

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА  
БЕЗПЕКИ

Кафедра загальної та соціальної психології

**РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДИТИНИ  
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Кваліфікаційна робота**

здобувачки другого  
(магістерського) рівня вищої  
освіти  
спеціальності 053 Психологія  
**Христини ЖЕЛЯК**

**Науковий керівник:**

завідувач кафедри теоретичної  
психології, доктор  
психологічних наук, професор  
**Зоряна КОВАЛЬЧУК**

**Рецензент**

кандидат психологічних наук,  
доцент **Олена ВАВРИНІВ**

Кваліфікаційна робота допущена до захисту  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол № \_\_\_\_  
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології  
доктор психологічних наук, професор  
\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

## АНОТАЦІЯ

### **Желяк Х. Розвиток емоційного інтелекту дитини дошкільного віку.**

У кваліфікаційній роботі систематизовано сучасні теоретичні підходи та науково-практичні напрацювання з проблеми розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. Проаналізовано концепції зарубіжних і вітчизняних дослідників щодо сутності, структури та функцій емоційного інтелекту, окреслено психологічні особливості його становлення в дошкільному дитинстві. Розкрито вікові закономірності розвитку емоційної сфери, визначено соціально-психологічні чинники, що впливають на формування здатності до розпізнавання, усвідомлення та регуляції емоцій. Емпірично досліджено рівень розвитку емоційного інтелекту дітей 5–6 років та встановлено якісні й кількісні показники сформованості його компонентів. Зокрема, виявлено особливості розвитку інтрасуб'єктного та інтерсуб'єктного емоційного інтелекту, здатності до емпатії, розуміння емоційних станів інших і вербалізації власних почуттів. Обґрунтовано, розроблено та апробовано програму розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку в умовах ЗДО. Доведено ефективність упровадженої програми, що забезпечує підвищення рівня емоційної обізнаності, розвиток навичок саморегуляції та покращення якості міжособистісної взаємодії дітей.

**Ключові слова:** емоції, емоційний інтелект, дошкільний вік, розвиток емоційного інтелекту, емпатія, саморегуляція.

## ABSTRAKT

**Zheliak Kh. Development of Emotional Intelligence in a Preschool Child.** The qualification paper systematizes contemporary theoretical approaches and scientific-practical findings on the issue of developing emotional intelligence in senior preschool children. The concepts of foreign and Ukrainian scholars regarding the essence, structure, and functions of emotional intelligence are analyzed, and the psychological features of its formation in early childhood are outlined. Age-related patterns in the development of the emotional sphere are revealed, and socio-psychological factors influencing the formation of the ability to recognize, understand, and regulate emotions are identified. An empirical study was conducted to assess the level of emotional intelligence development in children aged 5–6, and qualitative and quantitative indicators of the formation of its components were established. In particular, the specific features of the development of intrasubjective and intersubjective emotional intelligence, the capacity for empathy, understanding others' emotional states, and verbalization of one's own feelings were identified. A program for the development of emotional intelligence in senior preschool children in preschool education institutions was substantiated, developed, and tested. The effectiveness of the implemented program was confirmed, demonstrating an increase in emotional awareness, improvement of self-regulation skills, and enhancement of the quality of interpersonal interaction among children.

**Keywords:** emotions, emotional intelligence, preschool age, development of emotional intelligence, empathy, self-regulation.

## ЗМІСТ

<b>Вступ.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз розвитку емоційного інтелекту дитини дошкільного віку.....</b>	<b>9</b>
1.1. Наукові підходи до проблеми емоційного інтелекту в життєдіяльності особистості.....	9
1.2. Розвиток емоційного інтелекту в дошкільному віці як психологічна проблема	15
1.3. Чинники впливу на розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку..	20
Висновки до розділу 1.....	25
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричні засади розвитку емоційного інтелекту дитини дошкільного віку.....</b>	<b>27</b>
2.1. Обґрунтування методів та методик визначення емоційного інтелекту дитини дошкільного віку.....	27
2.2. Результати констатувального етапу експерименту визначення рівня розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку.....	35
Висновки до розділу 2.....	48
<b>РОЗДІЛ 3. Експериментальна перевірка методики розвитку емоційного інтелекту дитини дошкільного віку в закладі дошкільної освіти.....</b>	<b>51</b>
3.1. Програма розвитку емоційного інтелекту дитини старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти.....	51
3.2. Апробація програми розвитку емоційного інтелекту дитини старшого дошкільного віку.....	59
3.3. Визначення рівня емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку за результатами формувального етапу експерименту.....	62
Висновки до розділу 3.....	69
<b>Висновки.....</b>	<b>72</b>
<b>Список використаних джерел.....</b>	<b>77</b>
<b>Додатки.....</b>	<b>83</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На сьогодні все більшу увагу привертає поняття «емоційний інтелект», яке стає значно популярнішим серед психологів, педагогів та молодих батьків, які прагнуть забезпечити гармонійний розвиток своїх дітей з наймолодшого віку. В сучасному суспільстві зростає потреба у формуванні в дітей здатності розпізнавати власні почуття, керувати ними, розуміти причини їхнього виникнення, усвідомлювати власні переживання, а також проявляти емпатію – розуміти почуття інших та співпереживати їм. Чимало спеціалістів пропонують лекції та тренінги на цю тему, а також організують масштабні заходи, такі як конгреси, форуми та саміти, присвячені питанням розвитку емоційного інтелекту.

Розвинений емоційний інтелект допомагає дитині легше адаптуватися до змін, здобувати нові знання та навички, а також займатися самоосвітою. Емоційний інтелект безпосередньо пов'язаний із психічним здоров'ям дитини, а тому, з огляду на даний аспект, варто зазначити, що війна, яка триває в нашій країні понад три роки, суттєво вплинула на емоційний стан як дорослих, так і дітей. Дошкільнята є однією з найвразливіших категорій, оскільки через особливості свого віку вони не можуть повністю усвідомити, що відбувається навколо, та не володіють навичками контролю власних емоцій. Діти часто не здатні словесно висловити свої переживання чи пояснити, що їх турбує, хоча вже можуть проявляти емпатію.

Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку сприяє становленню таких якостей, як самоконтроль, емпатія, співчуття та здатність до конструктивного спілкування. Даний процес безпосередньо впливає на соціальну адаптацію дитини в різних середовищах: у дитячому садку, серед однолітків, а також у майбутньому – у шкільному колективі. Діти, які мають добре розвинений емоційний інтелект, легше встановлюють контакти з іншими, краще розпізнають почуття та потреби однолітків, що сприяє створенню сприятливого емоційного клімату. Такі діти ефективніше справляються з труднощами, конфліктами та невдачами, краще

зосереджуються на навчанні. Крім того, високий рівень емоційного інтелекту зменшує ризик розвитку психоемоційних проблем і забезпечує гармонійний емоційний стан.

У Базовому компоненті дошкільної освіти в межах напряму «Дитина в соціумі» наголошується на необхідності формування у дітей навичок соціальної поведінки, орієнтації у світі людських взаємин, а також здатності до співпереживання. Взаємодія з дорослими, які є носіями суспільного досвіду, допомагає дітям навчитися розуміти оточуючих, спільно працювати з однолітками та дорослими, об'єднувати зусилля для досягнення спільної мети, оцінювати власні можливості, а також поважати інтереси інших. Соціальна взаємодія є важливим кроком на шляху до інтеграції дитини у суспільство, що потребує вміння узгоджувати власні бажання, прагнення та дії з потребами інших людей. Отже, розвиток емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку є одним із ключових завдань гармонійного виховання особистості, що підкреслюється у Базовому компоненті дошкільної освіти.

До вивчення психологічних закономірностей емоційного розвитку дітей дошкільного віку зверталися такі дослідники, як Л. Божович, О. Кононко, В. Котирло, Г. Кошелева, О. Кульчицька, В. Мухіна, П. Якобсон та інші. Питання визначення сутності цього поняття та структури емоційного інтелекту розглядали у своїх працях Д. Гоулмен, Р. Купер, Дж. Майєр, П. Саловей та інші науковці. Багато вчених, серед яких Г. Бреслав, С. Денхем та інші, наголошують, що для успішної соціалізації та гармонійного розвитку дитини необхідно розвивати її емоційний інтелект. М. Андрусенко та Г. Балл акцентували увагу на значенні емоційного інтелекту як важливого чинника виховання дошкільників. Дослідники зазначають, що порушення в емоційній сфері дитини дошкільного спричиняють проблеми у поведінці, утруднюють соціальну взаємодію та негативно позначаються на формуванні емоційного інтелекту.

Зважаючи на те, що питання розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку як об'єкта психологічних досліджень ще недостатньо

вивчене, але продовжує привертати все більше уваги, а також усвідомлюючи його ключову роль у майбутньому успіху дітей, було вирішено присвятити кваліфікаційну роботу темі «Розвиток емоційного інтелекту дитини дошкільного віку».

**Об'єкт дослідження** – емоційний інтелект дітей дошкільного віку.

**Предмет дослідження** – розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити програму розвитку емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку.

**Гіпотеза дослідження:** передбачається, що розвиток емоційного інтелекту у дошкільників проходитиме ефективніше за умови створення сприятливого психологічного середовища у спілкуванні між вихователем і дітьми. Важливу роль відіграє також збагачення розвивального предметно-просторового середовища спеціальними матеріалами, такими як навчальні посібники, різноманітні ігри та іграшки. Крім того, необхідний індивідуальний підхід до кожної дитини з урахуванням рівня її емоційного інтелекту. Значний вплив на розвиток емоційної сфери має ігрова діяльність, у процесі якої діти вчаться розпізнавати, виражати та контролювати свої почуття.

Відповідно до мети та гіпотези визначено **завдання дослідження:**

1. Висвітлити наукові підходи до проблеми емоційного інтелекту в життєдіяльності особистості.
2. Розглянути розвиток емоційного інтелекту в дошкільному віці як психологічну проблему, а також чинники впливу на розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку.
3. Провести емпіричне дослідження розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку.
4. Розробити та експериментально перевірити програму розвитку емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку.

**Науково-методологічна основа дослідження** охоплює кілька ключових напрямів, що формують як теоретичне, так і практичне підґрунтя для його здійснення.

Щодо теоретичних основ, то перш за все, дослідження опирається на фундаментальні наукові праці зарубіжних учених в сфері психології, серед яких Г. Гарднер, Д. Готтман, Д. Гоулман, Д. Деклер, С. Денхем, М. Еліас, Дж. Мейєр, М. Нгуєн, Г. Холл, Р. Стернберг, та інші. Дж. Готтман сформулював концепцію «емоційного наставництва», у якій підкреслив важливу роль батьків і вихователів у формуванні емоційного інтелекту дитини. М. Еліас приділяв особливу увагу питанням розвитку емоційної компетентності дітей, акцентуючи значення включення емоційного навчання в освітній процес шкіл. Дослідниця С. Денхем зосереджувалася на аналізі соціальної взаємодії як ключового чинника впливу на розвиток емоційного інтелекту дошкільників. У свою чергу, П. Саловей та Дж. Майєр досліджували, як діти навчаються розпізнавати, виражати та контролювати власні емоційні стани.

До методологічних основ дослідження входять різні підходи, що дають змогу отримати як кількісні, так і якісні дані. Кількісний аналіз – збір статистичної інформації про розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку за допомогою анкетування, опитувань і тестування. В цьому контексті використовуються стандартизовані психологічні методики, що допомагають оцінити особистісні характеристики, рівень розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку.

До емпіричної бази дослідження входять аналіз попередніх напрацювань та власне емпіричне дослідження. Аналіз попередніх напрацювань – аналіз інформації з наукових статей, монографій, звітів та інших матеріалів, присвячених розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку, включаючи чинники впливу на його розвиток. Власне дослідження – це проведення емпіричних досліджень для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. Для цього

застосовуються такі методики, як «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект (розпізнавання емоцій)», методика «Казка» (розроблені І. Омельченко), тест «Обличчя Екмана» та методика «Мій настрій». Методики призначені для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку та передбачають вивчення рівня емоційного інтелекту.

**Вибірка** дослідження – в емпіричному дослідженні взяли участь 50 дітей: 26 хлопчиків та 24 дівчинки, віком 5–6 років.

**Наукова новизна** дослідження полягає в уточненні сутності та змісту поняття «емоційний інтелект», визначенні та експериментальному тестуванні психологічних чинників, які сприяють розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку. Крім того, була розроблена та теоретично обґрунтована програма для розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку.

**Теоретичне значення** дослідження полягає розширенні і поглибленні розуміння розвитку емоційного інтелекту в дошкільному віці як психологічну проблему, а також в доповненні наукових підходів до вивчення чинників, що впливають на розвиток емоційного інтелекту у дошкільнят.

**Практичне значення** дослідження полягає в орієнтації на поліпшення процесу розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку, що включає впровадження розробленої програми, діагностичних інструментів та стимулюючих матеріалів у психологічну практику. Результати можуть бути корисними для вихователів та психологів закладів дошкільної у процесі розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку.

**Надійність і вірогідність** дослідження забезпечується використанням методів, що точно відповідають поставленим цілям, завданням і гіпотезі, а також кількісним і якісним аналізом отриманих результатів.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів (8 підрозділів), висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (48 позицій) та 5 додатків. Загальний обсяг роботи становить 116 сторінок друкованого тексту, з яких 75 сторінок – це основний текст, що супроводжується 16 таблицями та 12 рисунками.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 1.1. Наукові підходи до проблеми емоційного інтелекту в життєдіяльності особистості

Зростання зацікавленості науковців дослідженнями в галузі емоцій та емоційного інтелекту пояснюється потребою сучасного суспільства аналізувати його особливості з урахуванням емоційної складової в життєдіяльності особистості, а не лише як раціонального аспекту. Емоції мають значний вплив на людську поведінку, мотиваційні процеси та інтегруються у когнітивну діяльність. У сучасному світі дедалі більше людей надають перевагу раціональному підходу до життя, що робить питання здатності розуміти та виражати емоції особливо актуальним.

В контексті нашого дослідження важливою є думка вітчизняної вченої О. Атемасової, яка зазначає, що термін «емоції» походить від латинського слова «emovere», що означає «збуджувати» або «хвилювати». Вченою емоції визначаються як особливий тип психічних явищ, які проявляються у формі безпосереднього та суб'єктивного переживання людиною значущості різних подій, об'єктів і ситуацій, пов'язаних із задоволенням її потреб [1, с. 24].

Д. Гоулман вважає, що емоції виконують роль стимуляторів – позитивні емоції сприяють досягненню цілей, допомагають долати труднощі, підтримують міжособистісні зв'язки, солідарність і співпрацю [8, с. 22]. Водночас негативні емоції діють як демотивуючі фактори, сприяючи концентрації уваги на несправедливості ситуації, дискримінації, конфліктах (прихованих або відкритих), боротьбі за владу, порушенні етичних норм і довіри, що може шкодити іншим людям або робочому колективу [8, с. 24].

Згідно досліджень С. Могілястої, термін «емоційний інтелект» (EQ) уперше було вжито в 1964 р. у праці М. Белдока «Сприйнятливність до передавання емоційного змісту трьома способами комунікації». Згодом, у 1966 р., Б. Лойнер застосував даний термін у своєму дослідженні під назвою

«Емоційний інтелект». У 1980–1990-х рр. почала формуватися теорія емоційного інтелекту, зокрема, у 1983 р. Г. Гарднер запропонував поділ інтелекту на два типи: міжособистісний та внутрішньоособистісний. У 1985 р. У. Пейн опублікував свою наукову працю «Дослідження емоцій: розвиток емоційного інтелекту». На основі цих досліджень Р. Бар-Он розробив концепцію емоційного коефіцієнта (EQ), аналогічного до коефіцієнта інтелектуального розвитку (IQ), що використовується в англomовному науковому дискурсі [18, с. 362].

Г. Гарднер, відомий своєю теорією множинного інтелекту, хоч і не є автором концепції емоційного інтелекту, вказує на існування двох його важливих складових – інтерперсонального та інтраперсонального інтелекту. Перший, інтерперсональний інтелект, відповідає за здатність розпізнавати й розуміти емоції інших людей, а другий, інтраперсональний, – за усвідомлення власних почуттів і переживань. Саме такі аспекти інтелекту стали основою сучасних підходів до вивчення емоційного інтелекту [40, с. 31].

Термін «емоційний інтелект» в науковий обіг вперше було введено на початку 1990-х рр. дослідниками Дж. Майером і П. Саловейем. Вчені визначають емоційний інтелект як здатність усвідомлювати власні та чужі емоції, розрізняти їх та використовувати отриману інформацію для регулювання власного мислення та поведінки» [44, с. 198]. Грунтуючись на концепції емоційного інтелекту Г. Гарднера, Дж. Майер і П. Саловей розробили модель здібностей, яка включає п'ять ключових компонентів, характерних для людей із високим рівнем емоційного інтелекту [44, с. 201-205]:

– усвідомлення власних емоцій – контроль над власними почуттями та їхнім проявом починається з розуміння людиною природи своїх емоцій, їхньої інтенсивності та джерел виникнення;

– керування емоційними станами – вміння регулювати власні почуття передбачає застосування стратегій, що допомагають досягти емоційної рівноваги, заспокоїтися, зменшити відчуття тривоги чи смутку;

- мотивація до діяльності виявляється у вмінні використовувати емоції для досягнення поставлених цілей;
- розуміння емоцій інших людей – даний аспект тісно пов'язаний із емпатією та проявляється у здатності людини розпізнавати й правильно інтерпретувати почуття оточуючих;
- налагодження ефективних соціальних відносин – це важлива навичка, яка допомагає людині гармонійно взаємодіяти з іншими, регулювати власні емоції під час спілкування та конструктивно вирішувати конфлікти.

Праця П. Саловея та Д. Майєра «Емоційний інтелект» (1990 р.) стала одним із ключових етапів у становленні теорії емоційного інтелекту, заклавши фундамент для її сучасного розуміння. Стаття вчених викликала значний інтерес до дослідження емоційного інтелекту, що згодом призвело до появи численних наукових робіт з цієї тематики [44].

Д. Гоулман розширив поняття емоційного інтелекту, доповнивши його соціальними навичками та особистісними характеристиками. Емоційний інтелект розглядається Д. Гоулманом як форма соціального інтелекту, що дозволяє людині спостерігати за власними емоціями та емоціями інших людей, розпізнавати їх і використовувати отриману інформацію для регулювання своїх думок і поведінки [8, с. 47]. У моделі вченого виділяються такі ключові складові: усвідомлення власних емоцій, здатність до самоконтролю, мотивація, емпатія та навички соціальної взаємодії. Д. Гоулман підкреслює практичне значення емоційного інтелекту для досягнення успіху та ефективного лідерства [8, с. 49].

Якщо підхід Д. Майєра та П. Саловея зосереджений на когнітивних процесах, що стосуються емоцій, то Д. Гоулман пропонує більш комплексний погляд, який охоплює як міжособистісні, так і внутрішньоособистісні аспекти.

Р. Бар-Он розглядає емоційний інтелект як сукупність некогнітивних здібностей, умінь і навичок, що визначають здатність людини ефективно діяти в різних життєвих обставинах [36, с. 23]. На думку вченого, емоційний

інтелект включає п'ять основних складових. Перша з них стосується усвідомлення власної особистості, яке охоплює емоції, впевненість у собі, рівень самооцінки, прагнення до самореалізації та незалежність. Друга пов'язана з комунікативними навичками, серед яких міжособистісна взаємодія, соціальна відповідальність і здатність до співпраці. Третя складова стосується адаптаційних можливостей людини, зокрема її вміння вирішувати проблеми, об'єктивно оцінювати ситуацію та демонструвати поведінкову гнучкість. Четвертий компонент включає управління стресом, що передбачає здатність протистояти напруженим обставинам і контролювати імпульсивні реакції. Остання, п'ята складова, пов'язана з емоційним станом особистості, що впливає на її загальне самопочуття. Усі ці складові разом формують емоційний інтелект, який сприяє кращій орієнтації та пристосуванню людини до повсякденних ситуацій [36, с. 41-42].

С. Денхем в контексті дослідження соціальної взаємодії як ключового чинника впливу на розвиток емоційного інтелекту дошкільників трактує дане поняття як динамічне, інтегроване психологічне явище, яке впливає на ефективність міжособистісних контактів, сприяє адекватному рівню самооцінки, формуванню позитивного мислення та розвитку лідерських якостей. Важливим аспектом цього утворення є усвідомлення ролі емоцій та вміння керувати ними [38, с. 23].

М. Еліас розкриває сутність емоційного інтелекту детальніше, визначаючи його як значущу особистісну характеристику, яка виявляється у здатності розпізнавати емоції, аналізувати їхній зміст, розуміти емоційний підтекст у стосунках з іншими, а також регулювати емоційний стан так, щоб позитивні переживання сприяли успішній когнітивній діяльності. Окрім того, така здатність дозволяє справлятися з негативними емоціями, які можуть стати на заваді ефективному спілкуванню або реалізації особистісних цілей [39, с. 28].

Окрім зарубіжних науковців, дослідження емоційного інтелекту активно проводять і українські фахівці – психологи, психотерапевти та вчені. Серед

них можна виокремити Ю. Бреус, О. Власову, С. Дерев'янка, Н. Ковригу, Е. Носенка, М. Шпака, О. Чебикіна, І. Жадан, Л. Клеваку, О. Гришка, В. Зарицьку, Н. Трофаїлу та інших. Їхні дослідження дозволяють розглядати український науковий підхід до вивчення емоційного інтелекту як важливу складову світової наукової спільноти.

С. Могиляста звертає увагу на те, що у вітчизняній психології поняття емоційного інтелекту вперше застосувала Г. Гарскова, яка наголошувала, що емоції є відображенням ставлення людини до різних аспектів життя та самої себе, тоді як інтелект забезпечує їхнє осмислення. Таким чином, за Г. Гарсковою, емоційний інтелект – це здатність інтерпретувати взаємозв'язки особистості, виражені через емоції, та регулювати емоційну сферу, спираючись на розумові процеси аналізу й синтезу. Ключовою умовою для його функціонування є розуміння власних емоцій, а кінцевим результатом – ухвалення рішень, що ґрунтуються на осмисленні емоційних переживань як особистісно значущих оцінок подій [18, с. 365].

Українські науковиці Н. Коврига та Е. Носенко визначають емоційний інтелект як здатність людини не лише долати свої слабкості та керувати пристрастями, а й ефективно використовувати власні таланти, чесноти й сильні сторони [20, с. 24].

Ю. Бреус характеризує емоційний інтелект як складний когнітивний конструкт, що охоплює здатність оперувати інформацією про емоції та накопичувати емоційний досвід [3, с. 28].

О. Власова трактує емоційний інтелект як здатність застосовувати емоції для підтримки мисленнєвих процесів і досягнення поставлених завдань. Вчена наголошує, що емоційний інтелект охоплює навички аналізу емоційних станів, їх регулювання, а також використання для ефективного розв'язання різноманітних завдань [4, с. 25].

С. Дерев'янка визначає емоційний інтелект як уміння не лише усвідомлювати та керувати власними емоціями, а й впливати на почуття інших людей. Вчений акцентує увагу на значенні емоційної обізнаності та

ефективної комунікації у формуванні гармонійних міжособистісних відносин [9, с. 362].

Т. Титаренко займається вивченням психологічних ресурсів особистості та розглядає емоційний інтелект як ключовий фактор психологічної стійкості. Вчена вважає, що здатність людини усвідомлено контролювати власні емоційні стани й використовувати їх як інструмент для адаптації до змінних умов довкілля сприяє її стабільності. Науковиця підкреслює, що емоційний інтелект допомагає особистості ефективно долати стресові ситуації, забезпечуючи стійкість у складних обставинах [32, с. 21].

Л. Карамушка, працюючи в сфері організаційної психології, аналізує емоційний інтелект у контексті управління конфліктами та стресовими ситуаціями в робочих колективах. Вчена вважає, що така характеристика особистості передбачає вміння не лише усвідомлювати та контролювати власні емоційні переживання, а й розпізнавати почуття інших, впливаючи на емоційну атмосферу в колективі [11, с. 33].

О. Ляц вивчає різні аспекти феномену емоційного інтелекту, зокрема його значення для формування соціальних навичок. За визначенням, емоційний інтелект включає здатність ідентифікувати, розуміти й регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими, сприймаючи їхні почуття. Це відіграє ключову роль у побудові гармонійних міжособистісних стосунків, вирішенні конфліктів і досягненні соціального успіху. Психологиня підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту необхідно починати ще в ранньому віці, адже це сприяє формуванню впевненості в собі, стійкості до стресу та вміння працювати в команді [16, с. 326].

Таким чином, емоційний інтелект досліджується у зв'язку з загальним інтелектом, його формуванням, процесами соціалізації, освітнім розвитком, вихованням особистості та навичками ефективної взаємодії. Він є складною системою, що поєднує когнітивні здібності та емоційні реакції, сприяючи оптимізації пізнавальної активності й поведінкових проявів людини в реальних життєвих умовах. Емоційний інтелект розглядають як важливу

особистісну характеристику, що відображається у здатності до осмислення інформації, розпізнавання та узагальнення власних і чужих емоційних станів.

## **1.2. Розвиток емоційного інтелекту в дошкільному віці як психологічна проблема**

Дослідження процесу розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку займає важливе місце в сучасній психології. Дана тема є надзвичайно актуальною, хоча й залишається складною та неоднозначною як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Ґрунтуючись на дослідженнях емоційного інтелекту, проведені зарубіжними вченими Г. Гарднером, П. Селовеєм та Дж. Майєром, американський психолог Д. Гоулман вважає, що розвиток емоційного інтелекту розпочинається з перших років життя дитини, а інші емоційні навички формуються на його основі протягом усього періоду дитинства. Відповідно, рівень емоційного інтелекту дорослої людини значною мірою визначається умовами її дитинства. Кожна взаємодія між дитиною та її батьками супроводжується емоційним забарвленням. Діти, чиї батьки мають низький рівень соціальних навичок, часто стикаються з труднощами у навчанні, навіть якщо їхній інтелектуальний розвиток не викликає жодних занепокоєнь. Вони мають проблеми в комунікації з однолітками, а в окремих випадках – навіть схилитися до девіантної поведінки. Недостатньо розвинений емоційний інтелект стає серйозною перешкодою для досягнення життєвого успіху, навіть якщо людина має високий рівень загального інтелекту. Як зазначає Д. Гоулман, випадки, коли людина демонструє видатні розумові здібності, але водночас має низьку емоційну компетентність, є далеко не поодинокими [41, с. 23-24].

Досліджуючи психологічні особливості емоційного розвитку дошкільнят, А. Костюк підкреслює, що, по-перше, формування емоційної сфери безпосередньо залежить від загального психічного розвитку дитини, змін у провідних видах діяльності, у межах яких розвиваються емоційні

процеси, а також від характеру взаємодії дитини з оточенням, включаючи людей та предметний світ. По-друге, розвиток емоцій дитини має виражені відмінності залежно від вікового етапу, на якому вона перебуває, що зумовлює специфіку прояву почуттів і переживань у різні періоди її життя [15, с. 86].

Н. Волік зазначає, що дошкільний період, що охоплює вік від 3 до 6-7 років, є важливим етапом у розвитку дитини, адже саме в цей час відбуваються значні зміни у функціонуванні її організму, оскільки розширюються соціальні зв'язки, формується комунікативна компетентність та відбувається активне засвоєння мови. Соціалізація емоційної сфери дитини в цьому віці набуває особливої значущості, а її емоційні прояви найбільш помітні у взаємодії з батьками, вихователями та знайомими людьми. За словами вченої, високий рівень емоційного інтелекту допомагає дитині гармонізувати емоції та раціональне мислення, сприяє усвідомленню власних потреб і можливостей, а також мотивів власної поведінки, що дає змогу сформувати ефективну життєву стратегію та відчутти внутрішню свободу. У свою чергу, недостатній розвиток емоційного інтелекту призводить до таких негативних наслідків, як почуття самотності, страх, розгубленість, безнадія, агресивність, депресивні стани та провини. Дослідження вченої свідчать, що емоційний інтелект тісно пов'язаний із відчуттям щастя, а його низький рівень може стати передумовою до емоційного неблагополуччя [7, с. 20-21].

На думку Н. Мельник, поняття «емоційний інтелект дітей дошкільного віку» охоплює здатність дитини стійко розпізнавати різні емоційні стани – як власні, так і людей, з якими вона взаємодіє. Основними ознаками даного явища є: виразність емоційних реакцій дитини; здатність помічати та розрізняти як позитивні, так і негативні почуття співрозмовника незалежно від його вікових чи гендерних особливостей; вміння проявляти емпатію, що виявляється у співпереживанні та чутливості до емоцій інших. Крім того, емоційний інтелект включає здатність усвідомлювати власні почуття, аналізувати їхній характер, робити відповідні висновки та коригувати поведінку залежно від обставин повсякденного життя [17, с. 70].

Дж. Готтман та Дж. Деклер, аналізуючи психологічні особливості формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку, визначають його як вміння дитини спрямовувати увагу на інших, розуміти їхню роль і значення у власній діяльності, враховувати почуття оточуючих, а також на основі цього регулювати стосунки та знаходити оптимальні рішення у процесі комунікації. Вчені роблять висновок, що орієнтація дитини на емоційний стан інших та врахування його у своїй поведінці й спілкуванні є найсуттєвішим показником рівня розвитку емоційного інтелекту на етапі дошкільного віку [43, с. 41].

Л. Готтфредсон доводить, що у період дошкільного дитинства відбувається процес соціалізації емоційного інтелекту, що проявляється у зростаючій орієнтації дитини на інших людей, а не на матеріальні об'єкти. З'являється здатність до емпатії, хоча вона ще не є стабільною, проте дитина вже починає виражати співчуття та переживати за інших. Даний етап є важливим кроком у розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. Такі зміни створюють необхідні умови для подальшого розвитку емоційного інтелекту в дошкільному віці, що сприяє кращому розумінню та регулюванню як власних, так і чужих емоцій [42, с. 14].

Згідно дослідження Л. Клевакої, О. Гришко та В. Заїки, у дошкільному віці емоційна сфера дитини зазнає значних змін, поступово встановлюючи тісніший зв'язок із мисленням. Як наслідок, вираження емоцій стає менш безпосереднім і більше відображає ставлення до різних об'єктів і явищ навколишнього світу, окрім цього, дитина починає розуміти різницю між мотивами поведінки та власними емоційними станами. У цей період відбувається формування вищих почуттів, що стає можливим завдяки взаємодії з різними видами діяльності, такими як гра, малювання, ліплення, конструювання, аплікація та ручна праця. Саме тому дослідники вважають цей етап важливим для розвитку емоційного інтелекту дошкільнят. У віці від чотирьох до шести років діти активно вчаться розпізнавати, усвідомлювати свої почуття та поступово опановують навички їхнього регулювання [13, с. 151-152].

Вчений М. Шпак зазначає, що одним із ключових емоційних новоутворень, яке свідчить про рівень розвитку та становлення емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку, є їхня здатність зважати на емоційний стан інших людей під час взаємодії та діяльності [34, с. 128].

Як вважають Т. Яценко та Д. Самойлюк, емоційність є вродженою рисою, що поступово розвивається протягом усього життя. У цьому процесі сім'я виступає важливим фактором розвитку емоційного інтелекту, при цьому кожна дитина має індивідуальний темп розвитку, і тому батьки повинні приділяти достатньо часу кожній дитині. Постійний контакт з батьками, який починається з перших днів життя, відіграє ключову роль, а регулярне використання одних і тих самих фраз і моделей поведінки має значний вплив на формування емоційного світу і поведінкових навичок дитини, а отже, і на розвиток її характеру. Усе, що відбувається протягом дитинства, формує навички, які складають емоційний інтелект [35, с. 40].

Т. Піроженко аналізує розвиток емоційної сфери у дітей з точки зору ціннісних орієнтацій. Вчена стверджує, що основною характеристикою формування поведінки дитини, здатної орієнтуватися на ціннісні орієнтири в взаємодії з іншими людьми, є розвиток усіх складових психологічних аспектів цінностей: емоційне ставлення (переважання емоційного ставлення до конкретних об'єктів чи осіб), когнітивна складова, що включає усвідомлення та знання цінностей, а також формування вольових регуляторних якостей, які свідчать про реальне використання ціннісних орієнтацій у поведінці дитини [25, с. 55].

Як вважає Є. Карпенко, у період дошкільного віку у дітей формується здатність розпізнавати емоції за допомогою зовнішніх ознак, таких як міміка, жести та особливості поведінки. Вчений, досліджуючи, як діти цього віку розуміють і визначають емоції, зазначає, що їх розвиток можна описати як поступовий перехід від орієнтації на «зовнішні» ознаки емоцій, коли дитина сприймає емоцію як відповідь на певну ситуацію, до більш «внутрішньої»

орієнтації, де дитина враховує не лише соціальну ситуацію, але й бажання і потреби людей [12, с. 45].

О. Байєр стверджує, що емоції у дітей дошкільного віку виникають переважно внаслідок змін у їхній діяльності, зокрема, мова йде про естетичні почуття, які, на думку вченого, починають формуватися у дитини ще до досягнення трирічного віку. Спочатку дитина просто копіює дорослого, який формує у неї ці емоції. У ранньому віці дітей приваблюють яскраві й блискучі об'єкти, але в період дошкільного віку вони вже здатні розрізняти красиве та некрасиве і висловлювати свої враження дорослим. Діти починають радіти красі навколишніх предметів (квіти, іграшки, одяг) і навіть можуть оцінити витвори мистецтва. Розвитку інтелектуальних емоцій також сприяють заняття та дидактичні ігри, які сприяють розвитку таких емоцій, як здивування, цікавість і радість [2, с. 45].

За словами Н. Назарука, емоційний інтелект у дошкільнят можна розвивати. Цей процес відбувається в межах чотирьох основних напрямів: моральне виховання, розвиток емпатії та турботи про інших, формування чесності й моральних принципів, а також навчання навичкам вирішення проблем. Моральний розвиток передбачає засвоєння норм поведінки, вміння розрізняти, що є правильним, а що – неправильним, проявляти ввічливість і піклуватися про інших. Моральний розвиток також включає переживання таких емоцій, як сором, вина або гнів у разі порушення моральних норм, а також формування навичок ефективної взаємодії в соціумі. Емпатія та здатність піклуватися про оточуючих тісно пов'язані з почуттям поваги й любові. Вміння розуміти емоції інших людей та виявляти турботу є ключовими характеристиками, що визначають моральний розвиток дитини. Щодо чесності та моральності, то лише приблизно у чотирирічному віці діти починають усвідомлювати, що обман є неправильною поведінкою [19, с. 213].

На думку В. Зарицької, процес формування та трансформації емоцій відбувається через залучення дитини до нової діяльності, яка змінює її основні

погляди та загальний напрям розвитку особистості. Важливим є не лише сама діяльність, а й усвідомлення нових завдань і цілей. Виховання емоцій значною мірою залежить від рівня загального розвитку дитини та його широти. А тому, в ході виховання та набуття життєвого досвіду формується емоційний інтелект, що охоплює знання про емоції, здатність керувати ними, виражати відповідно до ситуації, аналізувати їх, оцінювати можливі наслідки їхнього прояву, а також розпізнавати та розуміти емоції інших людей [10, с. 21].

З огляду на викладене, варто підкреслити, що розвиток емоційного інтелекту дошкільнят потребує систематичної та цілеспрямованої роботи і має включати вербалізацію дорослими власних емоційних станів, почуттів і переживань, а також пояснення емоцій інших людей. Важливо заохочувати дітей до висловлення свого ставлення до різних ситуацій, переживань і почуттів.

### **1.3. Чинники впливу на розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку**

Дослідження чинників впливу на розвиток емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку набуває дуже важливого значення, оскільки саме цей період є сприятливим для формування емоційної сфери. У дошкільному віці дитина має природну потребу в емоційному збагаченні, яка поступово перетворюється на свідоме прагнення до переживання власних почуттів та почуттів інших щодо різних предметів і явищ навколишнього світу.

О. Олійник зазначає, що сучасні психологи активно досліджують різні підходи до розвитку емоційного інтелекту особистості, приділяючи увагу не лише розкриттю здібностей, а й глибокому аналізу внутрішньоособистісних та міжособистісних аспектів цього феномену. Однією з головних невирішених проблем у цій сфері є недостатня увага до процесу усвідомлення людиною своїх потенційних можливостей. Також особливого значення набуває дослідження особистісних ресурсів, здатності до реалістичного

самосприйняття та об'єктивної самооцінки. Важливо сформувати усвідомлене ставлення до себе крізь призму теорії емоційного інтелекту [21, с. 167].

За словами О. Вовчик-Блакитної, розвиток емоційного інтелекту дітей значною мірою залежить від психолого-педагогічного супроводу, який включає взаємодію між дитиною, її батьками та педагогами. Оскільки дошкільники більшу частину часу проводять у родинному колі та в закладах дошкільної освіти, основна відповідальність за їхнє емоційне виховання лягає саме на батьків і вихователів. Важливо розуміти, що дорослі здатні усвідомлено працювати над розвитком власного емоційного інтелекту, покращуючи свої навички емоційної виразності, емпатії та спостережливості, тоді як дитина самотійно зробити цього не може [6, с. 28].

Для розвитку емоційного інтелекту дитини дошкільного віку І. Сопрун відносить різноманітні методи, до них належать розвиток усвідомленості через саморефлексію та психологічні тренінги, аналіз власних емоційних реакцій, формування емпатії, зміцнення самооцінки, усвідомлення впливу емоцій на поведінку, стимулювання мотивації, тренування емоційної пам'яті та навчання самоконтролю. Останній аспект включає такі методи, як вербалізація почуттів, медитація, арт-терапія та психогімнастика [29, с. 14].

Дослідники Ж. Стельмашук та А. Ваколюк підкреслюють важливість системного розвитку емоційного інтелекту, особливо з раннього дитинства. Адже саме в дитячому віці формуються базові навички розпізнавання та розуміння емоцій, що визначає подальшу соціалізацію особистості. Оскільки людина є основним носієм та передавачем емоційної інформації, особливу роль у спілкуванні відіграє здатність інтерпретувати вирази обличчя. Навички розпізнавання та відтворення мімічних реакцій розвиваються протягом усього життя, і цей процес розпочинається ще у дошкільному віці. Саме такі здібності впливають на те, наскільки адекватно дитина реагує на соціальні ситуації та як складаються її стосунки з однолітками [30, с. 260].

Чинники, спрямовані на розвиток у дітей емоційно-перцептивних здібностей, О. Кононко поділяє на кілька основних груп: практичні, наочні,

словесні та ігрові [14, с. 70-72]. До практичних чинників вчена відносить моделювання емоцій, яке передбачає зовнішнє вираження емоційних станів людини за допомогою символічних засобів. Тобто це різноманітні малюнки, схематичні зображення, використання кольорів для передавання емоцій, а також створення фігурок із дроту чи картону, наприклад, діти можуть малювати людину у різних емоційних станах або складати схеми емоцій із окремих елементів – очей, брів, рота тощо [14, с. 70]. До практичних чинників також належить імітація дитиною емоційного виразу обличчя людини, зображеної на картинці, відтворення її міміки та пози. Ще одним ефективним прийомом є графічне зображення емоцій: педагог у присутності дітей демонструє схематичні малюнки, що передають міміку та жести людей, допомагаючи їм краще розпізнавати й розуміти емоційний стан інших [14, с. 70]. Наочні чинники, як зазначає О. Кононко, спрямовані передусім на розпізнавання та інтерпретацію емоцій, формування уявлення про них, а також на встановлення взаємозв'язку між мімікою та певними почуттями. Основним методом у цій категорії є демонстрація наочних матеріалів, зокрема схематичних зображень емоцій (пиктограм), карток із виразами обличь або ілюстрацій людей у різних емоційно значущих ситуаціях. До цієї групи також належить спільний перегляд театральних постановок і фільмів, що допомагає дітям не лише спостерігати за проявами емоцій, а й усвідомлювати процес їх формування та зміни [14, с. 71]. Словесні чинники сприяють розвитку внутрішнього світу дитини, формуючи здатність аналізувати та вербалізувати власні почуття. Серед ефективних чинників вчена виокремлює бесіди про різні емоційні стани, обговорення засобів емоційної виразності у творах мистецтва (музичних композиціях, живописі, літературних творах), читання художньої літератури та розповіді дітей про їхній особистий досвід переживання емоцій. Усне вираження почуттів допомагає дітям глибше зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки, класифікувати емоції та звертати увагу на їхні зовнішні прояви. Тому, вербальне осмислення емоцій сприяє їхньому глибшому усвідомленню [14, с. 71-72]. Окреме місце займають ігрові чинників, серед

яких особливо ефективними є дидактичні ігри, що містять елементи змагання, тобто конкурси, в яких команди дітей демонструють емоції за допомогою міміки та пантоміми, розпізнають почуття на фотографіях, визначають емоційний підтекст уривків поезії чи музичних творів. Цікавим прийомом також є «оживлення» персонажа – коли діти висловлюють судження від імені зображеного персонажа, передаючи його емоційний стан [14, с. 72].

Згідно тверджень Н. Трофаїлої, педагоги-практики приділяють особливу увагу розвитку емоційного інтелекту дошкільнят, виділяючи серед його ключових чинників: усвідомлення себе, здатність контролювати імпульси, впевненість у власних силах, внутрішню мотивацію, позитивне ставлення до життя, комунікативні вміння та навички ефективної соціальної взаємодії. Оскільки у дітей дошкільного віку ще недостатньо життєвого досвіду, важливою місією дорослих є підтримка у набутті навичок подолання труднощів, що дозволяє їм відчувати радість від власних досягнень, самостійного пошуку рішень та успішного виконання завдань [33, с. 45]. У процесі формування емоційного інтелекту значну роль відіграє не лише сім'я, а й дитячий колектив. Саме через усвідомлення значущості осіб навколо та впливу середовища у дошкільнят розвивається емоційне ставлення до світу. Як зазначає вчена, розвиток емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку відбувається завдяки застосуванню різних методичних підходів, зокрема: рольових ігор, психогімнастичних вправ, комунікативних ігор, завдань для тренування уваги, пам'яті, мислення та мовлення, ігор, що розвивають уяву та фантазію, методів релаксації, а також емоційно-символічних прийомів. Серед ефективних чинників Н. Трофаїла виокремлює інтерактивні бесіди, розповіді, казкові історії, перегляд відеоматеріалів, а також творчі індивідуальні та групові активності, такі як спільний спів, танці, малювання, робота з природними матеріалами, пантоміма, фізичні вправи, декламація. Крім того, вчена виокремлює елементи тілесної терапії та інші практики, спрямовані на гармонійний розвиток дитини [33, с. 68-69].

К. Борисенко та С. Бадер у своїх наукових працях дійшли висновку, що серед найдієвіших чинників впливу на розвиток емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку є: метод заохочення до емпатії, емоційно-образний вплив, а також словниковий та ігровий підходи. До ефективних чинників належать створення емоційно забарвленої атмосфери, техніка «емоційного масажу» та спеціальні формули, що сприяють емоційній стійкості [37, с. 50].

Ю. Савченко наголошує, що розвиток емоційного інтелекту необхідно здійснювати через спеціально організовані види навчальної діяльності. Вчена пропонує враховувати такі важливі аспекти: спонукати дитину до самовираження через ситуації, які для неї мають емоційну значущість; використовувати емоції як фундамент для засвоєння нових знань; стимулювати подальший розвиток дитини через знання, що викликають емоційний відгук; створювати навчальне середовище, насичене емоціями, що допомагає дитині формувати ціннісне ставлення до знань, подій і навколишнього світу [28, с. 13-14].

Важливим чинником впливу на розвиток емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку, як зазначають Л. Терещенко та І. Карабаєва, є залучення дітей до ситуацій, які мають емоційне наповнення, а також до обставин, що передбачають вибір між моральними цінностями. Такі ситуації можуть бути створені спеціально або виникати природним чином під час повсякденного спілкування у дитячому колективі. Вибір форми роботи залежить від педагога – це може бути аналіз казкових сюжетів, літературних творів із фокусом на емоційний стан персонажів; екскурсійні прогулянки, спостереження за явищами природи, театральні виступи та драматизації; інтерактивні ігри, спрямовані на розвиток емоційної сфери; обговорення реальних життєвих ситуацій; використання фотографій, що демонструють різні емоційні вирази обличчя; творчі види діяльності, тощо [31, с. 221-222].

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку є результатом комплексної роботи дорослих, які підтримують та стимулюють емоційне збагачення дитини через різноманітні методи та ситуації. Це є

важливим кроком до соціалізації особистості та формування гармонійних стосунків з іншими людьми в майбутньому.

### **Висновки до розділу 1**

Резюмуючи перший розділ, зробимо відповідні висновки:

1. Аналіз наукових підходів до проблеми емоційного інтелекту в життєдіяльності особистості засвідчує, що дане поняття поступово трансформувалося від психолого-емпіричного спостереження за емоційними реакціями людини до комплексної міждисциплінарної теорії, що охоплює когнітивні, соціальні, мотиваційні та особистісні аспекти. Теоретичне підґрунтя цього напрямку сформували такі дослідники, як Дж. Майер і П. Саловей, які першими систематизували поняття емоційного інтелекту в межах когнітивної моделі здібностей, а також Д. Гоулман, який запропонував практично зорієнтовану концепцію, розширивши її соціальними навичками та характеристиками особистості. Водночас Р. Бар-Он запропонував некогнітивну модель емоційного інтелекту, яка акцентує увагу на адаптації, стресостійкості, міжособистісних якостях та емоційному благополуччі. Зі свого боку, Г. Гарднер, хоч і не вживав самого терміна «емоційний інтелект», заклав підґрунтя до його розуміння завдяки концепції множинного інтелекту, зокрема виділення інтер- та інтраперсонального інтелекту. Слід підкреслити, що в сучасному науковому дискурсі емоційний інтелект розглядається як багатовимірне явище, що охоплює здатність розпізнавати, усвідомлювати, регулювати та конструктивно використовувати емоції – як власні, так і чужі – задля ефективної життєдіяльності особистості.

2. Розвиток емоційного інтелекту в дошкільному віці є складною, багатовимірною психологічною проблемою, що має як теоретичне, так і практичне значення. Аналіз сучасних досліджень свідчить, що даний процес розпочинається з перших років життя і тісно пов'язаний із загальним психічним, когнітивним і соціальним розвитком дитини. Формування емоційної сфери залежить від впливу родини, рівня комунікативної

компетентності, провідної діяльності дошкільника та характеру взаємодії з соціальним оточенням. У дошкільному віці закладаються основи емоційної свідомості, емпатії та здатності до емоційного саморегулювання. Діти поступово вчаться розпізнавати та аналізувати емоції – як власні, так і чужі, – адаптуючи свою поведінку до вимог соціального середовища. Недостатній розвиток емоційного інтелекту у цьому віці може призводити до порушень у спілкуванні, труднощів у навчанні та соціальній адаптації, що своєю чергою може стати передумовою емоційного неблагополуччя в подальшому житті. Розвиток емоційного інтелекту є не лише психологічним феноменом, а й важливою умовою успішної соціалізації, становлення особистості та формування гармонійної взаємодії з навколишнім світом. Його вивчення потребує подальшого комплексного аналізу, а створення сприятливих умов для емоційного зростання дитини – активної участі як фахівців, так і батьків.

3. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку є складним багатофакторним процесом, що залежить від внутрішніх ресурсів дитини і від впливу соціального середовища, зокрема родини та освітнього закладу. У контексті дослідження встановлено, що одним із ключових чинників є психолого-педагогічний супровід, що передбачає активну участь батьків і педагогів у формуванні емоційного середовища. Усвідомлена робота дорослих над розвитком власного емоційного інтелекту позитивно впливає на емоційний стан дитини, сприяє її здатності до розуміння емоцій інших, формує навички вербалізації почуттів та саморефлексії. Серед методів і підходів до розвитку емоційного інтелекту важливу роль відіграють вербалізація, імітація, арт-терапевтичні техніки, психогімнастика, емоційні ігри та тренінги. Водночас варто відзначити значущість системного підходу, який охоплює розвиток мімічної експресії, аналіз емоцій у контексті соціальних ситуацій та побудову внутрішньої мотивації. Такі методи спрямовані на розвиток здатності дитини до емоційного самопізнання та регулювання емоцій. Важливою є також класифікація чинників впливу, запропонована дослідниками, зокрема практичні, наочні, словесні та ігрові засоби, кожен із

яких сприяє глибшому розумінню емоційного світу та формуванню відповідних навичок.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 2.1. Обґрунтування методів та методик визначення емоційного інтелекту дитини дошкільного віку

Емпіричне дослідження дає змогу виявити реальний рівень сформованості емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку, з'ясувати чинники, що впливають на його розвиток, та оцінити ефективність існуючих методик, що особливо важливо, оскільки саме в дошкільному віці закладаються основи емоційної саморегуляції, здатності до емпатії та успішної соціалізації. Результати емпіричного дослідження мають практичне значення для педагогів і батьків, оскільки допомагають створити сприятливе середовище для розвитку емоційної компетентності дитини.

Мета емпіричного дослідження – дослідити рівні сформованості емоційного інтелекту в дітей старшого дошкільного віку, а також розробити, апробувати та перевірити ефективність програми розвитку емоційного інтелекту.

Гіпотеза емпіричного дослідження – розвиток емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку відбувається ефективніше за умови цілеспрямованого педагогічного впливу, що включає створення сприятливого психологічного клімату у взаємодії між вихователем і дітьми, збагачення предметно-просторового середовища спеціальними розвивальними засобами (навчальними посібниками, іграми, іграшками), використання ігрової діяльності як провідного методу формування емоційної сфери, а також застосування індивідуального підходу з урахуванням рівня емоційного розвитку кожної дитини.

Завдання емпіричного дослідження:

- сформулювати і обґрунтувати вибірку дослідження;
- підібрати діагностичний інструментарій для визначення рівнів сформованості емоційного інтелекту в дітей старшого дошкільного віку;

- проаналізувати отримані результати;
- розробити та апробувати програму розвитку емоційного інтелекту дошкільників;
- здійснити порівняльний аналіз результатів сформованості емоційного інтелекту в дітей старшого дошкільного віку до і після апробації програми.

Емпіричне дослідження проводилося в кілька організаційних етапів:

перший етап – підготовчий, на якому головним завданням було обрати базу дослідження (мережа приватних садочків «Кіндервіль»), сформувати вибірку для експериментального дослідження (50 дітей: 26 хлопчиків та 24 дівчинки, віком 5–6 років), а також підібрати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій (методика «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект (розпізнавання емоцій)» та методика «Казка», розроблені І. Омельченко);

другий етап – констатувальний, на якому здійснювався аналіз розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку у загальному аспекті;

третій етап – формувальний, який полягав у впровадженні розробленої програми, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. Основний акцент робився на формування емоційного інтелекту у тих 20 дітей, в яких було визначено низький рівень сформованості емоційного інтелекту;

четвертий етап – контрольнo-діагностичний. На завершальному етапі було проведено повторне обстеження, що дозволило порівняти отримані дані сформованості емоційного інтелекту у 20 дітей, з якими проводився формувальний етап з тими 30 дітьми, з якими нічого не робили.

Для дослідження рівнів сформованості емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку було обрано такий психодіагностичний інструментарій:

- методика «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект (розпізнавання емоцій)», розроблена та апробована І. Омельченко (додаток А);
- методика «Казка» , розроблена та апробована І. Омельченко (додаток Б);
- тест «Обличчя Екмана», адаптована під дошкільний вік та молодший шкільний вік (додаток В);
- методика «Мій настрій (додаток Г)».

Методика «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект (розпізнавання емоцій)», розроблена та апробована І. Омельченко, призначена для обстеження дітей дошкільного та молодшого шкільного віку і дає змогу дослідити як внутрішній, так і зовнішній аспекти емоційного інтелекту. Перша серія вправ спрямована на виявлення внутрішньосуб'єктного компонента, тобто здатності дитини усвідомлювати та ідентифікувати власні емоції. Друга серія зосереджена на міжсуб'єктному аспекті – умінні розпізнавати емоційні прояви в інших людей. У складі стимульного матеріалу методики передбачено три основні групи завдань. Перша група включає шість портретних зображень, на яких фіксується певний емоційний стан. До них належать: радість, злість, смуток, страх, подив і спокій. Другу групу становлять 12 сюжетних зображень, де герої демонструють той самий перелік емоцій, що й у портретах. Третя група матеріалів складається з 12 коротких оповідань, кожне з яких відповідає сюжетній картинці [22, с. 146-147].

Процедура проведення дослідження передбачає індивідуальну роботу з кожною дитиною та складається з двох послідовних серій. У першій серії експериментатор пропонує дитині здійснити класифікацію емоцій, зображених на портретах. Під час виконання першої серії завдань дитині по черзі демонструють усі шість портретних зображень, фіксуючи її відповіді на кожне з них. При цьому враховується стать дитини: якщо обстежується хлопчик, то йому показують серію портретів із зображенням хлопчика, а для дівчаток використовують відповідний набір з дівочими образами. Такий

підхід, на думку автора методики, сприяє кращому зануренню дитини в емоційний образ, зображений на картинці. У другій серії дитина вже працює з набутих уявленням про емоцію як з еталоном і використовує це у процесі розпізнавання емоційних станів персонажів сюжетних картинок. Під час виконання цього завдання на столі перед дитиною викладають усі портретні зображення, на яких показані різні емоційні вирази. Після цього їй демонструють сюжетну ілюстрацію та озвучують відповідну історію, після прослуховування якої дитина зіставляє сюжетну ілюстрацію з наявними портретними картками, намагаючись визначити, яка з них найточніше передає емоцію персонажа. Усі відповіді фіксуються у відповідному протоколі для подальшого аналізу [22, с. 147-149].

Оцінювання рівня інтрасуб'єктного емоційного інтелекту здійснюється на основі результатів, отриманих у процесі виконання першої серії завдань. Якщо дитина точно називає емоцію, зображену на портретній картинці, вона отримує 2 бали. У випадках, коли відповідь лише приблизно відображає емоційний стан, наприклад, замість назви «радість» дитина описує поведінку як «усміхається», або при емоції «смуток» каже «плаче», – така відповідь оцінюється в 1 бал. Якщо ж дитина неправильно ідентифікує емоцію, відповідь не зараховується і виставляється 0 балів. У другій серії визначається рівень інтерсуб'єктного емоційного інтелекту. За кожну правильну відповідь, яка включає в себе як точне розпізнавання емоційного стану персонажа на сюжетному малюнку, так і правильний вибір відповідної портретної картинки, дитина отримує 2 бали. Якщо відповідь неповна або приблизна, але при цьому дитина все ж таки правильно обирає портрет із відповідною емоцією, вона отримує 1 бал. Якщо ж дитина помиляється в назві емоції та/або невірно співвідносить її із портретом, така відповідь не оцінюється – виставляється 0 балів. Для визначення загального показника емоційного інтелекту підсумовують кількість балів за обома серіями методики. Максимальний можливий результат становить 36 балів: з них до 12 балів – за першу серію

завдань, яка спрямована на розпізнавання власних емоцій, і до 24 балів – за другу серію, що стосується розпізнавання емоцій інших осіб [22, с. 149-150].

На основі загального показника, який визначається за сумою балів обох серій методики «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект (розпізнавання емоцій)» (максимум 36 балів), І. Омельченко виокремлює три рівні розвитку емоційного інтелекту в дітей: високий, середній та низький. Оцінка рівнів ґрунтується як на якісному аналізі відповідей, так і на кількісному підрахунку балів [22, с. 150].

Високий рівень емоційного інтелекту (28–36 балів) – діти з високим рівнем демонструють добре розвинену здатність точно розпізнавати як власні емоційні стани, так і емоції інших людей; чітко називають емоції на портретних зображеннях, правильно співвідносять їх із ситуаціями у сюжетах, легко ідентифікують переживання персонажів. Їхні відповіді є повними, логічними та емоційно насиченими, а також характеризуються стабільністю й послідовністю у всіх завданнях.

Середній рівень емоційного інтелекту (16–27 балів) – діти із середнім рівнем загалом орієнтуються в емоційних станах, можуть називати та розрізняти основні емоції, однак допускають певні неточності у формулюваннях або не завжди правильно співвідносять портретні та сюжетні картини. Їхні відповіді можуть бути неповними або спрощеними, наприклад, через опис поведінки замість чіткої назви емоції. Тим не менш, вони здатні до часткового розуміння емоційних проявів інших осіб і до базового рівня самоусвідомлення власних почуттів.

Низький рівень емоційного інтелекту (0–15 балів) свідчить про недостатню сформованість емоційної сфери дитини, яка не розпізнає емоції або робить це з помилками, відповіді переважно неправильні чи відсутні. Є труднощі у називанні власних емоцій, низький рівень емпатії, складність у співвіднесенні ситуацій з емоційними станами. Часто дитина демонструє невпевненість у відповідях або звертається до випадкового вибору.

Методика «Казка», розроблена І. Омельченко, спрямована на діагностику емоційного інтелекту у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Основна мета методики полягає у виявленні здатності дитини інтерпретувати й оцінювати вчинки інших, ідентифікувати себе з іншими (зокрема, з персонажами-тваринами), а також прогнозувати розвиток ситуації залежно від скоєного вчинку. Крім того, методика дозволяє отримати додаткову інформацію про рівень сформованості моральних інстанцій у дитини – уявлень про добро і зло, справедливість, прийнятність чи неприйнятність певної поведінки [22, с. 155].

Стимульний матеріал включає три компоненти: по-перше, текст казки «Ворона і гадюка», який читається дитині; по-друге, сюжетні картинки до цієї казки, що візуалізують основні події; і, по-третє, комплект зображень дитячих облич із різними емоційними станами – радості, агресії, смутку, страху, подиву, спокою. Набір карток використовується для полегшення вербалізації почуттів героїв у разі, якщо дитині складно називати емоції [22, с. 156].

Під час процедури дослідження дитині спочатку демонструються картинки із зображенням сюжету казки «Ворона і гадюка», після чого експериментатор читає саму казку. Після прослуховування починається розмова з дитиною про зміст прослуханого. При цьому сюжетні картинки залишаються перед очима дитини протягом усієї бесіди. Основне завдання полягає у тому, щоб з'ясувати, як дитина сприйняла казку, які емоції героїв вона розпізнає, як оцінює їхні дії, і наскільки глибоко розуміє моральний зміст ситуації. Після прочитання казки дитині ставляться відповідні запитання, які спрямовані на вербалізацію почуттів героїв. У випадках, коли дитина не може дати відповідь самостійно, застосовуються три види допомоги: використовуються навідні запитання, що допомагають зорієнтуватися у змісті; якщо дитині важко вербалізувати емоційні стани героїв, вона має змогу вибрати відповідну емоцію з-поміж зображених на картках; у разі складнощів із відтворенням сюжету експериментатор нагадує події казки, вказуючи на відповідні картини, а потім знову ставить запитання про зміст [22, с. 157].

Оцінювання результатів здійснюється за п'ятибальною шкалою [22, с. 157-158]:

4 бали (високий рівень) – дитина повністю розуміє зміст казки, здатна інтерпретувати прихований смисл, правильно визначає вчинки героїв, адекватно називає переживані ними емоції, демонструє здатність до морального судження;

3 бали (середній рівень) – дитина дає загалом правильні, але дещо неточні відповіді, її інтерпретації переважно ґрунтуються на особистому досвіді, спостерігається інфантильність міркувань, обмеження в розумінні морального змісту;

2 бали (рівень нижче середнього) – дитина вловлює загальний смисл казки та здатна назвати деякі емоції героїв, але лише за умови підказок або навідних запитань з боку експериментатора;

1 бал (низький рівень) – дитина не може пояснити вчинки героїв, проте підбирає відповідні емоції за зображеннями, хоч і не завжди може назвати їх словами;

0 балів (дуже низький рівень) – дитина не справляється із завданнями навіть за умов допомоги, не здатна пов'язати емоції героїв з відповідними зображеннями та не розуміє змісту казки.

Тест «Обличчя Екмана» опирається на наукові напрацювання американського психолога П. Екмана, який разом із колегою В. Фрізеном розробили каталог базових мімічних виразів людського обличчя, що відповідають універсальним емоціям. У класичному варіанті тест передбачає розпізнавання шести основних емоцій за мімікою, а у нашому дослідженні було збережено основний принцип методики, водночас її зміст адаптовано до вікових і пізнавальних можливостей дітей дошкільного віку. Для цього дібрано шість зображень (див. додаток В), на яких зображено дітей, що переживають такі емоційні стани, як радість, злість, хвилювання, здивування, втома та смуток. Добір саме таких емоцій зумовлений їхньою зрозумілістю для дітей дошкільного віку та значущістю для оцінювання емоційного

інтелекту. Метою застосування тесту «Обличчя Екмана» стало визначення рівня сформованості емоційного інтелекту шляхом виявлення здатності дитини ідентифікувати емоційні стани інших людей за мімічними ознаками.

Інструкція до тесту подавалася у спрощеній, доступній формі. Дитині пропонували уважно розглянути зображення, на яких представлено різні емоції, при цьому назви емоцій зачитувалися експериментатором. Після цього дитина мала співвіднести кожну названу емоцію з відповідною картинкою, спираючись на власне сприймання виразу обличчя.

Оцінювання результатів здійснювалося шляхом підрахунку кількості правильно визначених відповідностей між зображеннями та емоціями, що дало змогу кількісно зафіксувати три рівні емоційного інтелекту дітей дошкільного віку:

5-6 правильних відповідей – високий рівень. Діти впевнено розпізнавали емоційні стани за виразом обличчя, правильно співвіднесли 5-6 зображень з емоціями та демонстрували сформовану здатність до емоційної ідентифікації;

3-4 правильні відповіді – середній рівень. Діти загалом розуміли завдання і правильно розпізнавали окремі емоції, проте допускали помилки та відчували труднощі під час розмежування схожих емоційних станів;

0-2 правильні відповіді – низький рівень. Для дітей характерними були значні труднощі у розпізнаванні емоцій за мімікою та нестійкість відповідей, що свідчить про недостатній рівень сформованості емоційного інтелекту.

Методика «Мій настрій» призначена для визначення вміння дитини називати та невербально відтворювати власний емоційний стан і застосовується у роботі з дітьми дошкільного віку. Методика дає змогу оцінити сформованість первинної емоційної самосвідомості, тобто здатність дитини усвідомлювати, розпізнавати та позначати власні емоційні переживання. Методика розроблена та описана у праці Р. Павелків та О. Цигипало «Психодіагностичний інструментарій в умовах дошкільного

закладу» і передбачає індивідуальне обстеження дитини у формі безпосередньої взаємодії з дорослим [23, с. 109].

Дитині послідовно пропонуються запитання-завдання, спрямовані на відтворення п'яти емоційних станів: веселого, сумного, сердитого, ображеного та злого. У кожному випадку дитина має спочатку показати відповідний настрій за допомогою міміки, жестів або пози, а після цього назвати цей емоційний стан словами. Таким чином перевіряється як невербальний, так і вербальний компоненти емоційної сфери.

Оцінювання результатів здійснюється у балах. За правильно показаний емоційний стан дитина отримує 1 бал, і ще 1 бал нараховується за його правильне словесне позначення. Максимальна сумарна кількість балів становить 10, що відповідає повному й усвідомленому виконанню всіх завдань методики. Інтерпретація результатів передбачає виокремлення рівнів сформованості вміння називати та відображати власний емоційний стан. Показник у 10 балів свідчить про дуже високий рівень, 8–9 балів – про високий, 4–7 балів – про середній, 2–3 бали – про низький, а 0–1 бал – про дуже низький рівень розвитку цієї складової емоційного інтелекту дитини.

Таким чином, застосування комплексу психодіагностичних методик, зокрема таких, як «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект (розпізнавання емоцій)» та методика «Казка» авторства І. Омельченко, тесту «Обличчя Екмана» та методики «Мій настрій» є доцільним і результативним. Їх використання дає змогу виявити рівень розвитку емоційної компетентності у дітей. Методики адаптовані з урахуванням вікових особливостей дітей дошкільного віку, що забезпечило їхню дієвість та достовірність у дослідженні як особистісного, так і міжособистісного аспекту емоційного інтелекту.

## **2.2. Результати констатувального етапу експерименту визначення рівня розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку**

У процесі використання методики «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект (розпізнавання емоцій)» із дітьми старшого дошкільного

віку в процесі проведення констатувального етапу емпіричного дослідження ми отримали результати щодо рівнів розвитку емоційного інтелекту у дітей. Так, як методика складається із двох серій вправ (перша серія вправ спрямована на виявлення внутрішньособ'єктного компонента, тобто здатності дитини усвідомлювати та ідентифікувати власні емоції, а друга серія зосереджена на міжособ'єктному аспекті – умінні розпізнавати емоційні прояви в інших людей), то доцільно, на нашу думку, проаналізувати отримані результати дослідження за двома серіями (табл. 2.1 та табл. 2.2).

Таблиця 2.1

### Показники рівня інтрасуб'єктного емоційного інтелекту у дітей (%)

Рівень	К-сть дітей	% дітей
Високий	20	40
Середній	11	22
Низький	19	38

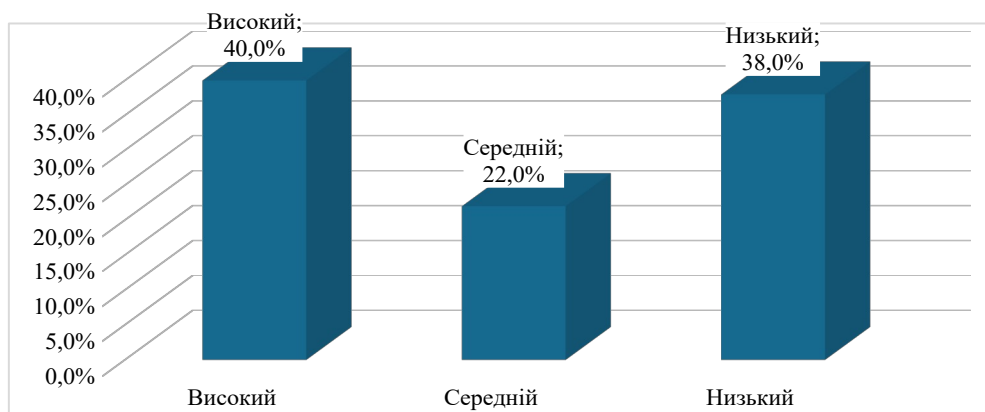
Аналізуючи дані табл. 2.1, що відображає показники інтрасуб'єктного емоційного інтелекту серед дітей, варто зазначити, що лише 20 дітей, що становить 40% від загальної кількості учасників дослідження, продемонстрували високий рівень сформованості емоційного, тобто змогли точно ідентифікувати та вербалізувати власні емоційні стани. Отримані результати свідчать про добре розвинену емоційну рефлексію, здатність до самоусвідомлення та наявність достатнього емоційного словника. Діти, в яких визначено високий рівень, впевнено розпізнавали емоції, зображені на портретних зображеннях, і давали точні назви, що відповідали класифікації основних емоцій – радість, злість, смуток, страх, подив, спокій.

Середній рівень, який визначено у 11 дітей, що становить 22% від загальної кількості учасників дослідження, характеризується частковим розумінням власного емоційного стану. У цих випадках діти часто вдавалися до описів поведінки або зовнішнього вигляду замість чіткого іменування емоцій, наприклад, замість «гнівається» вони могли сказати «кривиться», або замість «злякався» – «прикрив очі», що вказує на те, що емоційна чутливість у

дітей із середнім рівнем уже почала формуватися, проте ще не досягла рівня, за якого дитина здатна усвідомлено і стабільно інтерпретувати свої внутрішні переживання як конкретну емоцію.

Найбільшу тривогу викликає той факт, що 19 дітей, що становить 38 % від загальної кількості учасників дослідження, показали низький рівень інтрасуб'єктного емоційного інтелекту. Отримані результати означають, що значна частина дітей не змогла правильно ідентифікувати жодної емоції або плутала їх між собою. Такий результат свідчить про недостатню сформованість емоційної рефлексії, що пов'язано з обмеженим емоційним досвідом, низькою частотою емоційної комунікації з дорослими або відсутністю відповідних педагогічних впливів. Отримані результати також свідчать про потребу у цілеспрямованій роботі щодо розвитку емоційного словника, вміння виражати й усвідомлювати власні почуття та їхніх причин.

Отримані результати дослідження за першою серією вправ методики «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект (розпізнавання емоцій)» графічно подано на рис. 2.1 для більш наглядного розуміння діагностики.



**Рис. 2.1. Показники рівня інтрасуб'єктного емоційного інтелекту у дітей (%)**

Отримані результати свідчать про нерівномірний рівень сформованості інтрасуб'єктного емоційного інтелекту серед дітей. Значна кількість досліджуваних, а саме 38%, демонструє труднощі з усвідомленням і точним

розпізнаванням власних емоцій, що вказує на потребу у спеціально організованій педагогічній підтримці. Така ситуація підтверджує актуальність впровадження програми, спрямованої на розвиток емоційної рефлексії, збагачення емоційного словника та формування навичок усвідомлення особистих переживань у дітей старшого дошкільного віку.

*Таблиця 2.2*

**Показники рівня інтерсуб'єктного емоційного інтелекту у дітей (%)**

Рівень	К-сть дітей	% дітей
Високий	16	32
Середній	13	26
Низький	21	42

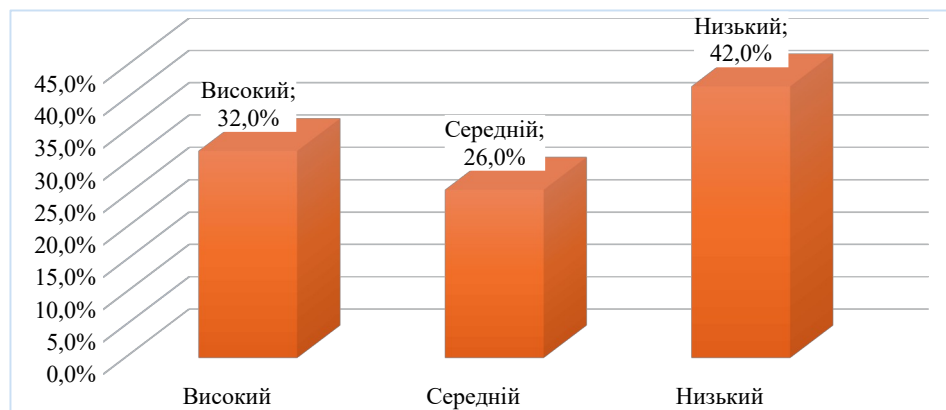
Аналіз кількісних даних, отриманих у результаті другої серії методики І. Омельченко, дозволяє глибше зрозуміти особливості сформованості інтерсуб'єктного емоційного інтелекту в дітей старшого дошкільного віку. Згідно з даними табл. 2.2, високий рівень інтерсуб'єктного емоційного інтелекту визначено у 16 дітей, що становить 32% від загального числа учасників. Діти із високим рівнем проявили вміння точно і послідовно співвідносити емоційний стан персонажа на сюжетній ілюстрації з відповідним портретом, а також правильно вербалізувати емоцію. Їхні відповіді свідчать про сформоване уявлення про спектр базових емоцій, здатність помічати емоційні сигнали в поведінці інших і робити на їх основі висновки. Такі результати зумовлені як індивідуальними особливостями дитини (високим рівнем емоційної чутливості, добрим мовленнєвим розвитком), так і умовами сімейного виховання, де дитина має змогу спілкуватися про емоції, спостерігати приклади емпатійної взаємодії та отримувати належну підтримку у вираженні власних почуттів.

Середній рівень інтерсуб'єктного емоційного інтелекту визначено у 13 дітей, що становить 26% від загального числа учасників. Отримані результати вказують на те, що діти мають певні уявлення про емоційні стани інших, однак ці знання ще не є достатньо диференційованими або стійкими. Їхні відповіді є

неточними, частково правильними, з елементами сумніву або спробами вгадування. Такий рівень розвитку емоційної сфери свідчить про потребу в подальшому формуванні навичок розпізнавання, називання та адекватного реагування на емоції інших людей. Ймовірно, діти із середнім рівнем не завжди отримують чіткий зворотний зв'язок у процесі міжособистісної взаємодії або не мають системного досвіду аналізу власних та чужих почуттів.

Найчисельнішу групу становлять діти з низьким рівнем розвитку інтерсуб'єктного емоційного інтелекту – 21 дитина, що становить 42 % від загальної кількості досліджуваних. Такий показник є тривожним, оскільки майже половина дітей не володіє достатніми навичками для точного розпізнавання емоційних станів інших людей. Їм складно співвідносити емоцію персонажа з відповідним портретом, а також адекватно назвати цей стан, що свідчить про певні труднощі у соціальній адаптації, обмежений емоційний словник, слабо сформовану емпатію та недостатній досвід у розпізнаванні й інтерпретації емоційних проявів в інших людях.

Отримані результати дослідження за другою серією вправ методики «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект (розпізнавання емоцій)» графічно подано на рис. 2.2 для більш наглядного розуміння діагностики.



**Рис. 2.2. Показники рівня інтерсуб'єктного емоційного інтелекту у дітей (%)**

Загалом, отримані результати демонструють, що майже половина дітей (42 %) мають низький рівень інтерсуб'єктного емоційного інтелекту, що вказує на нагальну потребу у впровадженні психолого-педагогічних заходів, спрямованих на розвиток емоційної чутливості, емпатії, а також навичок ідентифікації та вербалізації емоцій. Розвиток інтерсуб'єктного емоційного інтелекту є необхідним компонентом соціальної компетентності дитини, що забезпечує успішність міжособистісної взаємодії, емоційне благополуччя та ефективне функціонування в соціумі. У цьому контексті особливої уваги потребує створення умов, які дозволяють дитині вільно виражати емоції, отримувати підтримку у їх усвідомленні та формувати здатність розуміти почуття інших як в освітньому середовищі, так і в родинному оточенні.

Щодо загального показника рівня емоційного інтелекту на основі сумування кількості балів, отриманих у обох серіях методики, то вони подані в табл. 2.3.

*Таблиця 2.3*

**Загальні показники рівня емоційного інтелекту у дітей (%)**

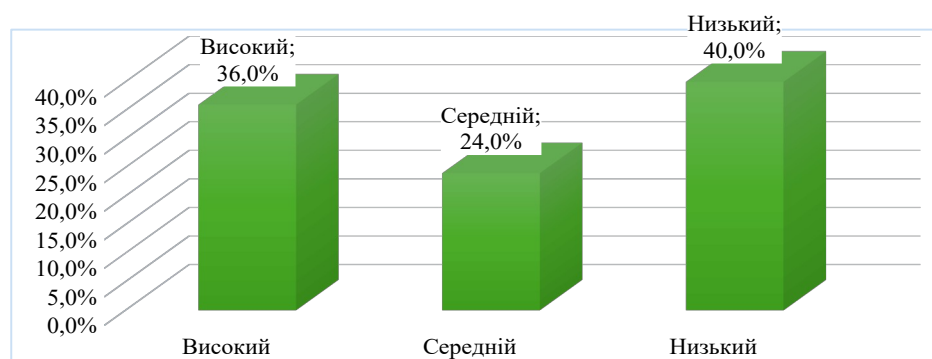
Рівень	К-сть дітей	% дітей
Високий	18	36
Середній	12	24
Низький	20	40

Аналіз узагальнених показників рівня емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку свідчить про те, що найбільшу групу складають діти з низьким рівнем розвитку цієї характеристики – 20 дітей, що становить 40% від загальної кількості досліджуваних. Такий результат вказує на те, що значна частина дітей старшого дошкільного віку має недостатньо сформовані навички розпізнавання, розуміння та регулювання власних і чужих емоцій. Такий результат також свідчить і про труднощі у сфері міжособистісної взаємодії, низький рівень емоційної свідомості, проблеми з адаптацією до соціального середовища та обмеженість емоційного досвіду, отриманого в родині чи в навчальному середовищі.

На другому місці за чисельністю перебувають діти з високим рівнем емоційного інтелекту – 18 дітей, що становить 36 % від загальної кількості досліджуваних. Такі діти демонструють сформовану здатність до емоційної самоусвідомленості, розуміння емоцій інших людей та ефективного управління емоційним станом у різних ситуаціях. Їхній розвиток емоційного інтелекту свідчить про наявність позитивного досвіду емоційної взаємодії, що, ймовірно, підтримується у сім'ї або освітньому середовищі через сприятливі умови спілкування, емпатійне ставлення з боку дорослих, заохочення до рефлексії власних почуттів та почуттів інших.

Найменш чисельною групою є діти із середнім рівнем емоційного інтелекту – 12 дітей, що становить 24 % від загальної кількості досліджуваних. Діти із середнім рівнем мають загальне уявлення про емоції, можуть правильно розпізнавати або інтерпретувати їх у знайомих ситуаціях, але мають труднощі в складніших емоційних контекстах.

Отримані результати узагальнених показників рівня емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку за методикою «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект (розпізнавання емоцій)» графічно подано на рис. 2.3 для більш наглядного розуміння діагностики.



**Рис. 2.3. Загальні показники рівня емоційного інтелекту у дітей (%)**

Загалом отримані результати за методикою «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект (розпізнавання емоцій)» вказують на те, що 40% дітей старшого дошкільного віку потребують додаткової підтримки в цій сфері. Така ситуація актуалізує потребу в інтеграції програми емоційного

навчання у виховний процес, спрямованій на формування в дітей здатності до розуміння, вираження та регулювання емоцій як основи гармонійного особистісного розвитку.

У процесі використання методики «Казка» із дітьми старшого дошкільного віку в процесі проведення констатувального етапу емпіричного дослідження ми отримали результати щодо рівнів розвитку емоційного інтелекту у дітей (табл. 2.4).

*Таблиця 2.4*

**Показники рівня емоційного інтелекту у дітей за методикою «Казка» (%)**

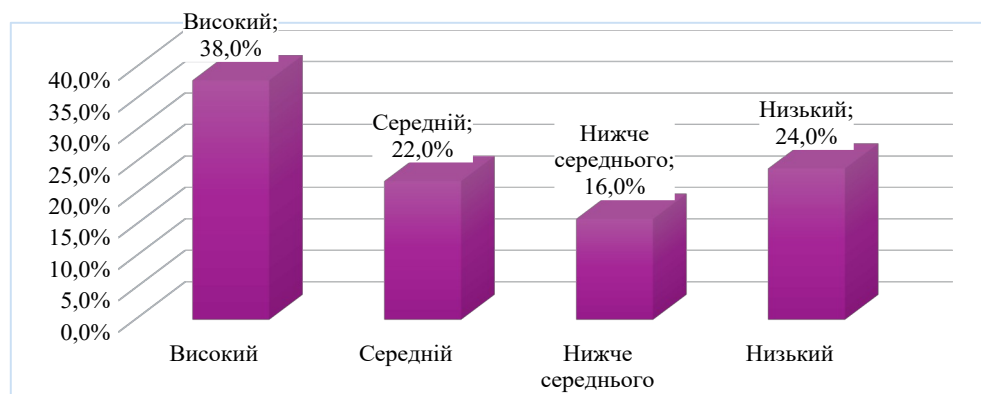
Рівень	К-сть дітей	% дітей
Високий	19	38
Середній	11	22
Нижче середнього	8	16
Низький	12	24

Аналіз результатів табл. 2.4, отриманих за методикою «Казка» І. Омельченко, засвідчує, що найбільшу частку становлять діти з високим рівнем емоційного інтелекту – 19 дітей, що становить 38 % від загальної кількості досліджуваних. Високий рівень за цією методикою означає, що діти не лише розуміють основний і прихований смисл казки, а й здатні правильно інтерпретувати поведінку героїв, називати переживані ними емоції, давати моральну оцінку діям персонажів. Це свідчить про сформовану емоційну рефлексію, емпатійність, наявність моральних уявлень і здатність до емоційно-сміслового аналізу соціальних ситуацій. Варто зазначити, що методика «Казка» у такий спосіб дозволяє комплексно оцінити не лише емоційне, а й моральне функціонування дитини, що є її важливою перевагою.

Середній рівень емоційного інтелекту виявлено у 11 дітей, що становить 22 % від загальної кількості досліджуваних. Такі діти виявляють здатність до часткового розуміння казкового змісту, здебільшого правильно визначають емоції, але їхні інтерпретації поверхові, орієнтовані на власний досвід, а судження часто позбавлені глибини.

Особливу увагу привертає група дітей з рівнем нижче середнього – 8 дітей, що становить 16% від загальної кількості досліджуваних. Такі діти потребують постійної допомоги в процесі інтерпретації подій казки, розпізнаванні емоцій героїв і навіть у відтворенні змісту. Вони можуть вловити загальний настрій або окремі деталі, однак без підтримки не здатні сформулювати висновки, що вказує на слабкий розвиток емоційної рефлексії, обмежене вміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між подіями та емоціями героїв.

Також особливої уваги потребують діти з низьким рівнем емоційного інтелекту – 12 дітей, що становить 24% від загальної кількості досліджуваних. Згідно з критеріями оцінювання, такі діти не здатні адекватно вербалізувати емоційний стан героїв, хоча частково орієнтуються у виразах обличчя на зображеннях. Діти не демонструють розуміння смислу казки й морального контексту ситуацій, що вказує на недостатній розвиток емоційно-морального мислення, обмежену емпатійну чутливість, брак досвіду рефлексії над поведінкою інших. Такий результат потребує особливої уваги з боку фахівців соціально-педагогічної і психологічної сфер.



**Рис. 2.4. Показники рівня емоційного інтелекту у дітей за методикою «Казка» (%)**

Таким чином, отримані результати демонструють досить широкий розподіл дітей за рівнями сформованості емоційного інтелекту. 40 % дітей (рівні нижче середнього та низький разом) мають серйозні труднощі з

інтерпретацією емоційно-морального змісту ситуацій, що актуалізує необхідність впровадження програми розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку.

Використовуючи тест «Обличчя Екмана» у процесі дослідження емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку, ми отримали відповідні результати, які подано в табл. 2.5.

*Таблиця 2.5*

**Показники рівня емоційного інтелекту у дітей за тестом «Обличчя Екмана» (%)**

Рівень	К-сть дітей	% дітей
Високий	11	22
Середній	17	34
Низький	22	44

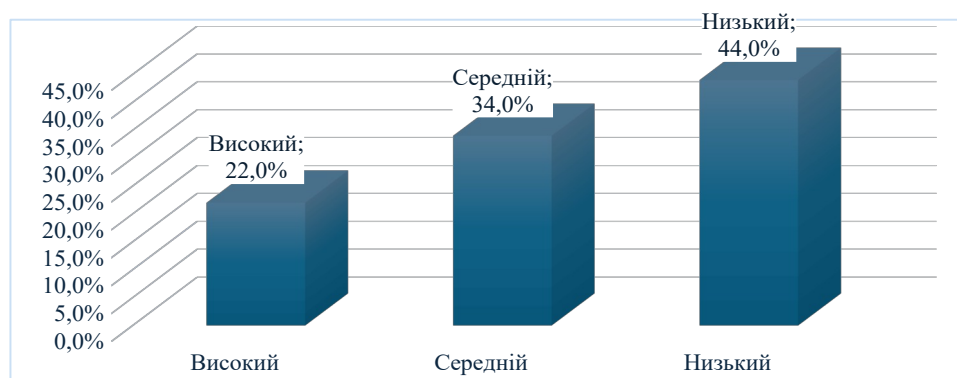
Аналіз кількісних даних, отриманих за тестом «Обличчя Екмана», засвідчує неоднорідний рівень сформованості емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку.

Високий рівень емоційного інтелекту зафіксовано у 11 дітей, що становить 22 % від загальної кількості досліджуваних. Такі діти правильно визначили 5–6 емоцій, упевнено орієнтувалися в завданні та точно розпізнавали емоційні стани за мімічними ознаками. Отримані результати свідчать про сформовану здатність до емоційної ідентифікації, що є важливим показником розвитку емоційного інтелекту на цьому віковому етапі.

Середній рівень виявлено у 17 дітей, що становить 34 % від загальної кількості досліджуваних. Діти загалом правильно розуміли інструкцію та змогли розпізнати 3–4 емоції, однак у процесі виконання завдання допускали помилки, насамперед під час розмежування схожих за зовнішніми проявами емоційних станів. Такий результат свідчить про частково сформовані навички розпізнавання емоцій, які потребують подальшого розвитку та цілеспрямованого педагогічного супроводу.

Низький рівень емоційного інтелекту зафіксовано у 22 дітей, що становить найбільшу частку – 44 % від загальної кількості досліджуваних. Такі діти дали лише 0–2 правильні відповіді, відчували значні труднощі у розпізнаванні емоцій за виразом обличчя та демонстрували нестійкість відповідей. Такі показники вказують на недостатню сформованість уміння ідентифікувати емоційні стани інших людей, що негативно позначається на загальному рівні емоційного інтелекту.

Отримані результати дослідження за тестом «Обличчя Екмана» графічно подано на рис. 2.5 для більш наглядного розуміння діагностики.



**Рис. 2.5. Показники рівня емоційного інтелекту у дітей за тестом «Обличчя Екмана» (%)**

Загалом результати дослідження свідчать про переважання середнього та низького рівнів емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку, що підтверджує актуальність подальшої корекційної роботи, спрямованої на розвиток здатності розпізнавати емоції за мімічними ознаками як важливої складової емоційного інтелекту.

Використовуючи методику «Мій настрій» під час дослідження емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку, ми отримали певні результати, які подано в табл. 2.6.

*Таблиця 2.6*

**Показники рівня емоційного інтелекту у дітей за методикою «Мій настрій» (%)**

Рівень	К-сть дітей	% дітей
--------	-------------	---------

Високий	8	16
Середній	11	22
Низький	24	48
Дуже низький	7	14

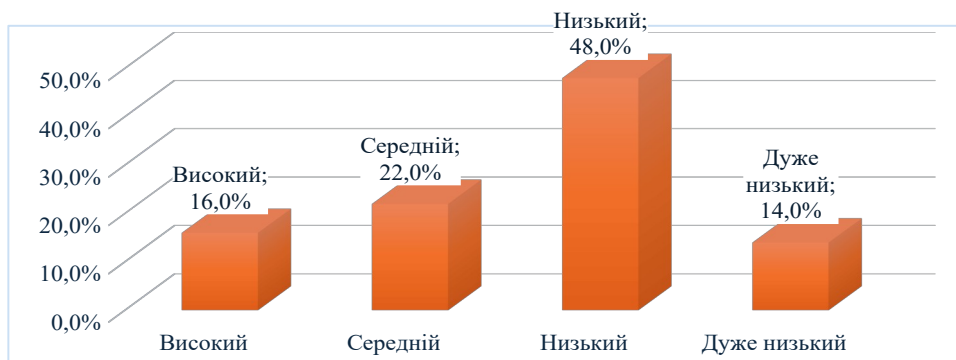
Аналіз результатів, отриманих за методикою «Мій настрій», дає змогу нам оцінити рівень розвитку первинної емоційної самосвідомості як важливої складової емоційного інтелекту.

Високий рівень розвитку вміння називати й показувати власний емоційний стан діагностовано у 8 дітей, що становить 16 % від загальної кількості досліджуваних. Такі діти правильно відтворювали більшість запропонованих емоцій як у невербальній, так і у вербальній формі, що свідчить про високий рівень усвідомлення власних переживань і сформованість емоційної саморефлексії.

Середній рівень зафіксовано у 11 дітей, що відповідає 22 % від загальної кількості досліджуваних. Діти частково справлялися із завданням: вони впізнавали й відтворювали окремі емоційні стани, проте не завжди точно називали їх або допускали помилки у мімічному чи жестовому відображенні. Такі результати вказують на фрагментарну сформованість умінь усвідомлювати та вербалізувати власні емоції.

Низький рівень встановлено у 24 дітей, що становить 48 % від загальної кількості досліджуваних. Для таких дітей характерними були значні труднощі як у показі, так і в називанні власного емоційного стану. Вони часто не могли відтворити емоцію за допомогою міміки або жестів і не знаходили відповідного словесного позначення, що свідчить про недостатній рівень розвитку первинної емоційної самосвідомості.

Дуже низький рівень зафіксовано у 7 дітей, що становить 14 % від загальної кількості досліджуваних. Такі діти практично не виконували завдання, не розуміли запропонованих інструкцій або демонстрували випадкові реакції. Це вказує на відсутність сформованих уявлень про власні емоційні переживання та низький рівень розвитку як вербального, так і невербального компонентів емоційної сфери.



**Рис. 2.6. Показники рівня емоційного інтелекту у дітей за методикою «Мій настрій» (%)**

Загалом результати методики «Мій настрій» засвідчують переважання низького та дуже низького рівнів розвитку вміння усвідомлювати й позначати власні емоційні стани у дітей старшого дошкільного віку, що підкреслює потребу в цілеспрямованій корекційній роботі з розвитку емоційної самосвідомості як базового компонента емоційного інтелекту.

З метою встановлення взаємозв'язків між окремими компонентами емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі дослідження було здійснено кореляційний аналіз. Оскільки отримані показники мають порядковий характер і подані у вигляді рівнів сформованості, для статистичної обробки результатів застосовано ранговий коефіцієнт кореляції ( $r_s$ ) Спірмена. Використання кореляційного аналізу дало нам змогу оцінити рівень взаємопов'язаності інтрасуб'єктного та інтерсуб'єктного компонентів емоційного інтелекту, а також узгодженість результатів, отриманих за різними діагностичними методиками (табл. 2.7).

*Таблиця 2.7*

Показники коефіцієнтів кореляції ( $r_s$ ) Спірмена для параметрів емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку

Субшкали аналізу	Інтрасуб'єктний емоційний інтелект	Інтерсуб'єктний емоційний інтелект	Загальний рівень емоційного інтелекту	Методика «Казка»	Тест «Обличчя Екмана»	Методика «Мій настрій»
Інтрасуб'єктний емоційний	1,00	0,54*	0,61*	0,58*	0,32	0,61*

інтелект						
Інтерсуб'єктний емоційний інтелект	0,54*	1,00	<b>0,62**</b>	0,49*	0,57*	0,29
Загальний рівень емоційного інтелекту	0,61*	<b>0,62**</b>	1,00	0,59*	0,41	0,52*
Методика «Казка»	0,58*	0,49*	0,59*	1,00	0,28	0,33
Тест «Обличчя Екмана»	0,32	0,57*	0,41	0,28	1,00	0,26
Методика «Мій настрій»	0,61*	0,29	0,52*	0,33	0,26	1,00

Примітка: статистично значущі зв'язки позначено \* для  $p \leq 0,05$ ; \*\* для  $p \leq 0,01$

Дані кореляційного аналізу засвідчують наявність вибірових, статистично значущих кореляційних зв'язків між окремими субшкалами емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. Найбільш виражений зв'язок виявлено між інтерсуб'єктним емоційним інтелектом і загальним рівнем емоційного інтелекту ( $r_s = 0,62$ ;  $p \leq 0,01$ ), що свідчить про вагомий внесок вміння розпізнавати емоції інших у формування інтегрального показника емоційного інтелекту. Статистично значущі помірні кореляції зафіксовано також між інтрасуб'єктним емоційним інтелектом і загальним рівнем емоційного інтелекту ( $r_s = 0,61$ ;  $p \leq 0,05$ ), а також між інтрасуб'єктним та інтерсуб'єктним компонентами ( $r_s = 0,54$ ;  $p \leq 0,05$ ), що підтверджує їх взаємопов'язаність у структурі емоційної сфери дитини. Визначено значущі зв'язки між загальним рівнем емоційного інтелекту та результатами методик «Казка» ( $r_s = 0,59$ ;  $p \leq 0,05$ ) і «Мій настрій» ( $r_s = 0,52$ ;  $p \leq 0,05$ ), що вказує на роль емоційно-моральної інтерпретації ситуацій та емоційної самосвідомості у розвитку емоційного інтелекту. Інтерсуб'єктний емоційний інтелект статистично пов'язаний із результатами тесту «Обличчя Екмана» ( $r_s = 0,57$ ;  $p \leq 0,05$ ), що підтверджує значущість вміння розпізнавати емоції за мімічними ознаками. Водночас відсутність значущих кореляцій між окремими методиками свідчить про диференційований характер емоційного розвитку та автономність окремих складових емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку.

Отже, отримані дані дослідження рівня емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку свідчать про потребу запровадження спеціально розробленої програми, яка сприятиме розвитку ключових емоційних навичок,

допоможе створити сприятливі умови для емоційного розвитку та забезпечить формування здатності до розуміння себе й інших.

## Висновки до розділу 2

Резюмуючи другий розділ, зробимо відповідні висновки:

1. Емпіричне дослідження є цілеспрямованим вивченням емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку як важливого чинника їхнього всебічного розвитку. Поетапна організація дослідження, що охоплювала підготовчий, констатувальний, формувальний та контрольньо-діагностичний етапи, дозволяють провести комплексне дослідження емоційного інтелекту дитини дошкільного віку. Дослідження проводилося на базі мережі приватних садочків «Кіндервіль», у дослідженні взяли участь 50 дітей, серед яких 26 хлопчиків та 24 дівчинки, віком 5–6 років. У дослідженні було використано методику «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект (розпізнавання емоцій)» і методику «Казка», які розробила І. Омельченко. Методики, адаптовані до вікових особливостей дошкільників, є інформативними та валідними щодо виявлення як внутрішніх, так і міжособистісних аспектів емоційного інтелекту.

2. Аналіз результатів констатувального етапу за двома методиками – «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект (розпізнавання емоцій)» та «Казка» – показав, що суттєва частина дітей не має достатньо сформованих емоційних компетентностей. Зокрема, 40% дітей за першою методикою та 40% дітей за другою (сукупно рівні нижче середнього і низький) продемонстрували низький рівень здатності до розпізнавання, розуміння, вербалізації та регуляції емоцій, а також труднощі з моральною оцінкою ситуацій і емпатійним відгуком. Отримані за тестом «Обличчя Екмана» результати засвідчили, що у більшості дітей старшого дошкільного віку переважають середній і низький рівні емоційного інтелекту: відповідно 34 % дітей продемонстрували частково сформовану здатність до розпізнавання емоцій за мімікою, тоді як 44 % мали виражені труднощі у цій сфері, і лише

22% показали високий рівень. Дані, отримані за методикою «Мій настрій», підтверджують цю тенденцію, оскільки у 48 % дітей виявлено низький і у 14% – дуже низький рівні розвитку первинної емоційної самосвідомості, тоді як високий рівень зафіксовано лише у 16 % досліджуваних. Отримані результати кореляційного аналізу свідчать, що найбільш тісний взаємозв'язок зафіксовано між інтрасуб'єктним емоційним інтелектом і загальним рівнем емоційного інтелекту ( $r_s = 0,62$ ;  $p \leq 0,01$ ), тоді як інтрасуб'єктний компонент також має помірні статистично значущі зв'язки із загальним рівнем ( $r_s = 0,61$ ;  $p \leq 0,05$ ). Крім того, встановлено значущі кореляції загального рівня емоційного інтелекту з результатами методик «Казка» ( $r_s = 0,59$ ;  $p \leq 0,05$ ) і «Мій настрій» ( $r_s = 0,52$ ;  $p \leq 0,05$ ), що вказує на взаємопов'язаність емоційної самосвідомості, розуміння емоцій інших та емоційно-моральної інтерпретації соціальних ситуацій. Отримані дані свідчать про те, що значна частина дошкільників має обмежений емоційний досвід, недостатню емоційну свідомість, низьку здатність до емоційної рефлексії й складнощі у соціальній взаємодії. Такі показники вказують на потребу системної педагогічної підтримки й цілеспрямованої роботи над розвитком емоційного інтелекту в цьому віці. З огляду на виявлені труднощі у значній кількості дітей, актуальною постає необхідність впровадження формувального етапу експерименту, який має бути спрямований на реалізацію програми розвитку емоційного інтелекту, що забезпечить створення умов для емоційного навчання, формування вмінь розпізнавати й розуміти власні й чужі емоції, а також розвиватиме емпатію, емоційну регуляцію та моральне мислення дітей старшого дошкільного віку.

### РОЗДІЛ 3

## ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

### 3.1. Програма розвитку емоційного інтелекту дитини старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти

У межах попередніх розділів кваліфікаційної роботи було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту, висвітлено його структуру, чинники впливу на формування в дошкільному віці, а також окреслено емпіричні засади визначення рівня його розвитку у старших дошкільників. Разом із цим, з огляду на актуальність проблеми, потребу у практичному впровадженні ефективних інструментів психологічного впливу та необхідність наукової перевірки їх дієвості, на нашу думку, доцільним є розроблення, апробація та аналіз результативності спеціальної програми розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти.

Формування емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку, як стверджує О. Вовченко, вимагає наявності цілеспрямованих, спеціально організованих і контрольованих педагогічних умов. У разі їх відсутності розвиток емоційної сфери часто супроводжується відхиленнями, набуває нехарактерних проявів, що безпосередньо впливає на поведінку дитини та її самосприйняття [5, с. 34].

Р. Пірсів у своїй роботі підкреслює необхідність створення сприятливого середовища, що передбачає кілька важливих аспектів. Перш за все, дитина має регулярно спостерігати за поведінкою дорослого, який слугує зразком емоційного реагування: демонструє вміння стримувати прояви емоцій, вербалізувати власні переживання, конструктивно вирішувати конфлікти, пов'язані з емоційними труднощами. По-друге, важливе значення має неупереджене зовнішнє спостереження за поведінкою дітей у колективі з метою аналізу виявів емпатії, здатності до співпраці, доброзичливості,

готовності зрозуміти іншу дитину, вислухати її, врахувати її думку. По-третє, велика роль відводиться інформуванню найближчого оточення дитини, передусім родини, про важливість емоційного впливу дорослих. Мова йде про безпосереднє регулярне спілкування з дитиною дошкільного віку про емоції, почуття, особисті переживання, обговорення сімейних ситуацій у щирій та безпечній атмосфері [26, с. 38-39].

Усе це в комплексі формує в дитини елементарні навички регулювання власних емоцій, допомагає зрозуміти різні варіанти реагування на емоційно насичені ситуації, що й слугує підґрунтям для подальшого розвитку емоційного інтелекту.

Д. Рижаківська звертає особливу увагу на міжособистісні взаємини дітей з ровесниками як ключову умову для емоційного розвитку і вважає хибною стратегію ізоляції дитини в межах домашнього простору – з міркувань надмірної опіки чи страху перед соціумом. Подібні настанови дорослих («краще вдома, бо там ніхто не образить», «у садочку всі чужі», «дитині достатньо мами й тата») обмежують можливості дитини у формуванні соціальних і емоційних навичок. На противагу цьому, Д. Рижаківська стверджує, що найефективнішим для становлення емоційного інтелекту є спілкування з дорослими, які володіють знаннями у сфері емоційної регуляції. Йдеться передусім про фахівців – педагогів, психологів, соціальних працівників, які в межах партнерства можуть здійснювати цілеспрямовану підтримку емоційного розвитку дитини [27, с. 30].

Окрему увагу Т. Пашко приділяє особливостям формування емоційного інтелекту в дітей з ООП. Для досягнення позитивного ефекту в таких випадках важливо дотримуватись трьох основних умов: поєднання різних психологічних методик корекційного впливу; організація занять у малих групах, що сприяє безпечному соціальному включенню; формування у дітей здатності до шанобливого, толерантного ставлення до оточення, а також розвиток уміння співпрацювати з урахуванням потреб інших учасників взаємодії [24, с. 49].

На основі вище викладеної інформації, ми визначили три ключові педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту дитини старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти:

1. Забезпечення емоційно безпечного та підтримувального середовища. Ефективному формуванню емоційного інтелекту сприяє позитивне соціальне мікросередовище, у якому дитина відчувається прийнятою, зрозумілою та захищеною. З боку педагогів це передбачає надання емоційної підтримки, вияв турботи, створення атмосфери доброзичливості, довіри, відкритості до емоційного самовираження. Дитина повинна мати можливість без страху висловлювати свої почуття, досліджувати нові емоційні стани й отримувати зворотний зв'язок від значущого дорослого.

2. Інтеграція дитини в емоційно насичену соціальну взаємодію з дорослими та однолітками. Розвиток емоційного інтелекту неможливий поза комунікацією, тому необхідно створювати умови для включення дитини в колективну діяльність, групові ігри, обговорення, сюжетно-рольові та емоційно-ціннісні взаємодії. Через спільні переживання, моделювання життєвих ситуацій та аналіз почуттів інших учасників, діти вчаться розуміти емоції, співпереживати, домовлятися та будувати конструктивні взаємини.

3. Цілеспрямоване педагогічне впливання на емоційну сферу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей. Педагог має здійснювати постійну діагностику емоційного розвитку дитини, добирати відповідні методики, засоби та форми роботи, які відповідають емоційному рівню дітей. Важливим є використання арт-терапевтичних методів, казкотерапії, психогімнастики, елементів ігрової терапії, які формують навички саморегуляції, розпізнавання й вербалізації емоцій. Зміст такої роботи має бути гнучким, індивідуалізованим, а діяльність — наповненою позитивним емоційним змістом.

Мета програми – формування емоційної сфери дитини старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти, розвиток позитивного емоційного досвіду, корекція несприятливих форм емоційного реагування,

стабілізація емоційних станів, психотерапевтична підтримка дітей із проявами соціально небажаних емоційних реакцій та поведінкових особливостей.

Завдання програми:

- вивчення та активізація внутрішнього потенціалу дитини в емоційно-вольовій сфері;
- формування впевненості в собі, розвиток позитивної самооцінки;
- корекція негативних емоційних станів (агресії, страху, гніву);
- розвиток комунікативних умінь і навичок взаємодії;
- формування адекватного ставлення до невдач і успіхів як власних, так і чужих;
- стабілізація емоційно-афективних станів;
- ознайомлення дітей із прийнятними способами подолання фізичного й психологічного напруження.

Об'єкт психологічного впливу – позитивні та негативні форми емоційного реагування дітей старшого дошкільного віку.

Предмет психологічного впливу – емоційна, поведінкова, саморегуляційна та вольова сфери особистості дитини.

Засоби психологічного впливу: бесіди, обговорення, казки, афоризми, дискусії, рухливі та рольові ігри, тематичне й проєктивне малювання, психогімнастика, самодіагностика, сценки-діалоги, ауторелаксація, тілесно-орієнтовані вправи, елементи ритміки, музична терапія тощо.

Структура програми розвитку емоційного інтелекту дитини старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти подана в табл. 3.1.

*Таблиця 3.1*

**Структура програми розвитку емоційного інтелекту дитини старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти**

Блок	Назва заняття
БЛОК I. Розвиток та корекція базових емоційних реакцій	1. Хто я і який я?
	2. Мій настрій
	3. Як ми оцінюємо себе та інших?
	4. Радість і сум
	5. Злість

*Продовження таблиці 3.1*

БЛОК II. Розвиток і корекція супровідних емоційних станів	1. Доброта – головна чеснота: чи легко бути добрим?
	2. Що є приводом для гордості?
	3. Дружба: хто такий справжній друг?
	4. Довіра і турбота
	5. Розуміння себе й інших
БЛОК III. Корекція негативних емоційних утворень	1. Як пережити невдачу?
	2. Моє ставлення до конфліктів
	3. Що викликає страх і тривогу?
	4. Агресія й гнів: як їх розпізнати та подолати?
БЛОК IV. Формування механізмів емоційної саморегуляції	1. Хороший хлопчик, хороша дівчинка – які вони?
	2. Мій ідеал: ким я хочу стати?
	3. Правила мого життя

Структура програми розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку охоплює чотири змістові блоки, що охоплюють основні аспекти емоційного становлення дитини. Блок I спрямований на усвідомлення дитиною себе, власного емоційного стану та здатності розрізняти базові емоції, а також на формування первинних навичок самоідентифікації та розпізнавання простих емоційних реакцій. Блок II поглиблює знання про складніші емоційні стани, такі як доброта, гордість, довіра, дружба, розвиваючи емпатію, моральні орієнтири й розуміння соціальних почуттів. Блок III має корекційну спрямованість і стосується негативного емоційного досвіду: переживання невдач, конфліктів, страхів, агресії та гніву. Його завдання – навчити дитину конструктивного реагування на складні емоційні ситуації. Блок IV концентрується на розвитку саморегуляторних механізмів, що дозволяють дитині контролювати емоції, формувати особистісні цінності, ідеали та норми поведінки. Усі блоки логічно взаємопов'язані: від базових знань і вмінь до складніших емоційних і поведінкових моделей. Така структура забезпечує поступовий розвиток емоційної компетентності. Вона враховує вікові особливості дітей старшого дошкільного віку, їхні потреби в емоційній безпеці, підтримці та розвитку самосвідомості. Програма створює умови для гармонійного формування емоційного інтелекту, що є підґрунтям для подальшої соціалізації дитини.

Програма орієнтована на забезпечення особистісно орієнтованого підходу, дитиноцентризму, гуманізації педагогічної взаємодії та спрямована на створення умов для формування емоційно зрілої, відкритої до взаємодії особистості.

План занять відповідно до структури програми розвитку емоційного інтелекту дитини старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти подана в табл. 3.2.

*Таблиця 3.2*

**План занять програми розвитку емоційного інтелекту дитини старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти**

Назва заняття	К-сть годин	Дата
1. Хто я і який я?	1	
2. Мій настрій	1	
3. Як ми оцінюємо себе та інших?	2	
4. Радість і сум	2	
5. Злість	3	
6. Доброта – головна чеснота: чи легко бути добрим?	3	
7. Що є приводом для гордості?	1	
8. Дружба: хто такий справжній друг?	2	
9. Довіра і турбота	2	
10. Розуміння себе й інших	1	
11. Як пережити невдачу?	1	
12. Моє ставлення до конфліктів	1	
13. Що викликає страх і тривогу?	2	
14. Агресія й гнів: як їх розпізнати та подолати?	1	
15. Хороший хлопчик, хороша дівчинка – які вони?	2	
16. Мій ідеал: ким я хочу стати?	1	
17. Правила мого життя	1	
Загалом	27 годин	

План занять програми розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку включає 17 тематичних занять загальною тривалістю 27 годин. Заняття побудовані за принципом поступового ускладнення тем, що дозволяє ефективно формувати емоційну компетентність дитини. На першому етапі увага зосереджена на пізнанні себе, розпізнаванні емоцій і власного емоційного стану (заняття 1–5). Наступні заняття (6–10) спрямовані на розвиток морально-емоційної сфери — доброти, гордості, дружби, довіри, взаєморозуміння. У третій частині (заняття 11–14) діти вчаться розуміти та

конструктивно долати негативні емоції, такі як страх, тривога, агресія, а також аналізують свої дії у складних ситуаціях. Четверта частина програми (заняття 15–17) розвиває вміння саморегуляції, усвідомлення особистих цінностей і правил поведінки. Найбільша кількість годин відведена на теми «злість», «доброта» та «довіра», що підкреслює їхню педагогічну важливість. План відображає цілісну систему роботи з емоційною сферою дитини, а кожне заняття має конкретну тематичну спрямованість і відповідає віковим можливостям дітей. Гнучкість у розподілі годин дозволяє адаптувати програму до умов конкретного закладу дошкільної освіти. Така структура забезпечує ефективну реалізацію поставлених цілей і завдань програми.

Заняття програми подано в додатку Д [5].

Заняття програми мають чітку структуру, яка забезпечує логічність, поступовість та ефективність педагогічного впливу. Кожне заняття має чітко сформульовану мету та орієнтується на досягнення конкретного емоційного або соціального результату, враховуючи вікові особливості дошкільнят. Різноманітність методів від казкотерапії до рольових ігор забезпечує мотивацію дітей, зменшує тривожність і сприяє формуванню стійких позитивних установок у ставленні до себе та інших. Усі заняття містять елементи самопізнання, морального виховання та розвитку емоційної культури, що в комплексі формує емоційно зрілу, впевнену, відкриту до соціальної взаємодії дитину.

Кожне заняття починається з ритуалу привітання, що створює атмосферу довіри та емоційної безпеки, а далі реалізуються основні психокорекційні завдання через ігрові, арт-терапевтичні, тілесно-рухові та інтерактивні методи. У центрі кожного заняття – практичні завдання, спрямовані на розвиток емоційної рефлексії, комунікативних навичок, вміння розпізнавати й виражати емоції. Структура заняття передбачає послідовну зміну форм активності: від індивідуальних рефлексивних вправ до парних чи групових ігор, що сприяє розвитку навичок взаємодії, емпатії та співпереживання. Після основного блоку роботи відбувається обговорення

досвіду, рефлексія та ритуал прощання, що допомагає закріпити позитивний емоційний фон. Значна увага приділяється візуалізації емоцій через малювання, ліплення, міміко-жестову експресію, а також опрацюванню складних емоцій (злість, страх, тривога) у безпечному і контрольованому середовищі.

У результаті реалізації програми із дітьми старшого дошкільного віку очікується досягнення таких змін у сфері емоційного, особистісного та соціального розвитку:

- підвищення рівня емоційної обізнаності – діти впевнено розрізняють і називають базові та складні емоції, вміють пов'язувати їх із власними переживаннями та зовнішніми обставинами;
- формування навичок розпізнавання емоцій інших людей – діти проявляють розуміння емоційних станів однолітків і дорослих за мімікою, жестами, інтонацією, демонструють співпереживання та чуйність;
- розвиток умінь емоційної саморегуляції – діти засвоюють прийнятні способи вираження емоцій, зниження емоційного напруження та подолання негативних переживань (страху, гніву, агресії, тривоги);
- покращення міжособистісної взаємодії – спостерігається зростання рівня доброзичливості, відкритості до спілкування, навичок вирішення конфліктних ситуацій, вміння домовлятися та співпрацювати в групі;
- підвищення рівня позитивної самооцінки та впевненості в собі – діти приймають себе, свої риси та вчинки, виявляють здатність усвідомлювати власні досягнення та долати невдачі без почуття меншовартості;
- стабілізація емоційно-афективної сфери – зменшується частота імпульсивних і деструктивних реакцій, діти виявляють емоційну врівноваженість, внутрішню гармонію;
- усвідомлення морально-етичних цінностей – у дітей формується розуміння значущості доброти, дружби, довіри, відповідальності, поваги до інших та моральних норм.

- формування почуття відповідальності за власну поведінку – діти аналізують свої вчинки, усвідомлюють наслідки, співвідносять поведінку з особистими та соціальними цінностями.

- закріплення навичок самоспостереження і самовираження – діти вільно описують свій емоційний стан, пояснюють причини його виникнення, користуються емоційною лексикою для опису почуттів.

- зростання загального рівня емоційної компетентності – діти проявляють здатність до адекватного реагування в різноманітних життєвих ситуаціях, підтримують позитивну атмосферу в колективі та ініціюють доброзичливу взаємодію.

Таким чином, розроблена нами програма спрямована на формування в дітей старшого дошкільного віку емоційно зрілої, гармонійної, соціально активної особистості, відкритої до взаємодії та готової до подальшої успішної соціалізації в умовах нової освітньої ланки – школи. Програма є практично значущою для педагогів і психологів, а її впровадження може стати важливим кроком до оновлення змісту дошкільної освіти з урахуванням пріоритету розвитку емоційного інтелекту дитини. На нашу думку, запропонована програма може стати ефективним інструментом формування емоційного інтелекту в дітей старшого дошкільного віку, а її реалізація – важливим чинником підготовки дитини до подальшої соціалізації та успішного навчання в школі.

### **3.2. Апробація програми розвитку емоційного інтелекту дитини старшого дошкільного віку**

Враховуючи результати констатувального етапу дослідження, нами було прийнято рішення апробувати розроблену програму розвитку емоційного інтелекту дитини старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти. Апробація передбачала поетапне впровадження програми в освітній процес ЗДО з чітким дотриманням запропонованих педагогічних умов.

Особлива увага приділялася створенню емоційно безпечного середовища, налагодженню якісної взаємодії між педагогами й дітьми, а також забезпеченню емоційного збагачення щоденного спілкування в дитячому колективі.

На основі результатів констатувального етапу дослідження, під час якого було визначено рівні розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку за комплексом діагностичних методик, загальну вибірку у кількості 50 дітей було поділено на експериментальну групу (ЕГ) та контрольну групу (КГ) по 25 осіб у кожній. Аналіз даних констатувального етапу засвідчив переважання низьких рівнів емоційного інтелекту за більшістю застосованих методик «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект (розпізнавання емоцій)», «Казка», тест «Обличчя Екмана» та «Мій настрій», що в узагальненому вигляді становило близько половини вибірки. Саме такі результати було покладено в основу формування експериментальної групи, до складу якої увійшли 25 дітей із низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту. Контрольну групу склали 25 дітей із порівнюваними віковими характеристиками та близькими початковими показниками, з якими формувальний вплив не здійснювався, що забезпечило коректність подальшого порівняльного аналізу. Зазначені діагностичні інструменти дозволили охарактеризувати рівень сформованості емоційного сприймання, здатність до розпізнавання та диференціації емоційних станів, а також виявити особливості емоційного реагування дітей у типових та проблемних соціальних ситуаціях. На нашу думку, доцільність формування саме такої вибірки зумовлена необхідністю практичної перевірки ефективності програми щодо підвищення рівня емоційного інтелекту саме в тієї категорії дітей, яка демонструє низький рівень розвитку емоційного інтелекту. Таким чином, обрані учасники апробації є репрезентативною групою, результати роботи з якою дозволяють об'єктивно оцінити потенціал програми у контексті подолання емоційної незрілості, формування

позитивного емоційного досвіду, розвитку навичок емпатії, саморегуляції та соціально прийнятних форм поведінки.

Апробація програми розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку здійснювалася в умовах мережі ЗДО «Кіндервіль» протягом двох місяців (8 тижнів). Загалом у межах програми було проведено 17 занять загальною тривалістю 27 годин відповідно до укладеного тематичного плану, який включає чотири логічно пов'язані змістові блоки. Доцільно звернути увагу, що кожен змістовий блок програми передбачає поступове ускладнення емоційно-когнітивного матеріалу: від базових емоційних реакцій до формування механізмів емоційної саморегуляції, а тому методично виправданим є розгортання програми упродовж щонайменше восьми тижнів із чітким дотриманням логіки переходу від одного блоку до наступного. Вибір такого терміну апробації дозволив забезпечити повноцінне засвоєння дітьми кожного з компонентів програми, надати можливість для формування, закріплення й відпрацювання відповідних емоційних навичок.

Заняття проводилися двічі на тиждень, що дозволило рівномірно розподілити навчальне навантаження з урахуванням вікових психофізіологічних особливостей дітей старшого дошкільного віку. Такий темп реалізації програми вважаємо оптимальним для забезпечення стабільного емоційного залучення дитини, уникнення перевантаження й підтримання пізнавального інтересу протягом усього періоду апробації.

Отже, основні правила апробації програми:

- заняття проводяться 2 рази на тиждень;
- тривалість 25-30 хв;
- заняття проводяться у підгрупах. Оптимальна кількість дітей у підгрупі – 10;
- заняття проводяться регулярно, без пропусків.

На нашу думку, реалізація програми в обраному часовому форматі не лише відповідає санітарно-гігієнічним вимогам до організації освітнього процесу в закладах дошкільної освіти, а й створює умови для ефективної

педагогічної взаємодії, розвитку самосвідомості, емпатії, моральної рефлексії та емоційної зрілості дітей старшого дошкільного віку.

Доцільно підтвердити, що в процесі апробації програми було забезпечено постійний методичний супровід педагогів та психологів, які реалізовували заплановані заняття із дітьми ЕГ. З цією метою організовувалися консультації, надавалися інструктивно-методичні матеріали, проводився моніторинг динаміки емоційного розвитку учасників експериментальної групи. Застосування інтерактивних методик, елементів арт-терапії, рольових ігор, казкотерапії сприяло підвищенню емоційної чутливості дітей, покращенню навичок розпізнавання та регуляції емоцій, формуванню більш конструктивної соціальної поведінки.

Таким чином, для апробації програми було дотримано всіх визначених педагогічних умов, необхідних для ефективного впровадження авторської методики. Забезпечено методичний супровід педагогів, організовано регулярне проведення занять відповідно до тематичного плану та вікових особливостей дітей. Реалізація програми відбувалася у сприятливому освітньому середовищі, що дало змогу досягти якісних змін в емоційному розвитку учасників експериментальної групи.

### **3.3. Визначення рівня емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку за результатами формувального етапу експерименту**

Ефективність розвивальної програми оцінювалася шляхом порівняння динаміки показників емоційного інтелекту в експериментальній групі та зіставлення результатів експериментальної й контрольної груп після завершення формувального етапу.

Використовуючи першу серію вправ методики «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект (розпізнавання емоцій)» із дітьми старшого дошкільного віку в процесі проведення контрольного етапу емпіричного дослідження ми отримали порівняльні результати щодо рівнів

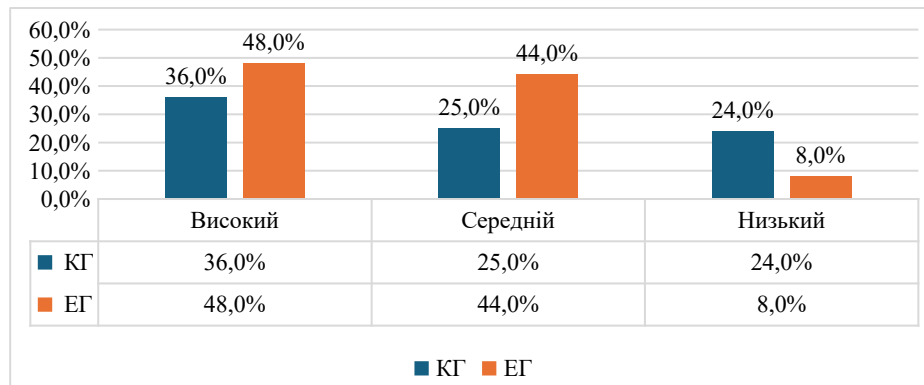
розвитку емоційного інтелекту у дітей, зокрема рівня розвитку внутрішньосуб'єктного компонента (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Рівні інтрасуб'єктного емоційного інтелекту у дітей КГ та ЕГ (%)**

Рівень	КГ		ЕГ	
	К-сть дітей	% дітей	К-сть дітей	% дітей
Високий	9	36	12	48
Середній	10	25	11	44
Низький	6	24	2	8

Аналіз даних табл. 3.1 засвідчує чітку кількісну динаміку рівнів інтрасуб'єктного емоційного інтелекту в експериментальній та контрольній групах після апробації програми. В експериментальній групі кількість дітей із високим рівнем зросла до 12 осіб (48 %), що на 3 дитини більше порівняно з контрольною групою, де високий рівень зафіксовано у 9 дітей (36 %), водночас кількість дітей із середнім рівнем становила 11 осіб (44 %) проти 10 осіб (25 %) у контрольній групі. Особливо показовими є зміни щодо низького рівня: в експериментальній групі його частка зменшилася до 2 дітей (8 %), тоді як у контрольній групі низький рівень зберігся у 6 дітей (24 %) (рис. 3.1).



**Рис. 3.1. Рівні інтрасуб'єктного емоційного інтелекту у дітей КГ та ЕГ (%)**

Зафіксовані кількісні зрушення за всіма рівнями інтрасуб'єктного емоційного інтелекту свідчать про результативність апробації розробленої програми, яка забезпечила зменшення частки дітей з низьким рівнем і зростання кількості дітей із середнім та високим рівнями розвитку здатності до усвідомлення й вербалізації власних емоцій.

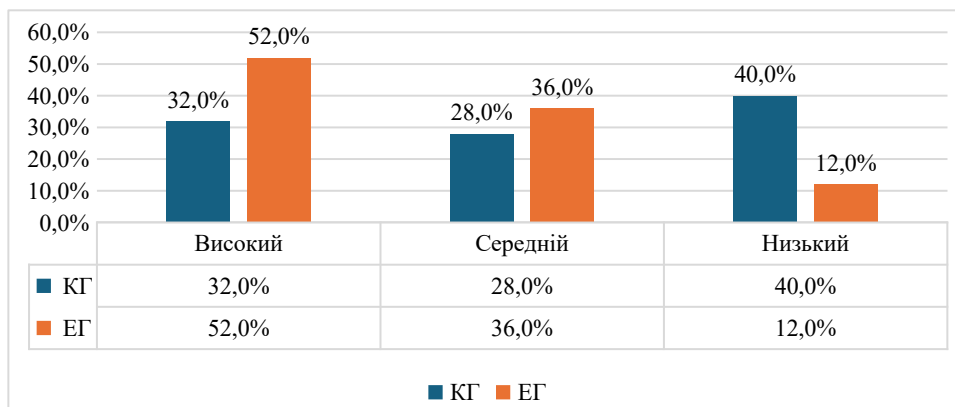
У процесі повторного використання другої серії методики «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект (розпізнавання емоцій)» із дітьми старшого дошкільного віку в процесі проведення контрольного етапу емпіричного дослідження ми отримали результати щодо уміння розпізнавати емоційні прояви в інших людей (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

### Рівні інтрасуб'єктного емоційного інтелекту у дітей КГ та ЕГ (%)

Рівень	КГ		ЕГ	
	К-сть дітей	% дітей	К-сть дітей	% дітей
Високий	8	32	13	52
Середній	7	28	9	36
Низький	10	40	3	12

Аналіз даних табл. 3.2 засвідчує динамічні відмінності у рівнях інтрасуб'єктного емоційного інтелекту між ЕГ та КГ після апробації програми. Кількість дітей із високим рівнем інтрасуб'єктного емоційного інтелекту в ЕГ є більшою – тобто 13 дітей (52 %), ніж у контрольній групі – 8 дітей (32 %), кількість дітей із середнім рівнем також є більшою в ЕГ – 9 дітей (36 %), ніж у контрольній – 7 дітей (28 %). Водночас частка дітей з низьким рівнем інтрасуб'єктного емоційного інтелекту в ЕГ є меншою – 3 дитини (12 %), ніж у контрольній групі – 10 дітей (40 %) ( рис. 3.2).



**Рис. 3.1. Рівні інтрасуб'єктного емоційного інтелекту у дітей КГ та ЕГ (%)**

Динаміка змін щодо рівнів інтрасуб'єктного емоційного інтелекту між ЕГ та КГ свідчить про ефективність апробованої програми розвитку

емоційного інтелекту, спрямованої на формування здатності дітей розпізнавати та розуміти емоційні стани інших людей.

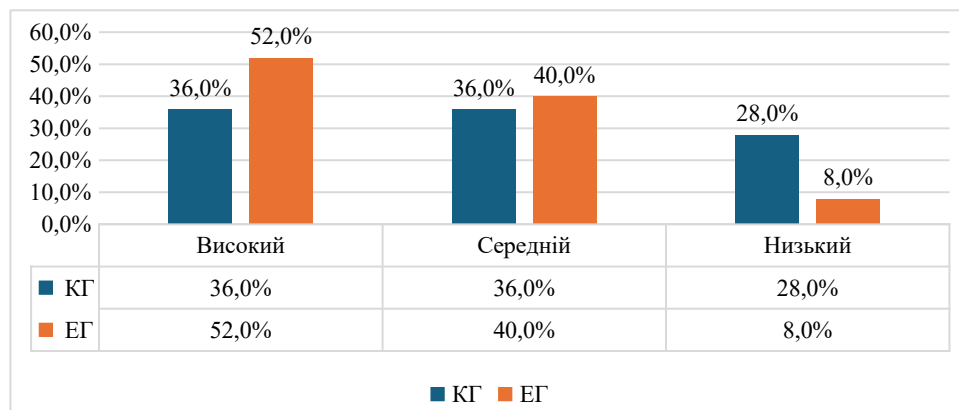
Загальний показник рівня емоційного інтелекту на основі сумування кількості балів, отриманих у обох серіях методики, подано в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

**Загальний показник емоційного інтелекту у дітей КГ та ЕГ (%)**

Рівень	КГ		ЕГ	
	К-сть дітей	% дітей	К-сть дітей	% дітей
Високий	9	36	13	52
Середній	9	36	10	40
Низький	7	28	2	8

Аналіз даних табл. 3.3 засвідчує виразну динаміку загального рівня емоційного інтелекту між ЕГ та КГ після завершення формувального етапу. Частка дітей із високим рівнем загального емоційного інтелекту в ЕГ є більшою – 13 дітей (52 %), ніж у контрольній групі – 9 дітей (36 %), кількість дітей із середнім рівнем також є більшою в ЕГ – 10 дітей (40 %), ніж у контрольній – 9 дітей (36 %). Натомість частка дітей з низьким рівнем загального емоційного інтелекту в ЕГ є істотно меншою – 2 дитини (8 %), ніж у контрольній групі – 7 дітей (28 %) (рис. 3.3).



**Рис. 3.3. Загальний показник емоційного інтелекту у дітей КГ та ЕГ (%)**

Зафіксована динаміка рівнів свідчить про результативність апробованої програми розвитку емоційного інтелекту, яка забезпечила підвищення загального рівня сформованості емоційної сфери.

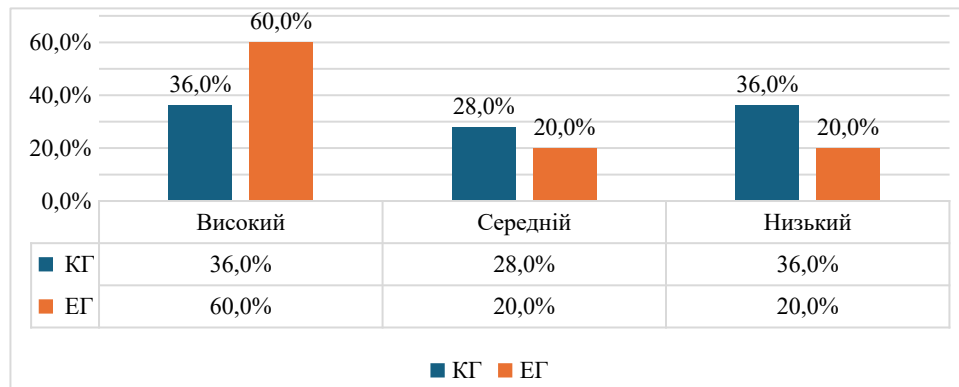
У процесі повторного використання методики «Казка» із дітьми ЕГ та КГ в процесі проведення контрольного етапу емпіричного дослідження ми отримали результати щодо рівнів розвитку емоційного інтелекту (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Рівні емоційного інтелекту у дітей КГ та ЕГ за методикою «Казка» (%)**

Рівень	КГ		ЕГ	
	К-сть дітей	% дітей	К-сть дітей	% дітей
Високий	9	36	15	60
Середній	7	28	5	20
Низький	9	36	5	20

Аналіз даних табл. 3.4 засвідчує чітко окреслену динаміку рівнів емоційного інтелекту за методикою «Казка» між ЕГ та КГ після апробації програми. Частка дітей із високим рівнем емоційного інтелекту в ЕГ є суттєво більшою – 15 дітей (60 %), ніж у контрольній групі – 9 дітей (36 %). Водночас в ЕГ кількість дітей із середнім рівнем є меншою – 5 дітей (20 %), ніж у контрольній групі – 7 дітей (28 %), що пояснюється переходом частини дітей до високого рівня. Також частка дітей з низьким рівнем емоційного інтелекту в ЕГ є меншою – 5 дітей (20 %), ніж у КГ – 9 дітей (36 %) (рис. 3.4).



**Рис. 3.4. Рівні емоційного інтелекту у дітей КГ та ЕГ за методикою «Казка» (%)**

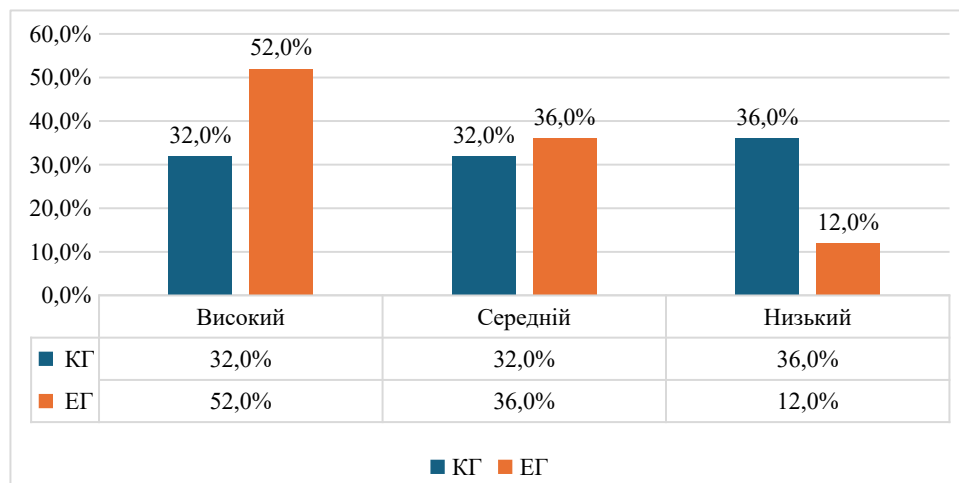
Отримані дані що підтверджують ефективність апробованої програми у формуванні здатності дітей до емоційно-сміслового аналізу та емпатійного розуміння поведінки персонажів.

Використовуючи повторно тест «Обличчя Екмана» для дослідження емоційного інтелекту у дітей ЕГ та КГ, ми отримали результати (табл. 3.5).

**Рівні емоційного інтелекту у дітей КГ та ЕГ за тестом «Обличчя Екмана» (%)**

Рівень	КГ		ЕГ	
	К-сть дітей	% дітей	К-сть дітей	% дітей
Високий	8	32	13	52
Середній	8	32	9	36
Низький	9	36	3	12

Аналіз даних табл. 3.5 засвідчує чітко окреслену динаміку рівнів емоційного інтелекту за тестом «Обличчя Екмана» між ЕГ та КГ після апробації програми. Частка дітей із високим рівнем емоційного інтелекту в ЕГ є більшою – 13 дітей (52 %), ніж у КГ – 8 дітей (32 %), що свідчить про кращу сформованість уміння розпізнавати емоційні стани за мімічними ознаками. Водночас в ЕГ кількість дітей із середнім рівнем є більшою – 9 дітей (36 %), ніж у КГ – 8 дітей (32 %), що відображає загальне підвищення рівня емоційної диференціації. Також частка дітей з низьким рівнем емоційного інтелекту в ЕГ є меншою – 3 дитини (12 %), ніж у КГ – 9 дітей (36 %) (рис. 3.5).



**Рис. 3.5. Рівні емоційного інтелекту у дітей КГ та ЕГ за тестом «Обличчя Екмана» (%)**

Отримана позитивна динаміка змін засвідчує ефективність апробованої нашої програми, яка спрямована на формування в дітей старшого дошкільного віку емоційно зрілої, гармонійної, соціально активної особистості, відкритої до взаємодії та готової до подальшої успішної соціалізації.

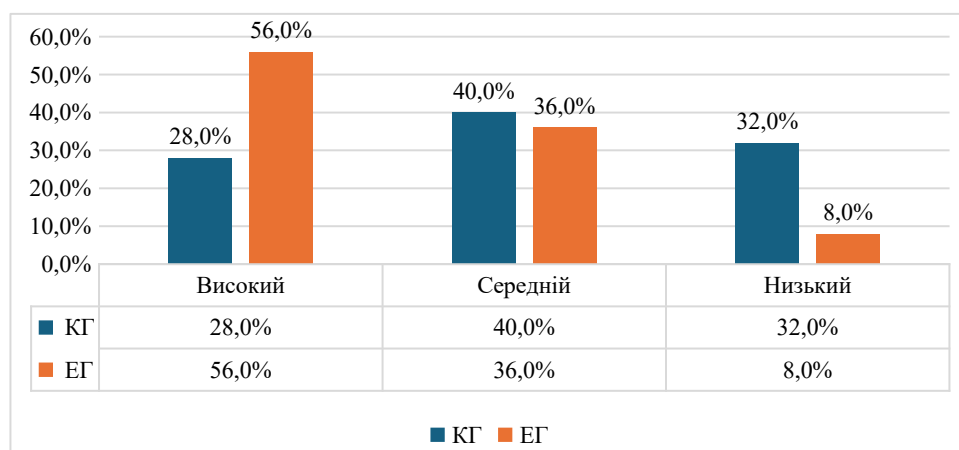
Використовуючи повторно методику «Мій настрій» під час дослідження емоційного інтелекту у дітей КГ та ЕГ, ми отримали певні результати змін, які подано в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

**Рівні емоційного інтелекту у дітей КГ та ЕГ за тестом «Мій настрій» (%)**

Рівень	КГ		ЕГ	
	К-сть дітей	% дітей	К-сть дітей	% дітей
Високий	7	28	14	56
Середній	10	40	9	36
Низький	8	32	2	8

Аналіз даних табл. 3.6 засвідчує чітко окреслену динаміку рівнів емоційного інтелекту за методикою «Мій настрій» між ЕГ та КГ після апробації програми. Частка дітей із високим рівнем емоційного інтелекту в ЕГ є суттєво більшою – 14 дітей (56 %), ніж у контрольній групі – 7 дітей (28 %), що свідчить про підвищення здатності дітей ЕГ усвідомлювати й вербалізувати власні емоційні стани. Водночас в ЕГ кількість дітей із середнім рівнем є меншою – 9 дітей (36 %), ніж у контрольній групі – 10 дітей (40 %), що пояснюється переходом частини дітей до високого рівня. Також частка дітей з низьким рівнем емоційного інтелекту в ЕГ є істотно меншою – 2 дитини (8 %), ніж у контрольній групі – 8 дітей (32 %) (рис. 3.6).



**Рис. 3.6. Рівні емоційного інтелекту у дітей КГ та ЕГ за тестом «Мій настрій» (%)**

Отримані результати свідчать про ефективність апробованої програми розвитку емоційного інтелекту, яка забезпечила підвищення рівня

усвідомлення, розпізнавання та вербалізації емоційних станів у дітей експериментальної групи порівняно з контрольною.

Таким чином, збільшення частки дітей із високим рівнем та зменшення кількості дітей з низьким рівнем емоційного інтелекту в експериментальній групі порівняно з контрольною підтверджує результативність апробованої розвивальної програми. Виявлені зміни свідчать про доцільність упровадження системної психолого-педагогічної роботи з розвитку емоційної сфери дітей старшого дошкільного віку.

### **Висновки до розділу 3**

Резюмуючи третій розділ, можна зробити відповідні висновки:

1. Розроблена програма розвитку емоційного інтелекту дитини старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти є цілісною, структурованою та науково обґрунтованою моделлю психолого-педагогічної роботи, спрямованої на всебічний розвиток емоційної сфери старших дошкільників. Мета програми – це не лише формування позитивного емоційного досвіду, а й корекція небажаних емоційних проявів, розвиток саморегуляції, формування навичок емпатії, морального ставлення до себе й інших. Програма враховує вікові та індивідуальні особливості дітей старшого дошкільного віку, охоплюючи емоційну, поведінкову, вольову сфери, що є надзвичайно важливим у процесі емоційного становлення особистості. Три визначені педагогічні умови (забезпечення емоційно безпечного середовища, інтеграція дитини в емоційно насичену взаємодію, а також цілеспрямований педагогічний вплив з урахуванням вікових особливостей) є системотворчими компонентами ефективної реалізації програми і створюють основу для побудови якісної емоційно-психологічної взаємодії між дитиною, педагогом і колективом однолітків, що, на нашу думку, сприяє гармонійному розвитку дитини в умовах сучасного ЗДО. Змістове наповнення програми представлено у вигляді чотирьох логічно взаємопов'язаних блоків, що охоплюють 17 занять (27 годин), які спрямовані на формування базових емоцій, складних морально-

емоційних станів, на роботу з негативним емоційним досвідом та формування навичок емоційної саморегуляції. Така структура відповідає принципу поступовості та доступності, сприяє глибшому усвідомленню дитиною емоційних процесів та формуванню соціально прийнятних моделей поведінки.

2. Апробація програми розвитку емоційного інтелекту дитини старшого дошкільного віку проведена в умовах мережі ЗДО «Кіндервіль» з 20 дітьми експериментальної групи, яка була сформована із дітей із низькими показниками розвитку емоційного інтелекту. Впровадження програми впродовж восьми тижнів забезпечило належну тривалість для формування, закріплення й відпрацювання емоційних навичок. Двічі на тиждень проводилися заняття тривалістю 25–30 хв у підгрупах по 10 дітей, що дало змогу враховувати вікові психофізіологічні особливості дошкільнят і підтримувати їхню емоційну залученість. Постійний методичний супровід педагогів та психологів, застосування інтерактивних форм роботи, арт-терапевтичних технік, казкотерапії й рольових ігор забезпечили високий рівень педагогічної підтримки та стимулювали позитивну динаміку емоційного розвитку дітей.

3. Результати контрольного етапу експерименту засвідчують позитивну динаміку розвитку емоційного інтелекту дітей експериментальної групи за всіма досліджуваними показниками. За інтрасуб'єктивним компонентом частка дітей із високим рівнем в експериментальній групі становить 48 %, тоді як у контрольній групі – 36 %, за одночасного зменшення низького рівня до 8 % в експериментальній групі та 24 % у контрольній. За інтерсуб'єктивним компонентом високий рівень зафіксовано у 52 % дітей експериментальної групи, тоді як у контрольній групі цей показник становить 32 %, а частка дітей з низьким рівнем відповідно дорівнює 12 % та 40 %. Узагальнений показник емоційного інтелекту також підтверджує результативність формувального впливу, оскільки в експериментальній групі високий рівень становить 52 %, а низький – 8 %, тоді як у контрольній групі низький рівень зафіксовано у 28 %

дітей. Результати методики «Казка» засвідчують збільшення частки дітей з високим рівнем емоційного інтелекту в експериментальній групі до 60 % порівняно з 36 % у контрольній, а за тестами «Обличчя Екмана» та «Мій настрій» високий рівень відповідно становить 52 % і 56 % в експериментальній групі. Отримані результати підтверджують ефективність апробованої програми розвитку емоційного інтелекту, спрямованої на формування в дітей старшого дошкільного віку здатності до усвідомлення, розпізнавання та вербалізації емоційних станів.

## ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне й експериментальне дослідження дало змогу сформулювати загальні висновки.

Вивчення та розвиток емоційного інтелекту є важливою й актуальною проблемою, яка знаходить відображення у працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Вперше проведено дослідження, присвячене аспектам розвитку емоційного інтелекту, на початку 1990-х рр. зарубіжними науковцями П. Саловеєм і Дж. Мейером. Згодом Д. Гоулман розширив поняття емоційного інтелекту, доповнивши його соціальними навичками та особистісними характеристиками. Аналіз психологічної літератури свідчить про існування різних трактувань поняття «емоційний інтелект». Узагальнюючи наукові підходи, ми визначаємо емоційний інтелект як здатність керувати власними емоціями та емоціями інших задля ефективного вирішення життєвих і практичних завдань, як здібності і навички особистості розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію і бажання інших осіб, а також і свої власні.

Розвинений емоційний інтелект сприяє гармонійному існуванню дитини у навколишньому середовищі. Проведений аналіз дає підстави стверджувати, що розвиток емоційного інтелекту у дошкільнят є складною психологічною проблемою, оскільки він має багатогранну структуру та динамічний характер. Центральне місце у цьому процесі посідає емоційний досвід дитини, що проявляється у здатності розпізнавати почуття інших, адекватно оцінювати емоційні стани, виражати власні переживання відповідно до контексту та реагувати належним чином у ситуаціях, що викликають емоційний відгук. Розвиток емоційного інтелекту ми розглядаємо і як процес, і як результат поступових якісних і кількісних змін у структурі особистості дитини дошкільного віку. Емоційний інтелект формується під впливом різноманітних факторів і передбачає оволодіння навичками, необхідними для усвідомлення та контролю власних емоцій, розуміння почуттів інших, а також керування

своїм емоційним станом, що сприяє глибшому самопізнанню та самореалізації дитини, оскільки збагачує її емоційний і соціальний досвід.

Розвиток емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку є складним та багатофакторним процесом, що вимагає врахування різних аспектів взаємодії з навколишнім середовищем. Першочергову роль у цьому процесі відіграють дорослі, зокрема батьки та вихователі, які через власні емоційні моделі та педагогічні методи сприяють формуванню у дитини здатності розпізнавати та регулювати емоції. Важливою умовою розвитку емоційного інтелекту є використання практичних, наочних, словесних та ігрових методів, що стимулюють емоційну пам'ять, самоконтроль і емпатію, а також сприяють усвідомленню власних почуттів та почуттів інших. Також суттєвий вплив на процес розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку мають соціальні чинники, зокрема взаємодія дитини з однолітками та дорослими в колективі. У дошкільному віці формується здатність до спостереження, розпізнавання емоцій, а також інтерпретації соціальних ситуацій, що сприяє адаптації та соціалізації особистості. Не менш важливим є створення емоційно значущих ситуацій у повсякденному житті, де дитина стикається з моральними виборами, що допомагає їй розвивати емоційну стійкість і формувати власні цінності. Усе це свідчить про необхідність комплексного підходу до розвитку емоційного інтелекту у дошкільників, що включає як індивідуальну підтримку з боку дорослих, так і організацію соціально значущих ситуацій, в яких дитина може проявити свою емоційну чутливість і здатність до взаємодії з іншими. Тільки за таких умов можна сформувати міцну емоційну базу, яка буде сприяти успішному розвитку дитини в подальшому житті.

Результати констатувального етапу експериментального дослідження, здійсненого на основі чотирьох методик – «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект (розпізнавання емоцій)» та «Казка» І. Омельченко, тест «Обличчя Екмана» та методика «Мій настрій» – засвідчили значну варіативність рівнів сформованості емоційного інтелекту в дітей старшого дошкільного віку. Аналіз даних першої методики виявив, що

найбільшу частину досліджуваної вибірки складають діти з низьким рівнем емоційного інтелекту (40 %), що свідчить про недостатній розвиток емоційної рефлексії, труднощі в розпізнаванні й регуляції емоцій, а також про обмежені можливості соціальної адаптації. Такі діти мають складнощі в міжособистісній взаємодії та не володіють достатнім емоційним досвідом. Натомість 36 % дітей продемонстрували високий рівень емоційного інтелекту, що вказує на ефективну емоційну саморегуляцію, емпатійність та позитивний досвід соціальної взаємодії. Середній рівень зафіксовано у 24 % дітей, які мають базові уявлення про емоції, проте зазнають труднощів у складніших емоційних ситуаціях. Результати методики «Казка» показали дещо іншу картину, з вищим відсотком дітей із високим рівнем розвитку емоційного інтелекту (38 %), які продемонстрували сформовану здатність до інтерпретації емоційно-морального змісту казки, розуміння внутрішнього стану персонажів, а також емпатійність і розвинене моральне чуття. Середній рівень виявлено у 22 % дітей, для яких характерні часткове розуміння емоцій і поверхневе тлумачення ситуацій на основі власного досвіду. Водночас у 24 % дітей виявлено низький рівень, а в 16 % – рівень нижче середнього, що свідчить про відсутність емоційної рефлексії, труднощі з вербалізацією емоцій та моральних суджень. Отримані за тестом «Обличчя Екмана» результати засвідчили переважання середнього (34 %) і низького (44 %) рівнів розвитку емоційного інтелекту, що вказує на недостатню сформованість у більшості дітей здатності точно розпізнавати емоційні стани за мімічними ознаками, тоді як високий рівень зафіксовано лише у 22 % досліджуваних. Дані методики «Мій настрій» підтвердили наявність виражених труднощів у сфері первинної емоційної самосвідомості, оскільки низький і дуже низький рівні виявлено відповідно у 48 % та 14 % дітей, тоді як високий рівень продемонстрували лише 16 %. Результати кореляційного аналізу доповнюють ці висновки, засвідчуючи тісний зв'язок між інтерсуб'єктивним і загальним рівнем емоційного інтелекту, а також помірні, але статистично значущі зв'язки загального рівня з показниками методик «Казка» і «Мій настрій», що

підтверджує цілісність і взаємопов'язаність компонентів емоційної сфери дитини. Діти з такими показниками не лише погано орієнтуються в емоційному контексті ситуацій, а й не можуть усвідомити причинно-наслідкові зв'язки поведінки персонажів. Зрештою, у половини за чотирьома методиками визначено недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту, що потребує активного втручання та розробки цілеспрямованої програми розвитку емоційного інтелекту.

Програма розвитку емоційного інтелекту дитини старшого дошкільного віку в умовах ЗДО покликана формувати емоційну сферу дитини, розвивати позитивний емоційний досвід, коректувати несприятливі форми емоційного реагування, стабілізувати емоційні стани, спрямована на психотерапевтичну підтримку дітей із проявами соціально небажаних емоційних реакцій та поведінкових особливостей. Педагогічні умови (створення емоційно безпечного середовища, залучення дитини до емоційно насиченої взаємодії та здійснення педагогічного впливу з урахуванням вікової специфіки) виступають ключовими чинниками ефективного впровадження програми. Структура програми побудована на основі чотирьох логічно взаємопов'язаних змістових блоків, що включають 17 тематично орієнтованих занять (27 годин). Змістова складова охоплює формування базових емоцій, розвиток складних морально-емоційних станів, роботу з негативним емоційним досвідом, а також розвиток навичок емоційної саморегуляції. Така послідовна організація програмного матеріалу відповідає принципам доступності та поступовості, що, на нашу думку, сприяє глибшому усвідомленню дітьми власних емоційних переживань і формуванню соціально адаптованих форм поведінки.

Апробацію програми розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку проведено на базі мережі закладів дошкільної освіти «Кіндервіль» із поділом учасників дослідження на контрольну та експериментальну групи по 25 дітей в кожній. Програма реалізовувалася упродовж восьми тижнів, що забезпечило достатній період для набуття,

закріплення й удосконалення емоційних умінь. Заняття організовувалися двічі на тиждень у підгрупах по 10 осіб тривалістю 25–30 хвилин, що дало змогу врахувати вікові особливості дітей та підтримувати їхню активну емоційну участь.

Результати контрольного етапу експерименту свідчать про стійку позитивну динаміку розвитку емоційного інтелекту дітей експериментальної групи за всіма аналізованими компонентами. За інтрасуб'єктивним і інтерсуб'єктивним компонентами в експериментальній групі зафіксовано вищу частку дітей із високим рівнем (48 % і 52 % відповідно) та суттєво меншу частку дітей з низьким рівнем (8 % і 12 %) порівняно з контрольною групою, де ці показники становлять відповідно 36 % і 32 % для високого рівня та 24 % і 40 % для низького. Узагальнений показник емоційного інтелекту також демонструє перевагу експериментальної групи, оскільки високий рівень у ній становить 52 % за одночасного зменшення низького рівня до 8 %, тоді як у контрольній групі низький рівень зберігається у 28 % дітей. Дані, отримані за методиками «Казка», «Обличчя Екмана» та «Мій настрій», додатково підтверджують ефективність формувального впливу, оскільки частка дітей з високим рівнем емоційного інтелекту в експериментальній групі є істотно вищою, ніж у контрольній.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атемасова О. А. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери. Харків: Ранок, 2010. 176 с. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=Pvm8ww3O19EC&printsec=frontcover&hl=ru#v=onepage&q&f=false> (дата звернення: 19.01.2025).
2. Байєр О. М. Розвиток саморегуляції старших дошкільників у взаємодії з однолітками і дорослими : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 180 с.
3. Бреус Ю. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах. Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка. Київ, 2015. 200 с.
4. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
5. Вовченко О. А. Програма психологічної діагностики та корекції емоційного інтелекту дітей раннього та дошкільного віку. Інститут спеціальної педагогіки та психології імені Миколи Ярмаченка. Київ. 2023. 87 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738739/1/Програма\\_EI\\_Vovchenko.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738739/1/Програма_EI_Vovchenko.pdf) (дата звернення: 13.05.2025).
6. Вовчик-Блакитна О. О. Індивідуальні особливості емоційного розвитку дитини: стратегії психологічного супроводу. *Індивідуалізація виховання в дитячому садку*. 2020. № 4. С. 27-45.
7. Волік Н. Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту в дошкільному віці. *Теоретичні та практичні аспекти розвитку сучасної педагогіки та психології*: зб. тез наук; робіт учасників Міжнародної науково-практичної конференції (21-22 червня 2019 р., м. Львів.). Львів: Громадська організація «Львівська педагогічна спільнота». 2019. Ч. II. С. 19-22.
8. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.

9. Дерев'янка С. П. Особливості соціально-психологічної адаптованості у зв'язку з рівнем емоційного інтелекту. *Актуальні проблеми психології: психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* : збірник наукових праць / наук. ред. С. Д. Максименко, М. В. Папуча. Київ–Ніжин, 2018. № 6. Т. 10, Ч. 2. С. 361–362.
10. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія. Психологія. 2021. № 2. С. 19-22. URL: <http://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/download/13/112> (дата звернення: 13.02.2025).
11. Карамушка Л. М. Психологія управління: навч. посіб. Київ: Міленіум, 2003. 344 с.
12. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
13. Клевака Л. П., Гришко О. І., Заїка В. М. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. *Технології розвитку інтелекту*. 2022. №1 (31). Т. 6. С. 151-165. URL: [http://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/590](http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/590) (дата звернення: 13.02.2025).
14. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості в дошкільному дитинстві: навч. посіб. для вищ навч. закладів. Київ: Освіта, 1998. 255 с.
15. Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія. Психологічні науки. 2024. № 2(1). С. 85–89.
16. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.
17. Мельник Н. В. Емоційний розвиток особистості як основа формування емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. *Науковий вісник*

*Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського.*  
Серія. Психологічні науки. 2018. № 4. С. 69–74.

18. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості. Київ; Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. № 14. С. 362–369.

19. Назарук Н. В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018 р. № 3. С. 211-215.

20. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.

21. Олійник О. Особливості емоційного розвитку та умови формування емоційної культури дітей старшого дошкільного віку засобами театралізованих ігор. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2023. № 47. С. 167-173.

22. Омельченко І. М. Психологічні основи діагностики соціального інтелекту у дошкільників із інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву: навч.-метод. посіб. Інститут спеціальної педагогіки і психології ім. М. Ярмаченка НАПН України. Київ: Видавець Цибульська, 2023. 230 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739339/1/Посіб\\_Омельченко%202023%20.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739339/1/Посіб_Омельченко%202023%20.pdf)  
(дата звернення: 13.02.2025).

23. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Психодіагностичний інструментарій в умовах дошкільного закладу. Київ: «Центр учбової літератури», 2017. 232 с.

24. Пашко Т. Психологія емоційних відносин дітей з ООП. Київ: Генеза, 2019. 320 с.

25. Піроженко Т. Сучасні діти – відображення цінностей дорослого світу : методичні рекомендації . Кіровоград: Імекс-ЛТД. 2014. 153 с.

26. Пірсів Р. Почуття: розвиток та формування. Вінниця: ЛВТ, 2013. 134 с.
27. Рижаківська Д. Психокорекційні методики формування та корекції емоційно-вольової сфери підлітків з порушеннями психофізіологічного розвитку. Чернівці: Ліга. 2020. 112 с.
28. Савченко Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2024. № 12(31). С. 12-16.
29. Сопрун І. П. Розвиток емоційної сфери дітей дошкільного віку в різних соціальних умовах виховання: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07, Київ, 2018. 20 с.
30. Стельмашук Ж., Ваколюк А. До проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості. *Інноватика у вихованні*. 2019. № 9. С. 259-265.
31. Терещенко Л., Карабаєва І. Психологічні особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2019. № 10(33). С. 214-234.
32. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
33. Трофаїла Н. Д. Теорія і практика підготовки майбутніх вихователів до емоційного розвитку дітей дошкільного віку: монографія. Умань: Візаві, 2019. 174 с.
34. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. Серія. Психологічні науки. 2020. С. 125-134. URL: <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/download/918/819> (дата звернення: 13.02.2025).

35. Яценко Т. В., Самойлюк Д. В. Психологічні особливості формування емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку *Дитинство XXI століття: інноваційна освіта: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка, 22 жовтня 2021 року) / [редактори-упорядники: Т. В. Кулікова, Т.В. Яценко] Кременчук: Методичний кабінет, 2021. С. 39-43. URL: <https://kpk.edu.ua/wp-content/uploads/2022/01/22.10.21-МАТЕРІЇИ-КОНФЕРЕНЦІЇ-ДО.pdf#page=39> (дата звернення: 13.02.2025).
36. Bar-On R. Emotional intelligence Inventory (EQ-i). Toronto, Canada: Multy Health System. 1997. 240 p.
37. Borysenko K., Bader S. Особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія. Педагогіка. Соціальна робота. 2021. №1(48). С. 48–52. URL: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.48-52> (дата звернення: 13.02.2025).
38. Denham S. A. The Development of Emotional Competence in Young Children. New York : Guilford Press. 1998. 510 p.
39. Elias M. J., et al. Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators. Alexandria, VA : ASCD, 1997. 310 p.
40. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York : Basic Books, 1993. 304 p.
41. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam Books. 1998. 383 p.
42. Gottfredson L. S. Minstreamscience On Intelligence: An Aditorialwith 52 Signatures. *Historyand Bibliography Intelligence*. 2007. № 24 (1). P. 13-23.
43. Gottman J. M., DeClaire J. The Heart of Parenting: How to Raise an Emotionally Intelligent Child. New York : Simon & Schuster, 1997. 210 p.
44. Mayer J., Salovey P. Emotional Intelligence and the Construction and Regulation of Feelings. *Applied & Preventive Psychology*. 1995. № 4. P. 197-208.

45. Mayer J., Salovey P., Caruso D. Relation of an Ability Measure of Emotional Intelligence to Personality. *Journal of personality assessment*. 2002. № 79(2). P. 306-320.

46. Roberts R. The nature of emotional intelligence. New York: Erlbaum, 2019. 214 p.

47. Silliwan L. Cognitive-behavioral approaches to the training of intelligence in the retarded. *Journal of Special Education*. 2020. № 15. P. 165-183.

48. Vovchenko O. Socialisation of adolescents with cognitive disorders through emotional intelligence. *Jornal of Inellectual disability: diagnosis and treatment*. 2022.10.(1), P. 56-69.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

### Методика «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект (розпізнавання емоцій)» (І. Омельченко)

Методика призначена для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку та передбачає вивчення внутрішньосуб'єктного та міжсуб'єктного емоційного інтелекту. Перша серія методики спрямована на вивчення внутрішньосуб'єктного емоційного інтелекту, а саме здатності розпізнавати свої власні емоції, а друга серія – міжсуб'єктного, а саме здатності розпізнавати емоційні стани інших людей.

Стимульний матеріал представлений у підрозділі та включає 3 групи матеріалів:

6 портретних картинок із зображенням певного емоційного стану, а саме: 1) радість; 2) злість; 3) смуток; 4) страх; 5) подив; 6) спокій (окремі набори для хлопчиків та для дівчаток – рисунки 1 – 2);

12 сюжетних картинок, на яких персонажі виражають певний емоційний стан (по 1 картинці на кожен із зазначених вище емоційних станів, рисунки 3 – 14);

12 оповідань до сюжетних картинок.

#### Процедура дослідження

Дослідження проходить індивідуально з кожною дитиною та включає дві серії. Завдання, яке ставиться експериментатором у першій серії, – категоризація емоційних станів на портретних картинках. При цьому дитині послідовно показують портретні картинки і пропонують наступну інструкцію: «Зараз я тобі показуватиму картинку, а ти скажеш, який настрій у хлопчика (дівчинки), намальованого на картинці, які почуття він (вона) відчуває».

Дитині послідовно показують усі 6 портретних картинок та фіксують відповіді. При цьому для хлопчиків показують набір портретних картинок із зображенням хлопчика, а для дівчаток – із зображенням дівчинки. Цей прийом, на нашу думку, дозволяє дитині легше вжитися в образ тієї емоції, яка зображена на портретній картинці, і дозволить ідентифікувати цей образ з емоціями персонажів сюжетних картинок при виконанні завдань другої серії, тобто створити своєрідний еталон емоції, який «примірятиметься» до персонажів картинок.



Рис. А.1

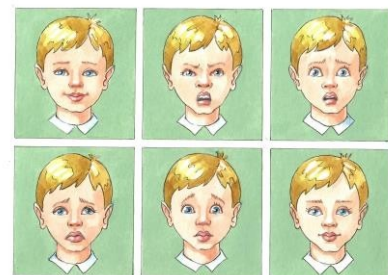


Рис. А.2

Друга серія включає використання еталона емоції при розпізнаванні емоційного стану на сюжетній картинці під час читання розповіді та перебування цього стану серед портретних картинок.

На столі перед дитиною розкладаються портретні картинки із зображенням різних емоційних станів, потім пред'являється сюжетна картинка та читається відповідна розповідь, наприклад: Тато з Павлусем пішли в дошкільний заклад. Раптом Павлусь зупинився, почав вередувати, плакати і говорити, що не піде до садочка. А тато дуже

спізнюється на роботу. Поглянув Павлусь на тата. Скажи, що він відчуває. Який у нього настрій? Яка картинка йому підходить? (Таблиця А.1).

Таблиця А.1.

Розповіді для дослідження інтерсуб'єктного емоційного інтелекту

№	Розповіді	Правильна відповідь
1.	Тато з Павлусем пішли в дошкільний заклад. Раптом Павлусь зупинився, почав вередувати, плакати і говорити, що не піде до садочка. А тато дуже спізнюється на роботу. Поглянув Павлусь на тата. Скажи, що він відчуває. Який у нього настрій? Яка картинка йому підходить? (рисунок А.3).	Злість
2.	Бабуся готує вечерю. А Юля та Дмитрик замість того, щоб допомогти їй, стали гратися на кухні. Погляньте на бабуся. Який у неї став настрій? Скажи, що вона відчуває. Яка картинка їй підходить? (рисунок А.4).	Сум
3.	Хлопчик і дівчинка катаються на гойдалці. Хлопчик гойдає, а дівчинка сидить на гойдалці. Поглянь на дітей. Який у них настрій? Що вони відчувають? Яка картинка їм підходить? (рисунок А.5).	Спокій
4.	Петрик і Славко зібрали робота, хто гратиме з ним. Петрик каже: «Це мій робот!», а Сашко – «Ні, це мій робот!». Поглянь на хлопчиків. Який у них настрій? Що вони відчувають? Яка картинка їм підходить? (рисунок А.6).	Злість
5.	Юля та Дмитрик вирішили підгодувати собачку-таксу. І раптом такса заговорила з дітьми людською мовою! Які обличчя стали у дітей? Що вони відчули? Яка картинка їм підходить? (рисунок А.7).	Подив
6.	Мама з Дмитриком йшли вулицею і побачили маленьке кошеня. Дмитрик почав просити маму взяти його до себе додому. І раптом мама дозволила. Поглянь на Дмитрика. Який у нього став настрій? Скажи, що відчуває. Яка картинка йому підходить? (рисунок А.8).	Радість
7.	Юля побачила дідуса з іншого боку дороги і вирішила перебігти на червоний колір світлофора прямо перед машиною. Водій ледве встиг зупинитись. Подивися на дідуса. Що він зараз відчуває? Яка картинка йому підходить? (рисунок А.9).	Страх
8.	Діти грають у пісочниці: хлопчики катають самоскид, а дівчатка будують замок із піску. Подивися на дітей. Який у них настрій? Що вони відчувають? Яка картинка їм підходить? (рисунок А.10).	Спокій
9.	Бачиш, дідусь йшов стежкою, послизнувся і впав. А в цей час повз нього проходили діти, побачили, що дідусь впав, і почали сміятися. Що відчув дідусь? Який у нього став настрій? Знайди картинку з таким самим настроєм. (рисунок А.11).	Сум
10.	Юля з мамою збирала ожину в лісі, щоб поїсти смачних ягід. Тільки вона відірвала ягідку, як побачила вужа. Мама з Юлею затремтіли. Подивися на маму і Юлю. Який у них став настрій? Скажи, що відчувають. Яка картинка їм підходить? (рисунок А.12).	Страх
11.	Діти ходять на Василя та щедрують. Незабаром вдячні люди подарували їм подарунки. Подивися на дітей. Який у них настрій? Що вони відчувають? Яка картинка їм підходить? (рисунок А.13).	Радість
12.	Юля і Дмитрик гуляли улицею, а саме катались на самокаті. Раптом вони побачили собаку на самокаті. Уяви, які обличчя стали у дітей. Що вони відчули? Яка картинка їм підходить? (рисунок А.14).	Подив

Дитина порівнює сюжетну картинку з портретними зображеннями і називає емоцію, яку відчуває персонаж картинки, стосовно якого й формувалася дія розпізнавання емоції чи (у разі нездатності до мовного опосередкування) показує портретну картинку із відображенням емоції, тієї що відповідає переживанню персонажа на сюжетній картинці. Таким чином, дитині пред'являється 12 сюжетних картинок, і результат заноситься до протоколу.

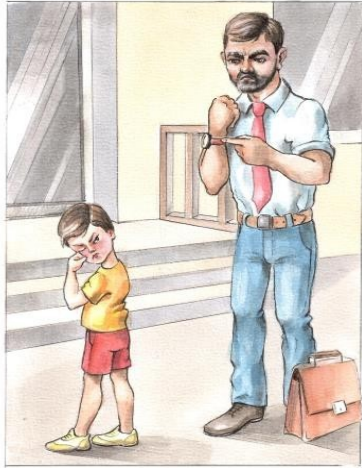


Рис. А.3



Рис. А.4

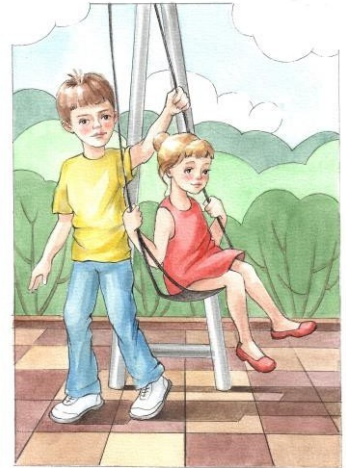


Рис. А.5



Рис. А.6

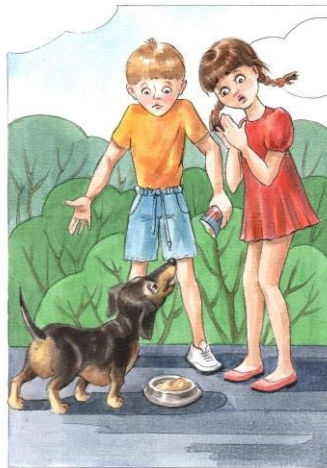


Рис. А.7



Рис. А.8

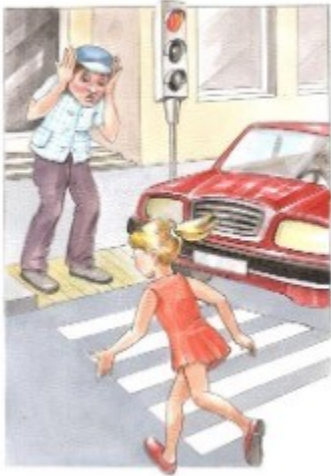


Рис. А.9



Рис. А.10



Рис. А.11



Рис. А.12

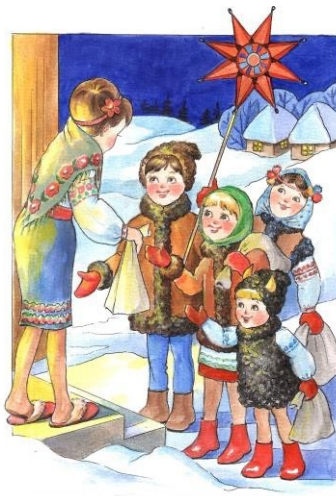


Рис. А.13



Рис. А.14

Оцінка інтрасуб'єктного емоційного інтелекту за результатами першої серії:

2 бали – за кожен чітко визначений емоційний стан;

1 бал – за приблизне називання емоції (наприклад, при позначенні емоції радості говорить, що суб'єкт «посміхається», емоції смутку, що суб'єкт «плаче» тощо);

0 балів – помилкова назва.

Оцінка інтерсуб'єктного емоційного інтелекту за результатами другої серії:

2 бали – дається за правильну відповідь та за правильне співвідношення з портретною картинкою;

1 бал – за приблизну відповідь та за правильне співвідношення з портретною картинкою;

0 балів – за неправильну відповідь та (або) за неправильне співвідношення з портретною картинкою.

Загальний індекс емоційного інтелекту обчислюється за допомогою підсумовування балів, отриманих при пізнанні емоційних станів за двома серіями. Максимальна сума балів, таким чином, може дорівнювати 36 (12 балів за першою серією та 24 – за другою).

**Протокол фіксації результатів дослідження за методикою «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект (розпізнавання емоцій)»**

*ПІБ дитини* \_\_\_\_\_

*Вік:* \_\_\_\_\_ *Група ЗДО:* \_\_\_\_\_ *Дата дослідження:* \_\_\_\_\_

*Результати першої серії:* \_\_\_\_\_

<i>Портретне зображення</i>	<i>Відповіді дитини</i>	<i>Бали</i>
Радість		
Злість		
Сум		
Страх		
Подив		
Спокій		
<i>Підсумкова оцінка</i>		

*Результати другої серії* \_\_\_\_\_

<i>№ розповіді</i>	<i>Відповідь дитини</i>	<i>Бали</i>
<i>№1</i>		
<i>№2</i>		
<i>№3</i>		
<i>№4</i>		
<i>№5</i>		
<i>№6</i>		
<i>№7</i>		
<i>№8</i>		
<i>№9</i>		
<i>№10</i>		
<i>№11</i>		
<i>№12</i>		
<i>Підсумкова оцінка</i>		

*Індекс успішності за двома серіями:* \_\_\_\_\_

## Методика «Казка» (розробка І. Омельченко)

Методика призначена для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, спрямована на вивчення соціального інтелекту, а саме виявлення здатності дитини до інтерпретації та оцінки вчинків інших, уміння ідентифікувати себе з іншими (тваринами), уміння прогнозувати ситуацію залежно від скоєного вчинку. Методика також дозволяє отримати додаткові дані про рівень сформованості моральних інстанцій у дитини.

Стимульний матеріал: текст казки «Ворона і гадюка»; сюжетні картинки до казки (рис. 2.43.-2.49); комплект картинок із зображеннями дитячих осіб із різними емоційними станами (радості, агресії, смутку, страху, подиву, спокою – рис. 2.29-2.30).

Хід дослідження

Дитині пред'являються картинки а із зображенням сюжету казки «Ворона і гадюка») і читається повний текст казки. Потім йде розмова про прослухану казку, при цьому картинки утримуються в полі зору дитини.

Запитання:

1. Про що дана казка?
2. Хто найголовніший персонаж в казці?
3. Які почуття переживала ворона, коли гадюка з'їдала воронят? Що, відчувала гадюка, коли з'їдала воронят мами ворони.
4. Який характер у ворони, гадюки, лиса?
5. Який герой казки тобі найбільше сподобався? Чому? Ким би ти хотів бути у цій казці, на чие місце став би?
6. Який герой тобі не сподобався? Чому? Як би ти вчинив на його місці?
7. Як ти думаєш, чи захочуть із гадюкою дружити інші звірі? Чому?

Види допомоги

1. Якщо дитина не може відповісти на питання методики, їй задаються навідні питання.
2. Якщо дитина не може вербалізувати свої уявлення про вчинки та почуття героїв, їй пред'являються картки набору із зображенням осіб, які виражають ті чи інші емоції, і пропонується вказати на картку із зображенням тієї емоції, яку, на її думку, відчуває той чи інший герой казки.
3. Якщо дитина не може відтворити сюжет казки, експериментатор нагадує сюжет, вказує на відповідні сюжетні картинки, після чого знову ставить запитання щодо змісту казки.

Оцінка результатів

4 бали (високий рівень) – дитина відповідає на запитання, інтерпретує прихований смисл казки і правильно визначає вчинки героїв, адекватно називає почуття, пережиті ними, здатна до адекватної оцінки вчинків героїв.

3 бали (середній рівень) – у відповідях дитини є неточності, найчастіше дитина інтерпретує вчинки та почуття героїв, виходячи з конкретних ситуацій, пережитих нею самою, міркуванням дитини притаманний інфантилізм.

2 бали (рівень нижче середнього) – дитина може вловити смисл казки та назвати деякі емоційні стани героїв казки при навідних запитаннях та підказках експериментатора.

1 бал (низький рівень) – дитина не може пояснити вчинки героїв, правильно підставляє картки із зображенням відповідних емоційних станів, але не завжди може назвати їх.

0 балів (дуже низький рівень) – дитина не може виконати завдання навіть в умовах надання допомоги, не ідентифікує зображення емоційних станів на картинках з емоціями героїв казки.

Текст казки «Ворона і гадюка» (українська народна казка)

Жила собі ворона і зробила на дереві гніздо та й нанесла туди яєць. А у тім дереві, в корінні, мала і гадюка гніздо.

Ворона висиділа молодняк і постійно літала у пошуках харчів. Далеко літала і збирала, що могла, аби погодувати дітей (рисунок Б.1).



Рис. Б.1

Прилітає вона одного дня до гнізда, дивиться – бракує одного вороняти. Дуже засмутилась ворона, та нічого вдіяти не в змозі. Другого дня не стало знов одного вороняти (рисунок Б.2). І так за тиждень пропали всі діти.



Рис. Б.2

Дуже переживала ворона, що якийсь злодій викрав усіх дітей, проте нічого вдіяти не могла. І змушена вона знову нестися і висиджувати. Висиділа вона знов воронят, полетіла їм шукати їду. Прилітає – і знов бракує одного вороняти... Вирішила ворона підстерегти злодія та сіла собі на друге дерево і дивиться, хто буде лізти до гнізда, та й побачила, що та гадюка, що мала гніздо у корінню, вилізла на дерево і з'їла її дитину (рисунок Б.3).



Рис. Б.3

Думала ворона і гадала як же то гадюку прогнати, і тут їй зустрівся лис. Розказала про все вона лису та й попросила у нього пораду так як знала що лис найхитріший у лісі (рисунок Б.4).



Рис. Б.4

Лис:

–Тут, – каже, – зараз прийде князівська дочка купатися до ріки, і як буде з себе одягу знімати, буде у неї на шії золотий ланцюжок. Укради той ланцюжок і поклади до тієї нори де живе гадюка.

Ворона так і зробила (рисунок Б.5).

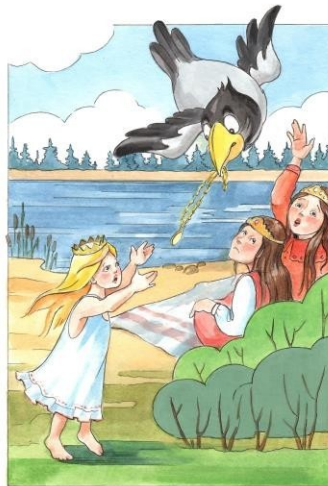


Рис. Б.5

Проте охорона князівни побачила, що ворона вкрала ланцюжок, і тишком прослідкували куди ворона понесла ланцюжок (рисунок Б.6).

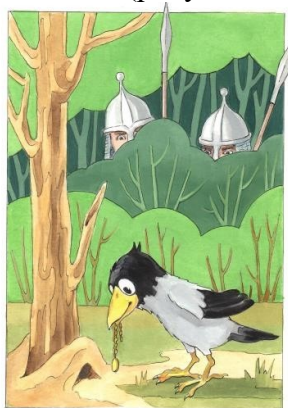


Рис. Б.6

А ворона спустилася до нори гадюки і там положила ланцюжок, а сама відлетіла на

друге дерево і дивиться з гори, що трапиться далі. Охоронці підійшли до дерева та й до нори, а там ланцюжок блищить. Почали діставати його, проте він був глибоко в норі і дістати його було неможливо, тоді почали обкопувати нору і зустріли в тій норі гадюку яка і поїла воронячих дітей. Впіймали вони змію, забрали із собою (рисунок Б.7).



Рис. Б.7

От так то ворона позбулася свого запеклого ворога і більше ніколи не бачила вона гадюку, а її воронят більше ніхто не викрадав.

Протокол фіксації результатів дослідження за методикою «Казка»

ПІБ дитини \_\_\_\_\_

Вік: \_\_\_\_\_ Група ЗДО: \_\_\_\_\_ Дата дослідження: \_\_\_\_\_

Запитання	Відповіді дитини	Види і кількість допомоги
1. Про що дана казка?		
2. Хто найголовніший персонаж в казці?		
3. Які почуття переживала ворона, коли гадюка з'їдала воронят? Що, відчувала гадюка, коли з'їдала воронят мами ворони.		
4. Який характер у ворони, гадюки, лиса?		
5. Який герой казки тобі найбільше сподобався? Чому? Ким би ти хотів бути у цій казці, на чие місце став би?		
6. Який герой тобі не сподобався? Чому? Як би ти вчинив на його місці?		
7. Як ти думаєш, чи захочуть із гадюкою дружити інші звірі? Чому?		

## Тест «Обличчя Екмана»



Рис. В. 1. Ілюстративний матеріал до тесту «Обличчя Екмана»

## Методика «Мій настрій»



Рис. Г.1. Ілюстративний матеріал до методики «Мій настрій»

**Запитання:**

1. Покажи, який ти, коли веселий. Назви цей настрій.
2. Покажи, який ти, коли сумний. Назви цей настрій.
3. Покажи, який ти, коли сердитий. Назви цей настрій.
4. Покажи, який ти, коли ображений. Назви цей настрій.
5. Покажи, який ти, коли злий. Назви цей настрій.

**Оцінка** виставляється в балах (1 бал за правильно показаний настрій та 1 бал за правильно названий настрій)

Результати додаються. Максимальна кількість балів 10.

**Висновок** про рівень уміння називати свій емоційний стан:

- 10 балів - дуже високий
- 8-9 балів - високий
- 4-7 балів - середній
- 2-3 бали - низький
- 0-1 бали - дуже низький

## Заняття програми розвитку емоційного інтелекту дитини старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти

### Заняття 1

**Тема:** «Хто і який я?»

**Мета:** познайомитись з дітьми, повідомити про мету занять, подальші зустрічі, встановити перший, надійний контакт. Стимулювати індивідуальну і групову діяльність, активність. Створити передумови для ефективної роботи, формування довіри, емоційного комфорту і захищеності.

**Хід роботи:**

#### 1. Гра-знайомство «Казковий паспорт».

Діти сідають у коло. Психолог повідомляє дітям, що вони будуть зустрічатись разом на спеціальних заняттях, які не схожі на заняття з вихователями, уроки. На цих заняттях можна гратись, малювати, навчатися, розуміти один одного. Кожному учаснику роздаються спеціальні картки. (білі квадратні аркуші паперу). На одній стороні пропонується написати своє справжнє ім'я, а на зворотній вигадане (яке їм подобається і яким би вони хотіли, щоб їх називали), або намалювати себе, якщо дитина не знає букв та не вміє писати. Оскільки саме на таких заняттях «ми» будемо мандрувати по чарівним країнам і вивчати світ Доброти, країни Радості і Дружби, печери Гніву тощо. А в кожній країні людина має свій паспорт, тому діти повинні створити паспорт із вигаданим ім'ям для майбутніх подорожей. Потім кожна дитина озвучує своє ім'я, пояснює вибір того чи іншого імені (чому саме такий образ тощо). Або дитина малює свої фото для паспорту (як варіант, коли дитина не вміє писати).

#### 2. Ритуал привітання

Для зближення дітей у групі та входження психолога до колективу, необхідно розробити спільний ритуал привітання. Дітям пропонується розробити це самостійно, якщо ж не буде варіантів, можна запропонувати: обійми, «дай п'ять», або поєднання інших рухів.

#### 3. «Встановлення та обговорення правил».

Діти та психолог обговорюють, записують (замальовують тільки їм відомими символами) на ватмані правила групової взаємодії. Серед основних варто допомогти дітям згадати і ввести такі правила як:

- участь у вправах, іграх та інших видах діяльності – добровільна;
- слухати товаришів потрібно мовчки, не перебивати і не коментувати;
- критикувати вчинок, а не друга, причому в дуже м'якій формі, бажано з конкретною порадою, або висловлюючи думку «я би вчинив...», «мені б хотілося зробити ...»;
- говорити тільки те, що думаєш і відчуваєш сам, а не перефразувати (повторювати) думки інших;
- не обговорювати поза групою те, що відбувається в ній на заняттях, уроках.

#### 4. Малювання «Моє ім'я».

Основна мета – це невербальне символічне вираження змісту обраного імені (ім'я для паспорту). Після того як всі учасники групи намалювали свої паспорти і озвучили їх, обґрунтували вибір, дітям пропонується подумати і намалювати малюнок «Моє ім'я», що у вигляді символів або образів відображатиме зміст обраного імені. Після виконання малюнка проводиться обговорення робіт.

#### 5. Гра «М'яч».

У цій грі за допомогою м'яча ми розповімо один одному про себе, познайомимося ближче. Дітям необхідно стати в коло, обличчям одне до одного. Хтось з дітей бере у руки м'яч, кидає іншій дитині, називаючи якусь свою рису, якою дуже пишається і вважає своєю найголовнішою. Після того як всі скажуть свої позитивні риси. Гра починається по другому колу. Але замість однієї позитивної своєї характеристики, дитина має назвати свій недолік. Гра закінчується після того, як всі діти взяли участь у грі.

#### 6. Гра «Хто розуміє без слів».

Діти шикуються у два однакових ряди один навпроти одного. Перший гравець першого ряду беззвучно, одними губами, вимовляє ім'я когось із свого ряду. Діти з другого ряду повинні вгадати, кого він назвав. Якщо ім'я не вгадали, то той, що загадав, говорить уголос якусь рису характеру, що притаманні цій дитині. Наприклад, це весела (смілива, добра, розумна).

Потім ім'я загадує перший гравець із другого ряду, а вгадують діти з першого ряду. Після цього перша пара гравців стає позаду ряду, і гра продовжується. За відгадку з першої спроби команда одержує два бали, за відгадки з другої спроби – один бал. Команда, яка набере більше балів, уміє краще розуміти інших.

Вчителів варто придумати певні бонуси за перемоги (наліпки наприклад), або кінцевий приз.

#### 7. Гра «Стежка».

Психолог пропонує стати дітям в колону за ведучим (першим бажано в перший раз стати самому психологу). Учасники гри рухаються «змійкою» по уявній стежці один за одним, при цьому ведучий долає уявні перешкоди, які називає у ході гри «голова змій» (наприклад перестрибує уявні рови), а інші діти повторюють його рухи. За сигналом психолога, ведучий стає у хвіст

«змійки», а на його місці опиняється дитина, яка була другою. Коли у ролі ведучого побудуть усі діти, треба оцінити найоригінальнішого ведучого, запитати з ким із дітей на чолі було безпечно, з ким небезпечно, з ким складно тощо. Під час оцінки варто обговорити складність фізичних завдань. Гру можна проводити під музичний супровід, змінювати ритм і темп музики (загадати, щоб діти підлаштовувались під музичний супровід) тощо.

#### 8. Гра «Детектив».

Обирається ведучий із дітей. Інші діти завмирають у певних позах. Ведуча дитина має запам'ятати пози гравців, їх одяг, вирази обличчя тощо. Після того як дитина скаже, що все запам'ятала, вона має вийти з класу (кімнати). Коли ведучого не має, гравці мають зробити п'ять змін: або у позах, або прибрати певну деталь одягу тощо. Після того, як зміни будуть зроблені знову покликати ведучого. Ведучий має повернути все на свої місця, у вихідне положення. Треба наголошувати, що зміни відбулися не з усіма гравцями, змін всього п'ять, і їх треба відшукати. У когось може взагалі не бути змін, а у когось дві чи три.

#### 9. Обговорення заняття:

- З чим ви познайомились на занятті?
- Що нового сьогодні дізналися про себе, один про одного?
- Що вам сподобалось?
- Що вам не сподобалось
- Для чого ми граємо в ігри?

#### Ритуал прощання

Для зближення дітей у групі та входження психолога до колективу, необхідно розробити також і ритуал прощання. Дітям пропонується розробити це самостійно, якщо ж не буде варіантів, можна запропонувати: обійми, «дай п'ять», або поєднання інших рухів тощо.

## Заняття 2.

**Тема:** «Мій настрій»

**Мета:** стимулювання спілкування у групі, розширення знань дітей про свій внутрішній світ, про себе самого.

**Хід роботи:**

Ритуал привітання (обраний з попереднього заняття – закріплення).

1. Гра-Вправа «Слухаємо себе»

Основною метою є розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначати свій настрій; уміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи. Дітям пропонують сісти в зручній для них позі, заплющити очі, розслабитися й прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, й подумати: що кожний відчуває, який у нього настрій. Через кілька хвилин усі учасники групи по черзі розповідають, не розплющуючи очей, про те, як вони почуваються і який у них настрій діти досить часто не дотримуються вимоги – заплющити очі, тому можна використати стрічки, шарфики, пов'язки для закривання очей).

Вправа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття дітей, сприйняття ними форм і методів роботи у групі.

2. Гра «Садівник: вгадай квітку».

Дітям роздаються картки з малюнками різних квітів. Одну дитину обирають ведучим – садівником. Він підходить до когось з дітей, посміхається, а на це дитина у відповідь має розповісти, на яку людину схожа дана квітка. Якщо за розповіддю Садівник здогадається, про яку квітку йде мова, він кладе її до свого кошика. Якщо не здогадається – Садівником стає той, чію квітку не вгадали. Перемагає той садівник, який вгадає найбільше квітів

3. Малюнок «Квітка душі».

Намалюй себе у вигляді квітки. Після малюнку діти демонструють малюнки і розповідають про себе як про квітку, обґрунтовують чому схожий саме на цю рослину. Варто також, щоб діти коментували квітки інших: чи схожий товариш, одногрупник на зображену квітку; на кого на його думку більше схожий тощо.

4. Малюнок «Букет».

Дітям розкладається великий ватман, а завдання звучить так: «Давайте намалюємо букет вашої групи/класу!». Після малюнку йде обговорення, розгляд основних кольорів у малюнку.

5. Вправа «Подаруй усмішку».

Основна мета – це навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи. Психолог пояснює дітям, що усмішка відіграє важливу роль у самопочутті людини, напруження м'язів не тільки відображає наш настрій на обличчі, а й формує його, а разом з поганим настроєм приходять і негативні емоції. Тому необхідно частіше посміхатися, оскільки м'язи розслаблюються, а розслаблена людина має меншу кількість негативних емоцій.

Наприклад, коли «Ми» серйозні і зосереджені, обличчя має серйозний вираз, то в тілі напружені 17 м'язів, а коли посміхаємось – 7 м'язів. Сміх – це вібрація і масаж одночасно, який знімає напруження. Усмішка покращує настрій, тому її треба провокувати навмисно.

Необхідно, щоб всі учасники взяли за руки, стали в коло і по черзі дарували один одному усмішку. Кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові тощо.

Потім психолог цікавиться враженнями школярів від вправи, що відчували коли самі посміхалися і коли йому посміхались, чи змінився настрій від такої вправи тощо.

6. Творче завдання. «Творець краси».

Дітей необхідно поділити на групи, роздати по одній фотографії із зображенням собору, скульптури, картини, прикраси тощо. Кожна група повинна розповісти про те, що відчував творець того чи іншого зображення (витвору), про що думав, який мав настрій під час своєї роботи.

#### 7. «Я – такий!»

Дітям пропонується кілька картинок. Вони повинні подивитись на кожну й вирішити, яку позитивну якість тут зображено, і сказати: «Це я - такий ...» («Це я - такий сильний»).

Якщо дитині важко виділити якості, зображені на картинці, психолог може спитати, що тут намальовано, й підвести її до назви потрібної якості особистості. Якщо дитина просто починає швидко перебирати картинки та показувати пальцем, кажучи: «Це я, це я, це я», - психолог повинен зупинити її та спитати: «Ти який (яка)?»

Кожен обирає картку по колу. Гра триває поки кожен хоча б по два-три рази не обере собі якість. Варто попередити, що не обов'язково погоджуватись з картою, яка вам випадає, оскільки така властивість характеру може бути дитині зовсім не притаманна.

#### 8. Бесіда «Настрій»

Варто обговорити такі питання з дітьми:

- Що означає «добре почуватися»?
- Як ти дізнаєшся, який у тебе настрій?
- Коли в тебе переважає хороший настрій?
- Від чого твій настрій псується?
- Як ти зараз відчуваєшся? Чому?

Ритуал прощання з першого разу.

### **Заняття 3**

**Тема:** «Як ми оцінюємо себе та інших?»

**Мета:** стимулювання спілкування у групі, пізнання дитиною себе, інших, формування здатності проговорювати свої переживання та бажання, уміння висловлюватися про інших не ображаючи.

**Хід роботи:**

Ритуал привітання (обраний з попередніх занять).

#### 1. Вправа-етюд. « Жести в діях».

Основна мета – навчитися краще розуміти учасників групи, відкрито і сміливо передавати свої думки, почуття і дії жестами; тренувати спостережливість; розвивати фантазію.

Психолог пояснює, що будь-які жести – це важливий знак спілкування. Він допомагає точніше зрозуміти співрозмовника. Кожен учасник групи одержує завдання передати жестами, без допомоги міміки й мови, певну ситуацію. Так, один учасник групи показує жестами закінчену ситуацію, включаючи в неї інших членів групи (наприклад, відкриває кран, миє руки, набирає воду в долоні й передає її по колу, закриває кран, отримує залишки води з іншого кінця, струшує руки). Інші учасники групи показують свої ситуації. Першим варто починати психологу.

#### 2. Етюд. «Колір в жестах».

Психолог продовжує попереднє завдання і пропонує тепер передавати не дії, а кольори. Завдання формулюється наступним чином: «Покажи колір жестом». Кожен учасник по черзі зображує свій улюблений колір жестами, а всі інші відгадують. При цьому не можна показувати на предмети подібного кольору.

#### 3. Вправа «Не подобається – подобається»

Психолог роздає дітям чисті аркуші паперу, просить поділити на дві половини й записати відповіді на такі запитання (це можна замалювати, якщо дитина не пише, або пише погано):

- 1) що мені не подобається у садочку та однокласниках;
- 2) що мені не подобається вдома і в рідних;
- 3) що мені не подобається взагалі в житті у людей, друзях.

Відповіді на ці запитання дитина фіксує в лівій частині аркуша. Після цього пропонують серію позитивних запитань, відповіді на які фіксуються в правій частині аркуша:

- 1) що мені подобається у садочку та однокласниках;
- 2) що мені подобається вдома і в рідних;
- 3) що мені подобається взагалі в житті, в друзях.

Після написання діти розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім про те, що їм подобається у садочку, вдома й у житті. Важливо дотримуватися послідовності відповідей: спочатку негативні, потім позитивні, закінчуючи позитивними твердженнями, показуючи, що добро переважає зло, що в житті є позитивні моменти, існуючі разом із негативними.

#### 4. Рухлива гра «Море хвилюється»

Головна задача гри – це визначення власного емоційного стану та оточуючих, передача його невербальними засобами; створення позитивного емоційного фону; корекція нетерплячості та впевненості в собі, відкритості, корекція сором'язливості. Гра починається з того, що діти обирають ведучого, який повертається спиною до інших і вимовляє слова: «Море хвилюється раз». На рахунок «три» учасники повинні завмерти в незвичайній позі. Ведучий по черзі підходить до кожного учасника гри, включає його й намагається відгадати, кого та у якому емоційному стані він зобразив. Потім кожен гравець сам пояснює, що він хотів зобразити. При цьому група обов'язково аналізує виразні невербальні засоби передачі образу (міміка, погляд, жести, положення тулуба, стиснуті кулаки тощо), оцінює наскільки вдалим був цей вибір. Гра вчить розрізняти й читати емоційний стан інших людей, адекватно передавати свій стан.

#### 5. Гра «Дзеркало»

Психолог показує приклад і бере у пари певну дитину. Пропонує всім також розбитися на пари. Психолог і дитина стають один проти одного, і дитина починає повільно виконувати різноманітні рухи, а психолог їх повторює. Потім вони міняються ролями. Всім іншим пропонують повторити подібні дії. При цьому спочатку психологу треба виконувати помітні, великі рухи (кивати головою, піднімати руки), а потім рухи стають усе дрібнішими. Якщо у другому випадку дитині ніяк не вдається помітити зміни, тоді психолог може підказує, на яку частину тіла треба звернути увагу.

#### 6. Гра «Я є, я буду»

Дитині пропонується розповісти, яка вона зараз: про зовнішність, почуття, якості, поведінку. За бажанням дитина може використовувати для розповіді свої малюнки, предмети в кімнаті, ілюстрації у книгах, іграшки та інші допоміжні матеріали. Так роблять бажані із групи (бажано не менше 5 осіб). Потім дитині пропонується розповісти, якою вона хоче стати: про зовнішність, поведінку, почуття, якості. Тут також можуть використовуватись допоміжні засоби для складання розповіді. Під час розповідей, психолог повинен використовувати відео чи аудіо записи, щоб після виступів діти могли прослухати чи продивитися свої виступи і роздуми, порівняти їх. Відбувається обговорення.

#### 7. Гра «Це моє ім'я»

Дітям пропонується озирнутися в класі, кімнаті, пошукати предмети, яким би вони могли дати своє ім'я і чому саме цим предметам. Після того як всі діти зробили вибір, їм пропонується описати цей предмет, відмічаючи всі його позитивні та негативні сторони. Психолог допомагає дітям з описом, а потім у кожного з них запитує, чи підходить це під опис власне самої дитини. Дана гра допомагає виявляти слабкі та сильні сторони. Відбувається обговорення.

#### Ритуал прощання.

## Заняття 4

**Тема:** «Радість і сум»

**Мета:** ознайомити дитину з базовими емоціями, допомогти краще пізнати своє внутрішнє «Я», поведінку, настрої, почуття та переживання

**Хід роботи:**

*Ритуал привітання (обраний на першому занятті).*

1. Творче завдання. «Вигадане місто» (у письмовій формі)

Уявіть, що десь існують казкові міста та країни, серед них є міста радості і суму. Опишіть їх, хто там живе, чим займаються, які мають традиції, все, що вважаєте важливим.

Після написання (або замальовування, залежно від володіння дитиною письмом) – діти озвучують історії своїх міст, відбувається обговорення розповідей.

2. Гра «Складаємо казку»

Потрібно разом з дітьми обрати казку, яка всім добре відома. Якщо необхідно, можна коротко нагадати її зміст. Потім діти в групі розповідають таким чином: кожен із учасників говорить по одному реченню з цієї казки, але таким чином, щоб вийшла ціла казка, не просто набір речень, а гарна змістовна розповідь. (Можна також вигадати нову казку – головною умовою є лише одне речення під час загальної розповіді).

3. Гра «Тактильний образ»

Діти діляться на пари, якщо комусь не вистачає пари, то можна створювати одну трійцю. Одна з пар стає попереду, інша – позаду неї. Та дитина, яка стоїть позаду, «малює» пальцем на спині свого партнера якийсь образ, почуття людини чи предмет (радість, посмішку, сльози, сум тощо). Партнер повинен визначити, що саме «намальовано» на його спині. Якщо пара вгадує, вони роблять крок уперед, а діти міняються місцями. Перемагає та пара, яка першою доходить до психолога.

Варто зазначити перед початком, що малювати треба точно, обирати образ, який має не багато дрібних деталей.

4. Гра «Монолог картоплі»

Дітям пропонується уявити, що картопля раптом стала живою. Зараз кожен з дітей за 5 хвилин повинен вигадати монолог картоплі. А потім розповісти його усім від імені картоплі. Можна поділити дітей на пари, а потім визначити у кого розповідь була цікавішою. Як додаткові умови монологу можна запропонувати рости картоплі в іншій країні.

5. Гра «Подарунок»

Усі учні сідають у коло. Психолог пропонує кожному подарувати сусіду подарунок, але не справжній. Для цього дитині треба руками зобразити, що вона дарує, показати щось приємне й піднести подарунок. Після гри можна спитати в дітей, що їм подарували, і співставити, наскільки вірно вони все зрозуміли.

Як варіант гри можна використовувати в якості опису подарунка не конкретну назву предмета, а назву його властивостей, наприклад: «Мені подарували щось велике та м'яке».

6. Гра «Долоньки»

Дітям роздаються аркуші паперу з фломастерами і пропонується покласти руку долонню донизу, розсунути пальці й охайно обвести її контур. Потім психолог просить на контурі кожного пальця, або в середині руки написати щось хороше про себе. Можна запропонувати дітям з групи написати щось приємне про товариша (або намалювати). Після цього психолог збирає

«долоньки», читає їх групі (розповідає про намальоване), а діти вгадують: де чия «долонька».

7. Гра «Стрілялка»

Дітям пропонується розповісти про те, що вони зараз відчувають, коротко зазначити свій настрій (веселий, сумний, радісний, замріяний тощо). Після цього психолог пропонує сісти зручніше, заплющити очі й уявити, що у кожного з дітей в голові є вузький коридор, який закінчується дверцятами. Ці дверцята закриті, але якщо дитина захоче, то завжди зможе їх відкрити (вони ведуть у гору, в небо, в стелю), із силою «вистрелити» в небо (у стелю) свої почуття, наприклад, гнів, образу, злість, а потім знову закрити дверцята.

Якщо під час заняття в дитини хороший настрій, то можна запропонувати їй «стріляти» хорошими почуттями. Така вправа допомагає вивільняти надлишки енергії, розвиває фантазію, та заспокоює, розслабляє дитину.

#### 8. Гра «Ліплення»

У першій частині гри психолог пропонує дитині зобразити, яке в неї обличчя, коли вона сердиться, боїться, радіє тощо. Якщо дитині складно це зробити, то психолог показує зразок, який дитина повинна скопіювати. Після закріплення за кожною маскою певного почуття можна перейти до другої частини гри.

Діти розбиваються на пари. Одна дитина в парі стає скульптором і ліпить на обличчі іншій мімічну маску (руками). Всі інші вгадують що скульптор прагнув зобразити. Потім діти міняються місцями: скульптор стає фігурою, а фігура стає митцем-скульптором.

Наприкінці вправи психолог повинен пояснити, що коли стає сумно, погано, ми самі можемо руками розтягнути посмішку й подивитись на себе у дзеркало. Тоді настрої обов'язково покращяться.

#### 9. «Чарівний мішок»

Перед проведенням гри дітей варто попросити розповісти як вони себе почувають. Потім психолог показує дитині мішок і каже, що він чарівний і що в нього можна покласти свої непотрібні почуття: гнів, образу, злість тощо. Дитина повинна імітувати рухи складання. Потім психолог зав'язує мішок, передає дитині та пропонує викинути його у сміття.

#### 10. Гра «Нудно, нудно так сидіти»

Гравців-дітей розсаджують на маленькі стільці (можна обрати будь-які, але бажано однакові), напроти теж стоять стільці, але їх на один менше, ніж гравців. Ведучий говорить: «Нудно, нудно так сидіти, одне на одного дивитись. Чи не варто вам пробігтись і місцями помінятись?» Як тільки ведучий закінчує говорити, діти повинні швидко побігти і сісти на стільці, що стоять навпроти. Програє той, хто залишився без стільця. Гру можна продовжувати кожен раз зменшуючи кількість стільчиків на один, таким чином визначивши в кінці одного переможця.

Ритуал прощання.

### **Заняття 5**

**Тема:** «Злість»

**Мета:** Зниження емоційного напруження, робота з негативними емоціями: злістю, люттю, корекція агресивних станів.

**Хід роботи:**

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

#### 1. Гра «Розвідники»

В кімнаті, класі розставляють стільці в довільному порядку. Дітям пропонується обрати одного розвідника. Він йде через клас, обходячи стільці з різних боків, а інша дитина повинна запам'ятати цей шлях і провести весь загін тією ж дорогою (бажано, щоб діти рухались ланцюжком, змієюю, тримаючись один за одного). Гра повторюється, але змінюються учасники: розвідником і командиром загону стають інші діти.

#### 2. Гра «Дракон»

Діти стають один за одним, тримаючись за попереднього гравця. Гравці стоять один за одним, тримаючись за попереднього учасника. Перша дитина – це голова дракона, остання – кінчик хвоста. Перший гравець намагається схопити останнього (дракон ловить

свій власний хвіст). Інші діти тримаються один за одним, намагаються не розривати ланцюг. Після того як хвіст впіймано, гравці міняються і роль хвоста і голови грають інші діти.

### 3. Гра «Розповідь навпаки»

Дітям пропонується спробувати вигадати розповідь навпаки, тобто починаючи з кінця. Починає розповідь учень, який сидить «у кінці годинникової стрілки», наприклад: «Після цього вони жили довго й щасливо». Наступний перед ним сусід продовжує: «Нарешті вони помирилися». І далі таким чином продовжується розповідь.

### 4. Гра «Вимкнений звук»

Для цієї гри можна використовувати великий макет телевізора з отвором замість екрану, або просто зробити квадратну рамку. Психолог по черзі пропонує дітям сісти на стілець «у телевізор» (у рамку). Потім дає завдання і просить дитину розповісти будь-яку історію, наприклад, про те, як вона йшла сьогодні у садочок, або про те, що її хвилює (будь-яку історію на вибір дитини, тематика довільна). Через кілька хвилин психолог дає команду, за якою дитина замовкає, при цьому каже іншим учням: «У нашого телевізора вимкнувся звук. Давайте спробуємо зрозуміти, про що нам розповідає (ім'я дитини) без слів». Діти «озвучують» розповідь дитини. Якщо оповідача зрозуміли неправильно, треба повторити ще раз. Потім можна замінити оповідача.

### 5. Вправа «Кольоровий настрій»

Дітям пропонується відчути власний настрій і підібрати йому відповідний колір. Потім кожний розповідає про свій колір і настрій.

### 6. Вправа «Створюємо гарний настрій»

Усміхніться, скажіть добрі слова один одному, згадайте добрі і приємні слова на букву «П» - природній, прекрасний, піднесений.

### 7. Гра «Повторюшки»

Діти стають у коло. Психолог повідомляє, що існують рухи, які потрібно буде повторювати по колу у відповідній черзі: перший – присідає і встає, другий – плескає в долоні, третій – підстрибує, потім починається присідання і так далі. Хто з дітей збивається – вибуває з гри. З тривалістю гри варто підвищувати темп до більш швидкого.

Необхідно прослідковувати емоційні реакції дітей: як впливає збільшення темпу, вибування, під час помилок, коли починають злитися, нервуватися, коли заспокоюються, коли радіють тощо.

### 8. Гра «Дражнилка»

Метою є зняття вербальної агресії, вивільнення гніву і злості у прийнятній формі. Психолог звертається до дітей з такими словами: «Діти, зараз ми будемо передавати м'яч по колу. Передаючи м'яч своєму сусідові, кожен має назвати його якимсь словом-дражнилкою. (Усі мають обговорити, якими «дражнилками» можна користуватися – це можуть бути назви овочів, фруктів, грибів чи меблів). Запам'ятайте, що кожне звертання може починатися зі слів: «А ти, ..., морква!». Пам'ятайте, що це всього на всього гра, тому ображатися один на одного не варто. Наприкінці гри кожен з вас має сказати своєму сусідові щось приємне, наприклад:» А ти, ..., сонечко!».

### 9. Гра «Добра тварина»

Психолог пропонує дітям стати у коло, взятися за руки і пропонує уявити, що всі хто створив коло – одна велика добра тварина. «Давайте послухаємо, як вона дихає!» На вдих – все роблять крок уперед, на видих – крок назад. Потім на вдих – роблять два кроки вперед, на видих – два кроки назад. Потім психолог має зазначити: «Так рівно дихає добра тварина, і так б'ється її велике і добре серце. Давайте візьмемо її дихання й стукіт серця тварини собі, станемо також добрими і спокійними, як і вона!»

### 10. Гра «Диви-диви-дух»

Гра спрямована на зняття негативного настрою та відновлення позитивних сил. Психолог повідомляє: «Я скажу вам одне особливе й таємниче слово. Це чарівне заклинання проти поганого настрою, проти образ і розчарування. Для того, щоб воно діяло по-справжньому, слід зробити наступне: ви маєте ходити і не розмовляти. Як тільки вам

захочеться поговорити, зупиніться навпроти когось з учасників гри, подивіться йому в очі й тричі дуже серйозно проговоріть чарівне заклинання: «Дибидибидух». Після цього продовжуйте ходити по кімнаті, час від часу зупиняйтесь перед кимось і знову сердито промовляйте чарівне заклинання».

#### 11. Гра «Штовхалки»

Діти мають розбитися на пари. Стають навпроти один одного на відстані витягнутої руки. Необхідно підняти руки на висоту плечей та опертися долонями об долоні свого партнера. За сигналом психолога діти починають штовхати свого партнера, намагаючись зрушити його з місця. Якщо хтось з дітей зрушує один одного з місця, необхідно повернутися у вихідне положення. Той, хто втомився може сказати «Стоп!». З часом, якщо дітям стає нудно, можна змінити та додати нові варіанти гри: штовхати лише однією рукою, штовхатися спинами.

#### 12. Гра «Паперові м'ячики»

Перед початком гри дітям необхідно роздати листи паперу, діти мають їх зім'яти, гарно зіжмакати, так, щоб зробити цупкий м'ячик. Потім діти мають поділитися на дві команди, вишикуватися у лінію так, щоб відстань між командами становила приблизно 4 метри. За командою психолога:

«Приготувалися! Увага! Почали!», – діти починають кидати м'ячі в бік супротивників. Після команди «Стоп!», учасники припиняють кидати м'ячі. Перемагає та команда, біля якої на підлозі буде менше м'ячів. Не можна перетинати лінію, яка розділяє команди»

*Ритуал прощання.*

### **Заняття 6**

**Тема:** «Доброта – головна чеснота людини: чи важко бути добрим»

**Мета:** формування основних моральних засад, правил поведінки; розвиток емпатії, співчуття; обговорення понять «добра» і «зла».

**Хід роботи:**

*Ритуал привітання (обраний на першому занятті).*

#### 1. Творче завдання «Добрий вчинок»

Дітей ділять на невеликі групи. На дошці пишуть список ситуацій (або розміщують картинки ситуацій, залежно від того чи вміє вже дитина читати/чи ні – орієнтуємось завжди на рівень сформованості основних навчальних компетенцій дитини):

- людина увесь час запізнюється,
- людина часто хворіє
- людина не хоче навчатися
- людина обманює близьких і друзів
- людина не може знайти роботу
- людина не вміє готувати
- людина мріє про домашню тварину

Кожна з груп обирає одну ситуацію і пропонує два способи її вирішення. Один спосіб, коли допомога для людини буде по-справжньому добрим вчинком, а інший – коли допомога може зашкодити.

#### 2. Бесіда «Добро у світі»

- Що трапилось би зі світом, якби в ньому зникло добро?
- Чи були у вашому житті випадки, коли вас ображали, незважаючи на те, що ви намагалися ставитися до оточуючих по-доброму й усім допомагали?
- Розкажіть про випадки, коли чиясь допомога зашкодила вам.
- Як ви вважаєте, чи важко бути добрим?

– Чи може доброта зцілити людину?

3. Творча робота «Школа доброти» (письмова робота)

Дітям пропонується уявити, що вони відкривають, кожен з них, школу доброти. Тому їм треба написати, що там вивчатимуть діти, які предмети там будуть викладати, яких вчителів вони запросять на роботу (Або, намалювати школу і розказати, що там вивчатимуть, які будуть правила тощо).

4. Малюнок «Сонце доброти»

Дітям видаються аркуші паперу і оголошується завдання. Необхідно намалювати сонце доброти, у якого повинно бути стільки променів, скільки добрих вчинків дитина зробила для різних людей. Потім діти по черзі розповідають про своє сонце.

5. Вправа «Лист-подяка»

Дітям оголошується завдання з проханням пригадати людину, добрий вчинок якої їм запам'ятовувався найсильніше, був важливим у їх житті, і відіграв важливу роль, був дорожчим за будь-які гроші. Цій людині необхідно написати лист вдячності (або намалювати листівку-подяку).

6. Вправа «Розум та доброта»

Діти діляться на пари. Один з дітей у парі – «розум», а інша – «доброта». Кожна пара придумує невелику сценку-діалог про те, хто з них важливіший і хто швидше може допомагати людям.

7. Обговорення «Цитата»

Дітям озвучується і записується на дошці цитата Джона Морлі «Замало робити добро, потрібно робити його правильно». Відбувається обговорення цитати, кожен з дітей висловлює думку з приводу даного вислову. (Цитату може обирати психолог, залежно від потреби групи).

8. Малювання на тему «Що таке добро?»

Дітям роздаються білі аркуші паперу, їм пропонується зобразити добро, як вони його розуміють, що для них є добро. Вкінці діти показують свої малюнки, всі обговорюють побачене, кожен розповідає про свій малюнок і своє розуміння доброти.

9. Гра «Пантоміма»

Дітям пропонується за допомогою різноманітних поз, рухів тіла показати як виглядають: добрий людина (друг, вчитель, дівчинка, хлопчик тощо), погана людина (друг, вчитель, дівчинка, хлопчик тощо). Після гри потрібно обговорити: кого було приємно показувати, кого – неприємно, кого показувати цікаво: доброго чи поганого.

10. Гра «Подаруй квіточку»

Одному з учасників гри дають квіточку. Володар квіточки може подарувати її кому забажає. Всі інші намагаються отримати цю квіточку, тому по черзі звертаються з проханням подарувати її, розповідаючи про себе позитивні моменти та вчинки. Володар вислуховує прохання, потім робить свій вибір – віддає квітку і пояснює, чому саме такий його вибір.

11. Гра «Клеєний дощик»

Дітям пропонують стати один за одним і покласти руку на плече того, хто стоїть попереду. Психолог каже, що пройшов «клеєний» дощик і всі приклеїлись один до одного і не можуть розклеїтись. Після цього дає команду, і всі діти починають рухатись. Можна ускладнювати гру, добавляючи перешкоди, або пози у яких склеюються діти.

12. Вправа «Подаруй усмішку»

Необхідно, щоб всі учасники взяли за руки, стали в коло і по черзі дарували один одному усмішку. Кожен учень повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.

13. Гра «Мішечок доброти»

Психолог дістає заздалегідь заготовлений мішечок з написаними на картках добрими справами (подякувати другу за допомогу, зробити комплімент, обійняти сусіда тощо). Кожен з дітей читає картку і робить те, що на ній написано/зображено.

14. Домашнє завдання «Добрий вчинок – добрий я»

Дітям дається завдання: «На протязі сьогоднішнього дня зробити добрий вчинок. Добрий вчинок можна визначити на занятті, а можна мимовільно (як виходитиме у самої дитини). На наступному занятті варто обговорити, хто що робив, хто при цьому зрадив, кому допомогли, що ця людина сказала тощо.

Ритуал прощання.

## **Заняття 7**

**Тема:** «Чим можна пишатися?»

**Мета:** з'ясувати сутність поняття «гордість», проговорити та визначити з дітьми сутність «поганих» та «добрих» справ, робота з формування самооцінки дитини.

**Хід роботи:**

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

1. Малюнок «Хто і чим може пишатися»

Дітям роздаються картки з різними словами/зображеннями, наприклад: дерево, квітка, ліс, ріка, озеро, будинок, сонце та ін.. Кожен повинен намалювати те, що йому дісталось на картці, і розповісти чим цей предмет або рослина може пишатися.

2. Бесіда «Гордитися і пишатися – як це?»

З дітьми необхідно обговорити наступні моменти:

– Спочатку необхідно попросити дітей перерахувати все, чим може пишатися людина у своєму житті (наприклад: машиною, дачею, своєю професією, умінням добре грати на музичному інструменті, своїми дітьми та ін..). Усе перелічене записується/замальовується/підбираються карти-зображення на великому ватмані, і психолог, разом з дітьми обговорює, чим повинна людина пишатися, а чим – ні.

– Розкажіть, якими своїми навичками, уміннями, знаннями або якостями Ви пишаєтесь, поясніть чому.

– Розкажіть про гарні риси своїх батьків, бабусь та дідусів (сестер чи братів, якщо вони є у дитини).

– Як ви вважаєте, чи повинні батьки пишатися своїми дітьми, а діти – батьками?

– Чи повинні люди пишатися своєю майстерністю, роботою, уміннями?

– Якщо людина пишається чимось, чи повинна вона вихвалитися цим, розповідати про це?

3. Творче завдання «Гордість професії»

Дітям роздаються картки з назвами (можна з малюнками) різних професій. Кожен повинен розповісти, чим може пишатися представник тієї або іншої професії. Наприклад, лікар може пишатися тим, що він навчився лікувати людей і рятує їм життя. Муляр може пишатися тим, що він уміє швидше і рівніше за всіх зводити стіни тощо.

4. Творча робота «Чесноти людини»

Дітям пропонується записати прислів'я: «Шукає гордий світлого місця, мудрого ж видно і з темного кутка». Можливо просто озвучити прислів'я (Психолог може змінювати прислів'я для обговорення, залежно від віку групи, потреб групи, мети, яку ставить психолог перед дітьми тощо).

Потім відбувається обговорення даного прислів'я: про що воно, що автор мав на увазі під цими словами.

Після цього дітям пропонується записати, які якості людини роблять її помітною у будь-якому місці. Потім записати які з цих якостей у вас є, а які б ви хотіли мати.

### 5. Вправа «Великодушне серце»

Дітям роздаються аркуші паперу, на яких намальований контур серця. Дітям дається завдання – розмалювати контури серця кольорами-чеснотами, які необхідні людині, щоб бути гідною людиною, людиною з великої літери. Потім діти повинні написати на серці ім'я найгіднішого у класі (групі). На зворотному боці малюка діти підписують кольори, які символізують різні якості. Після цього діти за малюнками один одного вгадують, які якості прикрашають серце гідної, достойної і великодушної людини. (Ім'я можна як писати, так і просто зобразити дитину з групи).

### 6. Гра «Міністри»

Діти діляться на пари. Психолог просить їх уявити, що індійський цар призначає своїми міністрами тих підданих, які здатні на гідні вчинки. Одна дитина в парі – цар, друга – міністр. У сценці-діалозі «міністр» повинен переконати «царя», що він гідний цієї посади.

### 7. Гра-Малювання «Мій самий щасливий день»

Дітям пропонується протягом двох-трьох хвилин намальовати свій самий щасливий день і не показувати намальоване зображення, а показати його рухами. Всі інші вгадують (що ж відбулося в цей день). Гра продовжується поки всі не продемонструють свої «щасливі дні».

*Ритуал прощання.*

## **Заняття 8**

**Тема:** «Дружба. Хто такі друзі і як їх знаходити»

**Мета:** обговорення поняття «дружба», основних чеснот друга; «кому можна довіряти кому ні»; спілкування на тему «вороги – чи існують вони?»;

«кохання і дружба – спільне та відмінне», формування емпатії, співчуття, розуміння вчинків, емоцій інших людей.

**Хід роботи:**

*Ритуал привітання (обраний на першому занятті).*

### 1. Гра «Знайди свою половинку»

Психолог пропонує дітям кілька карток, розрізаних на половинки (картки варто підготувати завчасно, лінії розрізу мають бути різні та нерівні). Ці картки перемішуються, роздаються дітям. Потім за сигналом кожна дитина повинна знайти відповідну половинку. Після гри відбувається обговорення з дітьми про те, хто як знайшов свою половинку, і, які ще є способи шукати свої половинки.

### 2. Гра «Шукаємо скарб»

Дітям пропонується стати в ряд за певною ознакою. Наприклад, за довжиною одягу, починаючи з найдовшого (найкоротшого); за кольором очей, починаючи з найсвітліших, і т. д.

Потім треба розділитись на команди за ознаками. Основне завдання – знайти за допомогою карти-плану «скарб», який сховали в кімнаті (для кожної команди приготований окремий скарб в різних місцях). Діти мають дружньо взаємодіяти в своїх командах, щоб швидше за супротивників віднайти скарб, виконуючи завдання і розшифровуючи карту.

### 3. Бесіда про дружбу

- чи існує в сучасному світі дружба?
- що таке дружба, хто такий друг?
- що можна порадижити людині, яка хоче мати друзів, але не може їх знайти?
- що потрібно зробити, щоб друг дитинства залишився вашим другом назавжди?
- хотіли б ви мати сто друзів?
- чи може у людини бути багато вірних, «справжніх» друзів?

- хто такий найкращий друг?
- якби ви зустріли людину, яка має сто друзів, про що б ви її запитали?
- яку б людину ви назвали вірним другом, чи здатні ви самі на вірну дружбу?

#### 4. Гра-малюнок «Красиве ім'я мого друга»

Психолог пропонує дитині написати на аркуші паперу яскравим фломастером ім'я свого друга (можна зазначити «друга з класу, товариша з класу») друга з групи» тощо або можна замалювати, залежно від того, наскільки дитина вже вміє писати). Потім дитині пропонується намалювати, прикрасити це ім'я так, щоб вийшло яскраво й гарно, так як дійсно заслуговує його друг.

Можна запропонувати контур людини і так само розмалювати його, уявляючи, що це друг чи товариш.

#### 5. Гра «Павутинка»

Діти обирають ведучого, який на декілька хвилин виходить з класу, решта учнів утворюють коло, беручись за руки. Не розриваючи рук, вони починають заплутуватись, хто як може. Коли утворилась плутанина, павутинка, варто покликати ведучого (дитина, яка вийшла). Після цього ведучий має розплутати павутинку, пам'ятаючи, що руки у учасників павутинки розривати не можна.

#### 6. Малюнок «Дерево дружби»

Дітям варто зачитати прислів'я: «Дерево міцне корінням, а людина друзями». Потім роздаються аркуші паперу, де кожна дитина повинна намалювати себе у вигляді дерева, а всіх своїх друзів у вигляді коренів цього дерева. Потім варто обговорити який із коренів дерева є найсильніший, найтривкіший і чому.

#### 7. Гра «Хто це?»

Обирається ведучий, який стає до всіх спиною (можна зав'язати очі, щоб переконатися, що дитина не підглядає). Інші ж по черзі доторкаються до дитини. Ведучий за доторком має вгадати хто це був. Ведучий «водить» до тих пір, поки не відгадає, хто до нього доторкався. Якщо ж вгадав, то ведучим стає той, хто доторкнувся.

#### 8. Гра «Допомога другу»

Дітям роздають аркуші, кожному з них пропонується написати на аркуші свою мрію/замалювати мрію. Потім психолог збирає аркуші, згортає їх, складає в загальну коробку і пропонує дітям по черзі витягти один із аркушів. Діти повинні подумати, як справжній друг може допомогти чийсь мрії здійснитися, і написати про це на зворотному боці. Потім знову збираються аркуші і зачитуються відповіді.

#### 9. Гра «Вірні друзі»

Кімнату ділять на дві половини (можна мотузкою, можна крейдою). Одна частина – суша, друга – море. Діти беруться за руки і ходять по колу. Психолог дає певний сигнал і діти залишаються на своїх місцях. Ті діти з кола, що виявились на суші, повинні рятувати тих, хто в «морі». Для цього діти виконують різні завдання, які дає психолог. Як тільки дитина виконає завдання, один з товаришів переходить із «моря» на «сушу», і теж допомагає рятувати інших. Головне завдання – якнайшвидше рятувати своїх друзів.

Приклади завдань:

- віджатися від підлоги десять разів;
- стрибаючи на зігнутих ногах, зробити велике коло;
- підняти стілець, тримаючи за одну ніжку п'ять разів;
- із зав'язаними очима написати на дошці слово «дружба»;
- назвати не менше п'ятьох героїв із книг, фільмів, казок, у яких було багато вірних справжніх друзів;
- назвати трьох письменників, які писали про дружбу;
- сказати про того, кого рятуєте десять компліментів;

- заспівати куплет або приспів пісні в якій йдеться про дружбу;
- назвати сімох вірних друзів людини зі світу тварин тощо.

#### 10. Творча вправа «Три золотих правила»

Діти повинні обдумати і кожен сам на аркуші паперу написати/проговорити без записів у слух три золотих правила дружби (те, що вважає найголовнішим для себе). Потім можна зачитати ті правила, власники яких не заперечують.

Ритуал прощання.

### **Заняття 9**

**Тема:** «Довіра і турбота. Вчимося довіряти і турбуватися»

**Мета:** розібрати на занятті такі поняття, як «довіра», турбота»; стимулювання спілкування у групі, пізнання дитиною себе, інших, формування здатності проговорювати свої переживання та бажання, уміння висловлюватися про інших не ображаючи.

**Хід роботи:**

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

#### 1. Психогімнастика «Дерева»

Діти спочатку йдуть по колу, за командою психолога «Верба» чи «Тополя» вони стають у відповідну позу. За командою «Верба», потрібно стати у позу плакучої верби: ноги на ширині плечей, руки злегка розведені в ліктях і висять, голова нахилена до лівого плеча. При команді «Тополя», діти стають у таку позу: п'ятки разом, носки нарізно, ноги прямі, руки підняті вгору, голова закинута назад. Повторюється декілька раз, щоб діти розслабилися, мали змогу порухатись після сидячого дня.

#### 2. Гра «Портрет сім'ї»

Дітям оголошується завдання гри. Обирається учень, який буде фотографом. Після цього фотограф має уявити, що його запросили у велику сім'ю, щоб зробити сімейний фотознімок. Ролі в середині сім'ї має роздати сам фотограф, потім розмістити їх для фотокартки. Потім фотограф має розповісти які ролі у кожного з учасників, хто з ким товаришує, а хто – ні. Діти грають свої ролі, а фотограф намагається зробити фотокартку, вмовити всіх стояти разом, не сваритися, бути дружніми, діти протистоять (або погоджують на вмовляння), виходячи зі своїх ролей.

#### 3. Гра «Вітання»

Діти повинні розбитися на пари і, повернувшись лицем один до одного, утворюють два кола – внутрішнє і зовнішнє. Виходить дві каруселі. Після виконання завдання діти переступають один крок (вліво – зовнішнє коло, а вправо – внутрішнє). Відбувається своєрідне переміщення. Зробивши крок – діти вітаються і посміхаються один одному, з новим сусідом, який опиняється навпроти.

#### 4. Творче завдання «Кому ми довіряємо»

Психолог просить дітей перерахувати всіх, кому вони довіряють, наприклад: батькам, учителям, друзям тощо. Усе перераховане варто записати на великому ватмані папера/замалювати також буде цікаво і доречно. Потім діти діляться на групи (по три-чотири особи) і обирають щось одне із написаного/зображеного. Кожна група повинна розповісти, коли людині, яку вони обрали можна довіряти, а коли – ні.

#### 5. Бесіда «Довіра»

Обговорюються наступні питання:

- хотіли б ви, щоб люди вам довіряли?
- які якості необхідно мати людині, щоб люди їй довіряли?
- чи повинні дорослі довіряти дітям?
- кому у вашій сім'ї, взагалі у вашому житті ви довіряєте?

#### 6. Гра «Потрібно чи ні?»

Діти діляться на пари. Одна дитина з пари довіряє людям, а інша – ні.

Діти у імпровізованій сценці-діалозі доводять один одному свою правоту.

#### 7. Гра «Ланцюжок довіри»

Діти стають у коло. Одна дитина обирається ведучою. Він бере за руку будь-кого з дітей, виводить посеред кімнати і говорить: «Я тобі довіряю, тому що ти завжди ... (оголошує причину)». Той кого обрали, повинен, у свою чергу, взяти за руку іншого, вивести з кола і сказати свою причину довіри. Таким чином у колі довіри утворюється ланцюжок довіри.

#### 8. Малюнок «Очі довіри»

Дітям роздаються аркуші пропонується завдання – намалювати очі людини, яка уміє довіряти людям, а на зворотній стороні – очі людини, якій ви довіряєте.

Потім діти показують свої малюнки, шукають схожості, відмінності. В кінці підсумовують, обираючи схожі риси очей довірливої людини та людини, що викликає довіру.

#### 9. Вправа «Плащ довіри»

Дітям пропонується уявити, що вони раптом стали володарями плаща довіри. Той, хто одягає цей плащ, усі довіряють у будь-яких ситуаціях. Кожен має висловитися про те, як їм буде служити цей плащ, як вони будуть його використовувати (на добрі чи погані вчинки).

Потім варто розробити правила використання такого плаща і пояснити дітям, що довіра – це складне почуття, яке виникає через близькі дружні відносини між людьми, завдяки здатності піклуватися і турбуватися один про одного.

#### 10. Бесіда «Турбота»

- що таке турбота, як вона проявляється?
- як можна турбуватися один про одного?
- про кого вам хочеться турбуватися, а про кого – ні?

#### 11. Гра «Турботлива пара»

Дітей ділять на пари. Кожна пара отримує картку з різними написами, наприклад: «бабуся й онук», «лікар і хворий», «мама і дочка», «лисиця і лисеня» та інші. Діти повинні без слів, лише за допомогою жестів, рухів зобразити сценки і тих, хто їм дістався на картках, їхнє піклування одне про одного.

#### 12. Вправа «Мудра сова»

Дітям пропонується уявити, що до них додому на дві години прилетіла мудра сова, яка може навчити їх піклуватися про рідних, друзів, близьких чи знайомих людей. Вони мають написати чого б хотіли навчитися від сови, що б запитали. Потім варто це обговорити (за бажанням, не примусово).

#### 13. Гра «Ти мені – я тобі»

Діти діляться на пари. Потім кожна пара обирає перший чи другий номер. Психолог пояснює, що протягом п'яти хвили, перший номер буде турбуватися про другий за допомогою жестів, рухів, обіймів, поглажування, масажу тощо. Другі номери будуть просто сидіти і отримувати турботу. Через п'ять хвилин, після сигналу психолога, діти міняються ролями. В кінці відбувається обговорення вправи, що було легше: турбуватися чи отримувати турботу.

Ритуал прощання.

### **Заняття 10**

**Тема:** «Розуміння свого стану і стану оточуючих»

**Мета:** стимулювання пізнання дитиною себе, формування здатності проговорювати свої переживання та бажання, уміння висловлюватися про себе та інших без образ.

**Хід роботи:**

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

1. Гра «Хто що зробив?»

Із групи обирають 3-4 дітей. Один із них ведучий, інші – глядачі. Глядачі по черзі показують ведучому якісь дії (кожна дитина повинна зробити не більше 3 дій). Ведучий дивиться і намагається їх запам'ятати, потім він повинен повторити ці дії у тому порядку, в якому він їх побачив.

2. Гра «Невидимі слова»

Обирається ведучий. Всі інші діти сидять навпроти нього і уважно дивляться на рухи ведучого. Ведучий у повітрі малює певне слово чи образ фігури, речі. Діти мають вгадати, що загадано. Як варіант гри, психолог може завчасно приготувати торбинку з написаними словами, чи картинками, щоб дитині легше було і не потрібно було вигадувати щось своє. Хто перший відгадає слово, картинку, займає місце ведучого.

3. Вправа «Вчимося взаєморозумінню»

Психолог ділить дітей на чотири групи. Одна група – це «батьки», друга – «бабусі й дідусі», третя – «вчителі», четверта – «діти». Кожна група повинна подумати і назвати причини того, що вони не розуміють один одного. Якщо у дітей є бажання можна взяти по одному учаснику з кожної групи і розіграти сценки непорозумінь. Після того, як кожна група перелічить усі причини сварок, непорозумінь тощо, психолог разом із дітьми складає загальний список проблем, пов'язаних із непорозумінням один з одним. Починається обговорення пропозицій, як вирішити ці проблеми.

4. Вправа «Розповідь речей»

Психолог пропонує дітям уважно подивитися на власні речі, згадати улюблені іграшки чи предмети вдома і уявити який у них характер, спробувати зрозуміти як вони до них ставляться. Діти повинні уявити, що їхні речі могли розповісти про них же самих. Записати/розповісти коротко ці історії (бажаючі повинні поділитися з іншими дітьми цими розповідями).

4. Гра «Винахідник».

Психолог обирає один предмет і просить учнів назвати якомога більше варіантів, для чого можна використати цей предмет, можна вигадувати щось надзвичайне.

5. Гра «Запам'ятай своє місце»

Психолог швидко і чітко називає у кімнаті місце для кожної дитини, яке вона повинна зайняти по команді. Наприклад, у одного учня – це куток, у іншого – стілець, у третього – біля дверей, біля вікна, інший – в центрі кімнати тощо. Потім всі збираються біля психолога і чекають на команду. За вигуком

«Місце», всі розбігаються по своїх місцях.

6. Гра «Заборонений номер»

Діти стають у коло, обличчям всередину. Психолог повідомляє, що зараз необхідно буде лічити, але серед усіх цифр буде заборонена, наприклад 3. Діти починають за годинниковою стрілкою, один за одним рахувати. Коли доходить черга до третьої дитини, вона її не вимовляє, а замість цього, наприклад плеще у долоні, або підстрибує таку саму кількість раз, як заборонена цифра. У ході подальшого рахунку, цифри в яких зустрічається заборонена цифра також замінюється плесканням чи стрибками (13, 23, 33, 34, 35 тощо).

7. Гра «Візьми і передай»

Діти сидять на стільцях у колі й передають один одному уявні предмети, називаючи їх. Наприклад «важку валізу», при цьому той, хто її отримав, повинен продемонструвати, яка вона важка тощо.

8. Гра «Тварини»

Діти діляться на дві команди, і за допомогою жестів та міміки показують один одному представників світу тварин, а інші вгадують, про кого йдеться. Перемагає та

команда, яка краще за всіх розуміла один одного без слів і набрала, відповідно за це, більше балів.

Ритуал прощання.

### **Заняття 11**

**Тема:** «Невдачі: як до них ставитись?»

**Мета:** стимулювання спілкування у групі, пізнання дитиною себе, інших, формування умінь проговорювати невдачі, переживання, що трапляються у житті; прийнятним способом їх вирішувати.

**Хід роботи:**

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

#### 1. Гра «Смішинка і сльозинка»

Дітям зачитується цитата: «Смійся – і з тобою разом буде сміятися весь світ. Плач – і ти будеш плакати на самоті». Потім варто обговорити з дітьми, що більше заразливе, сміх чи сльози. (Можна обрати легшу цитату, залежно від віку аудиторії, потреб та тематики, але згідно Заняття 11.).

Після обговорення всі стають у коло обличчям один до одного і складають долоні за спиною. Психолог обходить коло і непомітно вкладає в руки одного з дітей смішинку (пухнаста кулька), а в руки іншого – сльозинку (прозорий камінчик). Той, кому дісталася смішинка, повинен засміятися і заразити своїм сміхом всіх у колі. Той хто одержав сльозинку, повинен засмутити усіх своїм сумним виглядом або плачем.

Варто переконати дітей, що сміх більш заразливий, ніж сльози.

#### 2. Бесіда «Невдачі і ставлення до негативу»

- що в житті вас радує понад усе?
- чи часто ви засмучуєтесь, через що засмучуєтесь?
- ви найчастіше пригадуєте радісні чи сумні моменти зі свого дитинства, минулого? (розкажіть про ці події)
- чому діти радіють життю частіше ніж дорослі?
- чи може невдача зробити людину хворою? Чи може радість зцілити людину?
- що найчастіше викликає у вас посмішку?
- чи бувало, що ваш поганий настрій зникав, коли ви починали спілкуватися з веселою людиною?
- чи можна комусь подарувати свою веселість, посмішку і заразити ним?
- чи можна заразити людину сумом і почуттям невдачі?

#### 3. Малюнок «Я – різний»

Дітям пропонується намалювати свій портрет. На одній половинці аркушу – «Я веселий, радісний», на другій «Я сумний, у мене невдача». Пізніше діти розповідають різницю у малюнках, події, що до цього призводять, як міняється вираз обличчя, хода, їх поза тощо.

#### 4. Творча робота «Ми живемо для щастя, а не невдач»

Дітям зачитується цитата: «Радість не в речах Вона у нас самих.» (Цитата може бути замінена на більш легку, залежно від віку аудиторії чи потреб групи, але обов'язково вона має відповідати тематиці Завдання 11). Після короткого обговорення даного вислову, дітям пропонується намалювати лист усім людям, які зазнали невдач (або якійсь конкретній людині, яка недавно пережила невдачу) і переконати, що життя прекрасне, треба радіти кожному дню і посміхатися.

#### 5. Гра «Царівна Несміяна»

Діти діляться на групи. Одна дитина у групі – «царівна Несміяна», інші – різні жителі її царства-королівства. У сценках мешканці королівства повинні переконати царівну, що в житті багато радості, і розсмішити її.

#### 6. Гра «Чарівна іскорка»

Психолог ділить дітей на пари. Одна дитина в парі – «квітка» (або дерево, тварина, птах, людина), інша – «сонячний промінь». Діти розігрують невеликі сценки. У сценці «квітка» розповідає, від чого вона засмучується, страждає, переживає, а «сонячний промінь» її заспокоює. Потім діти міняються місцями (ролями).

#### 7. Вправа-малюнок «Засмучене серце»

Діти повинні пригадати сумний випадок зі свого життя, потім намалювати контур серця і розфарбувати його тим кольором, з яким асоціюється цей випадок. Потім варто пригадати, про що ви мріяли, коли вам було погано, і намалювати квітку надії, що росте у вашому серці.

#### 7. Гра «День посмішки і радості»

Дітям дається завдання: прожити сьогоднішній день посміхаючись, ні в якому разі не насуплюючись, не плачучу, а навпаки, постійно радіючи, підбадьорюючи інших, кому скрутно.

#### Ритуал прощання.

### **Заняття 12**

**Тема:** «Моя поведінка у конфліктних ситуаціях»

**Мета:** обговорення питань злості, агресивності, образ; стимулювання спілкування у групі, пізнання дитиною себе, своїх позитивних та негативних сторін; формування здатності проговорювати свої бажання, але не через конфлікти, не ображаючи інших.

**Хід роботи:**

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

#### 1. Вправа-малювання «Світ без конфліктів»

Психолог зачитує дітям відому цитату: «Любов – єдина сила, здатна перетворити будь-якого ворога на друга.» Діти висловлюють свої думки: згодні чи проти такого вислову, пропонують свої варіанти. Після цього їм пропонується уявити яким би був світ без сварок і конфліктів, намалювати його. Після закінчення малювання діти демонструють свої малюнки, діляться своїми враженнями, розповідають про своє уявлення світу без конфліктів

#### 2. Гра «Коло любові»

Діти стають у коло. Психолог кидає м'яч комусь із дітей. Ця дитина віддає м'яч сусідові, той виходить із кола. Мета дітей – повернути її в коло. Для цього кожен вимовляє слово яке у нього асоціюється зі словом «конфлікт» або «сварка», і швидко передає м'яч своєму сусідові. (Потім гра повторюється, і замість конфлікту діти називають асоціації зі словом «любов»). Якщо м'яч встигнуть повернути за хвилину на початок кола, то дитина, яка була за колом, стає на своє місце. Якщо ж не встигли, гра починається ще раз, поки цю дитину не повернуть у коло любові.

#### 3. Бесіда «Жорстокий світ і конфлікти між людьми»

З дітьми проводиться обговорення питань на тему конфліктів у житті, ситуацій виходу з них, чи потрібні вони взагалі. Орієнтовні питання:

- що ви відчуваєте, коли з кимось ворогуєте, сваритеся, б'єтеся? через що найчастіше у вас відбуваються сварки з однолітками, батьками, друзями т.і.?
- у чому насамперед варто відстоювати свою точку зору? як можна відстоювати її (мирно, сварка, бійка, розмова, спір т.і.)?
- чи пам'ятаєте свій перший конфлікт, найбільшу сварку? з ким це було?
- що в світі змінюється коли люди сваряться? між ними та з людьми навколо?

– уявіть, що ви зустріли людину, яка завжди з усіма конфліктує, тому не має друзів і завжди у поганому настрої, щоб ви їй сказали?

#### 4. Вправа «Врятований коханням»

Дітей ділять на групи по троє і дається завдання, створити цікаві діалоги- сценки в яких вони мають розіграти і переконати, що світ можна врятувати лише дружбою і коханням, а не сварками. Тому що від цих почуттів все починає дихати і жити, а від конфліктів помирає і зникає з нашої планети. Також варто пригадати казки в яких були схожі історії, твори письменників, фільми, мультфільми тощо.

#### 5. Малюнок «Сад»

Дітям видається великий ватман на якому всі разом мають намалювати сад. Гарні квіти, яскраві – це будуть приємні почуття (любов, дружба, турбота, ніжність, піклування), а не гарні, будяки, колочки (це конфлікти, сварки, образи), потім кожну рослину варто підписати цими почуттями. В кінці всі разом оцінюють сад, дивляться яких квітів-емоцій більше.

#### 6. Вправа «Як навчитися миритися»

Діти по черзі дають поради як бути мирним, не битися, а якщо вже таке відбулося як ефективно миритися, як це робити правильно, а як ні. Все це записується на дошці/зображуються певними символами, якщо написання для дітей є складним.

#### 7. Гра «Капельюх покірності»

Діти стають у коло, за спиною передають один одному капельюх «Покірливості». Раптом хтось із дітей вирішує, що інший повинен бути більш покірливим, і зненацька одягає цій дитині капельюх на голову зі словами: «Ім'я дитини якій одягає» найпокірливіший!». Після цього дитина у капельюху має згадати свій конфлікт, як вона поводитись, а якби могла повестися якби стала більш покірливою і стриманою, якби мала такий капельюх. Гра продовжується далі після закінчення розповіді.

*Ритуал прощання.*

### **Заняття 13**

**Тема:** «Мої страхи і тривоги»

**Мета:** пізнання дитиною себе, інших, формування здатності проговорювати свої переживання.

**Хід роботи:**

*Ритуал привітання (обраний на першому занятті).*

#### 1. Бесіда «Наші страхи»

Психолог запитує у дітей про приємні і неприємні емоції у житті людини. Якщо серед негативних діти не називають страх, психолог має про нього нагадати. Потім варто обговорити особливості фізіологічних відчуттів у тілі, коли людина лякається.

Потім варто згадати будь-які цитати, про страх, пісні, казки, обговорити найбільш хвилюючі події в житті дітей, коли їм було страшно, а коли просто тривожно, з'ясувати в чому різниця.

#### 2. Малювання «Мій страх»

Після бесіди психолог просить дітей подумати, чого вони більше за все бояться, й намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху, тривоги. Коли малюнки зображено, діти коротко пояснюють, чого вони бояться й що вони зобразили. Після цього психолог пропонує розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорить про те, що тепер кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує, тому що розірвані аркуші потраплять у кошик зі сміттям, будуть спалені й від страхів нічого не залишиться.

#### 3. Гра «Окуляри безстрашся»

Психолог приносить окуляри без скла (можна використовувати оправу) і каже, що це чарівні окуляри. Той, хто їх одягає стає безстрашним, і нічого не боїться. Після цього

діти стають у коло. Одна дитина бере і одягає окуляри, потім розповідає випадок із свого життя, коли їй було дуже страшно. Потім окуляри одягає наступна дитина, і гра продовжується. Наприкінці гри, окуляри може одягнути сам психолог і розповісти про свій страх. Потім похвалити дітей, що вони були сміливими, і не соромлячись розповідали про свої страхи і переживання.

#### 4. Малюнок «Будинок сміливості»

Дітям пропонується уявити, що в кожній країні, навіть місті є будинок Страху і будинок Безстрашся. Діти мають намалювати ці два будинки, потім розповісти які страхи найчастіше живуть у будинку Страхів, а хто живе у будинку Безстрашся, хто там керує, хто чим займається, який інтер'єр тощо.

#### 5. Творча вправа «Чарівні окуляри»

Дітям необхідно уявити, що на один день кожен з них отримав окуляри сміливості. Після цього вони мають написати розповідь про те, куди б вони в них ходили і щоб робили.

#### 6. Гра «Прожени Бабу-ягу/чудовисько»

Дітям пропонують уявити, що на стілець сіла Баба Яга/чудовисько і їх треба обов'язково прогнати. Вони дуже бояться голосного шуму. Діти починають щодуху кричати, щоб злодій швидше пішов. Герой може бути вигаданим, уявним, а можна на цю роль обрати когось із дітей.

#### 7. Гра «Сліпий і поводитир»

Для початку гри обирається двоє гравців. Один із них буде «сліпим» - йому зав'язують очі, а другий – його «поводирем», який намагається перевести

«сліпого» через дорогу, різні перепони. На шляху завчасно виставляються різні перепони (стілець, мотузка, діти зі своїх тіл можуть створювати барикади тощо). Завдання поводитиря: обережно перевести сліпого через всі перепони на інший бік. Після виконання завдання необхідно обговорити ролі (чи легко було виконувати роль сліпого, поводитиря, чи довіряли ви поводитиреві, чи не боялися, які почуття переживали обидва учасники тощо). Потім можна помінятися ролями, або обрати іншу пару гравців

Ритуал прощання.

### **Заняття 14**

**Тема:** «Агресивність і гнів: що це таке?»

**Мета:** пізнання дитиною себе та інших, формування здатності проговорювати свої переживання; обговорення понять «агресивність», «гнів», «негативні емоції».

**Хід роботи:**

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

#### 1. Вправа-малюнок «Місто без агресії»

Дітям пропонується уявити яким би був світ без агресивності, гніву, роздратування і намалювати його. Після закінчення малювання діти демонструють свої малюнки, діляться своїми враженнями, розповідають про своє уявлення світу без жорстокості і негативу.

#### 2. Вправа «Кафе емоцій»

Дітям пропонується уявити, що вони відкривають оригінальне кафе в якому будуть страви з назвами емоцій та почуттів. Які б страви якими емоціями ви б назвали. А яку б страву вони пропонували під назвою агресивності, гніву (салат, суп, чай тощо)? Діти кожен сам повинен створити своє власне меню. Потім кожна дитина озвучує свої страви і своє меню. Обирається найцікавіше, яке б дійсно могло сподобатись відвідувачам.

#### 3. Гра «Реклама»

Спочатку варто пояснити дітям, що кожному з нас потрібні друзі, а своїми негативними вчинками, гнівом, ми їх відлякуємо від себе. А як же їх тоді шукати і зберігати? Найкращий спосіб – зробити собі рекламу. Таку рекламу, щоб кожен повірив і

захотів би з вами товаришувати. Дітям дається кілька хвилин для обмірковування. Можна показати на власному прикладі. Обов'язковою умовою є правило починати з слова «Я». Після презентації своїх реклам необхідно обговорити у кого була найбільш правдоподібна реклама, кому повірили швидше за інших, кому взагалі не повірили і чому.

#### 4. Гра «Куца-баба»

Лічилкою визначають Куцу-бабу, зав'язують хустинкою очі, відводять у центр кімнат і запитують: «Бабо, бабо, на чому стоїш?». Дитина має відповісти перше, що прийде у голову. Потім у неї знову запитують: «а що ти їси?». Дитина знову відповідає навмання. «А нам даси?», – питають потім діти. Дитина відповідає, а діти кричать «Неправда бабо», – і розбігаються у різні боки. Діти хлопаючи подають сигнали бабі, штурхають, а «баба» має їх хапати і когось зловити. Кого впіймає, той стає «бабою».

#### 5. Гра «Художники»

Психолог показує задалегідь заготовлені чорно-білі картини, фотокартки. Дітям пропонується обрати будь-яке зображення, зробити його неповторним, доповнити яскравою деталлю, домалювавши її. Після цього всі малюнки виставляються у рядок, імітується галерея-виставка картин. Всі разом обирають найбільш вдалу картину, яка піднімає настрій.

#### 6. Гра «Вовк і вівці»

Двоє дітей обирають на роль пастухів, два-чотири – вовками, решта вівці. Вовки намагаються ловити овець, пастухи вовків. Ті, кого торкаються – вибувають з гри. Пастух виграє, якщо переловили усіх вовків, вовки – якщо переловили усіх вівців, а вівці – якщо залишились у грі і їх не з'їли вовки.

#### 7. Вправа-малювання «Портрет злюки»

Дітям пропонується згадати із свого життя приклади злих людей, агресивних, які часто дратуються, і, намалювати їх на аркушах паперу. Потім дітям, коли малюнки готові, діти обмінюються малюнками, і сусіди «у кого опинилися малюнки», мають домалювати якісь елементи, щоб змінити людину, і вона стала більш позитивною.

#### 8. Гра «Єдине ціле»

Діти сідають у коло й передають один одному клубок ниток так, щоб усі, хто вже тримав клубок, узявся за нитку. Передаючи клубок, діти висловлюють те, що вони в цей момент відчувають, що хочуть для себе, а що можуть побажати іншим. Першим починає психолог, щоб показати як це необхідно робити. Коли клубок повернеться на початок (до учасника з якого почали), діти натягують нитку, заплющують очі й намагаються уявити, що вони є одним цілим, що кожен з них важливий і значущий.

#### Ритуал прощання.

### **Заняття 15**

**Тема:** «Хороший хлопчик, хороша дівчинка: які вони?»

**Мета:** пізнання дитиною себе та інших, своїх позитивних та негативних рис, формування здатності приймати себе таким, як є; розвиток уміння проговорювати свої переживання.

#### **Хід роботи:**

#### Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

#### 1. Вправа «Дівчачі і хлоп'ячі чесноти»

Психолог зачитує цитату «Гарним ніхто не народився, а навчився!». Після цього діти діляться на дві групи. Перша група пише/зображує чесноти ідеальної дівчинки, друга група описує риси ідеального хлопчика. Потім записи озвучуються, йде обговорення та доповнення списків. Із варіантів відповідей дітей складають загальний список чеснот людини.

#### 2. Гра «Скарби мудрості»

Ставиться стілець, навколо нього окреслюється крейдою коло діаметром три-чотири метри. Це буде палацом мудрості. У середині кола розкидаються камінчики різних кольорів, які будуть символізувати різні чесноти. Кожному камінчику заздалегідь дається назва (наприклад, акуратність, ввічливість, доброта, чесність тощо). За командою психолога, діти намагаються проникнути у палац і вхопити камінчик. Одного з дітей обирають на роль

«мудреця». Він охороняє скарби (камінці) і заплямовує тих, хто вкрав камінці. Ті, кого заплямували, змушені повернути камінець у коло. Коли «мудрець» виходить із свого палацу, всі завмирають на своїх місцях. «Мудрець уважно дивиться, хто які скарби здобув, і запитує, як їх володар буде використовувати свої скарби. Якщо дитина не може відповісти на запитання мудреця, вона повертає йому скарб. Потім гра повторюється. Той, хто здобуде більше всіх скарбів і збереже їх у себе, стає «мудрецем».

### 3. Вправа «Абетка феї»

Психолог розповідає учням, що в світі існує дуже древня Фея, яка навчає людей різноманітним чеснотам. У неї є своя абетка. Дітям пропонується обговорити з яких чеснот складається ця абетка, яким би чеснотам вони хотіли навчитися: що додати позитивного у свій характер, а що хотіли б, щоб фея забрала у них. Скільки всього чеснот і літер в абетці феї? Які з них найважливіші, які найулюбленіші у феї і у самих дітей?

### 4. Малюнок «Подарунок»

Діти повинні намалювати найкращий подарунок для ідеальної хорошої дівчинки, а другий – для ідеального хорошого хлопчика. Потім діти мають розповісти і обґрунтувати свій вибір подарунка, в чому їх унікальність тощо.

### 5. Творче завдання «Хороший світ»

Діти повинні перелічити, які тварини, птахи та комахи є хорошими, пояснити чому. Потім діти повинні вибрати когось зі згаданих істот, описати чи хотіли б вони бути схожим на обрану істоту, чому «так», якщо «ні», то теж пояснити.

### 6. Гра «Сім'я чеснот»

Дітей поділяють на групи по п'ять у кожній і дають картки із назвами різних чеснот. Кожна група складає із своїх чеснот сім'ю. Наприклад, розподіл може бути таким: дружелюбність – мама, хоробрість – батько, чесність – бабуся, охайність – дочка, мужність – син. Потім діти розігрують невеличку сценку «Один день із нашої сім'ї», крім того варто обрати хто в сім'ї найважливіший. Закінчується гра обговоренням почуттів від зображення тієї чи іншої чесноти, яку б чесноту хотіли зіграти тощо.

### 7. Вправа «Літера»

Дітям роздаються картки, на яких написані літери, витягуючи картку дитина повинна назвати чесноту на цю літеру. Інший варіант гри може бути таким: дітям роздають зображення-ситуації, вони мають розповісти, що відбувається.

### 8. Гра «Школа мужності»

Діти повинні уявити, що всі вони стали вчителями і викладають у школі різні предмети-чесноти: хтось викладає дружбу, хтось мужність, чесність тощо. Діти повинні обрати для себе предмет, що саме буде розповідати, чому навчатиме дітей, які даватиме завдання.

### Ритуал прощання.

## **Заняття 16**

**Тема:** «Мій ідеал: яким я хочу стати»

**Мета:** пізнання дитиною себе та інших, формування здатності точно проговорювати свої мрії, бажання тощо.

### **Хід роботи:**

#### Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

### 1. Бесіда «Про долю людини та ідеали в житті кожної людини»

- від кого на вашу думку залежить життя і доля людини?
- що таке ідеальна людина?
- чи допомагає рівняння на «ідеал» долати перешкоди у житті?
- людина – хазяїн своєї долі?
- чи хотіли б ви дізнатися про своє майбутнє?
- як характер людини впливає на її долю і життя?
- хотіли б ви з кимось із товаришів помінятися своєю долею: чому і з ким саме?

## 2. Вправа «Моє майбутнє»

Дітям пропонується уявити, що вони зустріли чарівника, який може їх перенести у майбутнє: через 5, 10 і 15 років. «Уявіть, що ви побачите і коротко розкажіть». Потім діти розповідають що побачили у своєму майбутньому, які вони стали, що в них змінилося, де вони знаходяться, чому все сталося сам так.

## 3. Малюнок «Мій ідеал»

Дітям роздаються аркуші паперу на яких вони повинні намалювати свій ідеал людини (можливо це актор, відома людина, або ж мають зобразити себе з ідеальними рисами, зміненими своїми ознаками тощо). Потім діти показують малюнки і розповідають чому саме та чи інша особистість є його ідеалом.

## 4. Малюнок «Ріка долі»

Діти мають уявити, що їх життя – це ріка, із водоспадами, островами, бурхливим або тихим плином. Тому зараз, згадавши події свого життя, вони мають зобразити ріку своєї долі такими фарбами, які асоціюються з подіями життя. Після того, як діти закінчують, малюнки склеюються у один великий малюнок, що називатиметься – «Ріка долі». Потім дітям можна запропонувати дати оригінальне ім'я для подібної ріки, обрати місце, де вона б могла протікати.

## 5. Гра «Щаслива риса»

Психолог роздає дітям картки із написаними на них різними чеснотами. Кожна дитина виступає по черзі і намагається переконати інших, що саме її чеснота може змінювати долю і робити людину щасливою.

Після того як кожен, хто отримав картки, виступив. Починається обговорення. Необхідно визначити, хто із дітей був найбільше переконливий, яка із рис є важливою для «Ідеальної людини», яка – для «щасливої людини». Чи завжди «ідеальна людина» є щасливою?

6. Гра « Ідеальна літера» (якщо діти не знають абетки, цю гру можна не застосовувати). Діти називають по черзі (ланцюжком) один одному певну літеру. Та дитина, якій загадали, має вгадати рису, характеристику, свого ідеалу (або людини яку вважає ідеальною). Після того як вона називає, ця ж дитина загадує наступній дитині (своєму сусідові) іншу літеру. Літери можуть повторюватись але не часто, хоча б через 7-10 ходів (названих рис).

## 7. Творча вправа «Модель ідеальної людини»

Дітям роздаються невеликі клаптики паперу, на яких кожен має написати/зобразити одну характеристику, яку вважає найголовнішою для ідеальної людини, або рису свого ідеалу. Потім ці записки збираються і психолог зачитуючи допомагає сформувати дітям ідеал людини для їх групи/класу.

Ритуал прощання.

## **Заняття 17**

**Тема:** «Правила мого життя»

**Мета:** закріплення позитивних навичок після попередніх занять програми.

**Хід роботи:****Ритуал привітання (обраний на першому занятті).****1. Гра «Ланцюжок цінностей»**

Дітей ділять на групи по п'ятеро (якщо група не велика, необхідно розподіляти дітей, залежно від кількості дітей на занятті) і роздають їм списки з десяти-п'ятнадцяти цінностей, що можуть складати сенс життя людини, запоруки її щастя. Наприклад: щаслива сім'я, улюблена робота, віддані друзі, любов, велика кількість грошей, гарний одяг, машина, знання, освіта тощо. Діти обирають п'ять найважливіших цінностей, записують/розкладають їх за пріоритетом і розподіляють між собою. Після цього психолог включає музику, і діти бігають по кімнаті. Коли музика уривається, усі групи повинні швидко стати в ланцюжки за пріоритетом цінностей. Потім учасники ланцюжків доводять, що їхні цінності можуть зробити життя щасливим.

**2. Бесіда «Наше життя»**

З дітьми обговорюються такі питання: «У чому сенс життя?», «Чи можна жити і не замислюватися над сенсом життя, його цінністю, основними принципами?», «Які основні принципи та правила ви маєте в своєму житті?»,

«Які б правила та традиції, звички хотіли б додати у майбутньому?» тощо.

**3. Гра «Каблучка бажань»**

Психолог надягає на палець однієї дитини Чарівну Каблучку, яка виконує бажання. Той, до кого потрапила каблучка, загадує якесь бажання (або свою мрію для майбутнього), пише на папірці і загинає його. Потім дитина передає каблучку й аркуш сусідові. Коли каблучку одягнуть всі діти, психолог зачитує мрії і бажання всіх дітей і разом всі обговорюють, які бажання повинна виконати каблучка в першу чергу. Перед обговоренням дітям варто сказати, що каблучка виконує тільки ті бажання, що можуть служити не тільки тим, хто їх загадав, а й іншим людям.

**4. Творча робота «Каблучка для моєї сім'ї»**

Після гри з каблучкою, діти мають написати/зобразити на аркуші, кому б із своєї сім'ї вони подарували таку каблучку і щоб для цієї людини попросили.

**5. Вправа «Що мені потрібно у моєму житті?»**

Діти складають списки (не менше 10 пунктів) що вони хотіли б досягти у майбутньому, чому навчитися, які риси здобути, з ким приятелювати, де побувати тощо. Можна перелічити основні цілі в житті. (Можна все це зобразити, просто озвучити)

**6. Малюнок «Виконане бажання»**

Діти мають уявити, що чарівним чином кожен з них отримав якийсь із пунктів, які написали/зобразили раніше. Дитина має розповісти, що б вона після цього відчула. Намалювати пункт який би учень хотів, щоб здійснився над усе, в першу чергу, якомога швидше. Дитина зображує цей пункт і показує групі. Всі мають розгадати, що було зображено. Таким чином всі учасники мають продемонструвати свої малюнки і розповісти про свої цілі і заповітну ціль-бажання.

**7. Вправа «7 кроків»**

Дитина обирає найголовнішу чесноту в житті людини, яку б хотів мати у себе. Всі діти стають в рядок, пряму лінію, навпроти них на відстані 7 кроків, стає психолог. Роблячи крок назустріч психологу, дитина називає вчинки, які б могли наблизити дитину до здобуття своєї чесноти, до оволодіння своєю мрією.

**8. Вправа «Тиждень чеснот»**

Дітей просять записати 7 чеснот для кожного дня тижня і спробувати проявляти цілий день саме цю чесноту.

**9. Мій «заповіт»**

Дітям розлають аркуші паперу, на яких потрібно буде написати заповіт для своїх майбутніх нащадків. В цьому заповіті необхідно написати/зобразити послання для себе і своїх майбутніх нащадків (дітей, правнуків) основні правила життя за якими має жити гідна

людина, правила життя. Не менше 4 пунктів (за умови, якщо дитина може писати). Потім написане кожен складає у велику пляшку і після заняття діти закопують цю пляшку на майданчику для нащадків.

Ритуал прощання.