не так передача знань, формування умінь і навичок, як пробудження пізнавальної активності дітей, організація навчальної та пізнавальної діяльності через педагогічне спілкування та діалог з учнями [39, с. 287].

Правильно організоване педагогічне спілкування формує позитивно емоційний досвід, який набуває учень у школі. Дитинство і юність є «вікна можливостей», необхідні для закріплення істотно важливих емоційних особливостей, які надалі керуватимуть життям дитини. Низький рівень емоційного інтелекту здатний призвести до складнощів в усвідомленні та визначенні власних емоцій, що підвищує ризик виникнення психосоматичних захворювань. Недолік емоційного інтелекту розширює діапазон ризиків – від депресії чи схильності до насильства до порушень харчування та зловживання психотропних засобів.

Таким чином, вміння розбиратися у власних почуттях та керувати ними є особистісним фактором, що зміцнює психологічне та соматичне здоров'я учня та вчителя.

Формування якісних психічних новоутворень учня досягається лише через емоційно забарвлену, особистісну взаємодію з учнями, опосередковану єдністю волі мислення та емоцій – емоційним інтелектом педагога.

І. Андреева [2] виділяє такі методи розвитку емоційного інтелекту: груповий тренінг, індивідуальний тренінг, коучинг. Розроблені останнім

часом вузівські програми, що реалізуються у навчальній практиці найчастіше як курси на вибір, включають розвиток емоційної компетентності майбутніх педагогів. Заняття, що поєднують проблемно-орієнтовані та активні соціально-психологічні методи навчання, є ефективним засобом розвитку психологічної культури майбутніх освітян. Дані курси надають позитивний вплив на розвиток внутрішньоособистісного та міжособистісного аспектів емоційного інтелекту та можуть бути використані у навчанні як ефективний засіб формування емоційного інтелекту студентів педагогічних закладів освіти [26, с. 148].

Отже, розвивати емоційний інтелект вчителю необхідно.

1. Для контролю своїх почуттів. Вони відчувають гнів, роздратування, можуть приймати багато близько до серця та керуватися почуттями у прийнятті рішень. Все це може бути непомітним для колег та учнів, але для самого викладача це не проходить непоміченим. Негативні емоції накопичуються і стресовий поріг стає дедалі нижчим.

Високий емоційний інтелект допомагає «раціоналізувати» почуття, зрозуміти причини емоційного потрясіння і зробити об'єктивніші висновки. Після чого викладач не розглядатиме негативні емоції (свої та чужі), як щось, що «накопичилося», «з'явилося незрозуміло звідки» та «треба відпочити – саме минеться». Розвинений емоційний інтелект допоможе бачити причинно-наслідковий зв'язок і боротися не з негативними емоціями, а з тим, що їх викликає.

2. Щоб розуміти учнів та й взагалі всіх людей, які входять до кола спілкування. І справа навіть не в тому, щоб виявляти емпатію, глибоко копатися в житті кожної дитини (робити це, звичайно, не потрібно) і йти на поступки з будь-якого питання. У даному випадку вчителю важливо зчитувати реакції учня на те, що йому говорять і що відбувається у класі, оцінювати його мотивацію та невербальні знаки. Яскравий приклад такого зчитування, коли вчитель на основі поєднання ознак (мовчазність, ерзання на стільці, відсутність контакту з іншими дітьми) визначає дитину, якій

некомфортно займатися у групі — виконувати справи спільно з кимось, вести діалоги та публічно виступати. Вирішення такої проблеми залежатиме від ситуації та можливостей вчителя школи (переведення на індивідуальне навчання, зміна групи на менш людну, індивідуальний проект), але її визначення — однозначна заслуга розвиненого EQ та емпатії.

3. Для вирішення конфліктів. Вчителям часто доводиться їх вирішувати. Якщо говорити конкретно про педагогічних працівників, то конфлікти можуть виникати у спілкуванні з керівництвом, батьками, і учнями. Найгірше, що можна зробити, це податися у взаємні звинувачення та компроміси, які, зрештою, не влаштовують нікого. У конфліктних ситуаціях EQ працює з урахуванням аналізу емоцій. Для цього потрібно:

- заспокоїтися;
- оцінити, чому незадоволений співрозмовник (не намагайтеся оцінити об'єктивність претензій; головне – зрозуміти емоцію та її причину);
- проговорити все це вголос («Я розумію, вас засмучує, те...», «Я відчувала те саме, якщо...»);
- запропонувати рішення (воно має задовольняти і вас, і співрозмовника хоча б частково) [26, с. 148].

Навчитися впоратися із роздратуванням – це вже безцінна навичка, особливо якщо ви працюєте з людьми. Окрім того, люди з високим EQ не лише успішно вирішують свої конфлікти, але й допомагають це зробити іншим, і це є принципово важливим скілом для вчителя.

4. На підвищення ефективності спілкування. Люди з високим EQ краще окреслюють свої пріоритети у спілкуванні, самі пояснюють свої емоції, не схильні до упередженого ставлення до інших і не мають завищених очікувань. Це означає, що такій людині легше стати лідером у колективі (у класі чи серед колег), ініціювати зміни без негативу, ділитися досвідом та допомогти іншим людям впоратися з емоціями [16, с. 201].

Безперервний розвиток емоційного інтелекту вчителем не лише полегшує комунікацію та підвищує її ефективність, а й покращує емоційний

стан загалом – попереджає появу гніву, дратівливості, стресу та професійного вигорання.

Уміння керувати власними емоціями, а також розуміти емоції іншого має велике значення у житті будь-якої людини. Від того, наскільки успішно це виходить, багато в чому залежить і успішність у вирішенні комунікативних завдань, самосвідомість та самовідчуття, задоволеність своєю діяльністю, здатність до творчості.

Таким чином, психолого-педагогічні прийоми, методи, технології цілеспрямованого формування складових досліджуваного феномена, важливо впроваджувати в освітній процес, оскільки емоційна неосвіченість може призвести до міжособистісних конфліктів, стресогенних ситуацій, які деструктивно впливатимуть на особистісну та професійну сфери діяльності педагога.

Учитель повинен усвідомлювати важливість створення емоційного комфорту в освітньому процесі, прагнучи забезпечити його на практиці, на достатньому рівні володіти технологіями саморозвитку, які б забезпечили не лише розпізнавання та самоконтроль власних емоцій, а й розуміння емоційних станів учнів та здатність мотивувати навчальну діяльність школярів через дуже значущу для них сферу почуттів і переживань.

Вивчення емоційних особливостей учнів та розвиток їх емоційного інтелекту – завдання першочергової важливості. Воно є актуальним щодо вирішення проблем підвищення рівня успішності навчання, сприйняття і розуміння іншої людини як особистості, емоційного здоров'я дитини. Емоційна грамотність дозволяє учням краще розбиратися в емоційному функціонуванні людей, досягати успіху у спілкуванні з вчителями та однолітками, вирішувати конфлікти, розуміти себе, свої потреби і бажання, ставити перед собою цілі їх досягати. Все це впливає на ефективність засвоєння знань.

Отже учитель, готуючись до уроку, повинен продумати методи та прийоми, які дозволять викликати емоційне піднесення у дітей, створювати емоційно-позитивний мікроклімат.

Таким чином, ефективність діяльності із розвитку емоційного інтелекту учнів, залежить від створення психологічних умов у школі та усвідомлення педагогами цієї професійної діяльності.

2.3. Вплив стилю батьківського виховання на особистість та емоційний розвиток дитини

У сучасній педагогіці та психології існує безліч найрізноманітніших методів виховання дітей. Методи виховання – це шляхи досягнення певної мети виховання. Усі методи виховання спрямовані на цілісне формування особистості дитини, на акцентуацію позитивних рис характеру, а також мають на меті системну зміну поведінки. Залежно від установок, що склалися у сім'ї, формується і світогляд дітей. Фундамент, закладений у дитинстві, зіграє вирішальну роль розвитку особистості дитини.

Актуальність питання досить значуща, оскільки саме батьківське виховання грає вирішальну роль формуванні цілісної особистості дитини та розвитку емоційного інтелекту.

Батьки повинні приділяти процесу виховання достатньо часу і добре орієнтуватися в стилях, вибираючи найоптимальніший варіант. Від цього залежить багато чого: гармонійне спілкування з оточуючими, особиста самооцінка, результати навчальної діяльності, творчий потенціал дитини. Саме сім'я протягом перших шести-сім років життя дитини закладає основи цілісної особистості. Сімейне виховання продуктивне і має сенс, якщо воно здійснюється в атмосфері кохання, взаємного розуміння та поваги. Значну роль тут також грає самореалізація батьків у своїй професійній діяльності та матеріально-стабільне становище батьків, які створюють умови для виховання сильної особистості. Наприклад, «силові відносини» будуть у

більшості там, де мають місце розбіжності та сварки між колегами по роботі, сусідами, дружинами та чоловіками [35].

Стилі сімейного виховання за Г. Крайгом можна розділити на підставі двох критеріїв: ступінь батьківського контролю та довірливість відносин у сім'ї [43].

Науковець виділяє чотири основні стилі виховання:

1. *Авторитетний стиль* сімейного виховання одна із самих гармонійних. Ця батьківська позиція ґрунтується на довірі до своєї дитини, але при цьому рівень контролю залишається на високому рівні. У результаті в сім'ї встановлюються дружні стосунки, а малюк отримує достатньо свободи для самореалізації. Діти в таких сім'ях зазвичай виростають цілеспрямованими та впевненими у собі, а також здатними до самоконтролю.

Батьки, які дотримуються авторитетного стилю виховання, визнають та заохочують зростаючу автономію своїх дітей. Відкриті для спілкування та обговорення з дітьми встановлених правил поведінки, допускають зміну своїх вимог у розумних межах, враховують думку дитини під час обговорення сімейних проблем. Авторитетні батьки характеризуються готовністю допомогти, якщо це потрібно, одночасно вірячи у успіх самостійної діяльності дитини.

Батьки надають емоційну підтримку дитині, здатні висловлювати співчуття, любов і тепле ставлення, їх дії та емоційне ставлення спрямовані на сприяння фізичному та духовному зростанню дітей, вони відчують задоволення та гордість від успіхів дітей.

В ідеалі ні батьки, ні діти не займають у домі домінуюче становище, вони взаємодіють, співпрацюють. Таким чином, у сім'ї створюється гармонійна атмосфера, що дозволяє знаходити рішення без боротьби влади. Члени сім'ї, в якій досягнуто оптимальне поєднання свободи та контролю, зазвичай дуже прив'язані один до одного, відносини між ними стабільні, що задовольняють усіх.

Батьки намагаються вчити дитину своїм прикладом, а діти у такій сім'ї поважають батьків, визнають їхній авторитет. У міру дорослішання діти набувають почуття відповідальності за свою поведінку, навички самоконтролю. Діти авторитетних батьків добре адаптовані, вони впевнені у собі, у них розвинені самоконтроль та соціальні навички. У таких сім'ях проблеми виховання вирішуються мирним шляхом.

2. *Авторитарний стиль* виховання найчастіше призводить до напружених внутрішньосімейних відносин. Він ґрунтується на тотальному контролі. Дитина в сім'ї, де дотримуються даного стилю виховання, стає боязкою, дратівливою, агресивною, залежною.

Батько, який дотримується авторитарного стилю виховання, ретельно контролює дитину, встановлює жорсткі обмеження та правила, обговорення яких не допускається («Я так сказав!»). Він віддає накази, вказує та чекає, що вони будуть точно виконані. Зазвичай існує і система покарань, які застосовуються навіть за найменшу провину.

Такі батьки зазвичай закриті для постійного спілкування з дітьми, дотримуються дистанції. Дозволяють дітям лише незначною мірою бути незалежними від них.

Із цього й виходять основні проблеми виховання дітей. Спочатку дитина може відповідати на зайвий контроль спалахами грубості, обманами, але коли зовнішній опір зламано (що трапляється досить швидко), діти стають замкнутими, боязкими та похмурими, невибагливими та дратівливими. Нереалізована самостійність, низька віра накладають відбиток протягом усього життя дитини. Дитина не отримує можливості і не навчається приймати самостійні рішення та нести за них відповідальність.

Дівчатка, як правило, залишаються пасивними та залежними протягом підліткового та юнацького віку. Хлопчики в підлітковому віці можуть надзвичайно бурхливо реагувати на забороняюче і караюче оточення, в якому їх вирощували, стаючи іноді неслухняними та агресивними, нерідко доходячи у своїх протестах до асоціальної поведінки.

Безумовно, позначається це і на близькості відносин між батьком і дитиною. У деяких випадках відносини можуть бути конфліктними, в інших дитина упокорюється з контролем з боку батьків, але в цих відносинах так чи інакше відсутня теплота, близькість, довіра.

3. *Ліберальний стиль* сімейного виховання характеризується низьким рівнем контролю дітей та довірчими відносинами всередині сім'ї. Поведінка дитини практично не регулюється, але при цьому діти вчаться самостійно контролювати себе. Виростаючи, діти найчастіше стають активними та творчими особистостями.

Батько, який дотримується ліберального стилю виховання, слабко чи зовсім не регламентує поведінку дитини, у ній практично немає заборон, чітких правил. Мало того, ліберальні батьки зазвичай не відмовляють дитині ні в чому, будь-які його вимоги виконуються.

Ліберальні батьки відкриті для спілкування з дітьми, проте головний напрямок комунікації – від дитини до батьків. Дітям надано надлишок свободи за незначного керівництва батьків, батьки не встановлюють жодних жорстких обмежень. Якщо вчинки дітей виводять із рівноваги, сердять батьків, вони, як правило, намагаються придушити свої почуття, звинувачують себе за них («Адже він просто дитина!»).

Діти, які виховуються у ліберальному стилі часто схильні до непослуху та агресивності, на людях поводяться неадекватно та імпульсивно, невибагливі до себе. Також найчастіше реагують тривожністю, нервозністю, оскільки їм не вистачає відчуття визначеності світу, чітких меж та норм.

Неприспособаність до життя, дитяча звичка «всі мають мене любити і любити» часто обертаються серйозними нервовими зривами та депресіями у дорослому житті. Часто такі діти стикаються з реальними проблемами у взаєминах з іншими людьми, оскільки вони очікують від них такого ж відношення, як і від батьків. Нерідко виникають проблеми в дитячому садку та в школі, коли дитина стикається з досить жорсткою системою правил та обмежень.

4. При *індиферентному стилі* виховання дитині надається максимальний рівень свободи. Дорослі мало часу приділяють дітям, тому взаємини усередині таких сімей не відрізняються теплотою. Використання цього стилю сімейного виховання загрожує тим, що дитина може зрости вороже та антисоціально налаштованою.

Батьки, схильні до цього стилю виховання, не встановлюють для дітей жодних обмежень, правил, часто практично байдужі до своїх дітей, закриті в спілкуванні. Проблеми виховання дітей у цьому випадку є через те, що у батьків не залишається сил на виховання дітей, у сім'ї — співіснування з позицій «у тебе свої справи та проблеми, у мене свої» (батьки працюють, дитина вчиться, у кожного своя діяльність). Життя батьків переповнене власними проблемами та стресами, і у них немає ні часу, ні бажання ділитися та «втручатися» у почуття та переживання дитини, вони надають перевагу комфортній відстороненості.

Іноді дорослі аргументують такий підхід так: нехай дитина росте самостійною та незалежною. Чим це може обернутися на ділі? Дитина досить гостро відчуває відсутність батьківської підтримки, допомоги, захисту, в неї не формується довіри до світу. Якщо байдужість батьків поєднується з ворожістю (як у батьків, що відкидають), дитину ніщо не утримує від того, щоб дати волю своїм найруйнівнішим імпульсам і проявити схильність до асоціальної поведінки [17].

При такому стилі виховання страждає потреба дитини в емоційному контакті з батьками, поняття «сім'я», «сімейне вогнище» у нього просто не сформовані, що в майбутньому може перешкодити і при створенні власної родини.

Стилі виховання можуть формуватися під впливом факторів суб'єктивності та об'єктивності, можуть бути пов'язані з генетичними особливостями дитини [21].

Дослідники вважають, що велика частина батьків ставиться до своїх дітей із любов'ю і увагою, але далеко не всі вміють ефективно справлятися з

їхніми негативними емоціями. Серед батьків, які не можуть розвинути у своїх дітей емоційний інтелект, виділяють три типи чоловіками:

1. Відкидаючі – це ті, хто не надає значення негативним емоціям своїх дітей, ігнорує їх або вважає дрібницею.

2. Такі, що несхваляють – це ті, хто критикує своїх дітей за прояв негативних емоцій або навіть карає за них.

3. Відсторонені – вони приймають емоції своїх дітей, співпереживають, але не пропонують шляхи вирішення і не встановлюють ліміти в поведінці своїх дітей [29].

На відміну від перерахованих типів батьків, існують ще емоційні вихователі, які розуміють, яку емоцію відчуває дитина; вважають емоції можливістю для зближення і навчання; співчутливо вислуховують і визнають почуття дитини; допомагають дитині знайти слова для позначення емоції, яку він відчуває; разом з дитиною вивчають стратегії вирішення проблеми, одночасно встановлюючи кордони.

Діти, чиї батьки постійно використовували емоційне виховання, мали більш міцне здоров'я і більш високу успішність. У них краще склалися стосунки з друзями, спостерігалось менше проблем з поведінкою, вони були менш схильні до насильства. Діти, які мають досвід емоційного керівництва, мали краще емоційне здоров'я і відчували менше негативних, а більше позитивних почуттів.

Коли батьки використовували емоційний стиль виховання, їх діти швидше відновлювалися. Вони сумували, сердилися або відчували страх, потрапляючи в скрутну ситуацію, але швидко себе заспокоювали, приходили в норму і продовжували продуктивну діяльність.

Дослідження показали, що емоційне виховання може захистити дітей навіть від шкідливого впливу подружніх конфліктів і розлучень, проблем низької успішності, неприйняття іншими дітьми, депресії, хвороб і антигромадської поведінки. Відомо, що подружні конфлікти знижують шкільні успіхи дітей і підвищують їх сприйняття до захворювань,

викликають збільшення випадків девіантної та агресивної поведінки дітей та підлітків. Коли подібні ситуації (конфлікти або розлучення) виникали в сім'ях, які практикували емоційне виховання, результат виходив інший [10].

Хоча в цілому такі діти були сумніші за інших дітей, які брали участь в дослідженні, виявилось, що емоційне виховання відгороджувало їх від згубних наслідків, які спостерігалися у решти дітей, які пережили розлучення батьків. Вони не починали гірше вчитися, не були агресивними і не відчували проблем у спілкуванні з однолітками. Тому можна вважати емоційне виховання першим науково підтвердженим буфером проти емоційної травми розлучення.

Зазвичай, матері мають сильніший вплив на розвиток особистості дитини. Це пов'язано, по-перше, з фізіологічними процесами виношування і вигодування, через які дитина більше залежна від матері і прив'язана до неї емоційно. Подруге, традиційно, вихованням дітей займалися жінки і поки що переважання ролі матері в житті дитини зберігається, хоча з розвитком суспільства потрохи зменшується. Проте результати досліджень показали, що, коли батько активно залучений у процес виховання дитини і практикує метод емоційного виховання, це дає надзвичайно позитивний вплив на розвиток емоційного інтелекту дітей [42].

Якщо батько розуміє почуття своїх дітей і намагається допомогти їм вирішити проблеми, діти краще вчаться у школі і успішніше встановлюють стосунки з іншими людьми. І навпаки, емоційно віддалений батько, суворий, критичний і відкидаючий емоції, справляє глибоко негативний вплив на дітей. У середньому такі діти гірше вчаться, більше сваряться з друзями і більше хворіють. Тобто емоційно присутній тато може бути величезною перевагою для розвитку дитини, тоді як холодний і жорстокий батько може сильно зашкодити.

Таким чином, стиль батьківського виховання – це спосіб ставлення батьків до дитини, застосування ними певних прийомів і методів впливу на дитину. Кожен стиль виховання безпосередньо впливає на розвиток

особистості дитини. Батьківські стилі виховання впливають на формування впевненості в собі, чутливості, самоконтролю, на розвиток адаптивних здібностей, тобто на процес становлення особистості. До найбільш оптимальних стилів виховання відносять ті, які сприяють встановленню особистісно-розвиваючих, довірливих стосунків.

Найбільш оптимальними, з описаних стилів, є авторитетний та емоційний. Вони відрізняються теплим емоційним прийняттям дитини та емоційному благополуччю дитини.

Благополуччя дитини можна визначити емоційною компетентністю батьків. У дітей, які ростуть в оточенні емоційно розвинених і розумних людей формується високий рівень емоційного інтелекту. Ці діти можуть контролювати власні емоції, вони менше схильні до стресу, соціально пристосовані і адаптовані в суспільстві і користуються авторитетом у однолітків. Діти з низьким рівнем емоційного інтелекту мають проблеми в психічному розвитку і частіше стикаються з різними труднощами в школі [23, с. 67].

Отже, емоційний інтелект є результатом не тільки навчання та виховання в школі, але й в сім'ї. Співпрацюючи, батькам та вчителям можна досягнути значних успіхів в гармонійному розвитку дитини а також в розвитку емоційного інтелекту. Для цього існують безліч методів та прийомів для використання під час освітнього процесу. А також є багато порад для батьків, як розвивати емоційний інтелект дома, оскільки в сім'ї дитина безперервно виховується та наслідує своїх рідних.

Висновки до другого розділу

Молодшим школярам притаманна легка емпатійність емоційними переживаннями інших людей. Школярі молодших класів легше розуміють емоції, що виникають у знайомих їм життєвих ситуаціях, але не можуть сказати свої емоційні переживання словами. Вони краще розрізняють

позитивні емоції, ніж негативні. Їм важко відрізнити страх від подиву. На відміну від дошкільнят, які воліють сприймати лише веселі та радісні картини, у молодших школярів виникає здатність до співпереживання при сприйнятті тяжких сцен та драматичних конфліктів.

Можна виділити такі особливості розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів: легка чуйність на події, що відбуваються; безпосередність та відвертість вираження своїх переживань; велика емоційна нестійкість; слабка усвідомлення своїх і чужих емоцій та почуттів. Ці особливості необхідно враховувати в освітньому процесі.

Існують великі можливості для розвитку емоційного інтелекту молодшого школяра всередині навчальної діяльності, які, у свою чергу, допоможуть оптимізувати емоційні процеси та стани, що виникають у дітей у процесі міжособистісної взаємодії. Більше того, розвиток емоційного інтелекту може розглядатися як значущий фактор підвищення психологічної культури у дитячому суспільстві в цілому.

Можливість у сім'ї навчання емоційному інтелекту на сьогоднішній момент у контексті сім'ї є досить складним явищем, так як багато батьків, які виховують дітей, вважають правильним, щоб вони вчилися самостійно осягати світ: роблячи помилки, розпізнаючи нові аспекти своїх думок та пробуючи щось нове.

На сьогоднішній день проблема здорового та якісного виховання та розвитку дітей у кожній родині є важливою і актуальною так само, як це було в більшості існування людства в цілому. Діа частина умовних батьків вважає, що для успішної реалізації у суспільстві їхній дитині потрібно лише поглинати логічну інформацію та дізнаватися як можна більше нового, працюючи немов штучний інтелект, поки інша вважає фізичний розвиток найголовнішим шляхом досягнення поставленої мети. Наразі значна частина виховання дитини залишається непоміченою, а саме психічна, коли вона розвивається не тільки як логічний інтелект, а й емоційний.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1. Дослідження стану емоційного інтелекту молодших школярів

Дослідження стану розвитку емоційного інтелекту молодших школярів проходили на базі Чернігівської загальноосвітньої школи № 35. У дослідженні взяли участь 34 респонденти. Усі респонденти є учнями 2 класів.

Дослідження респондентів проводилося в індивідуальній формі, анонімно. Усі опитувані належать до вікового періоду 7 років, що відповідає стадії молодшого шкільного віку, згідно періодизації Е. Еріксона. У молодшому шкільному віці у дітей розвивається увага. Найважливішим завданням навчання у початковій школі є формування центрального психологічного новоутворення даного віку, розвитку довільної уваги школярів. Пам'ять у дітей молодшого шкільного віку стає опосередкованою, тобто діти навчаються запам'ятовувати, використовуючи при цьому різноманітні засоби для свого запам'ятовування. Посилюється роль словесно-логічного, смислового запам'ятовування та розвивається можливість свідомо керувати своєю пам'яттю та регулювати її прояви. У молодших школярів більше розвинена наочно-образна пам'ять.

На початковому етапі дослідження ми провели первинну діагностику опитуваних за методиками:

«Словник емоцій»;

«Тест лицьовий експресії» [45];

«Домалювання: світ речей – світ людей – світ емоцій», «Три бажання», «Що? Чому? Як?».

На наступному етапі у своєму дослідженні ми спиралися на програму розвитку емоційного інтелекту молодших школярів Є. Іванової [45].

Заняття проходили двічі на тиждень по 20-40 хвилин. Усього програма передбачала проведення 9 занять. На заключному етапі роботи ми провели

повторну діагностику всієї групи дітей за тими ж методиками та проаналізували отримані результати.

Для дослідження емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку нами використовувалися такі методики: «Словник емоцій» і «Тест лицьової експресії» (Є. Іванова) [45] та три проєктивні методики, запропоновані Нгуен Мінх Ань: «Домалювання: світ речей – світ людей – світ емоцій», «Три бажання», «Що? Чому? Як?».

Методика «Словник емоцій» розроблена для діагностики дітей дошкільного та шкільного віку. Ця методика спрямована на виявлення кількості емоцій, які може назвати дитина.

Метод проведення тесту – методика включає опитування дитини про ті емоції, які вона знає.

Обробка результатів дослідження:

Високий рівень: 7 і більше названих емоцій.

Середній рівень: 4-6 названих емоцій.

Низький рівень: менше 4 названих емоцій.

Методика «Тест лицьової експресії». Дитині пропонуються декілька фотографій, на яких зображені герої літературних творів. Дітям необхідно описати ті емоції, які відчують герої, зображені на малюнку [45].

Обробка результатів дослідження:

Високий рівень: 5 фотографій описано.

Середній рівень: 3-4 фотографії описані.

Низький рівень: 0-2 фотографії описані.

Методика «Домалювання: світ речей – світ людей – світ емоцій» дозволяє визначити орієнтацію на світ речей, світ людей чи емоційний світ та загальний показник рівня розвитку емоційного інтелекту дитини. При цьому критерієм визначення рівня розвитку емоційного інтелекту дитини є кількість набраних ним балів. Низький рівень розвитку емоційного інтелекту визначається при нульовій кількості балів, середній – при 1-2 балах, високий

фіксується за 3-6 балів. Розкид отриманих балів у дітей – від 0 до 6 із 6 можливих.

Форма проведення: індивідуальна.

Ефективною формою розвитку емоційного інтелекту молодших школярів є програма соціально – педагогічного проєкту «Емоції – це життя», що складається з 9 занять [45].

Ціль програми: створення умов для розвитку у дітей емоційного інтелекту.

Завдання:

- розвивати адекватну оцінну діяльність, спрямовану на аналіз своїх дій та поведінки інших людей;
- формувати у дітей вміння та навички володіння мімікою, жестами, пантомімікою;
- розвивати самоконтроль щодо прояву своїх емоцій у ході роботи;
- формувати у дітей здатність розпізнавати свої емоції та емоції інших людей.

Принципи реалізації програми:

- облік індивідуальних особливостей та можливостей дітей молодшого шкільного віку;
- психологічний сприятливий клімат;
- позитивна оцінка будь-якого досягнення.

На етапі діагностики ми проводили опитування молодших школярів. Обстеження дітей проводилось на матеріалі наступних методик:

- «Словник емоцій»
- «Тест лицьової експресії»
- «Домалювання: світ речей – світ людей – світ емоцій», «Три бажання», «Що? Чому? Як?» (Додаток А).

Наступний етап нашого дослідження був пов'язаний із визначенням змістовного компонента, тобто підбором вправ, відповідних завдань програми та індивідуальних особливостей дітей молодшого шкільного віку.

Програма являє собою цикл із 9 групових занять.

Тривалість занять – 20-40 хвилин.

Режим проведення: двічі на тиждень.

Методи та прийоми, що використовуються у програмі:

- психогімнастичні етюди;
- різні види ігор;
- елементи театралізованої діяльності.

Критерії ефективності програми:

- школярам стає легше спілкуватися з однолітками;
- легше висловлювати свої почуття та краще розуміти почуття інших;
- виробляються позитивні риси характеру.

Засоби відстеження ефективності програми: за допомогою повторної діагностики використовуються ті ж методиками, що і для первинної діагностики (Додаток А).

3.2. Результати дослідження емоційного інтелекту молодших школярів.

Розглянемо результати дослідження емоційного інтелекту молодших школярів, яка проводилася за зазначеними методиками. Діагностичні результати молодших школярів за методикою «Словник емоцій» представлені рис 3.1.

За методикою «Словник емоцій» ми дослідили, що у 6 молодших школярів високий рівень емоційного інтелекту. Для 18 дітей характерний середній рівень емоційного інтелекту У 10 дітей виявлено низький рівень розвитку емоційної сфери. Під час дослідження їм знадобилася змістовна допомога.

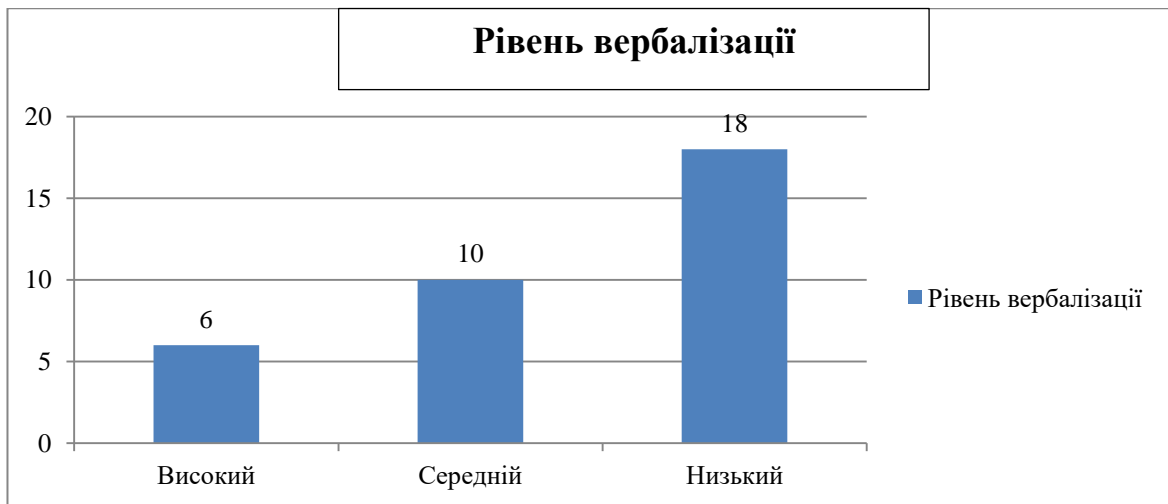


Рис. 3.1 Результати за методикою «Словник емоцій»

Таким чином, за результатами методики «Словник емоцій», з'ясувалося, що із 34 опитуваних 18 дітей (45 %) мають низький рівень емоційного інтелекту. 6 випробуваних (18 %) мають високий рівень емоційного розвитку, а середній рівень мають 10 дітей, що становило 37 %.

Діагностичні результати молодших школярів за методикою «Тест лицьової експресії» представлені рис. 3.2.

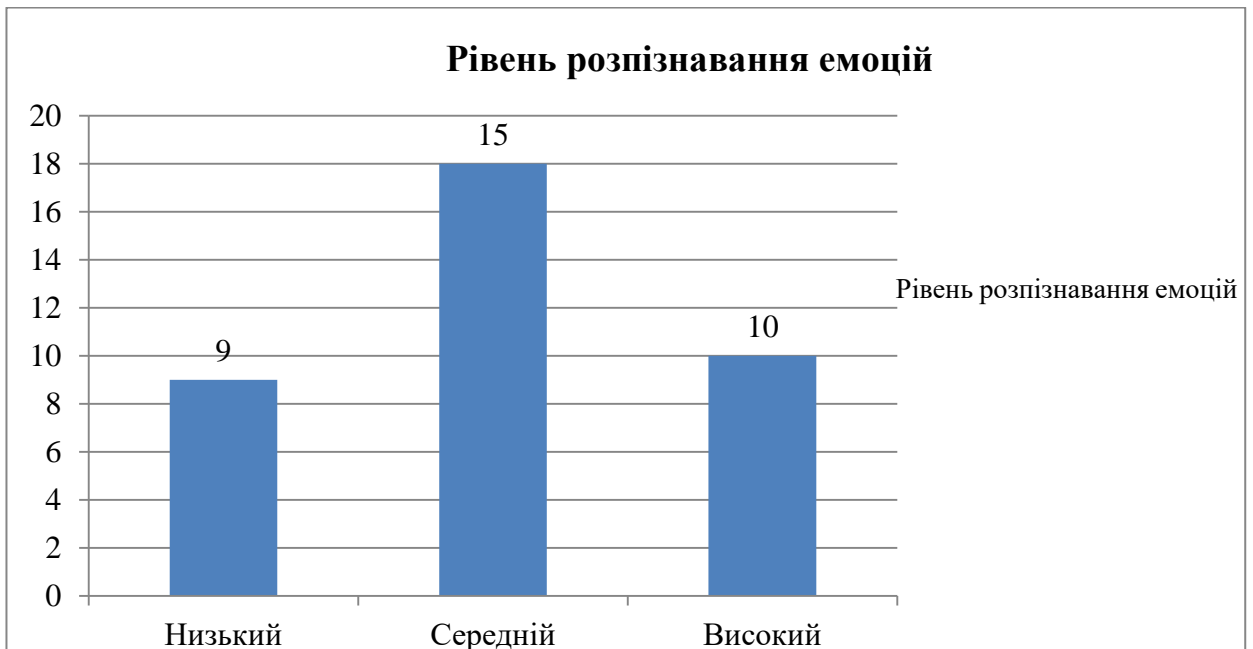


Рис. 3.2. Результати дослідження за методикою «Тест лицьової експресії»

За результатами методики «Тест лицьової експресії», ми дослідили, що з 34 опитуючих 10 дітей (25%) мають високий рівень розвитку емоційної сфери, 9 дітей (17%) мають низький рівень та 15 опитуваних (58%) мають середній рівень розвитку емоційної сфери.

Проективна методика *«Домалювання: світ речей – світ людей – світ емоцій»*. Метою даної методики є виявлення емоційної орієнтації дитини – на світ речей чи світ людей.

Інструкції. Учитель пропонує дітям за 15 хвилин додати до фігур будь-які деталі, щоб вийшли малюнки зі змістом.

Опрацювання результатів.

- 0 балів – домалювання відсутнє; зображений предмет чи тварина;
- 1 бал – зображено людське обличчя;
- 2 бали – зображена людина (виражено її емоційний стан або він дано у русі).

Рівень розвитку емоційного інтелекту:

- Низький: 0 балів;
- Середній: 1 – 2 бали;
- Високий: 3 – 6 балів.

За цією методикою ми отримали наступні показники –низький рівень розвитку емоційного інтелекту та орієнтацію на світ речей мають 7 осіб (20 %), середній рівень розвитку емоційного інтелекту та спрямованість на світ людей виявлено у 16 дітей (48 % від загальної кількості). Високий рівень розвитку емоційного інтелекту з орієнтацією на світ емоцій показали 11 (32 %) дітей. Таким чином, лише 11 дітей із 34 школярів мають високий рівень емоційного інтелекту за цією методикою. Співвідношення отриманих рівнів емоційного інтелекту дітей представлено рис. 3.3.

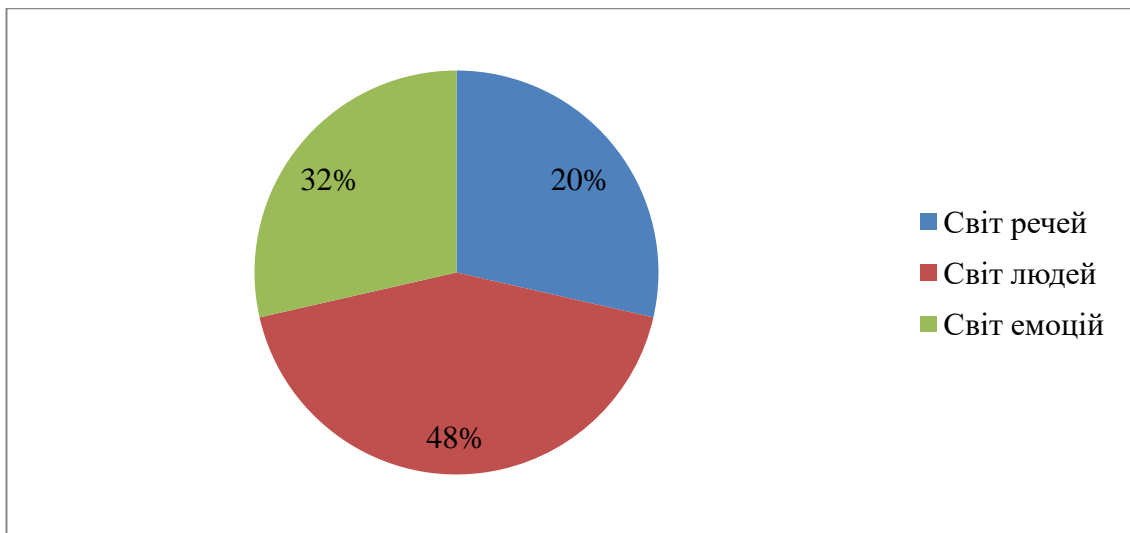


Рис. 3.3. Результати дослідження з методики «Домалювання: світ речей – світ людей – світ емоцій»

За допомогою проєктивної методики «Три бажання» ми досліджували спрямованість дитини на себе або на інших та загальний показник рівня розвитку емоційного інтелекту.

Інструкції. Перед дитиною розкладаються геометричні фігури різного кольору і величини, або їх зображення на малюнку. Вчитель говорить: «Ось цей червоний квадрат - це ти; зелені кола - тато і мама, синій і жовтий трикутники - твої вчителі (позначається кожен вихователь). А ось цей овал - діти твоєї групи». Вчитель: «Що ти попросиш чарівника: виконати всі три твої бажання для себе або якось інакше?» Якщо дитина адресує всі три бажання для себе, діагностика далі не проводиться. Якщо рішення інше, то продовжує: «Чиє бажання ти попросив би чарівника виконати першим? Чому? Друге бажання для кого? Третє? Чому?»

Розкид результатів за даною методикою від 2 до 6 балів із 6 можливих. Орієнтацію на себе та низький рівень розвитку емоційного інтелекту мають 17 осіб (50 %). Високий рівень емоційного інтелекту та орієнтацію на емоції та почуття іншої людини демонструють 6 дітей (17 %). Середній рівень розвитку емоційного інтелекту мають 11 осіб (33 %).

Таким чином, лише 6 дітей за цією методикою показали високий рівень емоційного інтелекту. Співвідношення рівнів емоційного інтелекту дітей представлено на рис. 3.4.

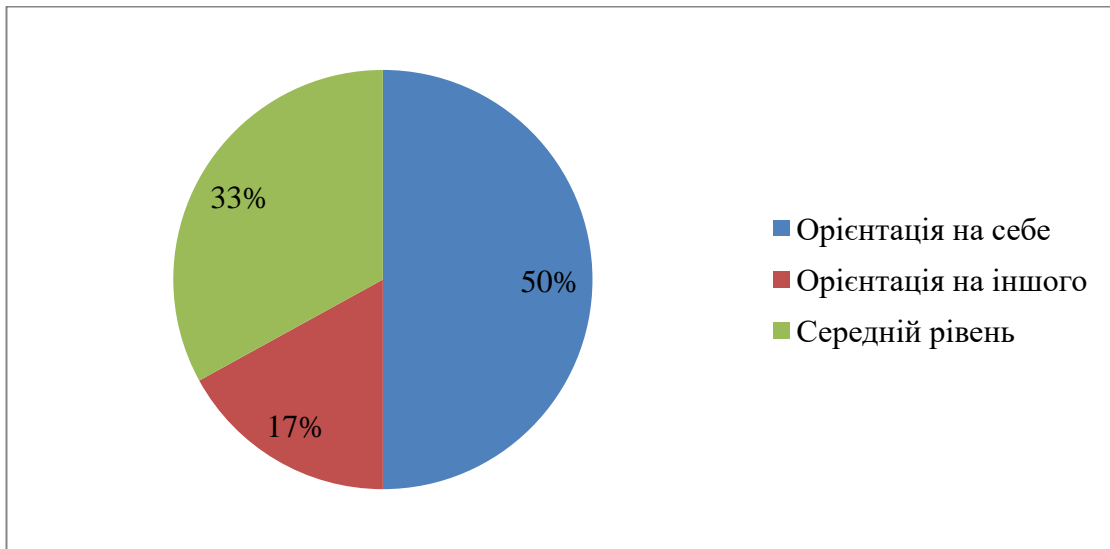


Рис. 3.4. Результати дослідження за проективною методикою «Три бажання»

За методикою «Що? – Чому? – Як?» ми досліджували ступінь готовності дитини врахувати емоційний стан іншої людини, співпереживати, піклуватися про неї.

Інструкції. Учитель каже дітям: «Зараз я прочитаю розповідь. Ваше завдання слухати уважно, а потім відповісти на мої запитання».

Рівень розвитку емоційного інтелекту:

- Низький: 0 – 2 бали;
- Середній: 3 – 4 бали;
- Високий: 5 – 6 балів.

Низьку готовність враховувати емоційний стан іншого мають 2 школяра (6 % від загальної кількості дітей). Середній рівень готовності співпереживати, піклуватися про іншу людину показали 24 дітей (72 %). Висока міра готовності враховувати емоційний стан іншої людини сформована у 8 учнів (22 %). За даної методики результати дослідження представлені на рис. 3.5.

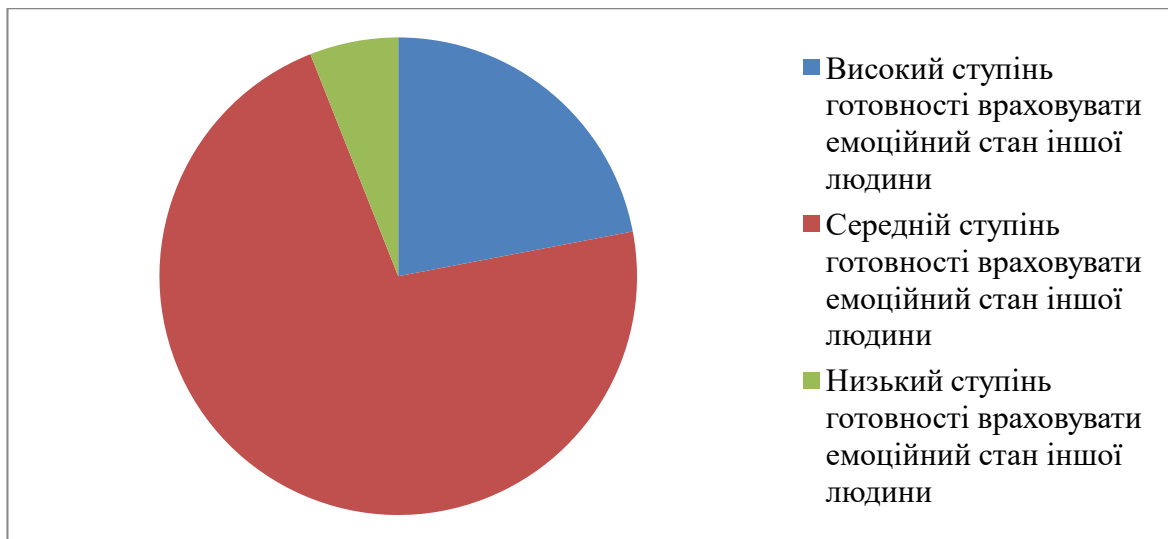


Рис. 3.5. Результати дослідження за методикою «Що? – Чому? – Як?»

Таким чином, виходячи з результатів первинного діагностичного обстеження, можна дійти невтішного висновку, що з більшості дітей молодшого шкільного віку, які брали участь в експериментальній роботі, рівень емоційного інтелекту середній. Частина дітей має низький рівень розвитку емоційного інтелекту. На підставі отриманих діагностичних результатів, ми зробили висновок, що з молодшими школярами необхідно проведення розвиваючих занять, спрямованих на розвиток рівня вербалізації та опізнання, оскільки це дві базові структури емоційного інтелекту, тому ми можемо розраховувати на довгостроковий результат.

Повторне експериментальне дослідження стану емоційного інтелекту молодших школярів проводилося за тими ж методиками Є. Іванової через проміжок 9 проведених занять, для змін у емоційному стані учнів початкових класів.

Проаналізуємо результати нашого дослідження. За методикою «Словник емоцій» ми дослідили, що після проведення занять для 16 (47 %) молодших школярів характерний високий рівень емоційної ідентифікації. У 17 (50 %) опитуваних після розвитку занять виявлено середній рівень емоційної ідентифікації. Низький рівень емоційної ідентифікації після занять, що розвивають виявлено в однієї дитини (3 %) (Додаток Б).

Рівень вербалізації

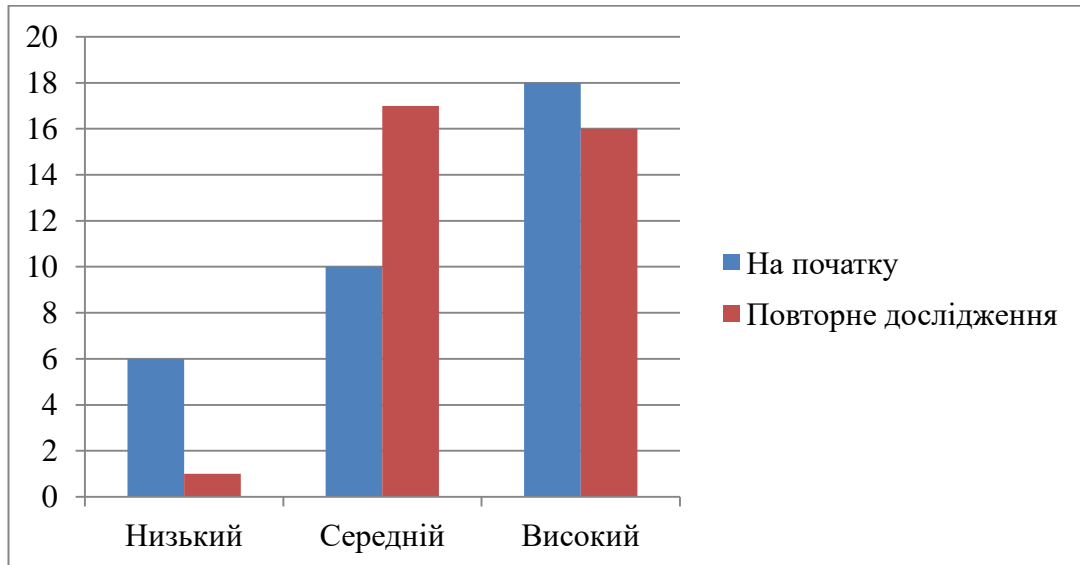


Рис. 3.6. Результати повторного дослідження за методикою «Словник емоцій»

За результатами дослідження дітей за методикою «Тест лицьової експресії» нами було виявлено, що після занять психогімнастикою для 14 дітей характерний високий рівень розвитку емоційної сфери. У 20 молодших школярів виявлено середній рівень розвитку емоційної сфери див. Додаток В.

Рівень розпізнавання емоцій

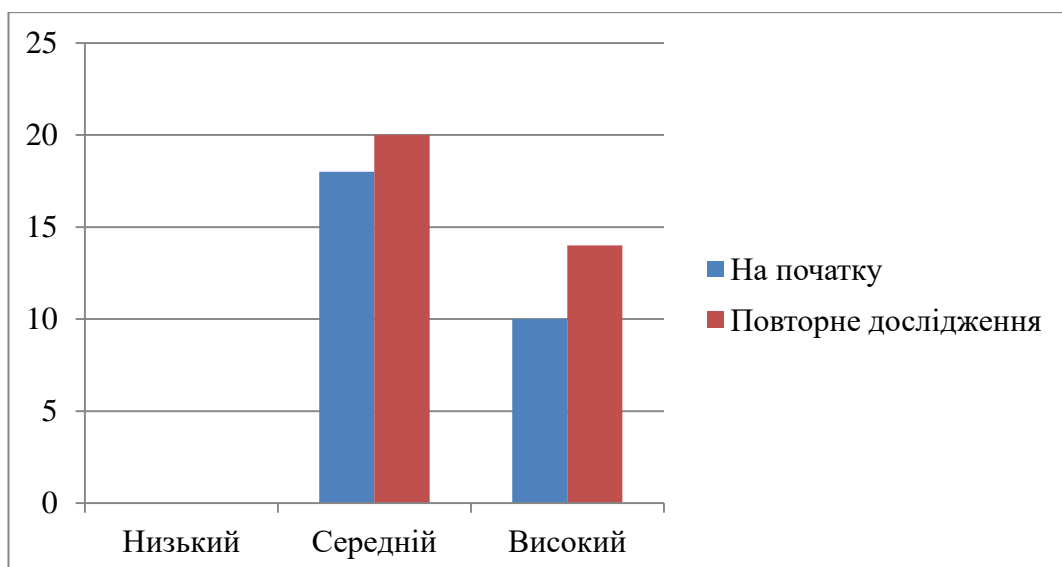


Рис. 3.7. Результати повторної діагностики за методикою «Тест лицьової експресії»

Порівняльний аналіз результатів нашого дослідження за методиками «Словник емоцій» та «Тест лицьової експресії» показав, на значні зрушення в рівні емоційного інтелекту між групою дітей до проведення розвиваючих занять і після за методикою «Словник емоцій» та за методикою «Тест лицьової експресії».

Таким чином, ми можемо говорити про позитивну динаміку у розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, які брали участь у експериментальній роботі.

У процесі проведення занять діти були дуже захоплені процесом. Загалом завдання давалися їм легко, але виникали і складнощі. Ці труднощі виникали у дітей, які за першого тестування показали низькі результати, але після невеликої допомоги діти справлялися із завданнями.

На заняття діти завжди приходили із задоволенням, для них це була нова діяльність, яка розбавляла їхнє повсякденне шкільне життя.

3.3 Методичні рекомендації для вчителів і батьків щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів

Дитяча емоційність, безперечно, залежить від емоційної атмосфери у ній. Впливає на дитину не тільки те, що батьки говорять і як вони поведуться, але й способи, які самі батьки використовують для того, щоб впоратися з власними емоціями. Дж. Готтман поділяє батьків на два типи, перший тип це батьки, які вчать своїх дітей управляти своїми емоціями – «емоційні вихователі» і другий тип, ті, хто цього не робить. [8]

Батьки першого типу, передусім, дозволяють своїм дітям висловлювати негативно забарвлені емоції, адже це є важливим фактом у правильному емоційному становленні особистості дитини.

Рекомендації для батьків щодо стимулювання розвитку емоційного інтелекту дітей:

1. Не чекайте зручного моменту, щоб поспілкуватися. Починайте спілкуватися зі своєю дитиною від народження.

2. Пам'ятайте, що ви є об'єктом наслідування для вашої дитини. Намагайтеся бути чесною, прямою, відкритою та ввічливою людиною у спілкуванні з іншими людьми.

3. Діліться з дітьми своїми почуттями кожного разу, коли необхідно пояснити свої дії, слова, настрій. Діти відчувають, коли ми схвильовані чи стурбовані, і цінують, якщо їм пояснюють причину.

4. Забезпечте дитині практику. Надайте дітям таку можливість, дозволяючи їм від народження спілкуватися з іншими людьми, це можуть бути не тільки однолітки, але діти і дорослі будь-якого віку.

5. Створюйте позитивний емоційний фон у родині. Це покращує самопочуття дитини. Дитина не може думати про інших, якщо вона сама погано відчувається.

6. Допмагайте своїй дитині розпізнавати різні емоції та емоційні стани за малюнками та фотографіями, які ви можете знайти у різних журналах та газетах.

7. Читайте своїй дитині оповідання та вірші, насичені емоціями [29].

Короткий перелік рекомендацій, які допоможуть зробити крок до розвитку EQ:

1. Звертайте увагу на свої емоції – для цього чітко сформулюйте емоцію, назвіть її та подумайте, що її викликало.

2. Найчастіше нагадуйте собі, що емоції швидкоплинні і можуть бути не кращими за базу для серйозних рішень. Після емоційного струсу робіть паузу перед прийняттям рішень.

3. Не займайте нічий бік у конфліктах інших людей у робочому середовищі.

4. Не ухвалюйте негативні емоції як варіант норми.

5. Розвивайте активне слухання.

6. Визнайте емоції та страхи інших людей. Ніколи не нівелюйте чужі почуття.

7. Якщо хочете сказати щось у негативному ключі, зупиніть себе та замініть усі негативні слова на позитивні.

8. Почніть хвалити інших, якщо ще не робите цього [23].

З метою підвищення рівня емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку, розроблена програма розвитку EQ під час освітньої діяльності.

Наведемо деякі методи та прийоми, які вчителі можуть використовувати під час уроків для розвитку внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту. До таких методів та прийомів належать: арттерапія, казкотерапія, лялькотерапія, кольоротерапія, музикотерапія.

Розглянемо деякі вправи, які були запропоновані вчителям:

1. «Малюємо себе». Вправу використовують для розвитку особистої емоційної сфери учня, для формування усвідомлення себе як індивідуальності.

Під час вправи учні малюють різними кольорами себе тепер і себе в майбутньому, обговорюють з учителем деталі малюнків, різницю між образами, з'ясовують, що подобається і що хоче змінити дитина в собі.

2. «Мої друзі». Вправа для діагностування та з'ясування проблем у міжособистісних стосунках дитини. Під час вправи учні зображають своїх друзів різними кольорами й у різному вигляді: тварин, квітів, дерев. Під час обговорення малюнків з'ясовують ставлення дитини до кожного з намальованих персонажів.

3. «Кольоровий день». Колір використовують для підняття настрою, розвитку творчої уяви та фантазії. Певному кольору присвячують увесь день у школі: з ним та його особливостями ознайомлюються, використовують різні предмети такого кольору: граються іграшками, будують споруди, малюють, створюють кольорові фантастичні оповідання або казки.

Наприкінці дня розповідають про свій настрій, емоції, планують наступний кольоровий або різнокольоровий день.

Отже, емоційний інтелект є результатом не тільки виховання в сім'ї, а й навчання в школі. Співпрацюючи, батькам та вчителям можна досягнути значних успіхів в гармонійному розвитку дитини а також в розвитку емоційного інтелекту. Для цього існують безліч методів та прийомів для використання під час освітнього процесу. А також є багато порад для батьків, як розвивати емоційний інтелект вдома, оскільки в сім'ї дитина безперервно виховується та наслідує своїх рідних.

Як розвивати емоційний інтелект в освітньому процесі:

1. *Ділитись почуттями.* Учителі краще за інших демонструють емоційний інтелект. Ділитися своїми почуттями, своїми емоціями, які відчуються протягом учбового дня, уроку, – це вірний спосіб показати учням взаємозв'язок між почуттями та поведінкою.

2. *Вибрати і підтримувати потрібний тон.* Починати кожний навчальний день, з запитання: що сьогодні турбує найбільше. Запитувати потрібно про все: про домашнє завдання, про те, що учні їли на сніданок, і таке інше. Ідея полягає в тому, щоб знайти будь-які події, які, ймовірно, викликали у дітей якісь почуття, враження та емоції. Це задає тон на урок, а також підказує, у кого з дітей сьогодні може бути нелегкий день і чому.

3. *Пояснювати, фіксувати та усвідомлювати емоції.* Для розвитку емоційної стійкості необхідно не тільки мислити позитивно, але й вчити людину з дитинства сприймати та аналізувати події, що впливають на неї та її настрої. Коли школярі починають усвідомлювати, що вони відчують протягом дня, то відкривають для себе дуже багато нового.

Дуже хороша для усвідомлення своїх емоцій рефлексія, якою діти роблять висновки підсумки, розказують про те, що сьогодні відчували, що їм сподобалося чи не сподобалося, чому.

Питання «чому» – по суті, головне, тому що саме з нього школяр починає розуміти свої емоції: «бо мені було прикро...», або «бо я

розлютився...», або «мені сумно, бо я сумую...» тощо. Рефлексія це ніщо інше як найефективніший інструмент для розвитку саморефлексії.

4. Важливість емоційного контролю. У цілому нині, емоційний контроль – це здатність проводити те, що піддається контролю. Наприклад, ми не можемо нічого зробити з поведінкою грубіяна, але можемо не звертати на це уваги і таким чином впоратися із собою. Розуміючи це, можна застосовувати спеціальні вправи, які допоможуть нам контролювати свої емоції та знизити рівень стресу.

Є безліч технік, наприклад, керування емоціями «через тіло». Тіло і розум людини – частини однієї системи, тому фізичний та емоційний стан тісно взаємопов'язані. Це цікавий, а головне, застосовний у будь-яких умовах підхід, якому ми можемо навчити наших дітей [15].

Висновки до третього розділу

У результаті проведеного нами дослідження можна сказати, що рівень вербалізації та розпізнавання емоцій, як базових структурних компонентів емоційного інтелекту підвищився після проведення розвиваючих занять тому ми можемо розраховувати на довгостроковий результат. Це вказує на ефективність комплексу занять.

Під час проведення занять діти були зацікавлені тим що відбувається, це урізноманітнювало їхнє шкільне життя. Загалом завдання давалися дітям легко, але водночас виникали труднощі. Ці труднощі виражалися у нерозуміння емоцій інших дітей та своїх власних. Але в процесі виконання завдань та нашої допомоги дитина успішно справлявся з поставленим завданням. Підсумовуючи можна сказати, що вправи припали «до душі» дітям і на заняттях панувала дружня атмосфера.

Результати нашого дослідження можна використовувати для підвищення рівня емоційного інтелекту у молодших школярів, а також нашу

програму можна застосувати у різних тренінгах, спрямованих на підвищення рівня емоційного інтелекту.

Слід зазначити, що паралельно з заняттями, що розвиваються, велася також консультативна і просвітницька робота з батьками дітей експериментальної групи на індивідуальних зустрічах, яка передбачала змінити стосунки батьків до своїх дітей з метою створення в їхніх сім'ях атмосфери емоційного благополуччя, безумовного прийняття, розуміння своєї дитини. Оскільки завдяки цим факторам дитина відчуває впевненість і захищеність, що сприяє нормальному розвитку особистості дитини, виробленню у неї позитивних якостей, доброзичливого ставлення до інших людей.

Наприкінці нашої дослідницької роботи ми провели повторну діагностику рівня розвитку емоційного інтелекту дітей, використовуючи самі проєктивні методики, як і на початку нашого дослідження. Потім ми порівняли результати, отримані на початку нашого дослідження, з результатами, отриманими після його завершення, і зробили висновок щодо розвитку рівня емоційного інтелекту дітей молодшого віку та ефективності розробленої нами програми.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів нашого дослідження стало підґрунтям для таких висновків:

1. Емоційний розвиток учнів початкових класів був у центрі досліджень багатьох психологів, педагогів і науковців (І. Андрєєва, Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Дж. Готтман, Д. Люсін, Дж. Мейер, Д. Карузо).

Було проаналізовано та досліджено теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту у психології. Деякі дослідники відзначають, що на сьогоднішній день існує проблема «множинності теорій емоційного інтелекту», яка полягає у розмиванні та відсутності конкретизації поняття емоційний інтелект. У роботі дається теоретичне психолого-педагогічне обґрунтування актуальності дослідження проблеми розвитку емоціонального інтелекту молодших школярів засобами соціально-педагогічної роботи на основі ігрової діяльності. Визначено, що здатність до цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту особистості школяра у процесі її соціалізації стає важливою характеристикою професійної компетентності вчителя.

2. Розкрито і охарактеризовано зміст і сутність понять «емоційний інтелект», «емоційний розвиток». Поняття «емоційного інтелекту» займає одне із найважливіших місць у житті людини; розкриваються природа та елементи емоційного інтелекту, що з'являється та плекається в дітей молодшого шкільного віку. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів це тривалий системний процес, що потребує спеціальної підготовки вчителів, планування ними освітнього процесу врахуванням визначених напрямів, завдань та особливостей, моделювання психологічно комфортного та безпечного освітнього середовища.

3. Досліджено стан розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Молодшим школярам притаманна легка емпатійність емоційними переживаннями інших людей. Школярі молодших класів легше розуміють емоції, що виникають у знайомих їм життєвих ситуаціях, але не можуть сказати свої емоційні переживання словами. Вони краще різняться позитивні

емоції, ніж негативні. Їм важко відрізнити страх від подиву. У молодших школярів виникає здатність до співпереживання при сприйнятті тяжких сцен та драматичних конфліктів.

Таким чином, для успішної адаптації в суспільстві людина повинна мати розвинений емоційний інтелект, який є готовністю особистості орієнтуватися на іншу людину і враховувати її емоційний стан у своїй діяльності. На підставі вивченого матеріалу ми дійшли висновку, що у дітей молодшого шкільного віку спостерігається тенденція до більшого розуміння та осмислення своїх емоцій та емоцій інших людей. У молодшому шкільному віці діти зазнають певних труднощів у ідентифікації емоцій, легше розуміють емоції щодо ситуацій, а не по лицьовим експресіям. Дізнаються про ширше коло емоцій, вже здатні говорити про причини емоційних станів.

Порівняльний аналіз результатів нашого дослідження за методиками «Словник емоцій» та «Тест лицьової експресії» показав на значні зрушення в рівні емоційного інтелекту між групою дітей до проведення розвиваючих занять і після за методикою «Словник емоцій» та за методикою «Тест лицьової експресії».

4. Визначено психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку та розроблено методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в молодших школярів. Емоційна сфера молодших школярів загалом характеризується нестійкістю та динамічністю, це пов'язано зі зміною способу життя, з новими вимогами та новою навчальною діяльністю. Але основною особливістю розвитку емоційної сфери молодшого школяра є поява негативних емоційних станів: тривожність, підвищена емоційна напруженість дитини, яка призводить до зниження активності та стійкості поведінки, деструктивної поведінки у формі агресивності, наявність почуття страху, агресії, які згодом впливають на особистість. Незважаючи на це молодший шкільний вік, будучи перехідним, має глибокі потенційні можливості духовного та емоційного розвитку дитини.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми.

Перспективи подальших наукових пошуків пов'язуємо з вивченням інших методик розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Матеріали дослідження можна використати в освітньому процесі у системі емоційного виховання учнів початкової школи вчителями, батьками, студентами під час проходження педагогічної практики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Психологія лише для студентів: навч. посіб. Київ : Вид-во «Прометей», 2018. 513 с.
2. Андрєєва І. М. Сучасні уявлення про емоційний інтелект та його місце у структурі особистості. *Журнал Рівненського державного університету. Філософія. Психологія*. Вип. 2. Рівне, 2017. С. 104-109. (дата звернення: 17.09.2022).
3. Аширова Є. П., Денісова А. А. Емоційна компетентність вчителя початкових класів як із чинників його готовності до професійної діяльності. *Герценовські читання. Початкова освіта: зб. наук. праць*. Т. 8, № 2. 2017. С. 125-131.
4. Баришнікова Є. В. Психологія дітей молодшого шкільного віку: навч. посіб. Одеса : Одеський державний гуманітарно-педагогічний університет, 2018. 174 с. (дата звернення: 17.09.2022).
5. Бегієва Б. М. Кошти інтелектуального розвитку молодших школярів. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-intellektualno-razvitiya-mladshih-shkolnikov> (дата звернення: 17.09.2022).
6. Валікіна Ю. Р., Коротаєва А. В., Черепанова В. Н. Стилi виховання дитини в сім'ї. *Сучасні проблеми науки і освіти: електронний журнал*. № 2 (2). 2015.
7. Голубєва Є. В. Досвід відносин у батьківській сім'ї як предиктор психологічного благополуччя молодих людей. *Азимут наукових досліджень: педагогіка та психологія: зб. наук. праць*. Т. 7. № 2 (23). 2018. С. 358-362.
8. Готтман Дж. Емоційний інтелект дитини: практ. посіб. для батьків. Москва: Манн, Іванов та Фербер, 2017. 272 с
9. Давидова Ю. В. Складові емоційного інтелекту. *Психолого-педагогічні аспекти формування та розвитку особистості: матеріали Міжвузівських психологічних читань студентів, аспірантів та молодих вчених*. [ред. кол. : А. В. Іващенко, А. В. Гагарін, І. А. Тюткова]. 2017. С. 23-25.

10. Давидян А. Г. Уявлення про емоційний інтелект у контексті наукового знання. *Гаудеамус*. № 3 (41). 2019. С 83-90.
11. Дворак В. М. Розвиток уявлень про емоційний інтелект у ХХ-ХХІ столітті. *Вісті Гомельського державного університету імені Ф. Скорини*: зб. наук. праць. № 2. Гомель. 2020. С. 10-13. (дата звернення: 17.09.2022).
12. Денисова А. А., Аширова Є. П. Розвиток емоційного інтелекту педагога як необхідну умову роботи з обдарованими молодшими школярами. *Герценовські читання. Художнє утворення дитини: стратегії майбутнього*: матер. 4 Всерос. наук.-практ. конф. «Художня освіта дитини: стратегії майбутнього» 2 березня 2018 року. Т. 4. Вип. 1. 2018. С. 189-202.
13. Джон Готтман, Джоан Деклер. Емоційний інтелект дитини. Москва: Манн, Іванов та Фербер, 2020. 296 с.
14. Доль О. С. Вплив сім'ї на формування життєвих стратегій молоді. *Скіф. Запитання студентської науки*. № 10. 2017. С. 1-8.
15. Дружиніна С. В. Співвідношення інтелектуальних здібностей та креативності у структурі інтелекту. *Акмеологія*. № 1 (57). 2016. С. 89-93 (дата звернення: 17.09.2022).
16. Ельконін Д. Б. Психологія гри. Москва : ВЛАДОС, 1999. 360 с.
17. Єрьомкіна І. А. Вплив стилю сімейного виховання в розвитку особистості дитини. Заочные электронные конференции: веб-сайт. URL: <http://econf.rae.ru/article/8029> (дата звернення: 22.09.2022).
18. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1060-12#Text> (дата звернення: 07.08.2022).
19. Закон України «Про повну загальну середню освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text> (дата звернення: 14.08.2022).

20. Іонова М. С. Особливості соціального інтелекту підлітків, схильних до інтернет-залежної поведінки. *Психологічний вісник*. № 1 (10). 2018. С. 55-70 (дата звернення: 17.09.2022).

21. Ісаєва О. В. Стилі батьківського ставлення до дітей у сучасних батьків і матерів. *Педагогіка та психологія*: зб. матеріалів ХХІХ міжнар. наук.- практ. конф. № 5(29). Москва. 2019. С. 163-167.

22. Капустін С. О. Стилі батьківського виховання у сім'ях клієнтів психологічної консультації з дитячо-батьківським проблемам. *Вісник Психологія. Серія 14. Психологія*. № 4. Москва, 2014. С. 76-90.

23. Кириченко К. В. Емоційний інтелект як психологічна категорія. *Міжнародний студентський науковий вісник*: електр. наук. журн. № 5. Мурманськ. 2018. (дата звернення: 17.09.2022).

24. Клипа О. В. Аналіз проблеми емоційного інтелекту сучасних підлітків. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*: зб. наук. праць. № 64 (3). 2019. С. 297-301 (дата звернення: 17.09.2022).

25. Котик Т. М. Нова Українська Школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навч. – метод. посіб. для вчителів початкової школи. Тернопіль : Вид-во Астон, 2020. 192 с.

26. Ларіна А. Т. Емоційний інтелект. *Азимут наукових досліджень: педагогіка та психологія*: зб. наук. праць. Т. 5. № 3. 2016. С. 275-278 (дата звернення: 17.09.2022).

27. Ліза Фельдман Барретт «Як народжуються емоції». Москва: Манн. Іванов та Фербер, 2018. 432 с.

28. Маршалл Розенберг «Мова життя: ненасильницьке спілкування». Харків : Вид-во Ранок, 2020. 256 с.

29. Матренін Д. І., Харитонова І. В. Емоційний інтелект як ресурс соціально-психологічної адаптації. *Universum: психологія та освіта*. № 1 (55). Москва. 2019. С. 13-15.

30. Моїсеєва А. А. Взаємозв'язок структури сім'ї та порядку народження з альтруїстичною спрямованістю особистості. *Вісник НЮУ ім. Ярослава Мудрого*. № 2 (93). Харків. 2016. С. 69-72.

31. Нізамова О. М. Розвиток інтелектуальних здібностей молодших школярів. Молодой ученый: URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/168/5311/> (дата звернення: 17.09.2022).

32. Нікітіна Н. Б. Корекційно-розвиваюча робота психолога з емоційною сферою дитини дошкільного та молодшого шкільного віку. Гуманітарний вектор: зб. наук. праць. № 1. 2015. С. 134-140.

33. Носко М. О., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Здоров'язбережувальні технології: принципи, форми та методи реалізації. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка / голов. ред. М. О. Носко. Чернігів: НУЧК, 2020. Вип. 10 (166). С. 197-203.

34. Носко Ю. М., Швець О. М. Аспекти креативно-оздоровчої початкової освіти. Новітні комп'ютерні технології. Кривий Ріг: Видавничий центр ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2018. Т. XVI. С. 99-104.

35. Овчарова Р. В. Практична психологія освіти: навч. посіб. Москва: Вид-во Юрайт, 2016. 448 с.

36. Останіна А. М. Актуальність дослідження емоційного інтелекту. *Інноваційні тенденції розвитку системи освіти*: зб. матеріалів VII міжнар. наук.-практ. конф. м. Чебоксари, 11 червня 2017 р. Чебоксари : ЦНС «Інтерактив плюс». 2017. С. 106-107 (дата звернення: 17.09.2022).

37. Панкратова А. А. Емоційний інтелект: змішані моделі здібностей та методики діагностики. *Питання психології*: зб. наук. праць. № 1. 2020. С. 154-164.

38. Пол Екман «Психологія емоцій. Я знаю, що ти відчуваєш». Санкт-Петербург: Вид-во Питер, 2010. 334 с.

39. Принєва Є. В. Формування гендерних установок у студентської молоді на основі складу сім'ї. *Збірник обраних статей за матеріалами наукових конференцій ДНДІ «Нацрозвиток»*, 2019. С. 156-160.

40. Про затвердження Положення про порядок здійснення інноваційної освітньої діяльності». Наказ Міністерства освіти і науки України від 7 листопада 2000 р. № 522. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0946-00#Text> (дата звернення: 19.09.2022).

41. Про Концепцію науково-технологічного та інноваційного розвитку України. Постанова Верховної Ради України від 13 липня 1999 р. № 916-XIV. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/916-14#Text> (дата звернення: 04.07.2022).

42. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Вид-во Просвіта, 2001. 416 с.

43. Сьоміна Р. Р. Взаємозв'язок рівня емоційного інтелекту дитини та стилю сімейного виховання Молодой учёный: URL: <https://moluch.ru/archive/391/86249/> (дата звернення: 04.08.2022).

44. Тулегенова А. Г., Васильєва В. В. Вплив старших сиблінгів на процес соціалізації молодших дітей у сім'ї. *Науковий вісник: зб. наук.праць*. № 1 (12). 2018. С. 1-10.

45. У Країні Емоцій. *Джміль*: журнал. № 2. 2016. С. 27-31.

46. Фаустова І. У. Особливості емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-intellekta-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta>

47. Хлівна Є. А. Від науки до практики: за підсумками II міжнародної науково-практичної конференції «Робота емоційний інтелект у бізнесі та освіті». URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ot-nauki-k-praktike-po-itogam-ii-mezhdunarodnoy-nauchno-prakticheskoy-konferentsii-rabotayuschiy-emotsionalnyu-intellekt-v-biznese-i> (дата звернення: 17.09.2022).

48. Шпак М. М. Психологічні типи емоційного інтелекту молодших школярів. *Психологічний журнал: зб. наук. праць. № 2 (6)*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2017. С. 88-98.

49. Шевирьова Є. Г. Основні теоретичні моделі емоційного інтелекту. *Бюлетень науки і практики: зб. наук. праць. № 9*. 2016. С. 264-269.

50. Шнайдер М. І. Основні напрями дослідження емоційного інтелекту. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-issledovaniya-emotsionalno-intellekta> (дата звернення: 17.09.2022).

51. Шпак М. М. Психологічні типи емоційного інтелекту молодших школярів. *Психологічний журнал: зб. наук. праць. № 2 (6)*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2017. С. 88-98.

52. Що таке емоційний інтелект та як його розвивати. Психологічна студія Sense. URL: <https://www.sens.lviv.ua/shho-take-emocijnyj-intelekt-ta-yak-jogo-rozvyvaty/> (дата звернення: 14.09.2022).

53. Юр'єва О. В. Емоційний інтелект та особливості самоактуалізації особистості. *Вісник ПНДПУ. Соціально-економічні науки: зб. наук. праць. № 1*. 2019. С. 55-65.

54. Белополюская А. А. Особенности формирования эмоционального интеллекта младших школьников во внеучебной деятельности (теоретический аспект). Молодой учёный: URL: <https://moluch.ru/archive/363/81131/> (дата звернення: 16.09.2022).

55. Державний стандарт початкової освіти від 21 лютого 2018 р. № 87. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text>

56. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Москва: Манн, Иванов та Фербер, 2017. 544 с.

57. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. пер. с англ. А. П. Исаевой. Москва: Изд-во АСТ, 2009. 478 с.

58. Лебедева О. Е. Влияние родительского поведения на ребенка: анализ и рекомендации психологов. № 1. Нижегородский психологический альманах. 2018. (дата звернення: 22.09.2022).

59. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. [ред. кол. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова]. Москва: Институт психологии РАН, 2004. С. 29-36.

60. Младший школьный возраст: психолого-педагогические условия развития интеллектуальных способностей. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mladshiy-shkolnyy-vozrast-psihologo-pedagogicheskie-usloviya-razvitiya-intellektualnyh-sposobnostey> (дата звернения: 14.08.2022).

61. Суворова О. В., Черемисова И. В., Мамонова Е. Б. Влияние эмоционального взаимодействия матери на самоотношение старшего дошкольника. Вестник Мининского университета. № 1. 2017. (дата звернения: 22.09.2022).

62. Baker K. G., Waring T. H. Book Review: Working with Emotional Intelligence, by Daniel Goleman. New York: Bantam Books, 1998. 383 pp. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1741-6248.1999.00375.x> (date of access: 15.08.2022).

63. Nosko J. Theoretical aspects of forming junior schoolchildren healthy lifestyle. Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wiek. Rocznik, 2015. T. 24. № 4. P. 37-43.

64. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description, and summary of psychometric properties. Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy. New York: Nova Science Publishers. 2004. P. 42-111.

65. Mayer J. D., Salovey P., Sluyter D. What is emotional intelligence? Emotional development and EI: Educational implications. New York: Basic Books. 1997. P. 3-34.

66. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? American Psychologist. 2008. September. P. 503-517.

67. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 3. P. 197-215.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Заняття № 1

Мета: розвиток уяви, виразність рухів.

Матеріали: ліхтарик

Структура заняття:

Ритуал привітання Гра «Хмари» [26], Гра «Садівник» [26]

Ритуал прощання

Хід роботи.

Ритуал привітання:

Мета: створення умов для настрою дітей один на одного та можливості дати кожній дитині відчутти себе у центрі уваги.

- У руках я тримаю чарівний ліхтарик. Давайте нашим подихом зігріємо його, він розгориться і подарує нам своє тепло (діти дмуть на ліхтарик).

- А тепер давайте побажаємо один одному доброго дня! Я передам ліхтарик тому, хто праворуч від мене, назву його на ім'я і скажу «Добрий день...(ім'я)»

- Молодці! Тепер день буде точно добрим.

Гра «Хмари»

Мета: розвиток уяви, виразності рухів, емоційного стану.

Опис гри: вчитель читає текст, а діти показують хмари. «По небу плвли хмари, а я на них дивився. І дві схожі хмари знайти я схотів. Я довго вдивлявся угору і навіть щурих око. А що я побачив, то Вам все розповім зараз. Ось хмарка весела сміється з мене: - Навіщо ти жмуриш очі так? Який ти смішний! Я теж посміявся з ним: - Мені весело з тобою! І довго-довго я хмаркам махав вслід рукою. А ось інша хмара засмутилася всерйоз: Її вітерець раптом далеко забрав. І краплинами дощу розплакалася вона... І стало сумно так, а не смішно. І раптом по небу грізна та страшненька летить і кулаком величезним сердито мені загрожує. Ох, я злякався, друзі, але вітер

мені допоміг: так дмухнув, що Страшилище кинулося навтьоки. А маленька хмарка над озером пливе, і здивовано хмара відкриває рота: - Ой, хто там, у дзеркалі озера пухнастий такий. Такий кудлатий, маленький? Летимо, летимо зі мною. Так дуже довго ми грали. Але хочу я вам сказати, що дві схожі хмарки я не зміг розшукати».

Гра «Садівник»

Мета: розвиток уяви, виразність рухів.

Вчитель грає роль садівника. Він розпушує землю, поливає квіти. Діти виступають у ролі квітів. Вони показують, як добре почуваються рослини після догляду.

Діти зображують конкретні квіти, які виберуть.

Ритуал прощання

Мета: Навчання дітей виявляти доброту до оточуючих за допомогою слів, забезпечення кожної дитини внутрішнім задоволенням своєї роботою та підтримкою з боку.

Діти сидять у колі на килимках або на стільцях. У центрі дитина яка вибирається дітьми, можна за лічилкою. Завдання дітей – говорити дитині, яка знаходиться в центрі, приємні слова: Ти мені подобаєшся; «Ти ввічлива та добра»; «Я люблю з тобою грати» тощо.

Заняття № 2

Мета: розвиток виразності рухів, пластики, уяви

Матеріали: ліхтарик

Структура заняття:

Ритуал привітання

Гра «Насос та м'яч» [19]

Гра «Дощі» [28]

Ритуал прощання

Хід роботи.

Ритуал привітання:

Мета: створення умов для настрою дітей один на одного та можливості дати кожній дитині відчутти себе у центрі уваги.

- У руках я тримаю чарівний ліхтарик. Давайте нашим подихом зігріємо його, він розгориться і подарує нам своє тепло (діти дмуть на ліхтарик).

- А тепер давайте побажаємо один одному доброго дня! Я передам ліхтарик тому, хто праворуч від мене, назву його на ім'я і скажу «Добрий день...(ім'я)»

- Молодці! Тепер день буде добрим.

Гра «Насос та м'яч»

Мета: навчання дітей розслабленню м'язів, виразності рухів, пластиці. Гра проводиться у парах. Одна дитина виступає у ролі великого надувного м'яча, інший насосом накачує цей м'яч. М'яч стоїть, як би здутий на напівзігнутих ногах, із розслабленими руками. Товариш починає накачувати м'яч, зображуючи це руками. М'яч поступово надувається. Почувши характерний звук м'яч починає розправлятися, ніби набираючи в себе повітря. М'яч накачаний. Насос перестав подавати повітря. Дитина від'єднує шланг від м'яча і він починає здуватися. Потім діти змінюються ролями.

Гра «Дощі»

Мета: розвиток виразності рухів, пластики, уяви.

Діти стають один за одним і за командою вчителя показують дощ. Він може бути різним від страшного і сумного до радісного з сонечком.

Ритуал прощання

Мета: Навчання дітей виявляти доброту до оточуючих за допомогою слів, забезпечення кожної дитини внутрішнім задоволенням своєї роботою та підтримкою з боку. Діти сидять у колі на килимку або на стільцях. У центрі дитина який вибирається вихователем чи дітьми, можна за лічилкою. Завдання дітей – говорити дитині, яка знаходиться в центрі, приємні слова: «Ти мені подобаєшся»; «Ти ввічлива та добра»; «Я люблю з тобою грати» тощо.

Заняття № 3

Мета: розвиток довільності, спостережливості, уяви

Матеріали: ліхтарик, картки із зображенням дівчинки.

Структура заняття:

Ритуал привітання

Гра «Біля моря» [15]

Гра «Вибери дівчинку» [19]

Ритуал прощання

Хід роботи.

Ритуал привітання:

Мета: формування умов для настрою дітей один на одного та можливості дати кожній дитині відчувати себе у центрі уваги.

- У руках я тримаю чарівний ліхтарик. Давайте нашим подихом зігріємо його, він розгориться і подарує нам своє тепло (діти дмуть на ліхтарик).

- А тепер давайте побажаємо один одному доброго дня! Я передам ліхтарик тому, хто праворуч від мене, назву його на ім'я і скажу «Добрий день...(ім'я)»

- Молодці! Тепер день буде точно добрим.

Гра «Біля моря»

Мета: розвиток уяви, виразності рухів та мови, групової згуртованості, емпатії, зняття напруги.

- «Давайте уявимо, що ми сидимо біля моря. Світить лагідне сонечко. Ми засмагаємо. Підставте сонечко підборіддя, злегка розтисніть губи і зуби (вдих). Летить жучок, збирається сісти на язичок. Міцно закрити рот (затримати подих). Енергійно рухати губами та руками. Жучок відлетить. Злегка відкрити рот. Полегшено зітхнути. Ніс засмагає, підставити ніс до сонця, рот напіввідкритий. Пурхає метелик. Вибирає, на чий ніс йому сісти (вдих). Зморщить ніс, підніміть верхню губу до верху, рот залишити напіввідкритим (затримати дихання). Метелик полетів. Розслабте м'язи губ

та носа (видих). Брови – гойдалка. Знову прилетів метелик. Нехай метелик гойдається на гойдалках. Посуває бровами вгору - вниз. Метелик полетів зовсім.

Гра «Вибери дівчинку»

Ціль: розвиток довільності, спостережливості, уваги. Діти знаходять із заданих вчителем картки із зображення веселої сумної, зляканої, злої дівчинки, що найбільш підходить до тексту кожного із запропонованих віршів А. Барто.

Зайчика кинула господиня,

Під дощем залишився зайчик.

З лави злізти не зміг, весь до ниточки промок.

- Яка дівчинка кинула зайчика? - Задає питання вчитель, після читання вірша.

Іде бичок хитається,

Зітхає на ходу:

- Ой, дощечка кінчається,

Я зараз упаду.

- Яка дівчинка злякалася за бичка?

Впустили ведмедика на підлогу,

Відірвали ведмедику лапку.

Але його не кину, тому що він хороший.

- Яка дівчинка пошкодувала ведмедика?

Я люблю свою конячку, причешу їй шерстку гладко,

Гребінцем пригладжу хвостик і верхи поїду в гості.

- Яка дівчинка любить свою конячку?

Ритуал прощання

Мета: Навчання дітей виявляти доброту до оточуючих за допомогою слів, забезпечення кожної дитини внутрішнім задоволенням своєї роботою та підтримкою з боку.

Діти сидять у колі на килимку або на стільцях. У центрі дитина яка обирається вихователем чи дітьми, можна за лічилкою.

Завдання дітей – говорити дитині, яка знаходиться в центрі, приємні слова: «Ти мені подобаєшся»; «Ти ввічлива та добра»; «Люблю з тобою грати» і т.д.

Заняття № 4

Ціль: Розвиток емпатії

Матеріали: ліхтарик, коробка із фотографіями.

Структура заняття:

Ритуал привітання

Гра «Вгадай настрої» [28]

Гра «Мовні предмети»[28]

Ритуал прощання

Хід роботи.

Ритуал привітання:

Мета: створення умов для настрою дітей один на одного та можливості дати кожній дитині відчутти себе у центрі уваги.

- У руках я тримаю чарівний ліхтарик. Давайте нашим подихом зігріємо його, він розгориться і подарує нам своє тепло (діти дмуть на ліхтарик).

- А тепер давайте побажаємо один одному доброго дня! Я передам ліхтарик тому, хто праворуч від мене, назву його на ім'я і скажу «Добрий день...(ім'я)»

- Молодці! Тепер день буде точно добрим.

Гра «Вгадай настрої»

Мета: навчання дітей з міміки обличчя, жестів, поз, розташування партнерів у просторі розпізнавати емоційний стан людини. Діти сідають у

коло. У вчителя у руках фотографії. Він тримає їх так, що зображень не видно. Кожна дитина бере по одному фото, розглядає його, показує іншим та відповідає на такі питання:

Хто зображений на фото?

Який настрій у людини?

Як ти визначив його настрій?

Чому виник цей настрій?

Якщо настрій сумний, як би ти допоміг цій людині?»

Гра «Мовні предмети»

Мета: розвиток у дитини здатності до ототожнення себе з кимось або з чимось, вчити дітей співпереживання.

У ході гри діти грають різні ролі та показують свій стан, причини дій, систему відносин із дійсністю. Починає перша дитина. І так далі по колу. Вчитель пропонує назви предметів: пальто, автобус, мило тощо. Діти також можуть запропонувати свій різновид.

Ритуал прощань

Мета: Навчання дітей виявляти доброту до оточуючих за допомогою слів, забезпечення кожної дитини внутрішнім задоволенням своєї роботою та підтримкою з боку.

Діти сидять у колі на килимку або на стільцях. У центрі дитина яка обирається вихователем чи дітьми, можна за лічилкою.

Завдання дітей – говорити дитині, яка знаходиться в центрі, приємні слова: «Ти мені подобаєшся»; «Ти ввічлива та добра»; «Мені подобається з тобою грати» і т.д.

Заняття № 5

Ціль: Розвиток моторного програвання

Матеріали: ліхтарик

Структура заняття:

Ритуал привітання

Гра «Надувала кішка м'яч» [19]

Гра «Дзеркало настрою» [19]

Ритуал прощання

Хід роботи.

Ритуал привітання:

Мета: створення умов для настрою дітей один на одного та можливості дати кожній дитині відчувати себе у центрі уваги.

- У руках я тримаю чарівний ліхтарик. Давайте нашим подихом зігріємо його, він розгориться і подарує нам своє тепло (діти дмуть на ліхтарик).

- А тепер давайте побажаємо один одному доброго дня! Я передам ліхтарик тому, хто праворуч від мене, назву його на ім'я і скажу «Добрий день...(ім'я)»

- Молодці! Тепер день буде точно добрим.

Гра «Надувала кішка м'яч»

Мета: зняття емоційної та м'язової напруги. Діти перебувають у розслабленій позі, вони зображають здуті кульки. Вчитель вимовляє текст: Надувала кішка м'яч,

А кошеня їй заважав:

Підбіг і лапкою-топ!

А у кішки кулька - хлоп!

На слова: «надувала кішка м'яч...» діти випрямляють тулуб, надувають щоки. На сигнал «хлоп» - «кульки» зі звуком здуваються і йдуть у вихідне положення.

Гра «Дзеркало настрою»

Мета: розвиток один із механізмів проникнення у внутрішній світ іншої людини – моторне програвання. Вчити дітей повторювати деякі компоненти виразної поведінки партнера.

Гра в парах. Діти стоять один навпроти одного і один намагаються передати настрої іншої дитини.

Ритуал прощання

Мета: навчання дітей виявляти доброту до оточуючих за допомогою слів, забезпечення кожної дитини внутрішнім задоволенням своєї роботою та підтримкою з боку.

Діти сидять у колі на килимку або на стільцях. У центрі дитина яка вибирається вихователем чи дітьми, можна за лічилкою.

Завдання дітей – говорити дитині, яка знаходиться в центрі, приємні слова: «Ти мені подобаєшся»; «Ти дуже веселий», «Я люблю з тобою грати» тощо.

Заняття № 6

Мета: Розвиток здатності висловлювати співчуття, задоволення потреби в емоційній близькості.

Матеріали: Ліхтарик, м'які іграшки

Структура заняття:

Ритуал привітання

Гра «Обійми та приласкай іграшку»[15]

Ігрова вправа «Співчувай іншому»[15]

Ритуал прощання

Хід роботи.

Ритуал привітання:

Мета: створення умов для настрою дітей один на одного та можливості дати кожній дитині відчувати себе у центрі уваги.

- У руках я тримаю чарівний ліхтарик. Давайте нашим подихом зігріємо його, він розгориться і подарує нам своє тепло (діти дмуть на ліхтарик).

- А тепер давайте побажаємо один одному доброго дня! Я передам ліхтарик тому, хто праворуч від мене, назву його на ім'я і скажу «Добрий день...(ім'я)»

- Молодці! Тепер день буде точно добрим.

Гра «Обійми та приласкай іграшку»

Мета: задоволення потреб дітей в емоційному теплі та близькості.

Вчитель пропонує м'які іграшки. Вони розкидані по кімнаті. Діти ходять по кімнаті навколо них. За командою вчителя діти підходять до обраної іграшки обіймають її і говорять добрі, лагідні слова. Гра може повторюватися кілька разів.

Ігрова вправа «Співчувай іншому»

Мета: розвиток у дітей здатність ставити себе на місце іншої людини, висловлювати співчуття, співпереживання. Вправи виконуються в парах. Вчитель задає різноманітні ситуації.

- Дівчинка впала, поранила руку, їй дуже боляче (одна дитина з допомогою міміки, пози показує біль, інша намагається знайти ласкаві слова, жести, надає допомогу).

- Двоє друзів давно не бачилися. Вони мріють про зустріч (дається завдання показати, як зустрінуться двоє друзів після довгої розлуки).

- Малюк загубився, плаче (треба показати, як вчинить старша дитина, як допоможе малюкові).

- Дівчинку образили. Її пожаліла подружка (зав'язала бант, дала іграшку, обійняла, як ще можна втішити дівчинку?).

- Дівчатка підібрали кошеня, пошкодували його, напоїли молоком. Пари по черзі показують свої вправи. Інші діти оцінюють виразність міміки обличчя та рухів, потім змінюються ролями. Дітям так само можна вигадати свої ситуації.

Ритуал прощання

Мета: навчання дітей виявляти доброту до оточуючих за допомогою слів, забезпечення кожної дитини внутрішнім задоволенням своєї роботою та підтримкою з боку. Діти сидять у колі на килимку або на стільцях. У центрі дитина яка вибирається вихователем чи дітьми, можна за лічилкою.

Завдання дітей – говорити дитині, яка знаходиться в центрі, приємні слова: «Мені з тобою дуже цікаво»; «У нас багато спільного»; «Я люблю з тобою гратися» тощо.

Заняття № 7

Мета: навчання усвідомлення та прийняття своїх почуттів та емоцій

Матеріали: ліхтарик

Структура заняття:

Ритуал привітання

Ігрова вправа «Закінчи пропозицію»[15]

Ігрова вправа «Я і мій настрій»[15]

Ритуал прощання

Хід роботи.

Ритуал привітання:

Мета: створення умов для настрою дітей один на одного та можливості дати кожній дитині відчувати себе у центрі уваги.

- У руках я тримаю чарівний ліхтарик. Давайте нашим подихом зігріємо його, він розгориться і подарує нам своє тепло (діти дмуть на ліхтарик).

- А тепер давайте побажаємо один одному доброго дня! Я передам ліхтарик тому, хто праворуч від мене, назву його на ім'я і скажу «Добрий день...(ім'я)»

- Молодці! Тепер день буде точно добрим.

Ігрова вправа «Закінчи пропозицію»

Мета: навчання дітей впізнавати свої уподобання, симпатії, інтереси, захоплення та розповідати про них.

Мій улюблений предмет у школі...

Мого найкращого друга звати...

Моя улюблена комп'ютерна гра...

Моя улюблена м'яка іграшка...

Моя улюблена пісенька...

Моя найулюбленіша пора року...

Мої улюблені солодощі...

Моя улюблена казка...

Мій улюблений герой...

Моя улюблена лічилочка...

Мій улюблений мультфільм...

Моя улюблена квітка ...

Моя улюблена книга ...

Моє улюблене свято...

Ігрова вправа «Я та мій настрій»

Мета: навчання дітей розуміти та приймати свої почуття та переживання. У цій вправі також можна використовувати метод незакінчених пропозицій:

Я тішусь, коли...

Мені сумно, коли...

Мені страшно, коли...

Я пишаюся тим, що...

Якось я злякався...

Я злюсь, коли...

Я був здивований, коли...

Коли мене кривдять,...

Я серджусь, якщо..

Ритуал прощання

Мета: навчання дітей виявляти доброту до оточуючих за допомогою слів, забезпечення кожної дитини внутрішнім задоволенням своєї роботою та підтримкою з боку.

Діти сидять у колі на килимку або на стільцях. У центрі дитина яка вибирається вихователем чи дітьми, можна за лічилкою.

Завдання дітей – говорити дитині, яка знаходиться в центрі, приємні слова: «Ти мій найкращий друг»; «Ти ввічлива та добра»; «Я люблю з тобою грати» тощо.

Заняття № 8

Мета: Формування позитивних почуттів та емоцій (спокій, радість, доброзичливість)

Матеріали: ліхтарик

Структура заняття:

Ритуал привітання

Ігрова вправа «Сонячний зайчик»[28]

Ігрова вправа «Царівна Несміяна»[26]

Ритуал прощання

Хід роботи:

Ритуал привітання:

Мета: створення умов для настрою дітей один на одного та можливості дати кожній дитині відчутти себе у центрі уваги.

- У руках я тримаю чарівний ліхтарик. Давайте нашим подихом зігріємо його, він розгориться і подарує нам своє тепло (діти дмуть на ліхтарик).

- А тепер давайте побажаємо один одному доброго дня! Я передам ліхтарик тому, хто праворуч від мене, назву його на ім'я і скажу «Добрий день...(ім'я)»

- Молодці! Тепер день буде точно добрим.

Ігрова вправа «Сонячний зайчик»

Мета: навчання дітей бути спокійними, радісними, задоволеними.

Сонячний кролик подивився тобі в очі. Закрийте їх. Він побіг по обличчю, ніжно погладь його долонями на лобі, на носі, на ротику, на щоці, на підборідді, акуратно погладжуй голову, шию, руки, ноги. Він заліз на живіт - погладь животик. Сонячний зайчик не бешкетник, він любить і пестить тебе, потоваришуй з ним.

Ігрова вправа «Царівна Несміяна»

Мета: формування у дітей доброзичливого ставлення до партнера, вміння побачити насамперед позитивні якості.

За допомогою лічилки або за бажанням вибирається «Царівна Несміяна». Щоб «Царівна» посміхнулася, треба сказати їй добрі слова про те, яка вона добра, чуйна, весела. Діти по черзі говорять «Царівні» про її гарні якості, вчинки.

Ритуал прощання

Мета: навчання дітей виявляти доброту до оточуючих за допомогою слів, забезпечення кожної дитини внутрішнім задоволенням своєї роботою та підтримкою з боку.

Діти сидять у колі на килимку або на стільцях. У центрі дитина яка вибирається вихователем чи дітьми, можна за лічилкою.

Завдання дітей – говорити дитині, яка знаходиться в центрі, приємні слова: «Мені було приємно з тобою грати»; «Ти ввічлива та доброзичлива»; «Я люблю з тобою гуляти» тощо.

Заняття № 9

Ціль: Закріплення отриманих знань

Матеріали: ліхтарик, сюжетні картинки.

Структура заняття:

Ритуал привітання

Ігрова вправа «Зобрази...»[19]

Ігрова вправа «Що було, якби...»[19]

Ритуал прощання

Ритуал привітання:

Мета: створення умов для настрою дітей один на одного та можливості дати кожній дитині відчутти себе у центрі уваги.

- У руках я тримаю чарівний ліхтарик. Давайте нашим подихом зігріємо його, він розгориться і подарує нам своє тепло (діти дмуть на ліхтарик).

- А тепер давайте побажаємо один одному доброго дня! Я передам ліхтарик тому, хто праворуч від мене, назву його на ім'я і скажу «Добрий день...(ім'я)»

- Молодці! Тепер день буде добрим.

Ігрова вправа «Зобрази...»

Мета: розвиток здатності розуміти та зображати емоцію.

Вчитель називає на ім'я одного з учасників, кидає йому м'яч та каже

– «Зобрази, будь ласка, хитру лисичку!». Дитина показує без слів тварину та кидає м'яч наступному учаснику.

Ігрова вправа «Що було б, якби...»

Мета: розвиток здатності розуміти та розпізнавати різні емоції.

Вчитель представляє дітям сюжетну картинку, у героїв якої відсутня особа. Діти називають, яку емоцію вони вважають придатною до даного епізоду і чому. Після чого діти змінюють емоцію на обличчі героя. Що було б, якби він став веселим, сумним тощо?

Ритуал прощання

Мета: Навчання дітей виявляти доброту до оточуючих за допомогою слів, забезпечення кожної дитини внутрішнім задоволенням своєї роботою та підтримкою з боку.

Діти сидять у колі на килимку або на стільцях. У центрі дитина яка вибирається вихователем чи дітьми, можна за лічилкою.

Завдання дітей – говорити дитині, яка знаходиться в центрі, приємні слова: «Ти мені подобаєшся»; «Ти ввічлива та добра»; «Я люблю з тобою грати» тощо.

Вищеописана тренінгова програма була виконана з молодшими школярами у межах формуючого експерименту. Після тренінгової роботи було проведено повторне діагностичне обстеження учасників експериментальної роботи.

ДОДАТОК Б

Результати діагностики за методикою: «Словник емоцій»

(Є. Іванова)

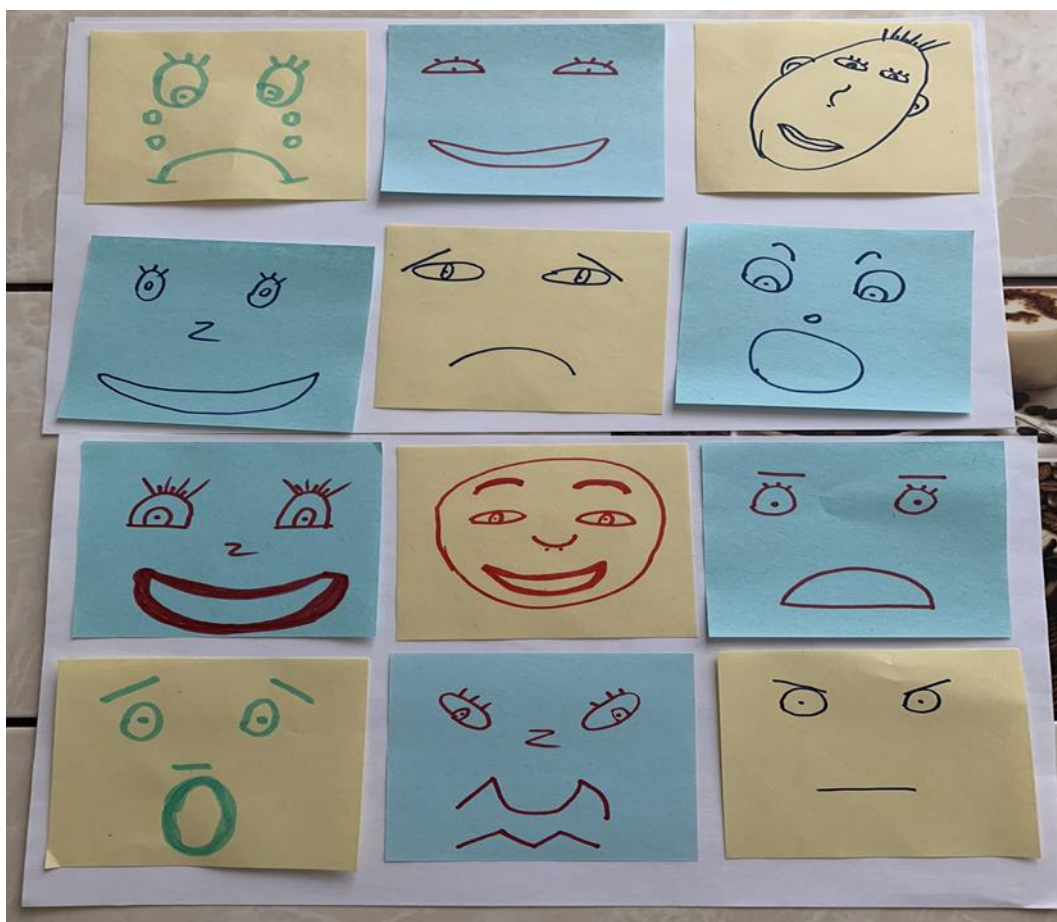
№	Випробовуваний	Первинна діагностика	Рівень розвитку вербалізації	Повторна діагностика	Рівень розвитку вербалізації
1	хл. 7 р.	5	Середній	4	Середній
2	дів. 7 р.	4	Середній	9	Високий
3	дів. 7 р.	6	Середній	3	Низький
4	дів. 7 р.	3	Низький	8	Високий
5	дів. 7 р.	5	Середній	4	Середній
6	дів. 7 р.	6	Середній	5	Середній
7	дів. 7 р.	6	Середній	5	Середній
8	дів. 7 р.	4	Середній	9	Високий
9	хл. 7 р.	9	Високий	7	Високий
10	хл. 7 р.	3	Низький	10	Високий
11	хл. 7 р.	3	Низький	8	Високий
12	хл. 7 р.	2	Низький	6	Середній
13	хл. 7 р.	4	Середній	6	Середній
14	дів. 7 р.	8	Високий	10	Високий
15	дів. 7 р.	2	Низький	6	Середній
16	хл. 7 р.	3	Низький	8	Високий
17	хл. 7 р.	4	Середній	9	Високий
18	дів. 7 р.	3	Низький	7	Високий
19	хл. 7 р.	3	Низький	6	Середній
20	хл. 7 р.	6	Середній	7	Високий
21	дів. 7 р.	4	Середній	5	Середній
22	дів. 7 р.	6	Середній	8	Високий
23	дів. 7 р.	6	Середній	9	Високий
24	хл. 7 р.	8	Високий	10	Високий
35	хл. 7 р.	3	Низький	5	Середній
26	дів. 7 р.	3	Низький	7	Високий
27	дів. 7 р.	3	Низький	8	Високий
28	хл. 7 р.	7	Високий	10	Високий
29	хл. 7 р.	3	Низький	7	Високий
39	дів. 7 р.	3	Низький	10	Високий
31	хл. 7 р.	4	Середній	8	Високий
32	дів. 7 р.	4	Середній	8	Високий
33	хл. 7 р.	3	Низький	6	Середній
34	хл. 7 р.	4	Середній	10	Високий

ДОДАТОК В

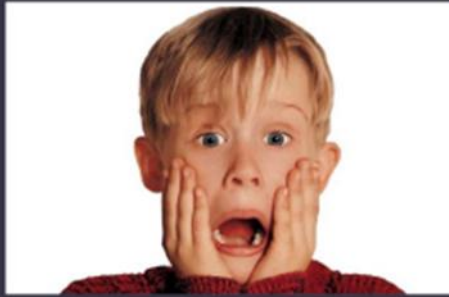
Результати діагностики за методикою: «Тест лицьової експресії»

№	Випробовуваний	Первинна діагностика	Рівень розвитку опізнання	Повторна діагностика	Рівень розвитку опізнання
1	хл. 7 р.	5	Високий	4	Середній
2	дів. 7 р.	3	Середній	3	Середній
3	дів. 7 р.	4	Середній	5	Високий
4	дів. 7 р.	5	Високий	5	Високий
5	дів. 7 р.	5	Високий	4	Середній
6	дів. 7 р.	5	Високий	5	Високий
7	дів. 7 р.	5	Високий	5	Високий
8	дів. 7 р.	5	Високий	5	Високий
9	хл. 7 р.	5	Високий	5	Високий
10	хл. 7 р.	5	Високий	4	Середній
11	хл. 7 р.	5	Високий	4	Середній
12	хл. 7 р.	3	Середній	5	Високий
13	хл. 7 р.	2	Низький	4	Середній
14	дів. 7 р.	3	Середній	4	Високий
15	дів. 7 р.	2	Низький	4	Середній
16	хл. 7 р.	3	Середній	4	Середній
17	хл. 7 р.	3	Середній	4	Середній
18	дів. 7 р.	3	Середній	4	Середній
19	хл. 7 р.	3	Середній	3	Середній
20	хл. 7 р.	4	Середній	5	Високий
21	дів. 7 р.	2	Низький	4	Середній
22	дів. 7 р.	2	Низький	5	Високий
23	дів. 7 р.	2	Низький	4	Середній
24	хл. 7 р.	2	Низький	4	Середній
35	хл. 7 р.	2	Низький	4	Середній
26	дів. 7 р.	1	Низький	4	Середній
27	дів. 7 р.	3	Середній	4	Середній
28	хл. 7 р.	3	Середній	4	Середній
29	хл. 7 р.	3	Середній	3	Середній
39	дів. 7 р.	3	Середній	3	Середній
31	хл. 7 р.	4	Середній	5	Високий
32	дів. 7 р.	4	Середній	4	Середній
33	хл. 7 р.	3	Середній	5	Високий
34	хл. 7 р.	4	Середній	5	Високий

Зразок виконання завдання дитиною за методикою «Словник емоцій»



Методика «Тест лицьової експресії»



Довідка
про впровадження результатів магістрського дослідження
Шагурової Христини Юріївни
на тему: «Розвиток емоційного інтелекту в учнів молодших класів»

На базі Чернігівської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 35 упродовж 2021-2022 рр. Шагуровою Христиною Юріївною здійснювалось практичне впровадження результатів наукового дослідження.

Результати дослідження було впроваджено в освітньому процесі учнів початкових класів, у пришкільному таборі ЗОШ I-III ст. № 35 м. Чернігова, а також у розробці методичних рекомендацій для вчителів, батьків щодо розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів; розробці та проведення методичних об'єднань за темою: «Особливості емоцій у дітей початкових класів»

Директор Чернігівської
загальноосвітньої школи
I-III ступенів № 35



Наталія ІВАНИЦЬКА



Сертифікат

засвідчує, що

Шагурова Христина Юріївна

пройшов(ла) навчання та підвищив(ла) кваліфікацію під час тренінгу для педагогічних працівників «Організація роботи літніх клубів для дітей з використанням навчально-методичних ресурсів з освіти для демократичного громадянства та освіти з прав людини» в межах проекту «Літні клуби для дітей і підлітків (6-16 років) у місті Чернігові та територіальних громадах Чернігівської області»

Під час навчання учасник(ця):

- поглибив(ла) знання з освіти для демократичного громадянства та освіти з прав людини, організації розумного довілля дітей та учнівської молоді у літніх клубах, інформаційної безпеки, мінної безпеки, надання психологічної підтримки дітям;
- сформував(ла) навички, необхідні для організації роботи літніх клубів для дітей з використанням навчально-методичних ресурсів з освіти для демократичного громадянства та освіти з прав людини;
- удосконалив(ла) загальні (громадянська, соціальна) і професійні (методична, інформаційно-цифрова, психологічна, педагогічне партнерство, організаційна, рефлексивна, здатність до навчання впродовж життя) компетентності.

Обсяг програми: 30 годин / 1 кредит ЄКТС

Форма підвищення кваліфікації: дистанційна

Строки реалізації: 4 - 8 липня 2022 року

Місце реалізації програми: ГО «Розвиток громадянських компетентностей в Україні» - DOCCU

Менеджер з регулювання на надавчачій ситуації в Україні, FCA

Я. Георгіс

Голова ГО «Розвиток громадянських компетентностей в Україні»

Н. Протасова

Начальник управління освіти Чернігівської міської ради

В. Білогура

Голова освітнього напрямку ГО GoGlobal

Л. Залобовська

Реєстраційний № 08072022-180

Вебсторінка з навчальною програмою:



Дата видачі сертифікату: 8 липня 2022 року

Сертифікат відповідає вимогам Постанови КМУ від 21.08.2019 №800 зі змінами, внесеними Постановою КМУ від 27.12.2019 №1133



[Signature]

[Signature]

[Signature]



Олександр Фомічов

Правозахисник, тренер з соціального футболу, координатор міжнародної кампанії «Граї за Права Людини»

ГО «Прометей», ЄДРПОУ 30599807
Надання освітньої послуги з гарантованим якісним наданням гарантованого згідно з КВЕД 85.59

СЕРТИФІКАТ

ЦЕЙ СЕРТИФІКАТ ЗАСВІДЧУЄ, ЩО
Кристина Шагурова
успішно закінчив(ла) курс

Освіта для всіх: різноманітність, інклюзія та фізичний розвиток,

наданий викладачем курсу
через платформу масових відкритих онлайн-курсів **Prometheus**,

та навчився(лася):

- реалізовувати компетентнісну парадигму навчання;
- критично та системно мислити;
- розуміти сучасні тенденції розвитку освіти;
- діяти відповідально та свідомо;
- ефективно комунікувати та працювати в команді;
- ефективно взаємодіяти з представниками інших професійних груп;
- цінувати й поважати багатоманітність суспільства.

Форма навчання - дистанційна.

Кількість годин - 30 годин.



СЕРТИФІКАТ

Кристина Шагурова

ЦЕЙ СЕРТИФІКАТ ЗАСВІДЧУЄ, ЩО
успішно закінчив(ла) курс
Впровадження інновацій в школах,

наданий викладачами курсу
через платформу масових відкритих онлайн-курсів **Prometheus**,

- та навчився(лася):
- об'єднувати людей навколо спільної ідеї;
 - формувати і вдосконалювати бачення змін;
 - розпочинати впровадження нової освітньої ініціативи;
 - працювати разом крізь виклики та перемоги;
 - вимірювати результати та змінювати стратегію досягнення змін за потреби.

Форма навчання - дистанційна.
Кількість годин - 60 годин (2 кредити ЄКТС).

Вікторія Примаченко

Директор ГО «Прометеус»
ГО «Прометеус», ЄДРПОУ 38569887
Майдан Незалежності, 10/11, м. Київ, 01030
Ідентифікаційний номер ЄДРПОУ: 38569887



Міністерство освіти і науки України
Полтавський національний педагогічний
університет імені В.Г. Короленка



СЕРТИФІКАТ

ЗАСВІДЧУЄ УЧАСТЬ

ХРИСТИНИ ШАГУРОВОЇ

у V Всеукраїнській науково-практичній конференції
**ІННОВАЦІЇ В ПОЧАТКОВІЙ ОСВІТІ: ПРОБЛЕМИ,
ПЕРСПЕКТИВИ, ВІДПОВІДІ НА ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ**

9-10 червня 2022 року

РЕКТОРКА УНІВЕРСИТЕТУ



МАРИНА ГРИНЬОВА



Міністерство освіти і науки України
 Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
 Рада молодих науковців
 Студентське наукове товариство
 Інститут педагогіки НАПН України,
 відділ м'ягематичної та інформаційної освіти
 УГСП «Університет Григорія Сковороди в Переяславі»

СЕРТИФІКАТ

засвідчує участь

Христини Шагурової

у XV Всеукраїнській науковій конференції
 студентів та молодих науковців

«НАУКА. ОСВІТА. МОЛОДЬ»

Проректор
 з наукової роботи



Летяна ГОДОВАНЮК

Умань, 5 травня 2022 року

СЕРТИФІКАТ

ЦЕЙ СЕРТИФІКАТ ЗАСВІДЧУЄ, ЩО

Кристина Шагурова

успішно закінчив(ла) курс

Думай інакше: Зламай перешкоди на шляху до навчання та відкрий свій прихований потенціал,

наданий викладачем курсу

через платформу масових відкритих онлайн-курсів **Prometheus**,

та навчився(лася):

- організувати педагогічну діяльність на компетентнісних засадах (прогнозування, проєктування, оцінювання тощо);
- конструювати та реалізувати сучасні програми навчання із використанням різноманітних методів, форм і технологій;
- діагностувати освітній процес і складати індивідуальні освітні маршрути для становлення учня як особистості, громадянина, інноватора;
- керувати проєктною освітньою діяльністю;
- проєктувати власну програму професійно-особистісного зростання.

Форма навчання - дистанційна.

Кількість годин - 30 годин.



Вікторія Примаченко

Директор ГО «Прометейс»
ГО «Прометейс», ЄДРПОУ 31558887
Надання освітніх послуг з підвищення кваліфікації

Виданий 27.05.2022

СЕРТИФІКАТ

Цей сертифікат засвідчує, що
Кристина Шагурова

успішно закінчив(ла) курс

«Здорове спілкування»

Викладач: Т. Джефферсон Крейн, MD, FACP, Медичний директор
International Faith Initiatives, Inc



Автентичність сертифікату можна перевірити за посиланням:
<https://courses.prometheus.org.ua:18090/cert/cc79bfd183c4404ba78990e6f21db76a0>

PROMETHEUS

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Рада молодих науковців
Студентське наукове товариство
Інститут педагогіки НАПН України
відділ математичної та інформатичної освіти
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

НАУКА. ОСВІТА. МОЛОДЬ

Матеріали
XV Всеукраїнської наукової конференції
студентів та молодих науковців
(Умань, 25 травня 2022 р.)

Частина 2

умовах євроінтеграції: виклики та перспективи розвитку : матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Умань, 19 квітня 2018 р.). Умань: Візаві, 2018. С. 100–102.

3. Шульга Л. В., Терещенко І. О., Боровик Т. В., Чухліб О. С. Маркетингові комунікації в системі управління підприємством. *Ефективна економіка*. 2021. № 11 URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=9528>

Христина Шагурова

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Однією з важливих умов для подальшої соціалізації та самореалізації дітей у суспільстві стала потреба у розвитку їх емоційного інтелекту (ЕІ). Розвиток ЕІ стає дуже важливим під час роботи педагогів і психологів з дітьми, особливо молодшого віку, тому що цей вік – більш сприятливий період розвитку емоційної сфери та культури почуттів.

Емоційний інтелект – це вміння володіти своїми та чужими емоціями: точно зрозуміти, оцінити й виразити їх [5].

Під час освітнього процесу необхідно дотримуватись певного емоційного балансу, адже позитивне емоційне забарвлення – це сильний мотиваційний елемент освітньої діяльності. У вчителя та учня можуть бути проблеми з порозумінням, якщо емоції дітей будуть заборонені («Припиніть сміятися»), витіснятись («Мені байдуже»), відчужуватись («Хлопчики не бояться»), накладати табу на їх виявлення («Не показуй іншим, який ти»).

Вищезазначене є недопустимим у роботі вчителя з учнями і є проявом недостатнього рівня кваліфікованості педагога. Перебуваючи під постійним тиском учителів та батьків, школярі переживають стрес, стають дратівливими. Щоб уникнути цього треба контролювати рівень фізичних та емоційних навантажень у дітей, намагатися якомога зменшити стресові фактори, що породжують негативні емоції, навчити всіх учасників освітнього процесу керувати власними емоціями та прислухатися до них [4].

Для розвитку емоційного інтелекту у дітей батькам можна запропонувати декілька порад:

- визнайте точку зору дитини та співпереживайте їй;
- дозвольте дитині самовиразитися;
- говоріть із дитиною;
- навчіть дитину розв'язувати проблеми;
- обговорюйте з дитиною ваші проблеми [2].

Наприкінці 20-го століття науковці Дж. Мейер та П. Селювей вперше описали поняття «емоційний інтелект». Вони виділяють чотири напрямки ЕІ [6]:

- Точність оцінки та вираження емоцій – для цього необхідно розуміти емоції як власні, так і оточення. Це визначення емоції за думками, фізичним станом, поведінкою, або здатність точно виражати емоції та потреби, що пов'язані з ними.
- Розуміння емоцій – коли дитина вміє визначати джерело своїх емоцій, розрізняти їх, аналізувати зв'язок між емоціями та фразами, інтерпретувати значення емоцій, розуміти різні почуття, переходи між емоціями та їх розвитком у майбутньому.
- Управління емоціями – емоції впливають на мислення, тому під час розв'язання завдань, прийняття рішень, вибору своєї власної поведінки їх необхідно враховувати.
- Прийняття рішень на основі емоцій. Розуміння емоцій допомагає у вирішенні як поводитись. Ці рішення, як ми будемо діяти у наступний момент, приймаються дуже швидко, і жодна дитина не складає в голові план «Що я буду робити, якщо», але використані емоції відіграють у цьому не маленьку роль, адже вони є інформацією, яку потрібно вміти аналізувати [1].

Однією з особливостей психічного розвитку дитини молодшого шкільного віку полягає в тому, що вона не до кінця розуміє власні переживання і не завжди здатна зрозуміти, чому вони виникають. Емоційні реакції дитини на труднощі – гнів, страх, плач, образа. Багато дітей у цей час потребують підтримки і допомоги у дорослих. Щоб учень мав змогу свідомо регулювати свою поведінку, потрібно навчити його доречно та усвідомлено виражати емоції та проявляти почуття, знаходити способи виходу зі складних ситуацій [4].

Для розвитку емоцій дітям молодшого шкільного віку можна запропонувати ігри з одночасним виконанням різних вправ.

«Скринька емоцій» – для дорослих це може бути уявною скринькою, проте дітям можна запропонувати зробити справжню. Так звана «скринька щастя», куди слід покласти все, що асоціюється зі щастям п'ятьма органами чуття: візуально, на слух, смак, нюх та дотик, та у важкі моменти діставати це зі скриньки. Особливо корисним це буде в умовах воєнного стану.

«Компас емоцій» – ця гра ознайомлює дитину з різновидами почуттів та емоцій, а також демонструє у якій ситуації вона відчуває те чи інше. Сутність гри у наступному: існує набір карток, на кожній із яких написано одне з почуттів (наприклад: радість, смуток, гнів, страх тощо). У кожної дитини є набір карток, потім один із гравців придумує ситуацію й обирає ту емоцію, яку він відчуває під час цієї події. Дитина кладе картку в центр, написом вниз та пригадає цю ситуацію, а решта гравців мають відгадати, яку емоцію вона викликала у гравця.

«Тактильні казки». Треба покласти до сумки різні на дотик предмети (пухнасте, тверде, колюче, те, що шелестить, гладке, м'яке тощо), зав'язати дитині очі пов'язкою й розказати казку дістаючи кожний предмет, і пропонуючи його на дотик дитині. Такі казки знімають стрес у молодших

школярів, а також формують гарний контакт між дорослим та дитиною [3].

На розвиток емоційного інтелекту ефективно впливає читання книг з аналізом настрою і почуттів персонажів, відвідування театрів, ігрові вправи, ситуації з життя дітей, демонстрація фотографій, малюнків осіб з основними емоціями та пізніше з відтінками емоцій, малювання «власного настрою», а також настрою близьких, друзів та аналіз причин настрою.

Отже, в основі розвитку особистості лежить емоційний інтелект, його структурні елементи починають формуватися ще у молодшому шкільному віці та вдосконалюються впродовж всього нашого життя. Ефективність діяльності з розвитку ЕІ молодших школярів залежить від створення належних психологічних умов вдома та у закладах загальної середньої освіти, методичного забезпечення та усвідомлення педагогами необхідності цього важливого і актуального питання.

Список використаних джерел

1. Носенко Е. Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: Вища школа, 2003. 126 с.
2. П'ять способів розвинути в дитини емоційний інтелект. Розвиток дитини. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/develop/6333/>.
3. Розвиваємо емоційний інтелект у дітей. Школа Ранок. URL: <https://ranok-school.com/2020/08/16/rozvyvaiemo-emotsijnyj-intelekt-u-ditej/>.
4. Савченко Ю.Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. Освіта та розвиток обдарованої особистості. URL: <http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2014/12/5.pdf>.
5. Смоляр Л. Що таке емоційний інтелект, і як він впливає на життя. Українська правда Життя. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2017/10/15/226957/>.
6. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence. Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators. P. Salovey, D. Sluyter (Eds.). New York: Basic Books, 1997. PP. 3–31.

Марина Шарпило

«КАМЕНІ СПОТИКАННЯ» У КУЛЬТУРНО-МИСТЕЦЬКІЙ СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ КОМЕМОРАТИВНИХ ПРАКТИК ГОЛОКОСТУ

Сучасна інерція герменевтики комеморації Голокосту докорінно екстермінувала архаїчні практики вшанування, які будувались на створенні культури тоталітаризму болю та відчаю, підкріплюючи свою контекстуальність статичним ритуалом, де авторитарне місце займала монументальна рефлексія. Змістовний контраст між двома формами пам'ятання ґрунтується на здатності використати культурно – мистецьке
