

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

Кафедра практичної психології

**РОЛЬ ПСИХОЕДУКАЦІЇ У ФОРМУВАННІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
заочної форми здобуття освіти
спеціальності 053 Психологія
Христини РАКОВЦІ

Науковий керівник
завідувач кафедри
практичної психології,
кандидат психологічних наук, доцент
Галина ОДИНЦОВА

Рецензент:
професор кафедри загальної та
соціальної психології,
кандидат психологічних наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » _____ 2026 р., протокол №

завідувачка кафедри практичної психології

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів 2026

АНОТАЦІЯ

Раковці Х. Роль психоедукації у формуванні емоційного інтелекту молодших школярів

У кваліфікаційній роботі досліджено особливості психоедукації як ресурсу формування емоційного інтелекту молодших школярів. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння емоційного інтелекту у психолого-педагогічних дослідженнях, визначено його структуру, функції та значення для особистісного розвитку дитини.

Проведено емпіричне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Результати дослідження засвідчили недостатній рівень сформованості окремих компонентів емоційного інтелекту у частини дітей, зокрема труднощі у розпізнаванні емоцій, контролі емоційних реакцій та конструктивній взаємодії з однолітками.

На основі результатів дослідження розроблено психоедукаційну програму формування емоційного інтелекту молодших школярів. Аналіз результатів її впровадження підтвердив ефективність психоедукаційного впливу у розвитку емоційної обізнаності, емпатії, навичок саморегуляції та міжособистісної взаємодії дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: емоційний інтелект, психоедукація, молодший шкільний вік, емоційна саморегуляція, емпатія, соціально-емоційне навчання, психоемоційний розвиток.

ANNOTATION

Rakovtsi Kh. The Role of Psychoeducation in the Formation of Emotional Intelligence of Primary School Children

The qualification paper investigates psychoeducation as a resource for the development of emotional intelligence in primary school children. Modern scientific approaches to understanding emotional intelligence in psychological and pedagogical research are analyzed, and its structure, functions, and importance for a child's personal development are determined.

An empirical study of the level of emotional intelligence development in primary school children was conducted. The results showed an insufficient level of development of certain components of emotional intelligence in some children, particularly difficulties in recognizing emotions, controlling emotional reactions, and constructive interaction with peers.

Based on the research findings, a psychoeducational program for the development of emotional intelligence in primary school children was designed. The analysis of the implementation results confirmed the effectiveness of psychoeducational influence in developing emotional awareness, empathy, self-regulation skills, and interpersonal interaction among primary school children.

Keywords: emotional intelligence, psychoeducation, primary school age, emotional self-regulation, empathy, social-emotional learning, psycho-emotional development.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК РЕСУРС ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ.....	7
1.1.Емоційний інтелект у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях.....	7
1.2.Молодший шкільний вік як сенситивний період розвитку емоційного інтелекту.....	10
1.3.Психоедукація в системі соціально-емоційного навчання.....	13
1.4.Психоедукаційні механізми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.....	17
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ПСИХОЕДУКАЦІЇ У ФОРМУВАННІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	22
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	22
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного інтелекту молодших школярів.....	24
2.3. Психоедукаційна програма формування емоційного інтелекту молодших школярів.....	29
2.4. Аналіз результатів впровадження психоедукаційної програми.....	35
Висновки до Розділу 2.....	42
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. У нинішніх реаліях змін освітнього середовища питання розвитку емоційної сфери дітей стає надзвичайно важливим. Система освіти все частіше фокусується не лише на академічній успішності, а й на становленні особистісних, соціальних та емоційних навичок, що є запорукою успішної інтеграції індивіда в соціум. Згідно з ідеями Нової української школи, на перший план виходить виховання емоційної грамотності, вміння керувати власними емоціями, виявляти емпатію, будувати продуктивне спілкування та мирно вирішувати суперечки. Ці навички власне і формують ядро емоційного інтелекту людини.

Емоційний інтелект у сучасній психологічній науці визначається як багатогранна здатність людини розпізнавати власні почуття, розуміти емоції оточуючих, ефективно їх контролювати, а також застосовувати емоційний досвід для управління поведінкою та взаєминами. Наукові дані підтверджують, що високі показники емоційного інтелекту сприяють покращенню психічного здоров'я, академічних результатів, соціальної адаптованості та стресостійкості. З огляду на це, цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту в учнів молодших класів визнається одним із пріоритетних завдань сучасної педагогіки.

Молодший шкільний вік відіграє вирішальну роль, оскільки в цей час інтенсивно розвиваються вміння емоційної саморегуляції, рефлексії, емпатії та соціальної комунікації. Початок шкільного навчання кардинально змінює соціальний простір дитини, збільшуючи кількість контактів та посилюючи очікування щодо контролю над емоціями й поведінкою. Низький рівень розвитку емоційної компетентності може провокувати проблеми в навчальному процесі, підвищену конфліктність, тривожні стани, труднощі з адаптацією та передчасне емоційне перевтомлення.

У сучасній психолого-педагогічній діяльності одним із найбільш багатообіцяльних шляхів удосконалення емоційного інтелекту вважається психоедукація. Цей підхід базується на послідовному накопиченні

психологічних знань, вдосконаленні емоційної компетентності, опануванні методів саморегуляції та способів продуктивної взаємодії. Завдяки психоедукації діти вчаться краще розпізнавати власні емоції, оволодівають здоровими способами їх вираження, а також розвивають емпатію та навички спілкування. Особливою вагою цей інструмент набуває у межах соціально-емоційного навчання, яке на сьогодні є актуальним трендом в освітніх системах різних країн.

Важливість обраної теми додатково підкреслюється поточними суспільними викликами, зумовленими нестабільністю навколишнього середовища, впливом воєнного стану, високим психоемоційним тиском на дітей та нагальною потребою у гарантуванні безпеки освітнього процесу. За таких обставин цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту в учнів молодших класів перетворюється на комплексне педагогічне та психологічне завдання, мета якого – зміцнення психічного здоров'я та розширення адаптаційних можливостей дитини.

Тематика емоційного інтелекту ґрунтовно опрацьована у доробках як закордонних, так і українських науковців. Теоретико-методологічний фундамент вивчення емоційного інтелекту був закладений такими фахівцями, як Дж. Майер, П. Саловей, Д. Гоулман, Р. Бар-Он та іншими вченими. Аспекти емоційного становлення особистості, розвитку її емоційної компетентності та відповідні психолого-педагогічні умови досліджували І. Бех, О. Савченко, Т. Антоненко, Є. Карпенко, Л. Кієнко-Романюк, О. Вовченко та інші дослідники. Попри наявність численних наукових публікацій, питання психоедукації як дієвого інструменту розвитку емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку потребує глибшого теоретичного аналізу та практичного вивчення.

Таким чином, обрання теми кваліфікаційного дослідження зумовлене соціальною вагомістю означеної проблеми, обмеженою вивченістю окремих механізмів психоедукаційного впливу на формування емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку, а також гострою потребою сучасної педагогіки у дієвих психолого-педагогічних інструментах.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль психоедукації у формуванні емоційного інтелекту молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння емоційного інтелекту в психолого-педагогічних дослідженнях.
2. Охарактеризувати молодший шкільний вік як сенситивний період розвитку емоційного інтелекту.
3. Визначити сутність психоедукації та її місце в системі соціально-емоційного навчання.
4. Розкрити психоедукаційні механізми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.
5. Провести емпіричне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.
6. Розробити елементи психоедукаційної програми розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.
7. Проаналізувати результати дослідження та визначити ефективність психоедукаційного впливу.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект молодших школярів.

Предмет дослідження – психоедукація як засіб формування емоційного інтелекту молодших школярів.

Методи дослідження. Для реалізації мети та завдань дослідження використано комплекс взаємопов'язаних методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження), емпіричні (психодіагностичні методики), методи математичної обробки даних для аналізу результатів дослідження).

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні та систематизації наукових уявлень про психоедукацію як засіб формування емоційного інтелекту молодших школярів, а також у розширенні наукових підходів до проблеми соціально-емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Практичне значення дослідження – отримані результати можуть бути використані практичними психологами, педагогами початкової школи, соціальними педагогами та батьками у процесі розвитку емоційного інтелекту дітей. Розроблені психоедукаційні матеріали можуть застосовуватися в освітньому процесі, тренінговій роботі та психолого-педагогічному супроводі молодших школярів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК РЕСУРС ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

1.1. Емоційний інтелект у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях

Впродовж останніх десятиліть емоційний інтелект став одним із ключових об'єктів психолого-педагогічних досліджень, що пов'язано з переосмисленням значення емоцій у становленні особистості, навчанні та спілкуванні. Сучасна наука все активніше відмовляється від розгляду інтелекту лише як когнітивного показника, визначаючи його як багатогранний феномен, де емоційні механізми відіграють регулятивну, мотиваційну та адаптивну ролі.

У сучасній психології питання емоційного інтелекту набуло особливої ваги у контексті зростаючого інтересу до емоційної компетентності людини. Вагомий внесок у формування цієї концепції зробили американські вчені Джон Майєр та П. Саловей, які схарактеризували емоційний інтелект як здатність особистості до сприйняття, розуміння, розрізнення та управління власними й чужими емоціями [39]. Д. Гоулман значно доповнив цей підхід, зарахувавши до структури інтелекту самоусвідомлення, вміння володіти собою, мотиваційні чинники, емпатію та соціальні навички [4]. Дослідник наголошував, що рівень емоційного інтелекту відіграє визначальну роль у досягненні успіху, якості міжособистісного спілкування та загальному психологічному добробуті особистості.

Вітчизняні фахівці також активно вивчають проблему емоційного інтелекту в межах освітнього простору. Зокрема, Є. Карпенко вбачає в емоційному інтелекті значущий складник особистісної та професійної зрілості, наголошуючи на його важливості для ефективної саморегуляції та соціальної адаптації [7]. Своєю чергою, Л. Задорожна-Княгницька та І. Гаджинова, досліджуючи зарубіжні практики розвитку емоційного інтелекту в учнів початкових класів, зазначають, що освітня стратегія повинна балансувати між когнітивним розвитком дитини та вихованням її емоційної компетентності [41].

Авторки підкреслюють необхідність впровадження соціально-емоційного навчання як невід'ємної частини навчального процесу в початковій школі.

У нинішньому науковому полі емоційний інтелект тлумачиться як комплексний психологічний потенціал, що поєднує в собі емоційне осягнення, здатність до регуляції почуттів та соціально-емоційну майстерність. Увага дослідників переноситься з трактування емоційного інтелекту як незмінної риси індивіда на сприйняття його як рухливої компетентності, що здатна вдосконалюватися завдяки навчанню, соціалізації та планомірному педагогічному впливу [1].

Сучасні психологічні дослідження зберігають класичні теорії емоційного інтелекту, водночас пристосовуючи їх до запитів освітньої системи. Зокрема, у новітніх публікаціях емоційний інтелект визначається як здатність людини до:

- ідентифікації власних почуттів;
- осягнення емоційних переживань оточуючих;
- коригування емоційних проявів з урахуванням обставин;
- застосування емоцій як інструменту для стимулювання пізнання та гармонізації спілкування.

Подібний ракурс дозволяє оцінювати емоційний інтелект не тільки як особистісну рису, а й як вагомий навчальний ресурс, що безпосередньо впливає на мотивацію до навчання, успішність шкільної адаптації та ефективність соціальних зв'язків.

Актуальні психолого-педагогічні дослідження акцентують на глибокому взаємозв'язку емоційного інтелекту з ментальним здоров'ям дитини, показниками її тривожності, спроможністю до самоконтролю та мирного подолання конфліктів. У цьому світлі він виступає потужним захисним механізмом, що мінімізує загрозу дезадаптації та емоційного перенапруження перед лицем сучасних навчальних і соціокультурних викликів [9; 26].

Сьогодні в освітній психології значна увага прикута до вікової специфіки розвитку емоційного інтелекту. Фахівці класифікують молодший шкільний вік як сенситивний етап, оптимальний для становлення фундаменту емоційної

компетентності. Саме в цей час діти інтенсивно засвоюють лексичний арсенал для вербалізації емоцій, урізноманітнюють діапазон розпізнаваних почуттів і поступово заміщують імпульсивні прояви початковими навичками емоційної саморегуляції.

У сучасних педагогічних дискурсах емоційний інтелект трактується як вагомий результат навчання, що гармонійно доповнює академічні успіхи. Відповідно до теорії соціально-емоційного розвитку, емоційний інтелект є невід'ємною частиною ключових компетенцій, слугуючи базисом для виховання відповідальності, вміння співпрацювати, емпатичності та здатності до виваженого прийняття рішень. У такому світлі освітні моделі емоційного інтелекту спрямовані не на вимірювання його рівня, а на організацію сприятливого середовища для його планомірного вдосконалення.

В останні роки вітчизняні психолого-педагогічні студії інтерпретують емоційний інтелект як невід'ємну складову емоційної культури та психологічної зрілості дитини. Автори підкреслюють, що в умовах актуальних суспільних викликів критично важливо розвивати в учнів здатність усвідомлювати особисті переживання, долати стресові стани, зберігати внутрішній спокій та підтримувати конструктивне спілкування з однолітками й дорослими. У цьому контексті емоційний інтелект постає не як відсторонена теоретична модель, а як практичний індикатор результативності педагогічного впливу [19].

Провідні закордонні дослідження також вказують на те, що розвиток емоційного інтелекту в межах освітнього простору сприяє вищій залученості дітей до навчання, зменшенню проблем із поведінкою та оптимізації психологічної атмосфери в учнівському колективі. Важливим є наголос на тому, що плекання емоційного інтелекту демонструє найвищу ефективність лише за умови системного підходу, який враховує вікові потреби та спирається на інтерактивні, практико-орієнтовані методи навчання [39].

У психолого-педагогічному тлумаченні емоційного інтелекту дедалі вагомішою стає роль дорослого як фасилітатора емоційного становлення дитини. Педагог, шкільний психолог чи соціальний працівник є не лише носієм знань, а

й еталоном емоційної саморегуляції, емпатичного ставлення та конструктивного способу реагування. Відтак, освітнє середовище сприймається як простір, де емоційний інтелект дитини розвивається завдяки спостереженню, наслідуванню дорослого та безпосередній спільній діяльності.

Таким чином, узагальнення актуальних наукових досліджень дозволяє стверджувати, що емоційний інтелект у сучасній науці визначається як багатогранна, рухлива та піддатлива до розвитку компетентність. Головні інтерпретації емоційного інтелекту концентруються на його прикладній цінності для цілісного розвитку дитини, її соціальної інтеграції та стану психологічного добробуту. Окреслені погляди формують теоретичний фундамент для подальшого вивчення психоедукації як одного з дієвих інструментів розвитку емоційного інтелекту в учнів молодших класів.

1.2. Молодший шкільний вік як сенситивний період розвитку емоційного інтелекту

Молодший шкільний вік займає особливе місце у віковій психології та педагогіці, адже цей період ознаменований активними якісними трансформаціями в емоційній, когнітивній та соціальній сферах дитини. У сучасних наукових дослідженнях цей віковий етап все частіше кваліфікується як сенситивний для розвитку емоційного інтелекту, тобто такий, у якому дитина демонструє особливу сприйнятливність до відповідних освітніх та виховних впливів. Р. Павелків вказує, що саме в цей період у молодших школярів інтенсивно розвиваються навички самоконтролю, емоційного впорядкування та здатність до ідентифікації особистих переживань [20]. Учений акцентує, що навчальний процес і нові вимоги соціуму активізують розвиток довільної поведінки та емоційної рефлексії. О. Савченко своєю чергою підкреслює, що шкільне освітнє середовище виступає ключовим чинником становлення особистості дитини, її комунікативної компетентності та емоційної культури [29].

Сучасні українські науковці зосереджують увагу на специфіці розвитку емоційного інтелекту в учнів початкових класів у контексті викликів сьогодення. І. Хижняк та С. Недовіз зауважують, що емоційний інтелект молодших школярів перебуває у прямому взаємозв'язку з рівнем психологічної безпеки в освітньому просторі та спроможністю дитини долати стресові чинники [34]. На думку Н. Одарчук та І. Хмельової, цей вік є сприятливим періодом для виховання емоційної компетентності, адже саме в цей час закладається фундамент емпатії, усвідомленого ставлення до емоцій та вміння взаємодіяти в соціумі [19].

Залучення дитини до систематичного навчального процесу трансформує її соціальну ситуацію розвитку. Школа виступає новим вагомим середовищем, де школяр зустрічається з потребою опанувати самоконтроль, дотримуватися встановлених правил та взаємодіяти з однокласниками і педагогами поза межами сім'ї. За таких обставин емоційна сфера починає виконувати регулятивну функцію: почуття не просто фіксують внутрішні переживання дитини, а й скеровують її діяльність, впливаючи на навчальне зацікавлення, ставлення до власної особистості та оточуючих [26].

Актуальні дослідження акцентують на тому, що в учнів молодших класів відбувається поступовий рух від домінування імпульсивних емоційних виявів до зачатків свідомої емоційної саморегуляції. Діти вчаться диференціювати базові емоції, вербально оформлювати свої відчуття, розуміти зв'язки між обставинами та емоційними реакціями, а також засвоюють елементарні прийоми контролю поведінки. Ці трансформації створюють фундамент для прогресу таких складових емоційного інтелекту, як самоусвідомлення, здатність до регуляції та соціальна компетентність [23].

У сучасних психолого-педагогічних джерелах підкреслюється, що саме в початковій школі формується база емоційної грамотності, яка охоплює вміння розпізнавати, називати та адекватно презентувати свої емоції. Науковці застерігають: відсутність цілеспрямованого супроводу емоційного становлення на цьому етапі може спричинити зростання тривожності, виникнення

комунікативних бар'єрів, падіння мотивації до навчання та закріплення дезадаптивних сценаріїв поведінки.

Визначальне значення для становлення емоційного інтелекту в учнів початкових класів має соціальний вимір навчання. Комунікація з товаришами, спільна діяльність, досвід перемог і поразок, а також фідбек від важливих дорослих формують різноманітне поле емоційних подій, у якому дитина опановує навички саморегуляції та зважає на почуття інших людей. З огляду на це, актуальні освітні моделі сприймають шкільний клас не лише як навчальний колектив, а як соціально-емоційний простір, що має прямий вплив на розвиток емоційного інтелекту.

Сприйнятливність молодшого шкільного віку до плекання емоційного інтелекту зумовлена також динамікою когнітивного дозрівання. У цей час інтенсивно розвивається рефлексія, підвищується функціональна роль мовлення як інструменту усвідомлення внутрішнього світу, а також зміцнюється здатність до засвоєння соціальних норм і вимог. Завдяки цьому дитина здобуває можливість не лише безпосередньо відчувати емоції, а й здійснювати їхній аналіз, пов'язувати з конкретними вчинками та критично оцінювати наслідки власних дій.

У сучасних міжнародних дослідженнях, присвячених тематиці соціально-емоційного навчання, підкреслюється, що успішний розвиток емоційного інтелекту в початковій школі забезпечує тривалий позитивний ефект у майбутньому. Зокрема, науково доведено кореляцію між наявністю соціально-емоційних компетенцій у дитинстві та подальшими рівнями психологічного добробуту, навчальних успіхів і якості соціалізації. Цей факт є вагомим аргументом на користь систематичного виховання емоційного інтелекту саме на початкових етапах шкільного навчання [4].

У вітчизняних наукових роботах останніх років молодший шкільний вік визначається як вирішальний етап для зміцнення емоційної стійкості та вдосконалення вмій саморегуляції, що особливо важливо в умовах посиленого стресового тиску. Дослідники наголошують, що регулярна та цілеспрямована

робота з емоціями дитини допомагає вибудувати відчуття психологічної безпеки, розвинути довіру до наставників та сформувати здатність долати складні емоційні виклики.

Разом з тим, вчені вказують на недоцільність спонтанного чи несистематичного ставлення до розвитку емоційного інтелекту в початковій школі. Підкреслюється, що досягнення бажаного результату можливе виключно за умови комплексності, відповідності віковим критеріям та методичної вивірності педагогічних заходів. Саме тому в сучасному науковому середовищі посилюється увага до структурованих моделей, зокрема психоедукації та соціально-емоційного навчання, що сприяють гармонійній інтеграції емоційного розвитку в навчальний процес.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що молодший шкільний вік виступає сенситивним періодом розвитку емоційного інтелекту завдяки збігу психологічних особливостей дитини, трансформації її соціального оточення та високої сприйнятливості до педагогічних зусиль. Це формує сприятливе підґрунтя для застосування психоедукаційних технологій, орієнтованих на розвиток емоційної грамотності, навичок самоконтролю та соціально-емоційної компетентності, що зумовлює потребу в детальному аналізі психоедукації як дієвого інструменту формування емоційного інтелекту у молодших школярів.

1.3. Психоедукація в системі соціально-емоційного навчання.

У сучасному науково-педагогічному полі психоедукацію все частіше сприймають не як відокремлену форму психологічної підтримки, а як фундаментальну складову системи соціально-емоційного навчання. Така позиція узгоджується із загальною спрямованістю на впровадження психологічних знань у навчальний процес для сприяння гармонійному розвитку особистості, підтримки її ментального здоров'я та успішної соціальної інтеграції.

Соціально-емоційне навчання (СЕН) є систематичним процесом набуття дітьми знань, навичок та установок, потрібних для розпізнавання і регуляції почуттів, побудови продуктивних стосунків, ухвалення зважених рішень та

ефективної взаємодії із соціумом. З огляду на це, психоедукація функціонує як інструмент, що трансформує складні психологічні категорії та механізми у зрозумілі для учнів молодшої школи концепти, які вони можуть застосовувати в повсякденному житті [3].

У нинішній освітній практиці психоедукацію оцінюють як дієвий засіб виховання емоційної грамотності та зміцнення психологічної резильєнтності дітей. Експерти UNICEF підкреслюють, що такий інструментарій дає змогу учням глибше розуміти свої емоції, удосконалювати прийоми самоконтролю та налагоджувати конструктивне спілкування з оточенням [40]. Фахівці організації CASEL трактують соціально-емоційне навчання як розвиток у дітей вміння ідентифікувати емоції, розвивати здорові міжособистісні зв'язки та діяти відповідально [38]. У межах цього підходу психоедукація визнається одним із базових механізмів становлення емоційної компетентності школярів.

Вітчизняні науковці також наголошують на значущості психоедукаційних інструментів у початковій ланці освіти. В. Мовчан і Л. Бірюк зауважують, що застосування інтерактивних методів, рольових ігор та дискусій щодо емоційних сюжетів стимулює розвиток емпатії й емоційної рефлексії в учнів початкових класів [16]. У свою чергу, О. Матвієнко, Л. Себало та І. Пелех у своїх студіях доводять дієвість майндфулнес-технологій для тренування навичок саморегуляції та зміцнення психоемоційного здоров'я молодших школярів [12]. Дослідники акцентують на тому, що робота з психоедукації повинна мати системний характер та бути органічно вплетеною в освітній процес.

Сучасні дослідження підкреслюють, що психоедукаційна складова в межах соціально-емоційного навчання виходить далеко за межі простого ознайомлення дітей з емоціями чи нормами поведінки. Вона охоплює послідовне виховання емоційної грамотності, вдосконалення вмінь самоспостереження, рефлексії та саморегуляції, а також формування конструктивного ставлення до власного емоційного досвіду. Отже, психоедукація реалізує не лише освітню, а й

профілактичну місію, мінімізуючи ймовірність емоційної дезадаптації та виникнення проблем у поведінці.

У системі соціально-емоційного навчання психоедукація найтісніше інтегрована з такими ключовими компетентностями, як самоусвідомлення та самоуправління. Через спеціально організовані психоедукаційні заняття діти вчаться ідентифікувати власні емоційні стани, вербалізувати їх, розуміти фактори виникнення та усвідомлювати вплив почуттів на власні вчинки. Це закладає базу для розвитку навичок емоційної регуляції, що є фундаментальним складником емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці.

Нинішні освітні трактування психоедукації в межах системи соціально-емоційного навчання (СЕН) акцентують на важливості її адаптації до вікових особливостей. Для учнів початкових класів психоедукаційні заходи мають впроваджуватися як лаконічні, чітко структуровані інтерактивні заняття, які інтегрують пояснювальний матеріал, ігрові елементи, дискусії та рефлексивні практики. Такий підхід дає змогу дітям не лише засвоювати теоретичні знання, а й здобувати практичний досвід емоційного реагування та соціального спілкування в захищеному просторі [14].

Ключовим фактором інтеграції психоедукації в структуру СЕН є її системний характер. У наукових працях зазначається, що поодинокі уроки чи випадкові бесіди не гарантують формування стійких соціально-емоційних навичок. Дієвість психоедукації значно підвищується за умови її періодичності, послідовності впровадження та гармонійного поєднання з іншими компонентами освітнього середовища, зокрема зі стилем педагогічного керівництва, правилами поведінки в класі та культурою спілкування всіх учасників навчального процесу.

Міжнародні дослідження щодо впровадження соціально-емоційного навчання вказують на те, що психоедукаційна діяльність повинна охоплювати не тільки дітей, а й дорослих, які їх супроводжують. Педагоги та батьки є головними агентами СЕН, адже саме завдяки спостереженню за їхніми вчинками, методами спілкування та емоційними відгуками діти переймають моделі саморегуляції та

ефективної взаємодії. З огляду на це, психоедукація дорослих визначається як обов'язкова передумова для успішного розвитку емоційного інтелекту в дітей.

В українському освітньому полі психоедукація в системі СЕН набуває особливої ваги з огляду на високий психоемоційний тиск на дітей. Сучасні дослідження підтверджують, що психоедукаційні інструменти допомагають молодшим школярам відчутти психологічну безпеку, зміцнити довіру до навчального середовища та розвинути стресостійкість. У цьому ключі психоедукація розцінюється як інструмент підтримки не тільки особистісного зростання дитини, а й формування сприятливого психологічного мікроклімату в колективі [11].

Особливої ваги набуває значення психоедукації у вихованні соціальної усвідомленості та емпатії. Шляхом дискусій про емоційні стани, опрацювання реальних життєвих випадків, виконання рольових завдань та групових рефлексій діти вчаться розуміти почуття інших, брати до уваги різноманітні погляди, а також будувати стосунки, що базуються на взаємоповазі та партнерстві. Такий підхід узгоджується з актуальними поглядами на соціально-емоційне навчання як на процес, що сприяє розвитку не лише особистісних, а й колективних компетентностей [13].

Отже, психоедукація в межах системи СЕН постає методологічно вивіреном та прикладним методом плекання емоційного інтелекту в учнів початкової школи. Вона гарантує логічний місток між теоретичним розумінням емоційних феноменів та їх безпосереднім опрацюванням у шкільному просторі, що стимулює розвиток емоційної грамотності, навичок самоконтролю та соціальної зрілості дітей, що дає підстави вважати психоедукацію потужним ресурсом сучасної початкової педагогіки та надійним фундаментом для подальшої емпіричної оцінки її результативності.

1.4.Психоедукаційні механізми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Одним із фундаментальних чинників розвитку емоційного інтелекту є виховання емоційної свідомості та опанування методів саморегуляції. Д. Гоулман акцентував на тому, що вміння індивіда усвідомлювати власні почуття та управляти емоційними проявами становить ядро емоційної компетентності [4]. Дж. Майєр і П. Саловей своєю чергою підкреслювали, що прогрес емоційного інтелекту передбачає навчання дітей ідентифікації емоційних станів, виявленню їхніх передумов, а також застосуванню емоційної інформації для впорядкування власної поведінки [39]. Зазначені механізми слугують підґрунтям для становлення емоційної резильєнтності та адаптивних стратегій поведінки у молодших школярів.

Сучасні вчені приділяють значну увагу значенню освітнього простору та соціальної комунікації у процесі формування емоційного інтелекту дитини. Л. Задорожна-Княгницька та І. Гаджинова вказують, що продуктивний розвиток емоційного інтелекту в початковій школі досягається завдяки впровадженню інтерактивних навчальних методик, створенню емоційно безпечної атмосфери та реалізації підтримувальної моделі педагогічної взаємодії [41].

Психоедукація як невід'ємна складова соціально-емоційного навчання стимулює розвиток емоційного інтелекту молодших школярів через мережу взаємозалежних психологічних механізмів. У новітніх психолого-педагогічних дослідженнях ці механізми інтерпретуються як процеси, що забезпечують трансформацію знань про світ емоцій у сформовані навички емоційної регуляції та соціальної взаємодії, які дитина демонструє у реальних навчальних і життєвих обставинах [8].

Одним із фундаментальних психоедукаційних механізмів розвитку емоційного інтелекту є *когнітивно-пізнавальний*, що спрямований на формування в учнів знань про емоційні явища, їх типи, детермінанти виникнення та цільове призначення. Під час психоедукаційних занять діти вчаться ідентифікувати власні переживання, вербалізувати їх, розмежовувати емоції та

вчинки, а також оцінювати роль почуттів у формуванні поведінки. Така емоційна поінформованість закладає фундамент для розвитку самоусвідомлення, яке в сучасних концепціях СЕН кваліфікується як стрижневий елемент емоційного інтелекту.

Ще одним вагомим чинником є *емоційно-регулятивний механізм*, мета якого полягає у вихованні здатності контролювати інтенсивність і способи вираження емоційних станів. Психоедукація знайомить школярів із техніками саморегуляції, зокрема з вмінням витримувати паузу, виконанням дихальних вправ, зміною фокуса уваги чи зверненням по підтримку до педагога чи однокласників. Завдяки послідовному відпрацюванню цих прийомів дитина поступово трансформує імпульсивні прояви в усвідомлену та впорядковану поведінку, що є чітким маркером розвитку емоційного інтелекту.

Істотне значення для вдосконалення емоційного інтелекту має *рефлексивний механізм*, який реалізується шляхом опрацювання емоційного досвіду, розбору реальних ситуацій та осмислення індивідуальних реакцій. У ході психоедукаційної роботи рефлексія допомагає школяреві зрозуміти взаємозв'язок між почуттями, думками та вчинками, а також спрогнозувати результати власної поведінки. Розвиток рефлексивності стимулює становлення внутрішнього самоконтролю та відповідальності за емоційне вираження, що відповідає актуальним поглядам на саморегуляцію як базову навичку соціально-емоційного розвитку [38].

Важливу роль у психоедукаційному впливі відіграє *соціально-перцептивний механізм*, що забезпечує розвиток емпатійних здібностей та соціальної обізнаності. Використовуючи рольове моделювання, групові дискусії та аналіз комунікативних ситуацій, діти вчаться розпізнавати емоції інших, брати до уваги їхні почуття і потреби, а також адаптувати власну поведінку з урахуванням реакцій навколишніх. Сучасні наукові дослідження наголошують на тому, що виховання емпатії у молодшому шкільному віці є необхідною умовою побудови гармонійних міжособистісних стосунків та мінімізації конфліктності в учнівському колективі.

Окрему позицію серед механізмів психоедукації займає поведінково-тренувальний, який передбачає систематичне вдосконалення соціально-емоційних навичок у захищеному навчальному просторі. Через виконання спеціальних завдань, ігрові методики, симуляцію обставин та пошук альтернативних стратегій реагування діти отримують змогу вправлятися в конструктивних формах поведінки, що стосуються прояву емоцій, подолання суперечок і командної взаємодії. Подібна практика полегшує інтеграцію набутих знань та вмій у реальне життя, що виступає ключовим показником дієвості психоедукаційного впливу.

Вагомим чинником вдосконалення емоційного інтелекту в процесі психоедукації є моделювальний механізм, що ґрунтується на прикладі авторитетних дорослих. Педагоги та шкільні психологи, виявляючи зразки адекватної емоційної регуляції, емпатичного спілкування та поваги до почуттів учнів, постають у ролі еталонів соціально прийнятної поведінки. Новітні освітні студії акцентують на тому, що саме завдяки спостереженню та копіюванню поведінки дорослих діти найбільш успішно опановують складні вміння емоційного контролю.

Вирішальну роль відіграє також *середовищний механізм*, що реалізується через розбудову емоційно захищеного та підтримувального навчального простору. Психоедукація допомагає вибудувати в класному колективі атмосферу взаємної довіри, прийняття та безпеки, в якій дитина відчуває себе впевнено, відкрито висловлюючи переживання та не боючись припускатися помилок. Сучасні міжнародні та вітчизняні наукові праці підкреслюють, що сприятливий психологічний клімат є обов'язковою передумовою успішного розвитку соціально-емоційних компетенцій у молодшому шкільному віці [30].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що психоедукаційні механізми стимулювання емоційного інтелекту молодших школярів мають багатогранну природу, охоплюючи когнітивну, емоційну, поведінкову та соціальну сфери становлення особистості. Їхнє комплексне використання в межах соціально-емоційного навчання не лише підвищує рівень емоційного інтелекту дітей, а й

сприяє їхній продуктивній адаптації до школи, зміцненню ментального здоров'я та стимулює готовність до подальшого особистісного зростання. Викладене формує теоретичне підґрунтя для проведення емпіричного вивчення дієвості психоедукаційних програм, що буде детально висвітлено в наступному розділі роботи.

Висновки до розділу 1

У розділі 1 здійснено теоретичний аналіз проблеми формування емоційного інтелекту молодших школярів у контексті сучасних психолого-педагогічних підходів та обґрунтовано значення психоедукації як ефективного засобу його розвитку. Аналіз сучасних наукових джерел дозволив узагальнити ключові положення, що визначають концептуальні засади дослідження.

Встановлено, що емоційний інтелект у сучасних дослідженнях розглядається як багатовимірний, динамічний і така, що піддається навчанню компетентність, яка включає здатність до усвідомлення та регуляції власних емоцій, розуміння емоцій інших, емпатію та навички конструктивної соціальної взаємодії. Освітні інтерпретації емоційного інтелекту акцентують його практичне значення для навчальної мотивації, соціальної адаптації та психологічного благополуччя дитини.

Доведено, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом розвитку емоційного інтелекту, оскільки характеризується інтенсивним становленням емоційної сфери, зростанням рефлексивності та підвищеною чутливістю до педагогічних і психологічних впливів. Саме в цей період створюються оптимальні умови для формування емоційної грамотності, саморегуляції та соціально-емоційних навичок за умови системної підтримки з боку освітнього середовища.

У межах теоретичного аналізу обґрунтовано, що психоедукація є важливою складовою системи соціально-емоційного навчання, оскільки забезпечує доступне пояснення емоційних процесів, формування навичок самоспостереження та створення умов для безпечного опрацювання емоційного

досвіду дітей. Психоедукація виконує не лише освітню, а й превентивну функцію, сприяючи зниженню рівня емоційної напруги та ризику дезадаптації в молодших школярів.

Визначено основні психоедукаційні механізми розвитку емоційного інтелекту, зокрема когнітивно-усвідомлювальний, емоційно-регулятивний, рефлексивний, соціально-перцептивний, поведінково-тренувальний та середовищний. Їх комплексна реалізація забезпечує формування в дітей цілісної системи емоційних знань і навичок, що проявляються у здатності до саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії з оточенням.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують доцільність використання психоедукації як ефективного психолого-педагогічного інструменту розвитку емоційного інтелекту молодших школярів і створюють наукове підґрунтя для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на перевірку її результативності в умовах освітнього середовища.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ПСИХОЕДУКАЦІЇ У ФОРМУВАННІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження ролі психоедукації у формуванні емоційного інтелекту молодших школярів проводилося з метою визначення особливостей розвитку емоційної обізнаності дітей молодшого шкільного віку та перевірки ефективності психоедукаційної програми, спрямованої на розвиток уміння розпізнавати, розуміти та вербалізувати емоційні стани.

У дослідженні взяли участь 48 молодших школярів віком 7–9 років. Дослідження проводилося у два етапи: констатувальний та формувальний. На констатувальному етапі визначався початковий рівень сформованості емоційної обізнаності та здатності до розуміння емоційних станів. Формувальний етап передбачав реалізацію психоедукаційної програми, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту засобами інтерактивних вправ, ігрових методів, психоедукаційних бесід, арттерапевтичних технік та вправ на емоційне самовираження. Після завершення програми було проведено повторну діагностику з метою оцінки ефективності впроваджених психоедукаційних занять.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, які відповідають віковим особливостям молодших школярів та дозволяють дослідити основні компоненти емоційного інтелекту: емоційну обізнаність, здатність до емоційної ідентифікації та розуміння емоційних станів інших людей.

Діагностична методика «Словник емоцій»

Діагностична методика «Словник емоцій» застосовувалася з метою дослідження рівня сформованості емоційної обізнаності молодших школярів, зокрема здатності дітей розпізнавати, називати та описувати емоційні стани. Методика дозволяє визначити обсяг емоційного словника дитини, рівень диференціації емоцій та сформованість навичок вербалізації переживань.

Під час виконання завдань дітям пропонувалося назвати відомі їм емоції, пояснити їх зміст, а також описати ситуації, у яких можуть виникати відповідні переживання. Аналіз результатів здійснювався за показниками кількості правильно названих емоцій, точності їх інтерпретації та здатності співвідносити емоції з конкретними життєвими ситуаціями.

Використання цієї методики є доцільним у межах дослідження, оскільки розвиток емоційного словника виступає важливою умовою формування емоційного інтелекту та ефективної міжособистісної взаємодії дітей молодшого шкільного віку.

Методика «Емоційна ідентифікація»

Для дослідження здатності молодших школярів розпізнавати та диференціювати емоційні стани використовувалася методика «Емоційна ідентифікація». Методика спрямована на виявлення особливостей сприйняття, розуміння та інтерпретації емоцій різної модальності

У процесі дослідження дітям демонструвалися графічні та сюжетні зображення із вираженням різних емоційних станів (радість, сум, страх, гнів, здивування тощо). Завданням дітей було визначити емоцію, назвати її та пояснити можливі причини її виникнення.

Методика дозволяє оцінити:

- рівень емоційної обізнаності;
- здатність до розпізнавання емоцій;
- особливості емоційної диференціації;
- сформованість навичок емоційної інтерпретації.

Доцільність використання цієї методики зумовлена тим, що психоедукаційна програма була спрямована саме на розвиток уміння усвідомлювати та ідентифікувати емоції.

Методика «Розуміння емоційних станів»

Для вивчення здатності молодших школярів розуміти переживання інших людей використовувалася методика «Розуміння емоційних станів людей, зображених на картинках». Методика передбачає дослідження особливостей

сприйняття та інтерпретації емоційних станів людей, представлених на сюжетних і портретних зображеннях

Досліджуваним послідовно пропонувалися зображення дітей і дорослих із різними емоційними проявами. Молодшим школярам необхідно було визначити емоційний стан персонажа, пояснити причини його виникнення та передбачити можливі поведінкові реакції у відповідній ситуації.

Методика дозволяє визначити:

- рівень розуміння емоційних станів;
- здатність до емпатійного реагування;
- особливості емоційного прогнозування;
- сформованість навичок міжособистісного емоційного сприймання.

Використання цієї методики є обґрунтованим, оскільки одним із ключових завдань психоедукації виступає розвиток здатності дітей розуміти власні емоції та переживання інших людей

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного інтелекту молодших школярів

З метою дослідження рівня сформованості емоційної обізнаності молодших школярів було використано діагностичну методику «Словник емоцій». Методика дозволила визначити особливості емоційного словника дітей, здатність розпізнавати, називати та описувати емоційні стани, а також співвідносити емоції з відповідними життєвими ситуаціями.

У ході дослідження учням пропонувалося назвати відомі їм емоції, пояснити їх зміст та навести приклади ситуацій, у яких можуть виникати відповідні переживання. Аналіз результатів здійснювався за трьома рівнями сформованості емоційної обізнаності: високим, середнім та низьким. Результати дослідження представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні сформованості емоційної обізнаності молодших школярів за методикою «Словник емоцій»

Рівень сформованості	Кількість учнів	%
Високий	11	22,9%
Середній	25	52,1%
Низький	12	25,0%
Разом	48	100%

Отримані результати свідчать про те, що у більшості молодших школярів переважає середній рівень сформованості емоційної обізнаності (52,1%). Діти цієї групи загалом здатні називати базові емоції, розуміють окремі причини їх виникнення та можуть частково описувати власні переживання. Водночас їхній емоційний словник є недостатньо диференційованим, а пояснення емоційних станів часто мають ситуативний та поверховий характер.

Високий рівень емоційної обізнаності виявлено у 22,9% досліджуваних. Такі учні демонстрували добре сформований емоційний словник, правильно розпізнавали та називали широкий спектр емоційних станів, уміли пояснювати причини виникнення емоцій і наводити приклади відповідних життєвих ситуацій. Діти цієї групи проявляли здатність до емоційної рефлексії та більш усвідомленого ставлення до власних переживань.

Низький рівень сформованості емоційної обізнаності було зафіксовано у 25,0% молодших школярів. Для цих дітей характерними були труднощі у називанні емоцій, обмежений емоційний словник, недостатнє розуміння змісту окремих емоційних станів та складність у поясненні причин переживань. Частина учнів плутала схожі емоції або використовувала узагальнені характеристики («добрий», «поганий», «веселий») замість точного визначення емоційного стану.

Отримані результати свідчать про недостатній рівень розвитку емоційної обізнаності у значної частини молодших школярів та підтверджують необхідність впровадження психоедукаційної програми, спрямованої на

розвиток емоційного словника, навичок розпізнавання емоцій та усвідомлення власних переживань. Розвиток зазначених компонентів виступає важливою умовою формування емоційного інтелекту, ефективною міжособистісною взаємодією та емоційної саморегуляції дітей молодшого шкільного віку.

Для дослідження здатності молодших школярів розпізнавати, диференціювати та інтерпретувати емоційні стани було використано методику «Емоційна ідентифікація». Методика дозволила оцінити рівень сформованості навичок емоційного розпізнавання, особливості емоційної диференціації та здатність дітей співвідносити емоційні прояви із відповідними життєвими ситуаціями.

У процесі дослідження молодшим школярам пропонувалися графічні та сюжетні зображення із різними емоційними станами. Завдання учнів полягало у визначенні емоції, її правильному називанні та поясненні можливих причин виникнення відповідного переживання.

За результатами дослідження було визначено три рівні сформованості навичок емоційної ідентифікації: високий, середній та низький.

Таблиця 2.2

Рівні сформованості емоційної ідентифікації молодших школярів

Рівень сформованості	Кількість учнів	%
Високий	10	20,8%
Середній	27	56,3%
Низький	11	22,9%
Разом	48	100%

Результати дослідження засвідчили, що у більшості молодших школярів переважає середній рівень сформованості навичок емоційної ідентифікації (56,3%). Учні цієї групи загалом правильно визначали базові емоції, такі як радість, сум чи страх, однак відчували труднощі при розпізнаванні складніших або близьких за змістом емоційних станів. Пояснення причин виникнення емоцій часто були неповними або недостатньо аргументованими.

Високий рівень емоційної ідентифікації було виявлено у 20,8% досліджуваних. Ці діти демонстрували здатність точно розпізнавати широкий спектр емоційних станів, правильно інтерпретували міміку та емоційні прояви персонажів, а також могли пояснювати причини виникнення відповідних переживань. Учні цієї групи проявляли розвинену емоційну чутливість та здатність до емоційного аналізу.

Низький рівень сформованості навичок емоційної ідентифікації спостерігався у 22,9% молодших школярів. Для цих дітей характерними були труднощі у розпізнаванні емоцій, плутання окремих емоційних станів та недостатня здатність пояснювати причини переживань. Частина учнів орієнтувалася лише на окремі зовнішні ознаки емоцій, не враховуючи загального емоційного контексту ситуації.

Отримані результати свідчать про те, що значна частина молодших школярів потребує цілеспрямованого розвитку навичок емоційного розпізнавання та емоційної диференціації. Це підтверджує доцільність впровадження психоедукаційної програми, спрямованої на формування емоційного інтелекту, розвиток емоційної обізнаності та вдосконалення навичок міжособистісної взаємодії.

Для дослідження здатності молодших школярів розуміти емоційні переживання інших людей було використано методика «Розуміння емоційних станів». Методика дозволила визначити рівень сформованості емпатійного реагування, особливості інтерпретації емоційних проявів та здатність дітей пояснювати причини виникнення емоційних станів.

Під час дослідження молодшим школярам пропонувалися сюжетні та портретні зображення людей із різними емоційними проявами. Учням необхідно було визначити емоційний стан персонажа, пояснити причини його виникнення та передбачити можливі поведінкові реакції у відповідній ситуації.

За результатами дослідження було виокремлено три рівні сформованості розуміння емоційних станів: високий, середній та низький.

Таблиця 2.3

**Рівні сформованості розуміння емоційних станів у молодших
школярів**

Рівень сформованості	Кількість учнів	%
Високий	9	18,8%
Середній	28	58,3%
Низький	11	22,9%
Разом	48	100%

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня сформованості розуміння емоційних станів у молодших школярів (58,3%). Діти цієї групи загалом могли визначати основні емоційні стани персонажів та частково пояснювали причини їх виникнення. Водночас у багатьох випадках пояснення були поверховими, а прогнозування поведінкових реакцій викликало труднощі.

Високий рівень розуміння емоційних станів було виявлено у 18,8% досліджуваних. Учні цієї групи демонстрували добре розвинену здатність до емоційного аналізу, правильно інтерпретували емоційні прояви персонажів, уміли пояснювати причини переживань та прогнозувати можливі поведінкові реакції у різних ситуаціях. Для них була характерна підвищена емпатійність та уважність до емоційного стану інших людей.

Низький рівень сформованості розуміння емоційних станів спостерігався у 22,9% молодших школярів. Для цих дітей характерними були труднощі у визначенні емоцій персонажів, недостатнє розуміння причин емоційних переживань та обмежена здатність до емпатійного реагування. Частина учнів давала однотипні або формальні відповіді, не враховуючи змісту ситуації та особливостей емоційної взаємодії.

Загалом результати дослідження засвідчили недостатній рівень розвитку навичок розуміння емоційних станів у значної частини молодших школярів. Це підтверджує необхідність проведення психоедукаційної роботи, спрямованої на

розвиток емпатії, емоційної чутливості, здатності до емоційного аналізу та формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії.

2.3. Психоедукаційна програма формування емоційного інтелекту молодших школярів

Результати констатувального етапу дослідження засвідчили, що значна частина молодших школярів має недостатній рівень сформованості емоційної обізнаності, навичок емоційної ідентифікації та розуміння емоційних станів інших людей. У дітей спостерігалися труднощі у вербалізації власних переживань, диференціації емоцій, поясненні причин емоційних реакцій та прояві емпатії у міжособистісній взаємодії. Отримані результати підтвердили необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту молодших школярів.

З огляду на це було розроблено психоедукаційну програму формування емоційного інтелекту молодших школярів. Програма базувалася на принципах доступності, емоційної безпеки, активної взаємодії, урахування вікових особливостей дітей та поступового ускладнення психоедукаційного матеріалу. Основна увага приділялася розвитку емоційної обізнаності, уміння розпізнавати та називати емоції, розуміти емоційні переживання інших людей, а також формуванню навичок емоційної саморегуляції та конструктивної комунікації.

Метою психоедукаційної програми стало сприяння розвитку емоційного інтелекту молодших школярів шляхом формування навичок емоційного розпізнавання, емоційної рефлексії, емпатії та емоційно-комунікативної компетентності.

Основними завданнями програми були:

- розвиток емоційного словника дітей;
- формування навичок розпізнавання та диференціації емоцій;
- розвиток здатності розуміти емоційні стани інших людей;
- формування навичок конструктивного вираження емоцій;
- розвиток емпатії та позитивної міжособистісної взаємодії;

- зниження емоційної напруги та розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Програма включала комплекс психоедукаційних занять із використанням інтерактивних вправ, рольових ігор, арттерапевтичних технік, казкотерапії, емоційних карток, бесід та вправ на розвиток емоційної рефлексії. Робота проводилася у груповій формі, що сприяло розвитку навичок спілкування, взаєморозуміння та емоційної підтримки між учасниками.

Реалізація психоедукаційної програми була спрямована не лише на засвоєння дітьми знань про емоції, а й на формування практичних навичок емоційної взаємодії, необхідних для успішної соціалізації та гармонійного особистісного розвитку молодших школярів.

Сучасні психолого-педагогічні дослідження засвідчують зростання уваги до проблеми розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку. Це пов'язано з тим, що емоційний інтелект виступає важливою складовою гармонійного особистісного розвитку дитини, успішної соціалізації, формування комунікативної компетентності та здатності до емоційної саморегуляції. У контексті реформування сучасної освіти та впровадження концепції Нової української школи особливої актуальності набуває питання психоедукації як засобу розвитку емоційної сфери молодших школярів.

Проблему розвитку емоційного інтелекту молодших школярів активно досліджують українські науковці. Зокрема, М. Шпак у своїй психологічній концепції розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі розглядає емоційний інтелект як інтегративне особистісне утворення, що формується поступово впродовж вікового розвитку та включає здатність до усвідомлення, розуміння і регуляції емоцій [37].

Особливості становлення емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці висвітлено у працях М. Шпак, де автор наголошує, що саме дошкільний та молодший шкільний вік є сенситивними періодами для розвитку емоційної сфери дитини, емпатії та навичок міжособистісної взаємодії [36].

На важливості створення психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту учнів початкової школи акцентує увагу Н. Зобенько. Автор

ззначає, що ефективний розвиток емоційної сфери молодших школярів можливий за умови впровадження інтерактивних методів навчання, психоедукаційних занять, емоційно безпечного освітнього середовища та партнерської взаємодії між учителем і дитиною [5].

Досліджуючи психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, Н. Овчаренко підкреслює значення емоційної підтримки, позитивного психологічного клімату та систематичної роботи з розвитку емоційної обізнаності дітей [18].

Важливу роль психоедукаційних та соціально-емоційних програм у початковій школі розглядає І. Панасюк. Авторка зазначає, що соціально-емоційне навчання у контексті Нової української школи сприяє розвитку емпатії, емоційної стійкості, навичок саморегуляції та ефективної комунікації дітей [21].

Практичні аспекти розвитку емоційного інтелекту молодших школярів висвітлено у роботі Є. Федоренко, де представлено програму розвитку емоційного інтелекту в освітньому процесі початкової школи. Авторка наголошує на ефективності використання інтерактивних вправ, рольових ігор, творчих завдань та психоедукаційних бесід у формуванні емоційної компетентності дітей [32].

Психолого-педагогічні основи розвитку емоційного інтелекту молодших школярів розкриваються у праці Л. Прокоф'євої. Дослідниця підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту дітей повинен здійснюватися систематично та інтегруватися у різні види освітньої діяльності [27].

Значення ігрових технологій у розвитку емоційного інтелекту молодших школярів розглядає І. Проторенко. Авторка доводить, що використання сюжетно-рольових ігор, емоційних вправ та інтерактивних методів позитивно впливає на розвиток емоційної обізнаності та емпатії дітей [28].

На необхідності розвитку емоційної компетентності учнів початкової школи наголошує С. Данилейко. Авторка підкреслює, що формування емоційної компетентності є важливою умовою успішної соціалізації дитини та її психологічного благополуччя [2].

Отже, аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема розвитку емоційного інтелекту молодших школярів є актуальною та активно досліджується у сучасній психолого-педагогічній науці. Науковці наголошують на важливості впровадження психоедукаційних програм, інтерактивних методів навчання, ігрових технологій та емоційно безпечного освітнього середовища для розвитку емоційної обізнаності, емпатії та навичок емоційної саморегуляції дітей молодшого шкільного віку. Це стало теоретичним підґрунтям для розроблення авторської психоедукаційної програми формування емоційного інтелекту молодших школярів.

Як представлено у таблиці 2.4, психоедукаційна програма «Світ емоцій» була розроблена з урахуванням вікових та психологічних особливостей молодших школярів і спрямована на формування основних компонентів емоційного інтелекту дітей. Програма включала п'ять тематичних занять тривалістю 30 хвилин кожне, що забезпечувало оптимальний рівень залученості, емоційної активності та працездатності учасників.

Загальна мета тренінгової програми

Загальною метою психоедукаційної програми було сприяння розвитку емоційного інтелекту молодших школярів шляхом формування емоційної обізнаності, навичок розпізнавання та розуміння емоцій, розвитку емпатії, емоційної саморегуляції та конструктивної міжособистісної взаємодії.

Основні завдання програми

Основними завданнями психоедукаційної програми були:

- розвиток емоційного словника молодших школярів;
- формування навичок розпізнавання та диференціації емоцій;
- розвиток здатності до розуміння емоційних станів інших людей;
- формування навичок вербалізації власних переживань;
- розвиток емпатії та позитивної міжособистісної взаємодії;
- формування навичок емоційної саморегуляції;
- зниження емоційної напруги та розвиток психологічного комфорту дітей.

Програма будувалася за принципом поступового ускладнення психоедукаційного матеріалу: від ознайомлення дітей із базовими емоціями та їх розпізнаванням – до розвитку навичок емоційного аналізу, емпатії та емоційної саморегуляції. Кожне заняття мало чітку структуру та включало вступну частину, основні вправи та підсумкову рефлексію.

У межах програми використовувалися інтерактивні методи роботи, зокрема:

- психоедукаційні бесіди;
- ігрові вправи;
- рольові ситуації;
- елементи арттерапії;
- вправи на розвиток емоційної рефлексії;
- вправи на емоційне самовираження;
- дихальні та релаксаційні техніки.

Тематика занять охоплювала ознайомлення зі світом емоцій, розвиток навичок емоційної ідентифікації, усвідомлення власних почуттів, розуміння переживань інших людей та формування навичок керування емоціями. Така структура забезпечувала комплексний вплив на розвиток емоційного інтелекту молодших школярів та сприяла формуванню позитивного емоційного досвіду дітей.

Детальний зміст психоедукаційної програми, опис вправ, необхідні матеріали та особливості проведення занять представлені у додатках.

Таблиця 2.4

**Психоедукаційна програма формування емоційного інтелекту
молодших школярів «Світ емоцій»**

№ заняття	Тема заняття	Мета	Зміст роботи	Час
1	Світ моїх емоцій	Формування первинної емоційної обізнаності та позитивної атмосфери в групі	Вступ, знайомство, вправи на розпізнавання базових емоцій, рефлексія	30 хв

2	Вчимся розуміти емоції	Розвиток навичок емоційної ідентифікації та розуміння причин емоцій	Ігрові вправи на визначення емоційних станів, аналіз ситуацій	30 хв
3	Я і мої почуття	Розвиток уміння вербалізувати власні переживання	Арттерапевтичні вправи, емоційні картки, вправи на самовираження	30 хв
4	Емоції інших людей	Формування емпатії та навичок міжособистісної взаємодії	Рольові ігри, вправи на співпереживання та підтримку	30 хв
5	Керуємо емоціями	Розвиток навичок емоційної саморегуляції та підбиття підсумків	Вправи на самоконтроль, релаксаційні техніки, рефлексія	30 хв

Отже, розроблена психоедукаційна програма формування емоційного інтелекту молодших школярів була спрямована на комплексний розвиток емоційної сфери дітей та враховувала їхні вікові, психологічні й комунікативні особливості. Структура програми забезпечувала послідовне формування навичок емоційної обізнаності, емоційної ідентифікації, розуміння емоційних станів інших людей, емпатії та емоційної саморегуляції (див. Додаток А).

Використання інтерактивних методів роботи, психоедукаційних бесід, рольових ігор, арттерапевтичних вправ, емоційних карток та вправ на емоційне самовираження сприяло активному залученню дітей до роботи, створенню позитивної емоційної атмосфери та розвитку навичок конструктивної міжособистісної взаємодії.

Особливістю програми стало поєднання пізнавального та практичного компонентів, що дозволило не лише розширити знання молодших школярів про емоції, а й сформувати практичні вміння усвідомлювати, виражати та регулювати власні переживання. Важливим аспектом роботи також виступав розвиток емпатії, уважності до почуттів інших людей та формування навичок емоційної підтримки.

Реалізація психоедукаційної програми створила умови для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, підвищення рівня їхньої емоційної компетентності та покращення емоційної взаємодії у групі однолітків. Ефективність впровадження програми була перевірена шляхом проведення

повторної діагностики після завершення формувального етапу дослідження та представлена у наступному підрозділі.

2.4. Аналіз результатів впровадження психоедукаційної програми

Після завершення реалізації психоедукаційної програми формування емоційного інтелекту молодших школярів було проведено повторне психодіагностичне обстеження з метою визначення ефективності впроваджених занять та виявлення змін у розвитку емоційної сфери дітей.

Контрольний етап дослідження передбачав повторне застосування діагностичних методик «Словник емоцій», «Емоційна ідентифікація» та «Розуміння емоційних станів», що дозволило здійснити порівняльний аналіз результатів до та після реалізації психоедукаційної програми. Основна увага приділялася оцінці динаміки розвитку емоційної обізнаності, здатності до розпізнавання емоцій, розуміння емоційних переживань інших людей, а також навичок емоційного самовираження та емпатійної взаємодії.

У процесі аналізу результатів особлива увага зверталася на зміни у рівнях сформованості емоційного інтелекту молодших школярів, розширення емоційного словника дітей, покращення навичок емоційної диференціації та зростання здатності до емоційної рефлексії. Також оцінювалися особливості поведінкових проявів дітей під час групової взаємодії, рівень їхньої активності, відкритості та готовності до емоційного контакту.

Для статистичного підтвердження ефективності психоедукаційної програми було використано критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок. Використання даного методу зумовлене необхідністю порівняння результатів, отриманих у тих самих досліджуваних до та після реалізації формувального етапу дослідження. Критерій Вілкоксона дозволив визначити наявність статистично значущих змін у рівнях сформованості емоційної обізнаності, навичок емоційної ідентифікації та розуміння емоційних станів молодших школярів після впровадження психоедукаційної програми.

З метою визначення ефективності психоедукаційної програми було проведено повторне дослідження рівня сформованості емоційної обізнаності молодших школярів за методикою «Словник емоцій». Отримані результати дали можливість здійснити порівняльний аналіз показників до та після реалізації формульованого етапу дослідження. Результати порівняльного аналізу представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Динаміка рівнів сформованості емоційної обізнаності молодших школярів за методикою «Словник емоцій» до та після впровадження психоедукаційної програми

Рівень сформованості	До впровадження програми	Після впровадження програми
Високий	22,9%	43,8%
Середній	52,1%	45,8%
Низький	25,0%	10,4%
Разом	100%	100%

Як бачимо з таблиці 2.5, після реалізації психоедукаційної програми спостерігалася позитивна динаміка розвитку емоційної обізнаності молодших школярів. Зокрема, значно збільшився відсоток дітей із високим рівнем сформованості емоційної обізнаності – з 22,9% до 43,8%. Молодші школярі почали краще розпізнавати та називати емоції, більш усвідомлено описували власні переживання та впевненіше пояснювали причини виникнення емоційних станів.

Водночас відбулося суттєве зменшення частки учнів із низьким рівнем емоційної обізнаності – з 25,0% до 10,4%. Після проходження психоедукаційної програми діти демонстрували ширший емоційний словник, рідше плутали емоційні стани та виявляли більшу готовність говорити про власні почуття.

Частка молодших школярів із середнім рівнем сформованості емоційної обізнаності дещо зменшилася – з 52,1% до 45,8%, що свідчить про перехід частини дітей до групи з високим рівнем розвитку емоційної сфери.

Отримані результати підтверджують ефективність психоедукаційної програми у розвитку емоційного словника, навичок емоційної ідентифікації та вербалізації переживань молодших школярів. Позитивна динаміка показників свідчить про доцільність використання психоедукаційних занять як засобу формування емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.

Для статистичного підтвердження ефективності психоедукаційної програми було використано критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок. Результати статистичного аналізу представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

**Результати застосування критерію Вілкоксона за методикою
«Словник емоцій»**

Показник	Значення
Емпіричне значення T	72
Критичне значення T	301
Рівень статистичної значущості	$p \leq 0,05$

Як бачимо з таблиці 2.6, емпіричне значення критерію Вілкоксона є меншим за критичне значення ($T_{emp} < T_{кр}$), що свідчить про наявність статистично значущих змін у рівнях сформованості емоційної обізнаності молодших школярів після впровадження психоедукаційної програми.

Отримані результати підтверджують ефективність проведеної психоедукаційної роботи та засвідчують позитивну динаміку розвитку емоційного словника, здатності до розпізнавання емоцій і навичок вербалізації власних переживань у дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, впровадження психоедукаційної програми сприяло підвищенню рівня емоційної обізнаності молодших школярів та створило умови для більш усвідомленого розуміння власних емоційних станів.

З метою визначення ефективності психоедукаційної програми було проведено повторне дослідження рівня сформованості навичок емоційної ідентифікації молодших школярів. Порівняльний аналіз результатів до та після

реалізації формувального етапу дослідження дозволив виявити динаміку розвитку здатності дітей розпізнавати, диференціювати та інтерпретувати емоційні стани. Результати порівняльного аналізу представлені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Динаміка рівнів сформованості емоційної ідентифікації молодших школярів до та після впровадження психоедукаційної програми

Рівень сформованості	До впровадження програми	Після впровадження програми
Високий	20,8%	41,7%
Середній	56,3%	47,9%
Низький	22,9%	10,4%
Разом	100%	100%

Як бачимо з таблиці 2.7, після реалізації психоедукаційної програми відбулося суттєве зростання частки молодших школярів із високим рівнем сформованості навичок емоційної ідентифікації – з 20,8% до 41,7%. Діти стали краще розпізнавати емоційні стани, більш точно визначали емоції за мімікою, жестами та поведінкою персонажів, а також впевненіше пояснювали причини виникнення емоцій.

Водночас спостерігалось зменшення частки учнів із низьким рівнем емоційної ідентифікації – з 22,9% до 10,4%. Після проходження психоедукаційної програми молодші школярі рідше плутали схожі емоційні стани та демонстрували кращу здатність до емоційної диференціації.

Частка дітей із середнім рівнем сформованості навичок емоційної ідентифікації дещо зменшилася – з 56,3% до 47,9%, що свідчить про перехід частини досліджуваних до групи з високим рівнем розвитку емоційної сфери.

Отримані результати свідчать про позитивний вплив психоедукаційної програми на розвиток навичок емоційної ідентифікації молодших школярів. Проведені заняття сприяли покращенню здатності дітей розуміти емоційні прояви інших людей, розпізнавати емоції та більш усвідомлено інтерпретувати емоційні ситуації.

Для статистичного підтвердження ефективності психоедукаційної програми за методикою «Емоційна ідентифікація» було використано критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок. Результати статистичного аналізу представлені у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

**Результати застосування критерію Вілкоксона за методикою
«Емоційна ідентифікація»**

Показник	Значення
Емпіричне значення T	69
Критичне значення T	301
Рівень статистичної значущості	$p \leq 0,05$

Як бачимо з таблиці 2.8, емпіричне значення критерію Вілкоксона є меншим за критичне значення ($T_{emp} < T_{кр}$), що свідчить про статистично значущі зміни у рівнях сформованості навичок емоційної ідентифікації молодших школярів після реалізації психоедукаційної програми.

Отримані результати підтверджують позитивний вплив психоедукаційних занять на розвиток здатності дітей розпізнавати, диференціювати та інтерпретувати емоційні стани. Після проходження програми молодші школярі почали краще визначати емоції за мімікою, жестами та поведінковими проявами, а також більш усвідомлено пояснювали причини виникнення емоційних переживань.

Таким чином, результати статистичного аналізу підтвердили ефективність впровадженої психоедукаційної програми у розвитку навичок емоційної ідентифікації як важливого компонента емоційного інтелекту молодших школярів.

З метою оцінки ефективності психоедукаційної програми було проведено повторне дослідження рівня сформованості здатності молодших школярів розуміти емоційні стани інших людей. Порівняльний аналіз результатів до та

після реалізації формувального етапу дослідження дозволив визначити динаміку розвитку емпатії, емоційного прогнозування та навичок міжособистісного емоційного сприймання. Результати порівняльного аналізу представлені у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Динаміка рівнів сформованості розуміння емоційних станів молодших школярів до та після впровадження психоедукаційної програми

Рівень сформованості	До впровадження програми	Після впровадження програми
Високий	18,8%	39,6%
Середній	58,3%	50,0%
Низький	22,9%	10,4%
Разом	100%	100%

Як бачимо з таблиці 2.9, після реалізації психоедукаційної програми спостерігалася позитивна динаміка у розвитку здатності молодших школярів розуміти емоційні стани інших людей. Зокрема, частка дітей із високим рівнем сформованості навичок розуміння емоційних станів зросла з 18,8% до 39,6%.

Після проходження психоедукаційної програми молодші школярі почали краще визначати емоційні переживання інших людей, більш точно пояснювали причини виникнення емоцій та демонстрували вищий рівень емпатійного реагування у процесі взаємодії.

Водночас спостерігалася суттєве зменшення частки дітей із низьким рівнем сформованості навичок розуміння емоційних станів – з 22,9% до 10,4%. Молодші школярі стали уважнішими до емоційних проявів інших людей, рідше допускали помилки у визначенні переживань персонажів та більш усвідомлено аналізували емоційні ситуації.

Частка досліджуваних із середнім рівнем розвитку навичок розуміння емоційних станів дещо зменшилася – з 58,3% до 50,0%, що пояснюється переходом частини дітей до групи з високим рівнем сформованості емоційного інтелекту.

Отримані результати свідчать про позитивний вплив психоедукаційної програми на розвиток емпатії, емоційної чутливості та навичок розуміння емоційних переживань інших людей у молодших школярів.

Для статистичного підтвердження ефективності психоедукаційної програми за методикою «Розуміння емоційних станів» було використано критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок. Результати статистичного аналізу представлені у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

**Результати застосування критерію Вілкоксона за методикою
«Розуміння емоційних станів»**

Показник	Значення
Емпіричне значення T	64
Критичне значення T	301
Рівень статистичної значущості	$p \leq 0,05$

Як бачимо з таблиці 2.10, емпіричне значення критерію Вілкоксона є меншим за критичне значення ($T_{\text{емп}} < T_{\text{кр}}$), що свідчить про статистично значущі зміни у рівнях сформованості навичок розуміння емоційних станів молодших школярів після реалізації психоедукаційної програми.

Отримані результати підтверджують позитивний вплив психоедукаційних занять на розвиток здатності дітей розуміти емоційні переживання інших людей, аналізувати причини виникнення емоцій та проявляти емпатійне ставлення у процесі міжособистісної взаємодії.

Після проходження програми молодші школярі демонстрували кращу здатність до емоційного аналізу, більш уважно ставилися до почуттів інших людей та ефективніше прогнозували емоційні реакції у різних життєвих ситуаціях.

Отже, результати повторного психодіагностичного обстеження засвідчили позитивну динаміку розвитку емоційного інтелекту молодших школярів після

впровадження психоедукаційної програми. Проведений порівняльний аналіз результатів за методиками «Словник емоцій», «Емоційна ідентифікація» та «Розуміння емоційних станів» показав зростання частки дітей із високим рівнем сформованості емоційної обізнаності, навичок емоційної ідентифікації та здатності розуміти емоційні переживання інших людей.

Після проходження психоедукаційної програми молодші школярі демонстрували ширший емоційний словник, більш усвідомлено описували власні переживання, краще розпізнавали емоції за мімікою, жестами та поведінкою, а також проявляли вищий рівень емпатійності у міжособистісній взаємодії. Водночас спостерігалось суттєве зменшення частки дітей із низьким рівнем розвитку досліджуваних компонентів емоційного інтелекту.

Результати статистичної обробки даних за допомогою критерію Вілкоксона підтвердили наявність статистично значущих змін після реалізації формувального етапу дослідження ($p \leq 0,05$). Це свідчить про ефективність впровадженої психоедукаційної програми та доцільність використання психоедукаційних занять як засобу формування емоційного інтелекту молодших школярів.

Таким чином, проведена психоедукаційна робота сприяла розвитку емоційної обізнаності, навичок емоційної ідентифікації, емпатії, емоційного самовираження та емоційної саморегуляції дітей молодшого шкільного віку, що підтверджує досягнення поставленої мети формувального етапу дослідження.

Висновки до Розділу 2

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження ролі психоедукації у формуванні емоційного інтелекту молодших школярів, а також обґрунтовано й апробовано психоедукаційну програму розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.

Емпіричне дослідження проводилося за участю 48 молодших школярів та включало констатувальний і формувальний етапи. Для діагностики рівня

сформованості емоційного інтелекту було використано комплекс психодіагностичних методик: «Словник емоцій», «Емоційна ідентифікація» та «Розуміння емоційних станів». Використані методики дозволили дослідити рівень емоційної обізнаності дітей, здатність до розпізнавання та інтерпретації емоцій, а також особливості розуміння емоційних переживань інших людей.

Результати констатувального етапу дослідження засвідчили, що у значної частини молодших школярів переважав середній та низький рівні розвитку емоційного інтелекту. У дітей спостерігалися труднощі у вербалізації власних переживань, розпізнаванні та диференціації емоцій, поясненні причин емоційних станів і прояві емпатійного реагування. Отримані результати підтвердили необхідність цілеспрямованої психоедукаційної роботи, спрямованої на розвиток емоційної сфери молодших школярів.

На основі результатів первинної діагностики було розроблено психоедукаційну програму «Світ емоцій», яка включала п'ять тренінгових занять, спрямованих на розвиток емоційної обізнаності, емоційної ідентифікації, емпатії, навичок емоційної саморегуляції та конструктивної міжособистісної взаємодії. Програма реалізовувалася із використанням інтерактивних методів роботи, рольових ігор, психоедукаційних бесід, арттерапевтичних вправ, емоційних карток та вправ на емоційне самовираження.

Порівняльний аналіз результатів до та після реалізації психоедукаційної програми засвідчив позитивну динаміку розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Після проведення формувального етапу дослідження збільшилася частка дітей із високим рівнем емоційної обізнаності, навичок емоційної ідентифікації та здатності розуміти емоційні стани інших людей. Водночас суттєво зменшилася кількість учнів із низьким рівнем розвитку досліджуваних компонентів емоційного інтелекту.

Результати статистичної обробки даних за допомогою критерію Вілкоксона підтвердили наявність статистично значущих змін після впровадження психоедукаційної програми ($p \leq 0,05$), що свідчить про її ефективність та доцільність використання у роботі з молодшими школярами.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили, що психоедукація є ефективним засобом формування емоційного інтелекту молодших школярів та сприяє розвитку емоційної обізнаності, емпатії, навичок емоційної саморегуляції й конструктивної міжособистісної взаємодії дітей молодшого шкільного віку.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку засобами психоедукації.

У результаті аналізу сучасних наукових підходів до розуміння емоційного інтелекту встановлено, що емоційний інтелект є складним багатокомпонентним психологічним утворенням, яке охоплює здатність особистості усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей, регулювати емоційні реакції та використовувати емоційну інформацію у процесі міжособистісної взаємодії. Визначено, що розвиток емоційного інтелекту є важливою умовою успішної соціалізації, психологічного благополуччя та гармонійного розвитку дитини.

Охарактеризовано молодший шкільний вік як сенситивний період розвитку емоційного інтелекту. Встановлено, що саме у цей віковий період активно формуються навички емоційного усвідомлення, емпатії, емоційної саморегуляції та соціальної взаємодії. Молодший шкільний вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, потребою у підтримці та високою сприйнятливістю до психолого-педагогічного впливу.

Визначено сутність психоедукації та її місце в системі соціально-емоційного навчання. З'ясовано, що психоедукація виступає ефективним засобом формування емоційної компетентності, розвитку навичок саморегуляції, міжособистісної взаємодії та психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку.

Розкрито психоедукаційні механізми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Встановлено, що найбільш ефективними є інтерактивні форми роботи, зокрема психоедукаційні заняття, рольові вправи, арт-терапевтичні техніки, вправи на розвиток емоційного усвідомлення, емпатії та комунікативних навичок.

У межах емпіричного дослідження проведено діагностику рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Результати дослідження засвідчили, що у значної частини дітей переважає середній та низький рівні розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту, зокрема емоційної саморегуляції, розуміння власних емоцій та навичок конструктивної взаємодії з оточенням.

На основі результатів дослідження розроблено елементи психоедукаційної програми розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку, спрямованої на розвиток емоційної обізнаності, емпатії, навичок саморегуляції, конструктивного вираження емоцій та позитивної міжособистісної взаємодії.

Аналіз результатів упровадження психоедукаційної програми засвідчив її ефективність. Після реалізації психоедукаційного впливу у дітей спостерігалось підвищення рівня емоційної обізнаності, покращення навичок контролю емоційних реакцій, розвиток емпатії та здатності до конструктивної комунікації. Отримані результати підтвердили доцільність використання психоедукаційних методів у процесі розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розробленої психоедукаційної програми у діяльності практичних психологів, педагогів закладів загальної середньої освіти, центрів психологічної підтримки та в системі соціально-емоційного навчання дітей молодшого шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білоус Р. В. Формування емоційної компетентності молодших школярів у процесі навчання. Початкова школа. 2020. № 9. С. 12–16., Кієнко-Романюк Л. А. Емоційний інтелект школярів як ресурс сучасної освіти. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. 2025. № 1. С. 84–92.
2. Данилейко С. І. Шляхи формування емоційної компетентності учнів початкової школи [Електронний ресурс] : матеріали III Міжнародної наукової інтернет-конференції «Інновації та традиції в сучасній науковій думці». Режим доступу: <http://intkonf.org/danileyko-si-shlyahi-formuvannya-sotsialnoyikompetentnosti-uchniv-pochatkovoyi-shkoli>.
3. Дужик Н. Соціально-емоційне навчання в системі сучасних педагогічних знань. Humanities science current issues. 2020. Т.2, №27. С.186-192. URL:<https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/27.203552>
4. Емоційний інтелект / Д. Гоулман ; пер. з англ. Харків : Vivat, 2020. 512 с. 2.
5. Зобенько, Н. А. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту учнів в освітньому процесі сучасної початкової школи. Імідж сучасного педагога, 2(209), 2023. 99–107. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-2\(209\)-99-107](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-2(209)-99-107)
6. Карамушка І. В. Психологічні засади розвитку емоційної компетентності учнів початкових класів. Київ: Освіта України, 2020. 180 с.
7. Карпенко Євген. Емоційний інтелект у структурі професійної компетентності особистості // Психологічний часопис. 2020. Т. 6. № 9. С. 45–53.
8. Кієнко-Романюк Л. А. Емоційний інтелект школярів, педагогів та керівників як стратегічний ресурс освіти // Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2025. С. 84–92.
9. Котик Т., Шкледа Л. Development of Emotional Intelligence of Younger School Students as an Interdisciplinary Problem of the New Ukrainian School // Mountain School of Ukrainian Carpaty. 2023. № 28. P. 113–117.

10. Кравченко Т. В. Діагностика рівня емоційного інтелекту учнів початкових класів. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук, праць. Київ, 2018. Вип. II. С. 165-175.
11. Лесик А., Попова О., Коваль К. Організація безпечного освітнього простору в початковій школі в умовах воєнного стану: тенденції та перспективи розвитку. Перспективи та інновації науки. 2024. №6 (40). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6\(40\)-245-253](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40)-245-253)
12. Матвієнко О. В., Себало Л. І., Пелех І. Б. Особливості формування навичок саморегуляції і психоемоційного добробуту молодших школярів засобами технології майндфулнес // Освітньо-науковий простір. 2025. С. 112-118
13. Матвієнко О., Олефіренко Т. Емоційне благополуччя дітей та педагогів: проблеми та практика підтримки в умовах військової агресії. Освітньо-науковий простір. 2023. №3 (2). С. 71-79. URL: [https://doi.org/10.31392/onp.2786-6890.3\(2\).2022.08](https://doi.org/10.31392/onp.2786-6890.3(2).2022.08)
14. Матвієнко О., Химич М. Соціально-емоційне навчання як засіб створення безпечного освітнього простору. Освітньо-науковий простір, 2024 1. 75-84. 10.31392/ONP.2786-6890.7(2)/1.2024.08.
15. Мельник О. М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 73. С. 128–132.
16. Мовчан В., Бірюк Л. Методи і прийоми формування емоційного інтелекту молодших школярів на уроках літературного читання // Витоки педагогічної майстерності. 2023. № 31. С. 102–108.
17. Нагайчук О. В. Розвиток емоційного інтелекту учнів в процесі виконання творчих робіт на уроках трудового навчання. Молодь і ринок. 2007. № 5-6. С. 137–141.
18. Овчаренко Н. Психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту молодшого школяра. Психологічний журнал. 2023. №1. С. 34–44

19. Одарчук Н. А., Хмельова І. І. Наукові актуалітети розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Академічні студії. Серія «Педагогіка». 2024. № 3. С. 68–75.
20. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2020. 468 с
21. Панасюк І. Соціально-емоційне навчання у контексті Нової української школи // Молодь і ринок. 2023. №5. С. 78–85.
22. Петренко О. Формування емоційної культури молодшого школяра. Тернопіль: Навчальна книга, 2022. 198 с.
23. Півовар С., Півовар Н. Аналіз сучасного стану сформованості емоційного інтелекту молодших школярів в освітній теорії і практиці // Вісник Глухівського національного педагогічного університету. 2025. № 58. С. 247–253.
24. Підлужна Г. В., Худякова І. В. Педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту здобувачів початкової освіти. Імідж сучасного педагога. 2019. № 6 (189). С. 29–33
25. Прахова С. А., Макаренко Н. М. Формування емоційного інтелекту як необхідної компетенції на шляху соціалізації дитини. Психологічний часопис. Т.6. В. 2 (34). 2020. С. 134-142.
26. Приходько Ю. О., Лелюх-Степанчук О. О. Когнітивний компонент у структурі емоційного інтелекту молодшого школяра. Освітньо-науковий простір. 2022. № 3(2). С. 98–105.
27. Прокоф'єва Л. О. Психолого-педагогічні основи розвитку емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку. Ізмаїл : ІДГУ, 2023. 78 с.
28. Проторенко І. П. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів засобами ігрових технологій: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 013 «Початкова освіта» / наук. керівник Ю. Є. Зубцова. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. 54 с.
29. Савченко О. Я. Дидактика початкової освіти : підручник. Київ : Грамота, 2018. 504 с.

30. Соціально-емоційне та етичне навчання: навчальна програма для ранньої початкової школи / Голов. ред. О. Елькін. 2-ге вид. К.: ТОВ «Інжиніринг», 2023. 320 с. Спеціально для EdCamp Ukraine.
31. Сухопара І. Г. Чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті Нової української школи. Педагогічні науки. 2019. № 2 (65). С. 296–300.
32. Федоренко Є. Програма розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі початкової школи. Інновації в початковій освіті: досвід, виклики сьогодення, перспективи : матеріали III наук.-практ. інтернет-конф. здобувачів другого (магістер.) рівня вищ. освіти ф-ту початк. навчання, Харків, 5 груд. 2023 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди . Харків, 2023. С. 62.
33. Фогель Т. М. Емоційний інтелект вчителя як запорука ефективності навчального процесу. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск № 60. 2018. С. 200–202.
34. Хижняк І., Недовіз С. Емоційний інтелект учнів початкових класів в умовах освітніх ризиків. Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти. 2025. № 24. С.125-135.
35. Чепелева В. І. Психологічні аспекти розвитку емоційної компетентності дитини // Науковий вісник ХНПУ. 2021. №69. С. 113–122
36. Шпак М.М. Становлення емоційного інтелекту в дошкільному віці як передумова його розвитку в молодшого школяра. Наукові записки Національного університету «Острозька академія», 2012. №12(95). С.136– 139. URL: http://nbuv.gov./UJRN/Mir_2012_12_30.
37. Шпак, М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки», 10(55), 2020. 125–134. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55).12)
38. CASEL. CASEL’s SEL Framework: What Are the Core Competence Areas and Where Are They Promoted? 2020. 4 p.

39. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications // *Psychological Inquiry*. 2020. Vol. 15(3). P. 197–215
40. UNICEF. Social and Emotional Learning for Children in Ukraine. 2024. <https://www.unicef.org/ukraine/en/reports/sitan2024>
41. Zadorozhna-Knyagnitska L., Hadzhinova I. Development of Primary Students' Emotional Intelligence: Analysis of Foreign Experience // *Comparative Professional Pedagogy*. 2021. Vol. 11(2). P. 39–46.

ДОДАТКИ

Додаток А

ПСИХОЕДУКАЦІЙНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ «СВІТ ЕМОЦІЙ»

ЗАНЯТТЯ 1

«ЗНАЙОМСТВО З ЕМОЦІЯМИ»

Мета заняття

Формування первинної емоційної обізнаності молодших школярів, розвиток уміння розпізнавати та називати базові емоції, створення позитивної та безпечної атмосфери у групі.

Завдання заняття

- познайомити дітей між собою та створити атмосферу довіри;
- актуалізувати знання дітей про емоції;
- формувати навички розпізнавання базових емоцій;
- розвивати вміння описувати власні переживання;
- сприяти розвитку емоційного самовираження.

Тривалість заняття

30 хвилин.

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Вправа «Тепле привітання»

Мета вправи

Створення позитивної емоційної атмосфери, встановлення довірливого контакту між учасниками групи.

Час

5 хвилин.

Необхідні матеріали

Не потребує спеціальних матеріалів.

Хід вправи

Психолог запрошує дітей стати у коло та повідомляє, що сьогодні вони вирушать у «подорож до світу емоцій», де будуть вчитися краще розуміти себе та інших людей.

Після цього кожна дитина по черзі називає своє ім'я та показує жест або міміку, які відповідають її теперішньому настрою. Інші учасники повторюють ім'я дитини та її рух. Наприклад: «Це Марійка – сьогодні вона весела», після чого група повторює посмішку або рух Марійки.

Психолог підтримує кожную дитину, заохочує до участі та звертає увагу на те, що люди можуть переживати різні емоції, і всі вони є важливими.

Наприкінці вправи психолог коротко обговорює з дітьми:

- які емоції вони вже знають;
- чи легко було показувати свій настрій;
- чому люди виражають емоції по-різному.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Вправа 1. «Чарівний мішечок емоцій»

Мета вправи

Розвиток уміння розпізнавати та називати базові емоції.

Час

7 хвилин.

Необхідні матеріали

Мішечок або коробка, картки із зображенням емоцій (радість, сум, страх, здивування, гнів, сором, хвилювання).

Хід вправи

Психолог демонструє дітям «чарівний мішечок», у якому заховалися різні емоції. Кожна дитина по черзі витягує картку із зображенням емоційного стану.

Після цього учаснику пропонується:

- уважно розглянути картинку;
- назвати емоцію;

- пояснити, як він зрозумів, що людина відчуває саме це;
- пригадати ситуацію, коли він також переживав подібне почуття.

Якщо дитина вагається, психолог допомагає навідними запитаннями:

- «Як виглядає обличчя людини?»
- «Що сталося з героєм?»
- «Що люди зазвичай роблять, коли так почуваються?»

Після обговорення психолог просить дітей показати цю емоцію за допомогою міміки та жестів.

Наприкінці вправи робиться висновок про те, що емоції можна впізнати за виразом обличчя, поведінкою та ситуацією.

Вправа 2. «Дзеркало емоцій»

Мета вправи

Розвиток емоційної ідентифікації, спостережливості та навичок емоційного самовираження.

Час

8 хвилин.

Необхідні матеріали

Картки з назвами емоцій.

Хід вправи

Психолог об'єднує дітей у пари та пояснює правила гри. Один учасник у парі стає «дзеркалом», а інший – «актором».

«Актор» отримує картку з назвою емоції та без слів показує її за допомогою:

- міміки;
- рухів;
- пози тіла.

Завдання «дзеркала» – максимально точно повторити емоцію та спробувати відгадати її.

Після цього діти міняються ролями.

Психолог звертає увагу дітей на те, як змінюється:

- вираз очей;
- положення брів;
- рухи рук;
- постава людини залежно від переживань.

Після завершення вправи проводиться коротке обговорення:

- яку емоцію було найпростіше показувати;
- які емоції було складніше впізнавати;
- чи однаково люди виражають свої почуття.

Вправа 3. «Малюнок мого настрою»

Мета вправи

Розвиток навичок емоційного самовираження та усвідомлення власного емоційного стану.

Час

7 хвилин.

Необхідні матеріали

Аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери або воскові олівці.

Хід вправи

Психолог пропонує дітям подумати про свій настрій та зобразити його за допомогою кольорів, ліній, символів або будь-яких образів.

Дітям пояснюють, що малюнок не обов'язково має бути «правильним» або «гарним», адже головне – показати свої почуття.

Під час виконання вправи психолог спокійно підтримує дітей та заохочує їх описувати свої емоції словами:

- «Який колір має твій настрій?»
- «Що ти намалював(ла)?»
- «Що зараз відчуває твій герой?»

Після завершення роботи кожна дитина коротко презентує свій малюнок групі.

Психолог наголошує, що люди можуть по-різному переживати та виражати свої емоції, і це є природним.

ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА

Вправа «Сонечко настрою»

Мета вправи

Закріплення позитивного емоційного досвіду та розвиток навичок емоційної рефлексії.

Час

3 хвилини.

Необхідні матеріали

Зображення сонечка або паперове коло.

Хід вправи

Психолог демонструє дітям сонечко та пропонує кожному учаснику назвати:

- свій настрій після заняття;
- вправу, яка сподобалася найбільше;
- емоцію, яку сьогодні вдалося краще зрозуміти.

Кожна дитина по черзі «дарує сонечку промінчик» - називає приємне слово або позитивне побажання групі.

Наприкінці психолог дякує дітям за активність та підкреслює, що вміння розуміти емоції допомагає людям краще дружити, спілкуватися та підтримувати одне одного.

ЗАНЯТТЯ 2

«ВЧИМОСЯ РОЗУМІТИ ЕМОЦІЇ»

Мета заняття

Розвиток здатності молодших школярів розуміти причини виникнення емоцій, розпізнавати емоційні стани інших людей та формування навичок емпатійного реагування.

Завдання заняття

- розвивати навички емоційної ідентифікації;
- формувати вміння аналізувати емоційні ситуації;

- розвивати здатність розуміти переживання інших людей;
- удосконалювати навички емоційного прогнозування;
- формувати уважність до емоційного стану співрозмовника.

Тривалість заняття

30 хвилин.

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Вправа «Емоційний термометр»

Мета вправи

Актуалізація емоційного стану дітей та налаштування на спільну роботу.

Час

5 хвилин.

Необхідні матеріали

Картинка із зображенням «емоційного термометра» або кольорові смайлики.

Хід вправи

Психолог демонструє дітям «емоційний термометр» та пояснює, що сьогодні кожен зможе визначити свій емоційний настрій.

Дітям пропонується по черзі:

- обрати смайлик або колір, який відповідає їхньому настрою;
- коротко пояснити, чому вони відчуваються саме так.

Психолог уважно слухає відповіді дітей, підтримує їх та наголошує на тому, що емоції можуть змінюватися залежно від подій, людей та ситуацій.

Після завершення вправи психолог повідомляє дітям, що сьогодні вони будуть вчитися не лише впізнавати емоції, а й розуміти, чому люди їх переживають.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Вправа 1. «Що сталося з героєм?»

Мета вправи

Розвиток уміння аналізувати причини виникнення емоцій та розуміти емоційний контекст ситуації.

Час

10 хвилин.

Необхідні матеріали

Сюжетні картинки із різними життєвими ситуаціями.

Хід вправи

Психолог демонструє дітям сюжетні картинки, на яких персонажі переживають різні емоції: радість, образу, страх, сум, хвилювання чи здивування.

Після демонстрації кожної картинки психолог ставить дітям запитання:

- «Що відчуває герой?»
- «Як ви це зрозуміли?»
- «Що могло трапитися?»
- «Що може допомогти герою?»

Діти по черзі висловлюють свої припущення та пояснюють власну думку.

Психолог звертає увагу учасників на те, що люди можуть по-різному реагувати на однакові ситуації, адже кожна людина має власні переживання та досвід.

Наприкінці вправи робиться висновок про те, що для розуміння емоцій важливо звертати увагу не лише на вираз обличчя, а й на життєву ситуацію людини.

Вправа 2. «Емоційний детектив»**Мета вправи**

Розвиток спостережливості, уважності до невербальних проявів емоцій та навичок емоційного прогнозування.

Час

8 хвилин.

Необхідні матеріали

Картки із назвами емоцій або короткими ситуаціями.

Хід вправи

Психолог повідомляє дітям, що вони стануть справжніми «емоційними детективами», які повинні уважно спостерігати за людьми та визначати їхні почуття.

Один із дітей отримує картку з емоцією або ситуацією та без слів демонструє її за допомогою:

- міміки;
- жестів;
- рухів;
- пози тіла.

Інші учасники уважно спостерігають та намагаються:

- визначити емоцію;
- пояснити, за якими ознаками вони її впізнали;
- припустити, що могло викликати таке переживання.

Психолог допомагає дітям помічати невербальні прояви емоцій:

- опущені плечі;
- посмішку;
- рухи рук;
- вираз очей;
- темп рухів.

Після завершення вправи психолог обговорює з дітьми:

- чи легко було відгадувати емоції;
- які ознаки допомагали найкраще;
- чому важливо помічати почуття інших людей.

Вправа 3. «Закінчи історію»

Мета вправи

Розвиток емпатії та здатності прогнозувати емоційні реакції.

Час

4 хвилини.

Необхідні матеріали

Короткі незавершені історії.

Хід вправи

Психолог читає дітям коротку історію, наприклад:

«Андрійко дуже старався намалювати малюнок для конкурсу. Коли він прийшов до школи, випадково розлив воду на свою роботу...»

Після цього дітям пропонується:

- сказати, що міг відчувати герой;
- пояснити причину емоції;
- придумати продовження історії;
- запропонувати спосіб підтримки героя.

Психолог заохочує дітей не лише називати емоції, а й пропонувати слова підтримки та допомоги.

ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА

Вправа «Квітка емоцій»

Мета вправи

Закріплення отриманих знань та розвиток емоційної рефлексії.

Час

3 хвилини.

Необхідні матеріали

Паперова квітка або зображення квітки з пелюстками.

Хід вправи

Психолог демонструє дітям квітку та пояснює, що кожна пелюстка – це нове знання або емоція, яку вони сьогодні зрозуміли.

Кожна дитина по черзі завершує речення:

- «Сьогодні я зрозумів(ла), що...»
- «Мені було цікаво...»
- «Тепер я знаю, як можна допомогти людині, яка...»

Після цього психолог дякує дітям за активну роботу та підкреслює, що вміння розуміти емоції інших людей допомагає бути добрим другом, краще спілкуватися та підтримувати інших.

ЗАНЯТТЯ 3

«Я І МОЇ ПОЧУТТЯ»

Мета заняття

Розвиток уміння усвідомлювати, описувати та вербалізувати власні емоційні переживання, збагачення емоційного словника молодших школярів.

Завдання заняття

- розширити уявлення дітей про різноманітність емоцій;
- формувати навички опису власних переживань;
- розвивати емоційну рефлексію;
- сприяти розвитку емоційного самовираження;
- формувати позитивне ставлення до прояву власних почуттів.

Тривалість заняття

30 хвилин.

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Вправа «Посмішка по колу»

Мета вправи

Створення позитивної емоційної атмосфери та налаштування дітей на взаємодію.

Час

5 хвилин.

Необхідні матеріали

Не потребує спеціальних матеріалів.

Хід вправи

Психолог пропонує дітям стати у коло та пояснює, що сьогодні вони будуть вчитися краще розуміти власні почуття та говорити про них.

Після цього одна дитина посміхається сусіду праворуч і говорить йому приємне слово або коротке побажання. Наступний учасник повторює дію зі своїм сусідом, і так по колу.

Психолог звертає увагу дітей на те, як змінюється настрій після добрих слів та посмішки, а також коротко обговорює:

- які слова було приємно чути;
- як людина почувається, коли до неї ставляться доброзичливо;
- чому важливо говорити про свої емоції.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Вправа 1. «Скринька емоцій»

Мета вправи

Розширення емоційного словника та розвиток навичок вербалізації переживань.

Час

10 хвилин.

Необхідні матеріали

Коробка або мішечок, картки з назвами емоцій.

Хід вправи

Психолог демонструє дітям «скриньку емоцій», у якій знаходяться картки з назвами різних почуттів: радість, хвилювання, образа, гордість, сором, захоплення, страх, сум тощо.

Кожна дитина по черзі витягує картку та:

- читає або слухає назву емоції;
- пояснює, що означає це почуття;
- пригадує ситуацію, коли вона так почувалася;
- описує, як саме людина може проявляти цю емоцію.

Якщо дитині складно висловитися, психолог допомагає навідними запитаннями:

- «Що сталося тоді?»
- «Що ти відчував(ла)?»
- «Що хотілося зробити у той момент?»

Психолог підкреслює, що всі почуття є природними та важливими, а вміння говорити про них допомагає людям краще розуміти себе та інших.

Вправа 2. «Кольори мого настрою»

Мета вправи

Розвиток емоційного самовираження та здатності асоціювати емоції з образами і кольорами.

Час

8 хвилин.

Необхідні матеріали

Аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери або фарби.

Хід вправи

Психолог пропонує дітям подумати про свій сьогоднішній настрій та уявити, якого він кольору.

Після цього учасники створюють невеликий малюнок, у якому за допомогою кольорів, ліній та символів передають свої почуття.

Під час виконання вправи психолог спілкується з дітьми та допомагає їм описувати свої емоції:

- «Чому ти обрав(ла) саме цей колір?»
- «Що означають ці лінії або фігури?»
- «Який настрій у твого малюнка?»

Після завершення роботи діти презентують свої малюнки та коротко розповідають про власні переживання.

Психолог наголошує, що кожна людина може виражати емоції по-різному, і це є нормально.

Вправа 3. «Я відчуваю...»**Мета вправи**

Формування навичок відкритого та конструктивного висловлення власних емоцій.

Час

4 хвилини.

Необхідні матеріали

Картки із незавершеними реченнями (за потреби).

Хід вправи

Психолог пояснює дітям, що іноді людям буває складно говорити про свої почуття, але це дуже важливо для взаєморозуміння.

Дітям пропонується завершити речення:

- «Я радію, коли...»
- «Я сумую, коли...»
- «Я хвилююсь, коли...»
- «Я злюсь, коли...»
- «Я пишаюсь собою, коли...»

Психолог уважно слухає відповіді дітей та підтримує кожного учасника, створюючи атмосферу прийняття та безпеки.

ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА

Вправа «Долонька настрою»

Мета вправи

Розвиток емоційної рефлексії та закріплення позитивного емоційного досвіду.

Час

3 хвилини.

Необхідні матеріали

Паперові долоньки або стікери.

Хід вправи

Психолог пропонує дітям обвести свою долоньку на папері або отримати готову паперову долоньку.

На кожному пальчику дитина називає:

- емоцію, яку вона сьогодні краще зрозуміла;
- вправу, яка найбільше сподобалася;
- те, що нового вона дізналася про свої почуття.

Після цього діти прикріплюють свої долоньки на спільний плакат «Наші емоції».

Наприкінці психолог дякує дітям за щирість та активність і підкреслює, що вміння говорити про свої почуття допомагає людині краще розуміти себе та будувати добрі стосунки з іншими людьми.

ЗАНЯТТЯ 4

«РОЗУМІЄМО ІНШИХ»

Мета заняття

Розвиток емпатії, здатності розуміти емоційні переживання інших людей та формування навичок емоційної підтримки у міжособистісній взаємодії.

Завдання заняття

- формувати вміння розуміти почуття інших людей;
- розвивати емпатійне ставлення до оточення;
- формувати навички емоційної підтримки;
- розвивати здатність аналізувати поведінку людей у різних емоційних ситуаціях;
- сприяти розвитку позитивної комунікації між учасниками групи.

Тривалість заняття

30 хвилин.

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Вправа «Теплі слова»

Мета вправи

Створення позитивної емоційної атмосфери та розвиток доброзичливого ставлення до інших.

Час

5 хвилин.

Необхідні матеріали

М'яка іграшка або м'яч.

Хід вправи

Психолог пропонує дітям стати у коло та пояснює, що сьогодні вони будуть вчитися краще розуміти інших людей та допомагати їм у складних емоційних ситуаціях.

Учасники по черзі передають м'яч або іграшку один одному та говорять сусіду приємне слово, комплімент або коротке побажання. Наприклад:

- «Ти сьогодні дуже усміхнений»;
- «Мені подобається, як ти допомагаєш іншим»;
- «Бажаю тобі гарного настрою».

Психолог звертає увагу дітей на те, як змінюється настрій людини після добрих слів, та підкреслює важливість підтримки й уважного ставлення до почуттів інших.

Після завершення вправи проводиться коротке обговорення:

- «Що ви відчували, коли чули приємні слова?»
- «Чому людям важливо підтримувати одне одного?»

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Вправа 1. «Як допомогти другу?»

Мета вправи

Формування навичок емоційної підтримки та розвитку емпатії.

Час

10 хвилин.

Необхідні матеріали

Картки із життєвими ситуаціями.

Хід вправи

Психолог повідомляє дітям, що іноді люди переживають неприємні емоції та потребують підтримки.

Кожній дитині або невеликій групі дітей пропонується картка із ситуацією, наприклад:

- хлопчик загубив улюблену іграшку;
- дівчинка посварилася з подругою;
- дитина боїться виступати перед класом;

- учень отримав погану оцінку.

Після ознайомлення із ситуацією діти обговорюють:

- що може відчувати герой;
- як можна зрозуміти його емоції;
- які слова підтримки можна сказати;
- як можна допомогти людині у такій ситуації.

Психолог заохочує дітей використовувати емпатійні висловлювання:

- «Я розумію, що тобі сумно»;
- «Мені шкода, що так сталося»;
- «Я б хотів(ла) тобі допомогти».

Після обговорення декілька учасників демонструють свої варіанти підтримки у формі короткої сценки.

Наприкінці вправи психолог підкреслює, що підтримка та уважність до почуттів інших допомагають людям почуватися безпечніше та впевненіше.

Вправа 2. «У чужих черевиках»

Мета вправи

Розвиток здатності ставити себе на місце іншої людини та розуміти її переживання.

Час

8 хвилин.

Необхідні матеріали

Рольові картки із короткими ситуаціями.

Хід вправи

Психолог пояснює дітям, що іноді для розуміння іншої людини потрібно спробувати уявити себе на її місці.

Кілька учасників отримують рольові картки із різними ситуаціями:

- новий учень прийшов до класу;
- дитина залишилася сама на перерві;
- хлопчик хвилюється перед виступом;
- дівчинка дуже радіє подарунку.

Діти по черзі розігрують ситуації, намагаючись передати емоції персонажа за допомогою:

- міміки;
- рухів;
- інтонації;
- поведінки.

Після кожної сценки психолог обговорює з групою:

- що відчував герой;
- як можна було зрозуміти його емоції;
- що могли б зробити інші люди для підтримки героя.

Психолог наголошує на тому, що уважність до почуттів інших людей допомагає уникати конфліктів та будувати дружні стосунки.

Вправа 3. «Серце доброти»

Мета вправи

Закріплення навичок позитивної взаємодії та емоційної підтримки.

Час

4 хвилини.

Необхідні матеріали

Паперове серце або наліпки у формі серця.

Хід вправи

Психолог демонструє дітям велике паперове серце та пояснює, що добрі слова і підтримка роблять серце людини «теплішим».

Кожна дитина по черзі говорить:

- яку добру справу вона може зробити для іншої людини;
- як можна підтримати друга;
- що допомагає людям почуватися щасливими.

Після відповіді учасник прикріплює до спільного серця маленьку наліпку або промінчик.

Наприкінці вправи психолог підкреслює, що навіть маленькі добрі вчинки можуть покращити настрій іншої людини.

ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА

Вправа «Коло підтримки»

Мета вправи

Розвиток емоційної рефлексії та формування позитивного завершення заняття.

Час

3 хвилини.

Необхідні матеріали

Не потребує спеціальних матеріалів.

Хід вправи

Діти стають у коло, а психолог пропонує кожному завершити одне із речень:

- «Сьогодні я зрозумів(ла), що...»
- «Мені сподобалося...»
- «Тепер я знаю, як можна підтримати людину, яка...»

Після цього учасники по черзі дарують один одному посмішку або дружнє побажання.

Наприкінці психолог дякує дітям за активність та наголошує, що вміння розуміти почуття інших людей допомагає бути уважними, добрими та справжніми друзями.

ЗАНЯТТЯ 5

«КЕРУЄМО СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ»

Мета заняття

Розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування вміння конструктивно виражати власні емоції та закріплення знань, отриманих під час тренінгової програми.

Завдання заняття

- формувати навички контролю емоційних реакцій;
- навчити дітей способів зниження емоційної напруги;

- розвивати вміння конструктивно виражати емоції;
- сприяти усвідомленню власних ресурсів для покращення емоційного стану;
- узагальнити знання та навички, отримані під час тренінгу.

Тривалість заняття

30 хвилин.

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Вправа «Настрій сьогодні»

Мета вправи

Актуалізація емоційного стану дітей та створення позитивної атмосфери перед завершальним заняттям.

Час

5 хвилин.

Необхідні матеріали

Картки-смайлики із різними емоціями.

Хід вправи

Психолог пропонує дітям пригадати всі попередні заняття та звернути увагу на свій теперішній настрій.

На підлозі або столі розкладаються картки-смайлики із різними емоціями:

- радість;
- спокій;
- хвилювання;
- втома;
- здивування;
- сум тощо.

Кожна дитина по черзі обирає смайлик, який найбільше відповідає її настрою, та коротко пояснює свій вибір.

Психолог підтримує дітей, наголошуючи, що будь-які емоції є важливими, а вміння помічати власний стан допомагає людині краще керувати своїми переживаннями.

Після завершення вправи психолог повідомляє, що сьогодні учасники будуть вчитися заспокоюватися, підтримувати себе та правильно виражати свої почуття.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Вправа 1. «Світлофор емоцій»

Мета вправи

Формування навичок контролю емоційних реакцій та усвідомленого реагування у складних ситуаціях.

Час

10 хвилин.

Необхідні матеріали

Картки червоного, жовтого та зеленого кольорів; сюжетні ситуації.

Хід вправи

Психолог демонструє дітям кольори світлофора та пояснює, що ними можна користуватися не лише на дорозі, а й для керування власними емоціями.

Дітям – пояснюється значення кольорів:

- червоний - «зупинись»;
- жовтий – «подумай»;
- зелений – «дій спокійно».

Після цього психолог читає різні ситуації:

- хтось образив у школі;
- не виходить виконати завдання;
- посварився з другом;
- дуже хвилюєшся перед виступом.

Діти разом із психологом обговорюють:

- які емоції можуть виникати у такій ситуації;
- чому важливо спочатку заспокоїтися;
- як можна правильно відреагувати.

Психолог навчає дітей простих способів самоконтролю:

- зробити глибокий вдих;

- поррахувати до п'яти;
- сказати про свої почуття словами;
- звернутися по допомогу.

Наприкінці вправи робиться висновок про те, що людина може навчитися керувати своїми емоціями та обирати безпечну поведінку.

Вправа 2. «Повітряна кулька»

Мета вправи

Зниження емоційної напруги та розвиток навичок самозаспокоєння.

Час

7 хвилин.

Необхідні матеріали

Не потребує спеціальних матеріалів.

Хід вправи

Психолог пояснює дітям, що коли людина хвилюється або сердиться, її тіло напружується, тому важливо вміти розслаблятися.

Дітям пропонується сісти зручно та уявити, що в руках вони тримають маленьку повітряну кульку.

Психолог спокійним голосом проводить вправу:

- «Повільно вдихніть носиком і уявіть, що кулька починає надуватися...»
- «Тепер дуже повільно видихайте, і кулька стає меншою...»

Вправа повторюється декілька разів у спокійному темпі.

Після завершення психолог запитує дітей:

- чи стало їм спокійніше;
- що вони відчували під час вправи;
- коли таке дихання може допомогти у житті.

Психолог пояснює, що дихальні вправи допомагають організму заспокоїтися та краще впоратися з емоціями.

Вправа 3. «Мій ресурс сили»

Мета вправи

Формування усвідомлення власних способів покращення емоційного стану та розвитку внутрішніх ресурсів.

Час

5 хвилин.

Необхідні матеріали

Аркуші паперу, кольорові олівці або фломастери.

Хід вправи

Психолог пояснює дітям, що у кожної людини є речі, заняття або люди, які допомагають їй відчувати себе краще у складні моменти.

Дітям пропонується намалювати або записати:

- що допомагає їм заспокоїтися;
- що приносить радість;
- хто підтримує їх у складних ситуаціях;
- які заняття покращують настрій.

Після завершення роботи декілька учасників презентують свої малюнки та діляться власними «ресурсами сили».

Психолог наголошує, що кожна людина має свої способи підтримки себе, і важливо знати, що саме допомагає впоратися з хвилюванням або сумом.

ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА

Вправа «Наше сонце емоцій»

Мета вправи

Узагальнення отриманого досвіду, розвиток емоційної рефлексії та позитивне завершення тренінгової програми.

Час

3 хвилини.

Необхідні матеріали

Велике зображення сонця, паперові промінчики.

Хід вправи

Психолог демонструє дітям велике сонце та пояснює, що кожен промінчик – це знання або вміння, яке вони отримали під час занять.

Кожна дитина отримує паперовий промінчик та завершує одне із речень:

- «Я навчився(лася)...»
- «Тепер я знаю, як...»
- «Мені найбільше сподобалося...»
- «Я буду використовувати...»

Після відповіді діти прикріплюють свої промінчики до сонця, створюючи спільне «Сонце емоцій».

Наприкінці психолог дякує дітям за активність, щирість та участь у тренінгу, підкреслює важливість уміння розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також наголошує, що емоційний інтелект допомагає людині дружити, спілкуватися, підтримувати інших та краще розуміти себе.