

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра педагогіки та методики початкової освіти**

**Розвиток емоційного інтелекту
молодших школярів в освітньому процесі
початкової школи**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав:

студент 2 курсу, 610 групи
Петруняк Богдан Георгійович

Керівник:

кандидат педагогічних наук,
доцент **Піц І. І.**

*До захисту допущено
на засіданні кафедри*

протокол № 4 від 12 листопада 2024 р

Зав. кафедрою _____ проф. Романюк С. З.

АНОТАЦІЯ

Петруняк Б.Д. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі початкової школи. – Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» зі спеціальності 013 Початкова освіта. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2024. 106 с.

У кваліфікаційній роботі досліджено теоретичні та практичні аспекти розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у початковій школі. Визначено сутність і генезис поняття «емоційний інтелект», з'ясовано його роль у формуванні особистості учнів. Проведено емпіричне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту, що виявило потребу в цілеспрямованій педагогічній роботі. Обґрунтовано організаційно-методичне забезпечення, яке включає педагогічні умови, систему методів і прийомів, а також роль позаурочної діяльності. Запропоновано практичні рекомендації для інтеграції емоційного навчання в освітній процес.

Ключові слова: емоційний інтелект, початкова школа, педагогічні умови, методи навчання, позаурочна діяльність, емпіричне дослідження.

ABSTRACT

Petrunyak B.D. Development of emotional intelligence of younger schoolchildren in the educational process of primary school. – Manuscript. Qualification work for obtaining the Master's degree in specialty 013 Primary education. – Yuriy Fedkovich Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2024. 106 p.

The qualification work investigates the theoretical and practical aspects of the development of emotional intelligence in younger schoolchildren in primary school. The essence and genesis of the concept of "emotional intelligence" are determined, its role in the formation of the personality of students is clarified. An empirical study of the level of development of emotional intelligence is conducted, which revealed the need for purposeful pedagogical work. The organizational and methodological support is substantiated, which includes pedagogical conditions, a system of methods and techniques, as well as the role of extracurricular activities. Practical recommendations are proposed for the integration of emotional learning into the educational process.

Keywords: emotional intelligence, primary school, pedagogical conditions, teaching methods, extracurricular activities, empirical research.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають послання на відповідне джерело.

Б.Д.Петруняк

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	111
1.1. Генезис наукових уявлень про розвиток емоційного інтелекту	111
1.2. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів як психолого-педагогічна проблема	211
1.3. Специфіка розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку	28
1.4. Роль емоційного інтелекту в навчальній та соціальній успішності молодших школярів	38
Висновки до першого розділу	433
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	455
2.1. Констатувальне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів	455
2.2. Обґрунтування організаційно-методичного забезпечення розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі початкової школи.....	513
2.2.1. Педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту учнів в умовах початкової школи.....	51
2.2.2. Система методів і прийомів ефективного розвитку емоційного інтелекту молодших школярів на уроках в початковій школі	612
2.2.3. Особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у позаурочній діяльності	69
Висновки до другого розділу.....	75
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	812
ДОДАТКИ.....	912

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство вимагає від людини не лише академічних знань, а й здатності ефективно взаємодіяти з іншими, розуміти свої та чужі емоції, вирішувати конфлікти, зберігати емоційну рівновагу та успішно інтегруватися в соціум. Особливо важливим є формування цих навичок у дітей молодшого шкільного віку, адже цей період є критичним для розвитку соціально-емоційної сфери, закладення основ гармонійної особистості.

Емоційний інтелект є ключовим компонентом особистісного розвитку, який впливає на формування соціальних компетентностей, академічну успішність та загальне благополуччя дитини. У початковій школі емоційний інтелект можна розвивати через інтеграцію спеціальних методик, прийомів і технологій у навчальний процес. Використання таких методів дозволяє дітям краще усвідомлювати свої емоції, навчатися їх контролювати та збагачувати навички спілкування, що є основою для успішної соціалізації.

Особливої актуальності ця тема набуває в умовах реформування освіти в Україні відповідно до Концепції Нової української школи, яка визначає метою початкової освіти формування не лише знансєвих, але й соціально-емоційних компетентностей учнів. Концепція наголошує на необхідності створення безпечного та емоційно комфортного середовища, де учні можуть вчитися співпраці, взаємоповазі, емпатії та навичкам конструктивного вирішення конфліктів.

Крім того, у Державному стандарті початкової освіти серед ключових компетентностей виокремлено соціальні та громадянські компетентності, які включають здатність до конструктивної взаємодії в суспільстві, розуміння себе та інших. Відповідно, розвиток емоційного інтелекту молодших школярів сприяє реалізації завдань, закладених у державних нормативних документах, забезпечуючи виконання вимог до особистісного розвитку учнів, встановлених у нових освітніх стандартах.

Сучасні виклики, такі як інформаційне перевантаження, підвищений рівень стресу серед дітей, конфліктні ситуації в соціумі та нові форми взаємодії в цифровому середовищі, потребують від учителя застосування інноваційних підходів до розвитку емоційної сфери учнів. В умовах освітньої реформи проблема формування емоційного інтелекту є не лише актуальною, а й необхідною для гармонійного розвитку молодших школярів.

Стан дослідження проблеми. Проблема розвитку емоційного інтелекту є актуальним напрямом педагогічних і психологічних досліджень, які спрямовані на розкриття його значення в формуванні гармонійної особистості дитини. Теоретичні основи емоційного інтелекту закладені в роботах відомих зарубіжних учених, зокрема Дж.Майєра та П.Селовей, які вперше запропонували поняття «емоційний інтелект» і визначили його як здатність сприймати, розуміти, регулювати емоції та використовувати їх для вирішення життєвих завдань. Їхні ідеї знайшли розвиток у дослідженнях Д.Гоулмана, який акцентував увагу на соціальній складовій емоційного інтелекту та його значенні для професійної й особистісної самореалізації.

Основу концепції емоційного інтелекту становлять наукові дослідження, що розкривають значення та роль емоцій у когнітивних процесах (зокрема, роботи таких науковців, як В.Вундт, П.Жане, Т.Рібо, Н.Грог та ін.). Значна увага також приділяється взаємозв'язку між емоційними та розумовими процесами (дослідження Л.Виготського, В.Вілюнаса, С.Максименка, С.Рубінштейна та ін.) і функціональній взаємодії емоцій та розуму в регуляції діяльності та комунікації (праці Т.Березовської, А.Чоботар та ін.).

Окремий акцент зроблено на усвідомленні та розумінні особистістю власних емоцій, а також на когнітивній і предикативній емпатії (роботи М.Дмитрієвої, Є.Карпенка, Є.Рибалко, С.Симоненко та ін.). Учені також дослідили соціально-адаптаційний потенціал емоційного інтелекту (праці Р.Бар-Он, М.Брекетт, С.Дерев'янка, Н.Ковриги).

Щодо початкової школи, окремі аспекти емоційного та інтелектуального розвитку учнів були проаналізовані в дослідженнях Т.Березовської, Л.Новікової та інших.

В Україні проблемою емоційного інтелекту займалися вчені І.Аршава, О.І.Власова, С.Дерев'янка, Н.Коврига, Е.Носенко. Вони виділяли такі функції емоційного інтелекту, як стресозахисна, адаптивна, рефлексивна, регулятивна.

Таким чином, дослідження проблеми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі початкової школи є своєчасним і має на меті реалізацію цілей сучасної української освіти, визначених державними нормативними актами.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проблеми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у освітньому процесі початкової школи здійснюється у відповідності до пріоритетних напрямів державної політики України в галузі освіти, визначених нормативними документами, зокрема Законом України «Про освіту», Законом України «Про загальну середню освіту», Концепцією Нової української школи, а також Державним стандартом початкової освіти. Ці документи наголошують на необхідності формування у здобувачів освіти ключових компетентностей, серед яких важливе місце займають соціальні та громадянські компетентності, а також уміння конструктивно взаємодіяти з іншими, ефективно регулювати емоційний стан і вирішувати конфлікти.

Тема дослідження відповідає основним завданням освітньої реформи, спрямованої на інтеграцію емоційного та соціального розвитку у навчальний процес з метою забезпечення гармонійного особистісного розвитку учнів. Крім того, вона узгоджується з пріоритетами наукових досліджень у галузі педагогіки та психології, спрямованих на пошук інноваційних підходів до вдосконалення освітнього середовища початкової школи.

Робота виконується в межах кафедральної науково-дослідної теми.

Таким чином, робота має чіткий зв'язок з актуальними науковими програмами, планами та темами, які спрямовані на реалізацію завдань державної освітньої політики, а також вирішення проблем розвитку соціально-емоційної сфери дітей у сучасних умовах.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування організаційно-методичного забезпечення розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у освітньому процесі початкової школи.

Завдання дослідження:

- розкрити генезис наукових уявлень про розвиток емоційного інтелекту, розкрити його сутнісну характеристику;
- з'ясувати місце і роль емоційного інтелекту у формуванні особливості молодшого школяра;
- емпірично дослідити рівень розвитку емоційного інтелекту молодших школярів;
- проаналізувати організаційно-методичне забезпечення розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у освітньому процесі початкової школи.

Об'єкт дослідження – розвиток емоційного інтелекту молодших школярів.

Предмет дослідження – організаційно-методичне забезпечення розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у освітньому процесі початкової школи.

Методи дослідження. Для дослідження проблеми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі початкової школи нами були використані такі методи:

- теоретичні методи: *аналіз і синтез* (для вивчення наукових джерел з питань емоційного інтелекту, визначення сутності поняття, структурних компонентів і механізмів його розвитку); *порівняння* (для співставлення різних підходів до формування емоційного інтелекту в педагогіці й психології); *класифікація і систематизація* (для

впорядкування інформації про педагогічні умови, методи й технології розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку;

- емпіричні методи: *педагогічне спостереження* (для фіксації проявів емоційного інтелекту учнів у навчальних і позанавчальних ситуаціях); *анкетування та опитування* (для збору інформації від учителів, батьків і учнів про їхнє ставлення до розвитку емоційного інтелекту, визначення рівня обізнаності педагогів у цій сфері); *тестування* (для визначення рівнів розвитку компонентів емоційного інтелекту: емпатії, емоційної саморегуляції, усвідомлення емоцій);
- експериментальні методи: *констатувальний експеримент* (визначення рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів);
- методи статистичної обробки даних: *кількісний аналіз* (для обробки результатів тестувань, опитувань, анкетування, соціометричних досліджень);
- методи візуалізації результатів: *графіки, діаграми, таблиці* (для наочного представлення отриманих даних і висновків).

Ці методи дозволяють комплексно дослідити проблему, отримати валідні дані про рівень розвитку емоційного інтелекту молодших школярів і обґрунтувати ефективність запропонованих педагогічних умов.

Теоретичне значення результатів дослідження. Результати дослідження сприяють поглибленню наукових уявлень про розвиток емоційного інтелекту молодших школярів у контексті сучасного освітнього процесу. Зокрема: дослідження уточнює понятійний апарат щодо емоційного інтелекту, зокрема його структурних компонентів (емоційна усвідомленість, емпатія, емоційна саморегуляція, соціальні навички) і механізмів формування в дітей молодшого шкільного віку; робота визначає вікові особливості прояву емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку, що сприяє розумінню закономірностей емоційного розвитку на початкових етапах шкільного навчання; дослідження обґрунтовує значення емоційного інтелекту як однієї з ключових складових розвитку соціально-емоційних

компетентностей, передбачених Концепцією Нової української школи та Державним стандартом початкової освіти.

Отже, теоретичне значення результатів дослідження полягає у створенні наукового підґрунтя для впровадження ідей розвитку емоційного інтелекту в освітню практику, а також у збагаченні сучасної педагогічної науки новими підходами до формування гармонійної, соціально адаптованої особистості учнів молодшого шкільного віку.

Практичне значення результатів дослідження. Практичне значення дослідження полягає у можливості безпосереднього застосування його результатів у педагогічній практиці початкової школи для вдосконалення освітнього процесу та формування емоційного інтелекту молодших школярів.

Розроблені дидактичні матеріали, ігрові вправи, соціально-психологічні тренінги, які спрямовані на розвиток таких компонентів емоційного інтелекту, як емпатія, емоційна саморегуляція, соціальні навички, можуть бути використані вчителями в освітньому процесі. Результати дослідження можуть бути основою для розробки тренінгів та майстер-класів для вчителів, психологів і батьків з тематики розвитку емоційного інтелекту в дітей молодшого шкільного віку. Матеріали дослідження можуть бути використані під час підготовки та проведення курсів підвищення кваліфікації для вчителів, зокрема в рамках теми соціально-емоційного навчання (SEL).

Таким чином, результати дослідження мають вагоме практичне значення для вчителів, психологів, методистів, адміністрації шкіл, а також батьків, оскільки вони сприяють підвищенню ефективності роботи з розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості дитини.

Апробація результатів дослідження. Результати кваліфікаційного дослідження було апробовано під час виступу на засіданні методичної ради Чернівецького ліцею імені Антона Кохановського Чернівецької міської ради в межах проходження професійної (методично-організаційної) практики.

Структура та обсяг кваліфікаційного дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (106 позицій) та додатків. Загальний обсяг роботи – 106 с.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

1.1. Генезис наукових уявлень про розвиток емоційного інтелекту

Проблема розвитку емоційного інтелекту є надзвичайно важливою в сучасній освіті, оскільки емоційна компетентність є основою успішної соціалізації, академічної ефективності та психологічного благополуччя дітей. У молодшому шкільному віці закладаються ключові навички саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії, які сприяють гармонійному особистісному розвитку. З огляду на сучасні виклики, такі як зростання емоційної напруги серед дітей і потреба в адаптації до швидко змінюваного соціального середовища, розвиток емоційного інтелекту стає одним із пріоритетних завдань початкової школи.

Вивчення генезису наукових уявлень про розвиток емоційного інтелекту має важливе значення, оскільки дозволяє глибше зрозуміти теоретичні основи, еволюцію концептуальних підходів і наукову базу, на якій ґрунтується сучасне розуміння цієї категорії. Аналіз історії досліджень у цій галузі допомагає усвідомити, як уявлення про емоції, їхню роль у когнітивних процесах та міжособистісній взаємодії змінювалися від спрощених трактувань до складних інтегративних моделей.

Розуміння історії становлення та розвитку проблеми дозволяє визначити основні закономірності, тенденції та напрями розвитку досліджень емоційного інтелекту, що є важливими для подальшого теоретичного і прикладного вдосконалення підходів до його формування, особливо в освітній практиці. Знання витоків концепції допомагає ідентифікувати наукові школи, які зробили вагомий внесок у розвиток цього поняття, і критично оцінити різноманітні підходи, методології та їхній вплив на практику.

Крім того, вивчення генезису сприяє інтеграції накопиченого досвіду для вирішення актуальних завдань сучасної педагогіки, таких як формування соціально-емоційних компетентностей учнів у контексті реформування освіти. Воно також дозволяє обґрунтувати важливість емоційного інтелекту для гармонійного розвитку особистості, соціалізації та успішної адаптації до життєвих викликів, що робить його вивчення актуальним і практично значущим для сучасної освіти, зокрема в початковій школі.

Емоційний інтелект як наукове поняття виник на перетині психології емоцій і когнітивної психології, поступово формуючись у процесі еволюції уявлень про роль емоцій у людській діяльності. Його витоки можна знайти в дослідженнях, які стосуються взаємозв'язку емоцій та когнітивних процесів.

Аналізуючи історію досліджень емоційного інтелекту, варто зазначити, що вже в роботах Чарльза Дарвіна простежуються перші спроби усвідомити значущість емоційного вираження для адаптації та виживання. Хоча в першій половині XX століття традиційні визначення інтелекту зосереджувалися переважно на когнітивних аспектах, таких як пам'ять і вирішення задач, окремі науковці почали звертати увагу на роль некогнітивних факторів у розвитку інтелекту.

Чарльз Дарвін, у своїй праці «Вираження емоцій у людини і тварин» (1872), заклав основи розуміння значущості емоцій для адаптації та виживання. Він стверджував, що емоції та їхнє вираження є еволюційно сформованими механізмами, які сприяють комунікації, соціальній взаємодії та пристосуванню до середовища. Вчений наголошував, що емоційне вираження, як-от міміка, жести і тон голосу, допомагає індивідам передавати важливу інформацію один одному, забезпечуючи ефективність соціальної взаємодії [22].

Особливу увагу Ч.Дарвін приділяв універсальності емоційних виразів, підкреслюючи, що базові емоції, такі як страх, гнів, радість або здивування, є спільними для всіх культур і навіть деяких видів тварин. Це свідчить про те, що емоції мають важливе біологічне значення, забезпечуючи виживання

через мобілізацію організму для відповідних дій (наприклад, страх активує механізм втечі) [22].

Хоча Ч.Дарвін не використовував термін «емоційний інтелект», його погляди заклали підґрунтя для сучасного розуміння цієї категорії, оскільки він підкреслив, що здатність розпізнавати та ефективно використовувати емоції є ключовим фактором для адаптації та гармонійного існування в соціальному середовищі. Його ідеї також вказували на взаємозв'язок емоцій і поведінки, що є центральним у концепції емоційного інтелекту, розробленій у XX столітті.

Таким чином, Ч.Дарвін був одним із перших, хто визнав, що емоції не лише мають адаптивну цінність, але й відіграють важливу роль у формуванні соціальних зв'язків, які є основою для розвитку емоційного інтелекту.

Уже наприкінці XIX століття психологи, такі як В.Вундт, Т.Рібо та П.Жане, досліджували природу емоцій і їхній вплив на поведінку та мислення. Вони заклали основи для розуміння того, що емоції є невід'ємною складовою пізнання та регуляції діяльності.

Вільгельм Вундт, засновник експериментальної психології, розглядав емоції як один із ключових компонентів психічного життя людини. Він наголошував на тому, що емоції є основою для когнітивних процесів і безпосередньо впливають на сприйняття, мислення та пам'ять. У своїй тривимірній теорії емоцій В. Вундт описував емоції через три основні осі: приємність-неприємність, збудження-заспокоєння та напруженість-розслабленість. Вчений акцентував увагу на динаміці емоційного стану та їхньому значенні для регуляції поведінки. Його підходи стали основою для розуміння того, як емоції формують інтеграцію психічних функцій, що важливо для сучасного трактування емоційного інтелекту [11].

Теодюль Рібо вважав емоції центральним чинником, що впливає на розвиток особистості та її поведінку. Він досліджував емоції в контексті їхньої ролі у формуванні характеру й адаптації до соціального середовища. Рібо був одним із перших, хто звернув увагу на те, що емоції мають не лише

пасивний характер, а й активно впливають на мислення та прийняття рішень. Він підкреслював, що розвиток емоційної сфери особистості має глибокий вплив на соціальні навички, що є важливим аспектом сучасного поняття емоційного інтелекту. Його праці заклали основу для розуміння взаємозв'язку між емоціями та когнітивною сферою [11].

П'єр Жане досліджував емоції у зв'язку з їхнім впливом на поведінкову адаптацію та психологічну регуляцію. Він розглядав емоції як важливу складову свідомості, що впливає на здатність людини до адаптації та вирішення життєвих проблем. Жане вважав, що емоції є тісно пов'язаними з мотивацією і визначають здатність людини до самоконтролю та продуктивної діяльності. Його праці також акцентували увагу на взаємозв'язку між емоційними та когнітивними процесами, що є ключовими для сучасного розуміння емоційного інтелекту. Жане наголошував, що розвиток емоційного інтелекту пов'язаний із соціальною адаптацією, здатністю до міжособистісної взаємодії та управління емоційними станами [22].

Таким чином, погляди цих учених заклали основу для подальшого вивчення емоційного інтелекту, підкреслюючи його інтегративний характер та значення для когнітивного, емоційного і соціального розвитку особистості. Вони наголошували на важливості емоцій у регуляції поведінки, адаптації та формуванні гармонійної особистості, що є актуальним для сучасної педагогіки.

Едвард Лі Торндайк, видатний американський психолог, у 1920 році запровадив термін «соціальний інтелект», який визначав як здатність розуміти та керувати людьми, а також діяти мудро в міжособистісних стосунках. Він виділив три основні види інтелекту: абстрактний (здатність оперувати ідеями), механічний (здатність працювати з об'єктами) та соціальний (здатність взаємодіяти з людьми). Вчений підкреслював, що соціальний інтелект є ключовим для успішної соціальної адаптації та ефективної взаємодії в суспільстві. Він вважав, що ця здатність не

обмежується лише розумінням емоцій інших, але також включає вміння передбачати реакції людей та відповідно коригувати власну поведінку [3].

Хоча Е.Торндайк не використовував термін «емоційний інтелект», його концепція соціального інтелекту стала фундаментом для подальших досліджень у цій сфері. Він наголошував на важливості емоційної компетентності для успішної соціальної взаємодії, що є центральним аспектом сучасного розуміння емоційного інтелекту.

Девід Векслер, американський психолог і автор відомих інтелектуальних тестів, зробив значний вклад у розуміння взаємозв'язку між інтелектом та емоціями. Він був одним із перших, хто висловив ідею, що інтелект — це не лише здатність до логічного мислення, а й уміння ефективно адаптуватися до соціального середовища, розуміти емоції та регулювати свою поведінку.

У своїх працях Д.Векслер підкреслював, що інтелект охоплює різні аспекти, зокрема:

- когнітивні здібності, пов'язані зі сприйняттям і обробкою інформації;
- соціальні навички, які сприяють ефективній взаємодії з іншими людьми;
- емоційна адаптивність, що включає здатність регулювати емоції та використовувати їх у вирішенні проблем.

На думку вченого, успішність людини залежить не лише від її когнітивних здібностей, але й від здатності до розуміння себе, управління емоціями, встановлення і підтримки міжособистісних зв'язків. Він наголошував, що високий рівень академічного інтелекту без належного розвитку емоційних і соціальних здібностей не гарантує успіху в житті [19].

Хоча Девід Векслер не використовував термін «емоційний інтелект», його підхід до розширеного розуміння інтелекту став основою для подальших концепцій, зокрема тих, що стосуються емоційного інтелекту. Його ідеї про інтеграцію когнітивного та емоційного компонентів заклали

фундамент для сучасних моделей, які розглядають емоційний інтелект як важливу складову гармонійного розвитку особистості та успішної адаптації в соціальному середовищі.

Значний прорив відбувся у 1983 році, коли Говард Гарднер представив концепцію множинних інтелектів. Говард Гарднер, американський психолог і професор Гарвардського університету, у 1983 році в книзі «Рамки розуму: Теорія множинного інтелекту» запропонував революційний підхід до розуміння інтелекту, відходячи від традиційного трактування, яке зосереджувалося лише на логіко-математичних і вербальних здібностях. Гарднер визначив інтелект як здатність вирішувати проблеми або створювати продукти, що мають цінність у певному культурному контексті, і виділив кілька видів інтелекту [19].

Особливе значення для розуміння емоційного інтелекту мають два види, які він описав:

- соціальний (міжособистісний) інтелект. Цей вид інтелекту стосується здатності розуміти інших людей, їхні емоції, наміри, мотивацію та поведінку. Г.Гарднер підкреслював, що міжособистісний інтелект є ключовим для ефективної соціальної взаємодії, включаючи встановлення зв'язків, управління міжособистісними стосунками та здатність до емпатії;
- внутрішньоособистісний інтелект. Цей вид інтелекту стосується здатності людини до саморефлексії, усвідомлення власних емоцій, почуттів, страхів, бажань і мотивів. Г.Гарднер вважав, що внутрішньоособистісний інтелект допомагає людині краще розуміти себе, приймати обґрунтовані рішення та зберігати емоційну рівновагу [20].

Г.Гарднер підкреслював, що обидва ці види інтелекту є взаємопов'язаними та мають важливе значення для формування гармонійної особистості. Вони сприяють успішній соціалізації та адаптації, а також

ефективному управлінню своїм емоційним станом у різних життєвих ситуаціях.

Хоча вчений не використовував термін «емоційний інтелект», його концепція множинного інтелекту стала основою для подальших досліджень у цій сфері. Ідеї Гарднера допомогли звернути увагу на важливість некогнітивних аспектів інтелекту, які мають критичне значення для соціальної взаємодії, емоційної регуляції та особистісного розвитку.

Роботи Г.Гарднера значною мірою вплинули на формування концепції емоційного інтелекту, розробленої Дж. Майєром, П. Саловей і популяризованої Д. Гоулманом. Його ідеї стали підґрунтям для розуміння емоційного інтелекту як здатності до розпізнавання, регуляції та використання емоцій для досягнення особистісних і соціальних цілей.

Таким чином, Говард Гарднер зробив значний внесок у розвиток психологічної науки, запропонувавши інтегративний підхід до розуміння людських здібностей, який враховує не лише когнітивний, а й емоційний та соціальний компоненти.

У XX столітті ідеї про взаємозв'язок емоцій та інтелекту розвивалися у працях С.Рубінштейна та Л.Виготського, які розглядали емоції як важливий чинник психічного розвитку особистості. Особливу увагу було приділено функціональній взаємодії емоцій і мислення, зокрема їхній ролі в процесах прийняття рішень, спілкування та регуляції поведінки. Це заклало фундамент для подальших досліджень емоційного інтелекту як складної інтегративної здібності.

Поняття «емоційний інтелект» було сформульовано наприкінці XX століття. Джон Майєр і Пітер Саловей є першовідкривачами концепції емоційного інтелекту (EI) як наукового поняття, яке вони представили у своїй роботі 1990 року. Вони визначили емоційний інтелект як здатність людини сприймати, розуміти, регулювати та використовувати емоції як свої, так і інших, для вирішення проблем і досягнення життєвих цілей. На їхню

думку, емоційний інтелект включає інтеграцію емоційних і когнітивних процесів, що забезпечує ефективну адаптацію до соціального середовища [8].

Науковці виокремили чотири ключові складові емоційного інтелекту:

- сприйняття емоцій (усвідомлення емоцій через міміку, інтонацію, поведінку),
- використання емоцій (здатність направляти емоції для підтримки мислення і діяльності),
- розуміння емоцій (знання природи емоцій та їхнього впливу);
- управління емоціями (контроль і регулювання емоцій для досягнення мети) [10].

Вони підкреслювали, що емоції не лише впливають на прийняття рішень, а й можуть допомагати оптимізувати когнітивну діяльність, зокрема увагу, пам'ять і мислення.

Дж.Майєр і П.Саловей стверджували, що емоційний інтелект є відносно незалежним від традиційних інтелектуальних здібностей і має свою специфіку. Вони визначили емоційний інтелект як здатність сприймати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших, а також використовувати їх для адаптації та вирішення життєвих завдань. Особливу увагу вони приділяли ролі емоційного інтелекту в побудові ефективних міжособистісних стосунків, соціалізації, стресостійкості та особистісному зростанні.

Дослідження вчених стали основою для подальшого розвитку концепції емоційного інтелекту в науці. Їхній підхід, заснований на емпіричних дослідженнях, заклав підґрунтя для створення різноманітних моделей ЕІ, які враховують як емоційні, так і соціальні аспекти людської діяльності. Вони наголошували на важливості емоційного інтелекту не лише для особистого благополуччя, але й для успіху в професійній сфері, що зробило їхній внесок значущим для психології, освіти та менеджменту.

Значний внесок у популяризацію концепції зробив Д.Гоулман, який розширив її рамки, акцентуючи увагу на соціальній складовій емоційного

інтелекту та його практичному застосуванні у повсякденному житті, зокрема в освіті та роботі.

Деніел Гоулман, американський психолог і журналіст, значно популяризував концепцію емоційного інтелекту завдяки своїй книзі «Емоційний інтелект: чому він може бути важливішим за IQ» (1995). Вчений розширив розуміння емоційного інтелекту, акцентуючи увагу на його практичному застосуванні в житті, освіті та професійній діяльності. На його думку, емоційний інтелект є більш вагомим чинником успіху людини, ніж традиційний IQ, оскільки він охоплює здатність розпізнавати свої та чужі емоції, керувати ними та використовувати для досягнення особистісних і соціальних цілей.

Д. Гоулман виділив п'ять основних компонентів емоційного інтелекту:

- самоусвідомлення – здатність розпізнавати власні емоції, розуміти їх вплив на поведінку та прийняття рішень;
- саморегуляція – уміння контролювати свої емоції, зберігати спокій у стресових ситуаціях та адаптуватися до змін;
- мотивація – здатність використовувати свої емоції для досягнення цілей, залишатися стійким перед труднощами й зберігати ентузіазм;
- емпатія – уміння розуміти почуття інших людей, враховувати їхні потреби й погляди, що є основою для побудови довірливих стосунків;
- соціальні навички – здатність ефективно взаємодіяти з іншими, розв'язувати конфлікти, працювати в команді та впливати на оточення [19].

Д. Гоулман підкреслював, що емоційний інтелект є не вродженою рисою, а сукупністю навичок, які можна розвивати через практику, виховання та освіту. Він акцентував увагу на тому, що розвиток емоційного інтелекту є критично важливим для лідерства, роботи в колективі, побудови міжособистісних стосунків і загального благополуччя.

Особливе місце в дослідженнях вченого займає роль емоційного інтелекту в професійному середовищі. Він наголошував, що успішні лідери й

працівники вирізняються не лише технічними знаннями чи інтелектом, а й високим рівнем емоційної компетентності. У своїх працях він також звертав увагу на освітній аспект, стверджуючи, що розвиток емоційного інтелекту в дітей сприяє формуванню соціально-емоційних навичок, які необхідні для гармонійного особистісного розвитку та соціалізації.

Таким чином, Деніел Гоулман зробив важливий внесок у популяризацію емоційного інтелекту як ключового чинника успіху в різних сферах життя. Його підхід інтегрував наукові ідеї та практичні рекомендації, що дозволило широкому загалу зрозуміти значення емоційного інтелекту й сприяло його впровадженню в освіту, менеджмент і психологічну практику [20].

Сучасні уявлення про емоційний інтелект базуються на інтегративному підході, який поєднує когнітивний, емоційний і соціальний аспекти. У контексті освітнього процесу емоційний інтелект розглядається як ключова складова гармонійного розвитку особистості, яка забезпечує ефективне навчання, комунікацію та соціалізацію. Особливий інтерес у наукових дослідженнях викликає питання розвитку емоційного інтелекту в дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме в цей період закладаються основи емоційної саморегуляції, емпатії та соціальної взаємодії.

В Україні дослідження емоційного інтелекту набуло актуальності у зв'язку з впровадженням Концепції Нової української школи, яка передбачає формування у дітей не лише академічних знань, а й ключових компетентностей, серед яких вагоме місце займають емоційно-ціннісні орієнтири. Таким чином, генезис наукових уявлень про емоційний інтелект демонструє його поступовий перехід від абстрактної теорії до практичного інструменту розвитку гармонійної особистості, що має особливе значення для сучасної освіти [72].

1.2. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів як психолого-педагогічна проблема

Вивчення феномена «емоційний інтелект» має значний теоретичний і практичний потенціал. Емоції виступають визначальним фактором у поведінці людини та процесі прийняття рішень. Уміння усвідомлювати, сприймати та керувати власними емоціями, а також розуміти емоції інших, є ключовим елементом успішної взаємодії у міжособистісних стосунках.

У нашому житті емоції часто впливають на відносини між людьми, а також прийняття головних рішень. Уміння усвідомлювати, розуміти та керувати емоціями особливо необхідне тим людям, чиї професії ґрунтуються на взаєминах між людьми.

Емоційний інтелект – поняття, добре відоме на Заході, в даний час тільки набирає популярності в Україні. Вперше це поняття стало згадуватися в 1960-х, але воно не мало строго наукового визначення [78].

Прояв у здатності розуміти власний емоційний стан і стан оточуючих, а також аналізувати, які дії необхідно зробити в тій чи іншій ситуації і що за цим може бути, означає володіння емоційним інтелектом. Що має на увазі планомірне володіння власними емоціями для гармонійних відносин з іншими людьми та досягнення поставленої мети.

Емоційний інтелект – область, яку можна і необхідно розвивати для успішного існування в соціумі в сучасному світі.

Володіння інтелектом допомагає індивіду «малювати» різні «картини світу». Рівень інтелектуального розвитку особистості пов'язаний із здатністю вчення сприймати, розуміти та пояснювати дійсність. І це залежить від інтелектуального володіння ситуацією, і, особливості поведінки у цій ситуації.

Пітер Саловей, Джон Майєр та їхній колега Девід Карузо запропонували першу модель емоційного інтелекту, яка трактує його як здатність людини розпізнавати емоції, розуміти їх значення, ефективно

обробляти емоційну інформацію та використовувати її для раціонального мислення, регуляції поведінки та вирішення життєвих завдань [81].

Відповідно до їхньої моделі, емоційний інтелект складається з чотирьох взаємопов'язаних компонентів або «гілок», які впливають як на власні емоції, так і на емоції інших людей:

- ідентифікація емоцій – це здатність виявляти, розпізнавати та адекватно виражати емоції. Вона включає дві складові: розпізнавання власних емоцій (вербальний і невербальний аспекти) та емоцій інших людей (невербальний перцептивний та емпатійний аспекти). Також передбачає розрізнення справжніх емоцій і їх імітацій;
- використання емоцій для підтримки мислення та діяльності — це вміння спрямовувати емоції на покращення концентрації, генерування творчих ідей, аналіз проблем із різних перспектив та викликання емоцій, які допомагають вирішувати завдання;
- розуміння емоцій – здатність не лише розпізнавати емоції, а й усвідомлювати причини їх виникнення, значення та контекст, у якому вони проявляються;
- управління емоціями – вміння контролювати власні емоції, знижувати інтенсивність негативних переживань, вирішувати емоційно насичені проблеми, зберігаючи конструктивний підхід, та використовувати емоції для особистісного зростання і побудови якісних міжособистісних стосунків [81].

Ця модель показує, що емоційний інтелект є багатогранним конструктом, який включає як усвідомлення і використання емоцій для особистого розвитку, так і вплив на соціальну взаємодію.

Теоретичний підхід, який був запропонований Г.Березюк, інтегрує соціальний та емоційний інтелект в єдину концепцію. Науковець визначає емоційний інтелект як «профіль взаємопов'язаних соціальних і емоційних компетенцій та навичок, які визначають, наскільки ефективно ми розуміємо й

виражаємо себе, розуміємо інших, взаємодіємо з ними, а також справляємося з викликами повсякденного життя» [8].

У своїй концепції Березюк розглядає емоційний інтелект як сукупність когнітивних знань і навичок, що сприяють ефективній адаптації до реалій навколишнього середовища, допомагають долати негативні впливи та забезпечують успішну життєдіяльність людини.

Проблема емоційного інтелекту розглядається також у роботах Е.Носенко та Н.Ковриги [72]. На думку цих дослідників, емоційний інтелект представляє собою поєднання різноманітних навичок, які формують соціальну компетентність, а також здатність «інтелектуально» керувати власними емоціями. Вони поділяють ці навички на п'ять основних груп:

- усвідомлення та розуміння власних почуттів — включає інтуїцію та здатність описувати свої емоційні стани;
- розуміння емоцій і почуттів інших людей — передбачає емпатію, активне слухання, уміння розпізнавати емоційні стани за невербальними сигналами, такими як мова тіла;
- керування власними емоціями — здатність контролювати хід своїх думок і зберігати стійкість у стресових ситуаціях;
- оптимізм — уміння знаходити позитив у різних ситуаціях і підтримувати впевненість у майбутньому;
- вплив на емоції інших людей — включає мистецтво конструктивної критики без агресії, повагу до почуттів інших і здатність будувати партнерські стосунки [71].

Такий підхід підкреслює, що емоційний інтелект є базою для успішної соціальної взаємодії, сприяючи розвитку емпатії, стресостійкості та оптимізму, що є ключовими елементами гармонійного особистісного та соціального розвитку.

Емоційний інтелект — це психологічне утворення, яке включає сукупність умінь розуміти та управляти як власними емоціями, так і емоціями інших людей. Він формується протягом усього життя під впливом

різних факторів, які визначають його рівень та індивідуальні особливості [70].

До основних чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту, належать:

- когнітивні здібності, що забезпечують швидке та точне опрацювання емоційної інформації.
- розуміння емоцій, які сприймаються як цінність і важливе джерело інформації про себе та оточення.
- емоційні характеристики, зокрема емоційна стійкість і чутливість.

Емоційний інтелект передбачає дві основні складові:

- внутрішньоособистісний емоційний інтелект, що пов'язаний із самопізнанням та управлінням власними емоціями;
- міжособистісний емоційний інтелект, який полягає у здатності розуміти емоції інших людей і ефективно взаємодіяти з ними [71].

Обидві складові взаємопов'язані, але реалізуються через різні когнітивні процеси, сприяючи гармонійному розвитку особистості та ефективній соціальній взаємодії.

Здатність розуміти та керувати емоціями передбачає уміння розпізнавати емоції, ідентифікувати їх, аналізувати причини виникнення, контролювати інтенсивність і зовнішнє вираження емоцій, а також передбачати наслідки таких проявів.

В.Зарицька розробила методику, яка з високою достовірністю дозволяє визначати рівень емоційного інтелекту. Вона також запропонувала визначення емоційного інтелекту, акцентуючи на його зв'язку зі здатністю розуміти індивіда через емоційні прояви. За її словами: «Емоційний інтелект — це здатність усвідомлювати ставлення людини, відображене в її емоціях, і управляти емоційною сферою, спираючись на інтелектуальний аналіз і синтез» [33].

У дослідженнях Є.Носенко та Н.Ковриги емоційний інтелект розглядається як важлива якість особистості та складова її внутрішнього

світу. Він проявляється як форма позитивного ставлення до себе, оточуючих і світу загалом. Дослідники виокремили два аспекти емоційного інтелекту: внутрішньоособистісний, пов'язаний із самопізнанням, та міжособистісний, що визначає взаємодію з іншими людьми [72].

Розвиток емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку є важливою психолого-педагогічною проблемою, оскільки цей період є ключовим для формування емоційної та соціальної компетентності. Молодший шкільний вік характеризується значними змінами в когнітивній, емоційній і соціальній сферах дитини. Діти цього віку активно опановують навички спілкування, розвивають здатність до саморегуляції та адаптуються до нових соціальних умов у школі, що створює сприятливі умови для формування емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект молодших школярів включає такі ключові компоненти:

- усвідомлення власних емоцій: здатність розпізнавати й називати свої почуття, розуміти їхні причини та наслідки;
- управління емоціями: уміння контролювати свої емоції, зберігати спокій у стресових ситуаціях і конструктивно виражати свої почуття;
- емпатія: здатність розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати та враховувати їхні потреби;
- соціальні навички: уміння будувати позитивні взаємини, співпрацювати в групі та вирішувати конфлікти [69].

Розвиток цих складових залежить від низки факторів, зокрема індивідуальних особливостей дитини, впливу родинного виховання та організації освітнього середовища. У цьому контексті педагогіка відіграє важливу роль, забезпечуючи цілеспрямоване створення умов для формування емоційного інтелекту.

У психолого-педагогічному аспекті проблема розвитку емоційного інтелекту розглядається через призму взаємозв'язку між когнітивними та

емоційними процесами. Науковці наголошують, що емоції є важливими для ефективного навчання, оскільки вони впливають на мотивацію, пам'ять і здатність до розв'язання проблем. З іншого боку, соціальна адаптація молодших школярів значною мірою залежить від їхньої емоційної компетентності, що зумовлює необхідність впровадження в освітній процес спеціальних методик, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту.

В результаті аналізу позицій різних авторів за структурою та сутністю поняття «емоційний інтелект» встановлено, що він є «здатністю людини розпізнавати, усвідомлювати, та регулювати емоційний стан себе та інших людей. Емоційний інтелект є видом інтелекту, оскільки він відповідає його традиційним критеріям: емоційний інтелект операціоналізований як інтелектуальна здатність, що корелює з іншими видами інтелекту» [74].

Отож, у нашій роботі розвиток емоційного інтелекту стосовно молодшого шкільного віку представляє процес ідентифікації, рефлексії та регулювання особистих емоцій та емоцій людей, які оточують, що мають вплив на успішність міжособистісних взаємодій та особистісний розвиток (див. додаток А)

Незважаючи на те, що в науці існують різні підходи до структури емоційного інтелекту, можна простежити загальну закономірність виділення таких компонентів:

- *самосвідомість*: здатність ідентифікувати та чітко визначати власні емоційні стани, розуміти їх причини, а також усвідомлювати відмінності між своїми емоціями, думками та діями, і емоціями та діями інших осіб;
- *самоконтроль*: уміння керувати власними емоційними станами, зокрема контролювати емоції, замінювати негативні емоції позитивними за допомогою рефлексії та формувати позитивні емоційні стани;
- *управління взаємовідносинами*: здатність будувати позитивні, задовольняючі міжособистісні стосунки з іншими людьми;

- *психологічна гнучкість*: уміння встановлювати ефективні взаємини, адаптуватися до змін і продуктивно взаємодіяти з іншими.

Отож, до показників розвитку емоційного інтелекту було віднесено:

1. Когнітивний, який має наступні критерії:

- «здатність ідентифікувати та вербально визначати власний емоційний стан та причину його виникнення;
- здатність визначати емоції інших людей, причину їх виникнення» [77].

2. Регуляторний, який має наступні критерії:

- «здатність регулювати емоційні стани на основі рефлексії;
- міняти небажаний емоційний стан на оптимістичний» [77];

3. Поведінковий, який має наступні критерії:

- «здатність вступати у задовольняючі, позитивні міжособистісні стосунки з іншими;
- бути чутливим до емоцій інших людей, сприяти перетворення емоцій інших людей» [77].

Важливість розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів обґрунтовується також сучасними викликами, такими як зростання емоційної напруги, підвищення рівня конфліктності в суспільстві, необхідність адаптації до швидких змін. Освітня реформа «Нова українська школа» звертає увагу на формування в учнів ключових компетентностей, серед яких соціально-емоційна компетентність займає вагоме місце.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту молодших школярів є багатовимірною психолого-педагогічною проблемою, яка охоплює як теоретичні аспекти (визначення структури та механізмів), так і практичні завдання (впровадження методик у навчальний процес). Її вирішення сприятиме гармонійному особистісному розвитку дітей, їхній соціальній адаптації та успішній інтеграції в суспільство.

1.3. Специфіка розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку

У дитячій психології важливе місце займає вивчення психологічних особливостей молодших школярів. Розуміння та врахування цих особливостей дозволяє ефективно організовувати виховний процес під час уроків. Саме тому кожен, хто працює з молодшими школярами або взаємодіє з ними, має знати ці особливості та враховувати їх у своїй діяльності.

На сьогодні не існує єдиної теорії, яка б повністю пояснювала психічний розвиток дитини на різних етапах її життя. Тому для всебічного розуміння процесів розвитку, поведінки та виховання дітей було проаналізовано низку теорій, присвячених періодизації молодшого шкільного віку.

Л.Виготський у своїй періодизації психічного розвитку дитини базувався на понятті провідної діяльності. Він підкреслював, що на кожному етапі розвитку існує певна діяльність, яка відіграє ключову роль у психічному становленні дитини, тоді як інші види діяльності продовжують існувати, але займають другорядне місце [75].

Згідно з психоаналітичною теорією З.Фрейда, розвиток особистості визначається дією біологічних факторів та досвідом раннього сімейного спілкування. З.Фрейд виділяв п'ять етапів психосексуального розвитку, кожен із яких пов'язаний із концентрацією інтересів дитини на певній частині тіла. Віковий період від 6 до 12 років відповідає латентній стадії, коли основні риси особистості, сформовані на попередніх етапах, зміцнюються та уточнюються. У цей період дитина концентрується на соціальному навчанні та формуванні світогляду, а статевий потяг перебуває у стані спокою [95].

Відповідно до когнітивної теорії Жана Піаже, розвиток мислення людини проходить через чотири основні стадії:

- сенсомоторна (від народження до 2 років) — дитина взаємодіє зі світом через сенсорні та моторні дії;
- передопераційна (2–7 років) — розвиток символічного мислення та уяви;
- фаза конкретного мислення (7–11 років) — дитина набуває здатності до логічного мислення, пов'язаного з конкретними об'єктами та ситуаціями;
- фаза формально-логічного мислення (11–12 років і старше) — формування абстрактного, гіпотетичного та логічного мислення [73].

Таким чином, молодший шкільний вік охоплює період конкретного мислення за Ж.Піаже, латентну стадію за З.Фрейдом і характеризується провідною навчальною діяльністю за Л.Виготським, що підкреслює важливість цього етапу для психічного та соціального розвитку дитини.

Віковий період від 7 до 11 років, згідно з Ж.Піаже, відповідає третьому етапу психічного розвитку — періоду конкретних розумових операцій. У цей час мислення дитини зосереджене на вирішенні завдань, що стосуються реальних та конкретних об'єктів.

Молодший шкільний вік охоплює період життя дитини від 6 до 11 років. Із зарахуванням до школи у житті дітей відбуваються значні зміни.

З початком навчання у школі відбувається перехід від ігрової діяльності до навчальної як провідної діяльності молодшого шкільного віку, у якій формуються основні психічні новоутворення. Молодший шкільний вік є періодом інтенсивного інтелектуального розвитку дітей та поліпшення значущих особистісних якостей (самостійності, працьовитості тощо). Г.Березюк наголошував, що розвиток дитини від моменту появи на світ і до зрілості є формування її як члена суспільства, процес становлення як особистості. У ході формування дитини як особистості відбувається процес розвитку її психіки, свідомості від елементарних форм відображення, властивих немовляті, до розвинених форм свідомого відображення дійсності, властивих дорослій людині [8].

У молодшому шкільному віці формується увага. Найважливішою метою навчання у початковій школі є розвиток центрального психологічного новоутворення цього віку, формування довільної уваги школярів. Ці два види уваги певний час співіснують і конкурують між собою. До кінця четвертого класу обсяг, стійкість і спрямованість довільної уваги у молодших школярів майже досягають рівня дорослих. Водночас молодші школярі демонструють більшу змінність і переключення уваги, що пояснюється високою гнучкістю процесів у центральній нервовій системі.

Мислення в молодшому шкільному віці відображає основні властивості та ознаки предметів та явищ, що дає можливість наводити прості умовиводи. Шкільне навчання вибудовується таким чином, що в першу чергу розвивається словесно-логічне мислення. Основні досягнення молодшого шкільного віку визначаються провідним характером навчальної діяльності та є багато в чому визначальними для подальших років навчання [7].

Діти молодшого шкільного віку вирізняються добре розвиненою механічною пам'яттю, яка активно вдосконалюється протягом навчання в початковій школі. Водночас розвиток опосередкованої та логічної пам'яті відбувається дещо повільніше. Це пояснюється тим, що середньостатистичний учень, чия основна діяльність складається з навчання, гри та спілкування, має достатньо розвинену механічну пам'ять для задоволення своїх потреб. Також посилюється роль словесно-логічного, смислового запам'ятовування і є можливість усвідомлено керувати своєю пам'яттю і регулювати її прояви.

У процесі навчання в початковій школі діти демонструють значний прогрес у розвитку інтелектуальних здібностей. Вони поступово переходять від переважання наочно-дієвого та образного мислення до словесно-логічного мислення на рівні конкретних понять.

Таким чином, молодший шкільний вік є важливим і чутливим періодом для формування загальних і спеціальних здібностей дітей, що в подальшому стає основою для виявлення їхньої обдарованості.

У молодшому шкільному віці навчальна діяльність має певну структуру.

Перший компонент – мотивація. Навчальна діяльність полімотивована — вона проявляється у спонуканні та визначається різноманітними навчальними мотивами. Зазначимо, що у тому числі є мотиви, більш відповідні навчальним завданням. Д.Б. Ельконін називає їх навчально-пізнавальними мотивами. В їх основі лежать пізнавальна потреба та потреба у саморозвитку. Дитина має бути мотивована не лише результатом, а й самим процесом навчальної діяльності. Це також мотив особистого зростання, самовдосконалення, формування своїх здібностей [13].

Другий компонент – навчальне завдання, тобто. система завдань, і під час яких дитина опановує найбільш загальними способами дій. Необхідно розрізняти навчальне завдання та окремі завдання. Зазвичай діти, знаходячи рішення багатьох конкретних завдань, самі стихійно виявляють загальний спосіб їх вирішення, причому цей спосіб виявляється усвідомленим різною мірою у різних учнів, і вони припускаються помилок, вирішуючи схожі завдання [13].

Третій компонент – контроль. Спочатку навчальну діяльність контролює педагог. Але поступово діти самі починають контролювати свої дії. Без самоконтролю навчальна діяльність не може бути настільки ефективною, тому його розвиток є дуже важливим навчальним завданням. Недостатньо контролювати роботу лише за результатом. Дитина потребує поетапного контролю своїх дій. Необхідно перевіряти правильність та повноту її діяльності. Навчити дитину самоконтролю – значить розвинути її увагу [13].

Молодший шкільний вік є періодом активного накопичення і засвоєння знань, а також формування навчальних умінь. У цей час наслідування тверджень і дій стає важливим чинником інтелектуального розвитку. Характерними рисами цього віку є сугестивність, схильність до прийняття інформації на віру та зосередженість на повторенні й внутрішньому

сприйняття, що створює сприятливі умови для розвитку і збагачення психіки дитини. Ці особливості, як правило, мають позитивний вплив і визначають унікальність цього періоду. Початок навчання в школі стимулює розвиток потреби у визнанні, прагнення до пізнання та формування почуття особистості [14].

Саме в початковій школі процес розумового розвитку дитини досягає найбільшої інтенсивності, оскільки в цьому віці активно розвиваються всі психічні процеси. Дитина починає усвідомлювати зміни, пов'язані з переходом до навчальної діяльності, що робить цей етап особливо важливим у її житті.

Школа відіграє ключову роль у процесі інтелектуального розвитку, адже саме тут відбувається систематизація знань і навичок. Перехід до школи стає важливим етапом у житті дитини, оскільки у віці 5–7 років відбувається значний розвиток когнітивних, мовленнєвих і перцептивно-моторних функцій, що сприяє підвищенню ефективності навчання.

У дитини молодшого шкільного віку, особливо першокласника, значною мірою зберігається властивість бурхливо емоційно реагувати на явища, які збуджують її психіку. Щодо цього поведінка молодшого школяра вкрай схожа з поведінкою дошкільника. Дитина молодшого шкільного віку взагалі реагує бурхливо на багато, що її оточує. Вона із хвилюванням дивиться за іграми тварин, досить емоційно і голосно комунікує з однолітками, часто не стримує свій сміх тощо. Кожне явище, яке певною мірою торкнулося її, викликає різко виражений емоційний відгук. Особливо це помітно, коли молодший школяр перебуває на театральній виставі, це вимагає розвиненої саморегуляції, оскільки дуже різко трапляються переходи, при яких демонструються різні ситуації від співчуття герою до обурення на його супротивників, від смутку з приводу його невдач до бурхливого вираження радості за його успіх [32].

Однак у низці істотних моментів емоційна поведінка молодшого школяра набуває нових рис порівняно з дітьми дошкільного віку. Він

починає вже стриманіше, зокрема вербально, висловлювати свої емоції – радість, агресію, смуток, страх, тож за нестримний прояв своїх емоцій може бути їх осуд [32].

Здатність до самоконтролю розвивається та зміцнюється. Свій гнів і роздратування дитина цього віку виявляє не так у руховій формі за допомогою бійок, бігу, розмахування руками, як вербально – називає причину розладу, грубить, лається, дразнить. Також способи вираження молодшого школяра ставати яскравішими і багатими порівняно з дошкільнятами, наприклад, у виразі обличчя та інтонаціях мови – іронія, глузування, сумнів тощо.

Якщо дошкільник у засмученому стані здатний лягти на підлогу і почати голосно кричати або може кидати предмети, проявляючи агресію, то дитина молодшого шкільного віку, що розвивається в межах норми, так не виявляє свої емоції.

Форми вираження капризу чи сильного подразнення в нього відмінні від форм вираження дитини дошкільного віку. Найчастіше прояви сорому та агресії переживаються у більш потайливій формі, але незважаючи на це дорослому досить просто ідентифікувати дані емоції [41].

Так протягом молодшого шкільного віку розвивається та зміцнюється саморегуляція в емоційній поведінці дитини.

Характерною особливістю дітей молодшого шкільного віку є їхня вразливість, їхня емоційна чуйність на всі яскраві та великі об'єкти, явища. Нудні уроки, не насичені проблемами, взаємодією та новими відкриттями, швидко знижують пізнавальну мотивацію учня початкової школи і згодом ведуть до формування негативного емоційного ставлення до навчання в школі [44].

У цьому періоді розвитку у дитини інтенсивно формується емпатія (співчуття), на основі якої формуються почуття товариськості, відповідальності за клас, співчуття до горя оточуючих, обурення при несправедливості тощо. При цьому вони формуються під впливом

конкретних впливів, побаченого прикладу та власної дії у виконанні доручення, враження від слів вчителя. Але важливо пам'ятати про те, що коли молодший школяр дізнається про норми поведінки, то він сприймає слова педагога лише тоді, коли вони емоційно зачіпають його, коли він безпосередньо відчуває необхідність вчинити так, а не інакше.

Новим моментом, що призводить до виникнення у учня молодшого шкільного віку різних переживань, є не навчання, а й колектив класу, з яким виникають нові соціальні зв'язки, взаємовідносини. Ці зв'язки утворюються на основі різноманітних видів взаємодії, які викликані діловими відносинами під час виконання спільної роботи під час уроків, позаурочної діяльності, а також класних доручень, загальною відповідальністю за дії, які здійснюються класом, взаємною симпатією тощо.

До 4 класу початкової школи учень стає по-справжньому членом класного колективу, погоджуючись з його правилами життя і традиціями, які утворилися. У цей час важливо правильно спрямовувати класний колектив на вирішення спільних цілей, на формування загальних традицій, які в свою чергу викликать у дитини молодшого шкільного віку позитивні емоційні спонукання. До четвертого року навчання товариські відносини в класному колективі зміцнюються, і кожен учень стає його важливою і необхідною частиною – думка кожного стає важливою. Позитивні принципи поведінки прийняті у класі стають міцнішими і будь-які відхилення від цих принципів можуть сприйматися негативно [53].

Разом з тим не можна забувати, що іноді через недостатню увагу батьків до емоційної сфери дитини ми стикаємося з тим, що маленький школяр відчуває важкі та сильні емоції, які не доступні для усвідомлення, що може призвести до порушень у розвитку емоційного інтелекту.

Так, багато батьків дозволяють дітям цього віку дивитися фільми, в яких відбуваються драматичні події, незрозумілі їм. І дитина іноді переживає страх, переляк. Яскраві образи подій наполегливо вторгаються у її світ, сняться, переслідують, якщо вона дуже вразлива. На цю психічну

особливість молодшого школяра слід звернути увагу і організувати таку ситуацію, що розвиває, в якій дитина відчуває зрозумілі йому емоції в силу її емоційного досвіду [49].

Відносини дитини із сім'єю є головним чинником становлення емоційного інтелекту. Сім'я – це перша соціальна сфера, яка визначає його розвиток і стає основою формування його домінуючих емоційних станів. Сім'я стає джерелом перших позитивних та негативних переживань та емоцій дитини. Все це складається в основу формування та зародження емоційного інтелекту.

Автор В.Найчук показує, що «...школа також є важливим чинником розвитку емоційного інтелекту. Вступаючи у шкільне життя, дитина починає енергійно взаємодіяти з однокласниками, заводить нових друзів, бере участь у житті колективу. Тут у дитини можуть виникати проблеми у відносинах з оточуючими через погану адаптацію або надмірну сором'язливість. Також у процес навчання можна внести такий компонент як самоконтроль, коли учням дозволяється самим оцінювати свої дії та вчинки. Необхідно дозволяти дітям говорити відкрито про свої почуття та емоційний стан» [63]. Велику роль у становленні емоційного інтелекту молодшого школяра виконує його фізичне здоров'я у період життя. М.Мельник зазначає, що «фізіологічні трансформації викликають значні зміни у психічному житті дитини [55].

У центрі психічного розвитку постає формування довільності, планування виконання програм дій та реалізація контролю. Відбувається формування вищих психічних функцій, поліпшення пізнавальних процесів, що дозволяє дитині молодшого шкільного віку здійснювати складніші розумові операції» [57].

Автори О.Милославська зазначають, що «...за відповідних умов навчання на достатньому рівні інтелектуального розвитку на цій основі з'являються передумови розвитку теоретичного мислення і свідомості. Саме в цьому віці дитина вперше починає усвідомлювати відносини між нею та оточуючими, розбиратися у суспільних мотивах поведінки, моральних

оцінках, значущості конфліктних ситуацій, тобто постійно дитина вступає у фазу формування особистості» [58].

Згідно з дослідженнями Н.Нікітіна, учні початкових класів ще не повністю володіють здатністю усвідомлювати власні почуття та розуміти емоції інших людей. Вони часто не можуть правильно інтерпретувати міміку, що виражає певні почуття, або адекватно оцінити емоційні прояви інших, що призводить до недостатньо точних реакцій. У стилі спілкування з людьми молодші школярі нерідко наслідують батьків або вчителів, а їхня недосконалість у сприйнятті й розумінні емоцій проявляється в зовнішньому копіюванні дорослих у вираженні почуттів [64].

Хоча молодші школярі відрізняються емоційною чутливістю та яскравими реакціями на події, вони поступово вчать стримувати небажані емоційні прояви за допомогою вольових зусиль. Наприклад, діти намагаються стримувати сльози, придушувати сильне хвилювання або підкоряти свої бажання вимогам учителя. Це може призводити до ситуацій, коли дитина не повністю розуміє власну емоцію або демонструє емоцію, якої насправді не переживає. Таким чином, у молодшому шкільному віці може спостерігатися розрив між вираженням емоцій і їхнім реальним переживанням, що може проявлятися як у перебільшенні, так і в приховуванні емоцій.

Дітям молодшого шкільного віку властива схильність до «емоційного зараження», коли переживання інших людей швидко передаються їм. Наприклад, сміх одного учня може викликати сміх усього класу, навіть якщо решта дітей не знають причини. Дівчата можуть почати плакати, дивлячись на заплакану подругу, не через співчуття до її проблеми, а просто реагуючи на сльози. Молодші школярі також відзначаються високою навіюваністю. Події з негативним підтекстом, побачені в театрі, кіно чи пережиті в сімейному середовищі, можуть викликати страх і тривогу, які залишаються в пам'яті надовго, заважаючи дитині зосередитися на навчанні.

Як зазначає Е.Носенко, діти цього віку легше розпізнають емоції, які виникають у звичних життєвих ситуаціях, але їм важко виразити власні переживання. Вони краще розуміють і виражають позитивні емоції, ніж негативні, і часто плутають такі емоції, як страх і здивування. У порівнянні з дошкільнятами, які прагнуть уникати серйозних або сумних образів, молодші школярі починають розвивати здатність до співпереживання, особливо при сприйнятті болісних чи драматичних ситуацій [70].

Для успішної соціальної адаптації важливо розвивати емоційний інтелект — здатність зосереджуватися на емоційному стані інших людей і враховувати його у своїй діяльності. У молодшому шкільному віці емоційний інтелект характеризується такими особливостями: швидке реагування на події, безпосередність і відкритість у вираженні почуттів, емоційна нестабільність, а також недостатня здатність розуміти свої й чужі емоції. Ці характеристики слід враховувати при організації навчального процесу.

За результатами аналізу особливостей розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку можна зробити наступні висновки:

- слабе розуміння, усвідомлення власних та чужих емоцій та почуттів; міміка інших сприймається часто невірно, так само як і тлумачення вираження почуттів оточуючих, що призводить до неадекватних реакцій у відповідь молодших школярів (виняток становлять базові емоції страху і радості, щодо яких у дітей цього віку вже є чіткі уявлення, які вони можуть висловити вербально, називаючи п'ять синонімічних слів, що позначають ці емоції [100];
- недостатньо розвинений самоконтроль емоцій, що характеризується великою емоційною нестійкістю, частою зміною настроїв (на загальному тлі життєрадісності, бадьорості, веселості, безтурботності), схильністю до короточасних та бурхливих афектів; безпосередністю та відвертістю вираження своїх переживань: радості, смутку, страху, задоволення чи невдоволення;

- не розвиненою здатністю до управління взаємовідносинами з однокласниками, що проявляється у невпевненості у своїх силах, у передчутті неприємностей, невдач, прихованої готовності дитини до афекту страху: відчуття загрози своєму статусу в класі, сім'ї, переживання дитини за успіхи у навчанні та оцінка цих успіхів вчителем та однокласниками.

У підсумку, можна сказати про те, що молодший шкільний вік є особливо значущим для формування та розвитку емоційного інтелекту. Саме в цьому віці виникають фізіологічні та психологічні передумови для його становлення та функціонування.

1.4. Роль емоційного інтелекту в навчальній та соціальній успішності молодших школярів

Емоційний інтелект відіграє ключову роль у формуванні навчальної та соціальної успішності молодших школярів, оскільки він забезпечує гармонійний розвиток особистості та сприяє ефективній взаємодії з однолітками і дорослими. Вміння розуміти власні емоції та емоції інших, управляти ними та використовувати для досягнення цілей допомагає дитині адаптуватися до нових соціальних умов, що виникають із початком шкільного навчання.

В останні роки у психологічній та педагогічній літературі все більше уваги приділяється розвитку емоційного інтелекту дітей та підлітків. Емоційний інтелект, поряд із соціальним інтелектом, виступає одним із предикторів життєвого успіху. Вміння володіти власними емоціями і розуміти емоції інших людей є важливим фактором вибудовування успішних безконфліктних взаємин індивіда в групі, основою ефективної соціалізації, умовою формування високого соціометричного статусу особистості, засобом запобігання можливості девіантної поведінки, інструментом створення

позитивного іміджу людини. Формування емоційного інтелекту – актуальне завдання для кожного вікового періоду.

Що розуміють під успішністю у плані становлення та розвитку емоцій людини? Сам собою феномен успіху в будь-якій сфері життєдіяльності є, як правило, джерелом позитивних емоцій. Щодо системи загальної освіти, то науковці визначають успішність як особливий емоційний стан учня, що виражає його особисте ставлення до діяльності та/або її результатів. Як основний показник успішності навчання школярів слід розглядати «позитивний настрій учня», його ставлення до школи та процесу вчення.

Крім навчальної успішності виділяють також соціальну успішність. Даний тип успішності для школярів не менш важливий, ніж успішність у навчанні, тому що в умовах загальноосвітньої школи в процесі всіляких освітніх та виховних практик одночасно формуються не лише предметні освітні досягнення, а й різноманітні соціальні якості особи, що виражаються згідно термінології Державних освітніх стандартів нового покоління, у формі особистісних та метапредметних результатів освітньої діяльності, які, у свою чергу, визначаються соціальними потребами учнів (потреба у визнанні, здобутках, благополуччі, самореалізації, успішній комунікативній взаємодії з вчителями та однокласниками тощо). При цьому одним із ключових критеріїв соціальної успішності дитини є рівень розвитку її емоційно-чуттєвої сфери, або емоційний інтелект, що розглядається або як загальна когнітивна здатність людини, або безпосередньо – як здатність розуміння та розпізнавання емоцій.

Таким чином, успішність учнів, загалом, складається з двох компонентів – успішності навчання (навчальна успішність) та соціальної успішності. У рамках цієї публікації ми проаналізуємо обидва аспекти успішності – навчальну та соціальну – у контексті їхнього взаємозв'язку та обумовленості рівнем розвитку емоційного інтелекту школярів [105].

Емоційний інтелект школярів, на думку педагогів та психологів, суттєво впливає як на сам хід освітнього процесу, так і на його результати.

Навчальна успішність проявляється усім етапах освітньої діяльності. При цьому основним показником навчальної успішності школярів виступає передусім академічна успішність. В останнє десятиліття експериментально виявлено опосередковану залежність рівня емоційного інтелекту та рівня академічної успішності учнів на прикладах початкової та середньої школи США, Великобританії, Італії, Іспанії, Португалії, Австралії та інших розвинутих країн.

Емоційний інтелект відіграє важливу роль у навчальній діяльності молодших школярів, оскільки він сприяє формуванню ефективних навчальних навичок, підтримці мотивації та розвитку гармонійної взаємодії у класному середовищі.

По-перше, самоусвідомлення та саморегуляція, як ключові складові емоційного інтелекту, допомагають учням контролювати свої емоції під час навчання. Наприклад, здатність справлятися з почуттям розчарування при невдалих спробах розв'язати задачу або подолати страх перед виступом на уроці сприяє наполегливості та зосередженню на виконанні завдань. Учні, які можуть управляти своїми емоціями, краще організовують свою діяльність і легше долають труднощі.

По-друге, емпатія, тобто здатність розуміти емоції інших, допомагає дітям краще сприймати пояснення вчителя, його емоційні сигнали та інструкції. Це сприяє встановленню довірливих взаємин між учнем і педагогом, що позитивно впливає на якість засвоєння навчального матеріалу. Також емпатія дозволяє дітям ефективніше співпрацювати з однолітками під час групових завдань, що розвиває комунікативні навички та покращує навчальні результати.

Емоційний інтелект впливає на мотивацію до навчання. Учні з високим рівнем емоційного інтелекту частіше проявляють зацікавленість у навчальному процесі, оскільки вони вміють знаходити емоційне задоволення від досягнення результатів. Вони також більш стійкі до зовнішніх і внутрішніх стресів, що зменшує ймовірність втрати інтересу до навчання.

Крім того, емоційний інтелект сприяє розвитку соціальної взаємодії в навчальному середовищі. Молодші школярі, які вміють розпізнавати й регулювати емоції, легше інтегруються в колектив, уникають конфліктів і підтримують позитивну атмосферу в класі. Це знижує рівень напруги, сприяючи зосередженню на навчальній діяльності [100].

Також емоційний інтелект пов'язаний із розвитком рефлексивного мислення, коли учень аналізує власні емоційні стани, оцінює свої успіхи та помилки. Це допомагає формувати навички самоконтролю та критичного мислення, що важливо для подальшого інтелектуального розвитку.

Зрештою, емоційний інтелект допомагає дітям легше адаптуватися до вимог шкільного навчання, ефективніше долати стресові ситуації та зберігати позитивний настрій до навчання. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню успішності молодших школярів, їхньому гармонійному особистісному зростанню та соціальній адаптації.

Відомо, що соціальна успішність багато в чому залежить від рівня соціального інтелекту та соціометричного статусу учнів. Однак це не означає, що емоційний інтелект, що відповідає за розвиток та управління емоціями, не впливає на становлення соціальної успішності індивіда, адже сформованість емоційного інтелекту обумовлена множиною критеріїв, що визначають фактори соціальної успішності, такі як толерантність, емпатія, навички невербальної комунікації та інші ключові компетенції. Але, загалом, говорити про соціальну успішність як особистісний феномен має сенс лише стосовно учнів на щаблях основної загальної та повної загальної освіти (підлітковий вік), тоді як на рівні початкової школи, через вікові та психологічні особливості дітей, передумови для соціальної успішності та майбутньої соціалізації тільки починають закладатися, причому зазвичай це відбувається не раніше літнього віку.

Емоційний інтелект відіграє вирішальну роль у соціалізації молодших школярів, оскільки забезпечує формування навичок, необхідних для

встановлення позитивних міжособистісних стосунків, адаптації в колективі та успішної взаємодії з однолітками й дорослими [101].

По-перше, емпатія, як одна з ключових складових емоційного інтелекту, дозволяє дітям розуміти емоції, почуття та потреби інших людей. Це сприяє формуванню довірливих і дружніх взаємин з однолітками, знижує ризик конфліктів і сприяє конструктивному розв'язанню суперечок. Наприклад, дитина, яка здатна розпізнати емоції свого друга, легше підтримує його у складній ситуації, що зміцнює соціальні зв'язки.

По-друге, здатність керувати власними емоціями допомагає молодшим школярам уникати імпульсивних реакцій, які можуть викликати непорозуміння або негативні ситуації в колективі. Учні, які вміють стримувати гнів, контролювати роздратування або подолати тривогу, легше знаходять спільну мову з однолітками та зберігають позитивний клімат у класі.

Розвинуті соціальні навички, що є складовою емоційного інтелекту, забезпечують ефективну комунікацію. Молодші школярі з високим рівнем емоційного інтелекту здатні чітко висловлювати свої думки, враховувати почуття співрозмовника, правильно реагувати на невербальні сигнали, такі як міміка або жести. Ці вміння полегшують співпрацю в групах, сприяють успішному виконанню спільних завдань і допомагають налагоджувати стосунки навіть у нових колективах.

Також емоційний інтелект впливає на адаптацію до соціальних норм і правил. Діти, які вміють сприймати та аналізувати емоційні сигнали від інших людей, легше засвоюють очікування суспільства, дотримуються правил поведінки та виявляють соціальну відповідальність. Це сприяє позитивній оцінці з боку вчителів, однокласників і батьків, що зміцнює впевненість у собі.

Крім того, вміння позитивно впливати на емоційний стан інших сприяє лідерським проявам серед молодших школярів. Діти з високим емоційним інтелектом частіше обираються однолітками для спільної діяльності,

оскільки вони здатні підтримувати гармонійну атмосферу, мотивувати інших і вирішувати конфліктні ситуації.

Нарешті, емоційна стійкість, яка формується завдяки розвитку емоційного інтелекту, дозволяє молодшим школярам справлятися зі стресовими ситуаціями, уникати почуття ізоляції та знаходити шляхи до інтеграції в соціум.

Таким чином, емоційний інтелект є фундаментом для соціальної успішності та адаптації молодших школярів. Його розвиток сприяє формуванню позитивних взаємин, конструктивній комунікації, емоційній стабільності та впевненості в собі, що є ключовими аспектами успішної соціалізації в цьому віці.

Висновки до першого розділу

У першому розділі дослідження було теоретично обґрунтовано розвиток емоційного інтелекту молодших школярів у контексті освітнього процесу початкової школи, що дозволило визначити ключові аспекти проблеми та її практичну значущість.

Аналіз генезису наукових уявлень про розвиток емоційного інтелекту (підрозділ 1.1) показав, що ця категорія є інтегративним поняттям, яке включає здатність до усвідомлення, розуміння, управління власними емоціями та емоціями інших. Емоційний інтелект було сформовано на основі численних досліджень у сфері когнітивної психології, емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії, що дозволило систематизувати підходи до його визначення та розвитку.

Розгляд розвитку емоційного інтелекту як психолого-педагогічної проблеми (підрозділ 1.2) дав змогу висвітлити його багатовимірний характер. Було виявлено, що цей процес охоплює не лише усвідомлення й регуляцію емоцій, але й формування соціальних навичок, необхідних для успішної

адаптації молодших школярів у школі. Емоційний інтелект визначено як важливий чинник, що впливає на когнітивний, емоційний і соціальний розвиток дитини.

Специфіка розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці (підрозділ 1.3) полягає у високій емоційній чутливості, наслідуванні моделей поведінки дорослих, недостатній сформованості здатності до усвідомлення та регуляції власних емоцій. Цей період є чутливим для формування базових компонентів емоційного інтелекту, таких як емпатія, саморегуляція та соціальні навички, що потребує цілеспрямованої педагогічної підтримки.

Аналіз ролі емоційного інтелекту в навчальній та соціальній успішності молодших школярів (підрозділ 1.4) дозволив встановити, що він є основою для побудови позитивних міжособистісних стосунків, забезпечення емоційної стійкості та ефективного навчання. Емоційний інтелект сприяє розвитку комунікативних умінь, підтримує мотивацію до навчання, допомагає справлятися зі стресовими ситуаціями та покращує якість взаємодії в колективі.

У цілому, перший розділ підтвердив важливість емоційного інтелекту для гармонійного розвитку молодших школярів і визначив теоретичні засади, які слугують основою для подальшого дослідження умов та методів його розвитку в освітньому процесі початкової школи.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

2.1. Констатувальне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів

Дослідно-пошукова робота з розвитку у молодших школярів емоційного інтелекту в освітній діяльності початкової школи проводилася у кілька етапів:

- теоретичний аналіз розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі початкової школи;
- емпіричне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Констатувальний експеримент був спрямований на визначення рівня розвитку у молодших школярів емоційного інтелекту. Основними його завданнями було:

- визначити показники та критерії розвитку у молодших школярів емоційного інтелекту в освітньому процесі початкової школи;
- підібрати та розробити діагностичні завдання щодо виявлення рівня розвитку у молодших школярів емоційного інтелекту;
- провести кількісний та якісний аналіз отриманих під час діагностики даних;
- на основі аналізу отриманих результатів обґрунтувати організаційно-методичне забезпечення розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі початкової школи.

Дослідно-пошукова робота проводилася на базі Чернівецького ліцею № 22 імені Антона Кохановського Чернівецької міської ради.

У дослідженні взяли участь 50 дітей молодшого шкільного віку 8-9 років.

На основі визначення поняття «емоційний інтелект» і виділення його структурних компонентів було визначено ключові показники та критерії для оцінювання емоційного інтелекту, а також розроблено характеристику рівнів його розвитку у дітей молодшого шкільного віку. До показників розвитку емоційного інтелекту включено:

1. Когнітивний показник, що відображає:
 - «здатність ідентифікувати та вербально описувати власний емоційний стан і причини його виникнення;
 - здатність розпізнавати емоції інших людей і аналізувати їхні причини» [80].
2. Регуляторний показник, який характеризується:
 - «умінням регулювати емоційні стани через рефлексію;
 - здатністю змінювати небажаний емоційний стан на оптимістичний» [80].
3. Поведінковий показник, що включає:
 - «здатність будувати позитивні, задовольняючі міжособистісні стосунки;
 - чутливість до емоцій інших людей і вміння сприяти їх позитивному перетворенню» [80].

Оцінювання рівня розвитку кожного показника здійснювалося на основі визначених критеріїв, співвіднесених із трьома рівнями розвитку емоційної сфери: високим, середнім і низьким (детальна інформація представлена в додатку Б).

Для виявлення рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів було обрано такі діагностичні методики та адаптовано до нашого дослідження:

1. Методика діагностики емоційного інтелекту М.Манойлова (адаптована для нашого дослідження).
2. Методика «Визначення емоційності» М.Шпак.

3. Методика «Комунікативні та організаторські схильності» Т.Логінової (адаптована для нашого дослідження).

Мета методики діагностики емоційного інтелекту М.О.Манойлова: виявити рівень розвитку когнітивного показника (див.додаток В).

Аналіз результатів дослідження показав, що 46% респондентів (23 учні) мають середній рівень розвитку цього показника. Це свідчить про те, що вони лише частково здатні ідентифікувати й називати свої емоційні стани, а також можуть визначати емоції інших людей переважно на інтуїтивному рівні. Високий рівень продемонстрували 30% учнів (15 респондентів), які добре ідентифікують та вербалізують свої емоції, розпізнають емоційні стани інших людей і розуміють причини їх виникнення. Низький рівень було виявлено у 24% дітей (12 учнів), які виявили труднощі в ідентифікації власних емоцій та розпізнаванні емоцій інших.

Якісний аналіз показав, що найбільша кількість позитивних відповідей стосувалася ситуацій, пов'язаних із розумінням власних емоцій, тоді як питання, спрямовані на розуміння емоцій інших людей, виявилися складнішими для учнів. Діти, які активно брали участь у дослідженні, демонстрували зацікавленість і давали розгорнуті відповіді, показали високий рівень самосвідомості. Вони вміють ідентифікувати власні емоції, вербалізувати їх, а також розпізнавати емоції інших людей і аналізувати причини їх виникнення.

Результати проведення даного діагностичної методики представлені на рис. 2.2.

2. Методика «Визначення емоційності». Мета: виявити рівень розвитку показника «регуляторний». Матеріал: тест із 19 питаннями.

Методика проведення дослідження проводиться індивідуально. Кожній дитині необхідно відповісти на 19 запитань, використовуючи відповіді «так» чи «ні».

Запитання:

1. Чи можете ви сильно почервоніти від зніяковілості чи сорому так, що самі відчуваєте, що щоки палають і сльози навертаються на очі?
2. Чи доводилося вам бліднути від страху чи прикрості?
3. Чи часто ви бентежитесь, чи властива вам сором'язливість?
4. Чи легко вас розсмішити?
5. Чи можуть у вас з'явитися сльози від естетичного насолоди, коли слухаєте музику, читаєте вірші?
6. Чи відчували пітливість у неприємній чи важкій обстановці?
7. Чи спостерігається у вас сухість у роті при сильному хвилюванні? Чи сідає у вас при цьому голос?
8. Чи може якась незначна ситуація зіпсувати вам настрій?
9. У моменти сильного хвилювання чи збентеження ви відчуваєте, що ваші ноги підкошуються?
10. Чи не помічали ви тремтіння пальців рук при сильному хвилюванні чи збентеженні?
11. Чи відчуваєте ви потік тепла всередині себе, коли вас хвалять за добру справу?
12. Ви справді перед кожним виступом так хвилюєтеся, що вам здається, що ви все забули?
13. Чи властиво вашому настрою часто змінюватися протягом дня?
14. Чи можете ви під час відповіді на іспиті, публічного виступу втратити думку, розгубитися і замовкнути?
15. Чи часто ви дратуєтесь і обурюєтеся? Чи можете, розсердившись на друга, з гарячого вдарити його?
16. Чи властиво вам сваритися з близькими людьми, якщо ви бачите несправедливість їхніх вчинків?

17. Ви дійсно не можете відключитися від неприємностей та прикростей, не думати про них?
18. У моменти хвилювання чи збентеження ви стаєте зайве метушливим?
19. При хвилюванні у вас виникають болі в області сонячного сплетення?

За кожен ствердну відповідь («Так») нараховується 1 бал. Чим більше балів набирає дитина, тим вищою є його здатність регулювати свої емоції на основі рефлексії.

- від 0 до 6 балів – високий рівень показника;
- від 7 до 13 балів – середній рівень;
- від 14 балів та вище – низький рівень регуляторного показника.

Аналіз результатів визначення рівня розвиненості самоконтролю за методикою «Визначення емоційності» показав, що 54% мають середній рівень, що свідчить про недостатню сформованість вміння, що сприяє досягненню успіху, а також мають труднощі у зміні свого емоційного стану на позитивний. 26% респондентів мають високий рівень – вони здатні змінювати негативний емоційний стан на позитивний та входити до емоційного стану, що сприяє досягненню успіху. Низький рівень мають 20% учнів, що говорить про їхню нездатність входити в емоційний стан, що сприяє досягненню успіху та змінювати свій емоційний стан з негативного на позитивний. Якісний аналіз за даною методикою показав, більшість учнів мають середній рівень розвитку показника. Це учні, які відчують труднощі під управлінням власними емоціями, переключенні емоцій з позитивних на негативні, і входження до емоційного стану, що сприяє досягненню успіху.

Результати проведення діагностичного завдання «Розвиток емоційності» представлені на рис. 2.3.

Адаптація методики «Комунікативні та організаторські здібності» (див.додаток Г).

Мета діагностики – з'ясувати рівень розвитку емоційного інтелекту за показником «поведінковий».

Аналіз результатів за модифікованою методикою «Комунікативні та організаторські здібності» показав, що 40% учнів (20 респондентів) мають середній рівень розвитку. Вони здатні вступати у міжособистісні стосунки та проявляти чутливість до емоцій інших, але не завжди готові активно сприяти їхньому позитивному перетворенню. Ще 40% респондентів (20 учнів) мають високий рівень, що свідчить про їхню здатність легко встановлювати міжособистісні контакти, бути чутливими до емоцій оточуючих і ефективно впливати на їхній емоційний стан. Низький рівень продемонстрували 20% молодших школярів (тобто 10 респондентів), які виявили труднощі у встановленні задовільних і позитивних взаємин, недостатню чутливість до емоцій інших та нездатність сприяти їхньому перетворенню.

Якісний аналіз даних показав, що учні з високим рівнем розвитку легко взаємодіють із оточуючими, демонструють чутливість до емоцій співрозмовників і вміють допомагати трансформувати негативні емоції в позитивні.

Результати проведення діагностичного завдання представлені на рис. 2.4.

Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження дозволяє зробити такі висновки.

У процесі констатувального експерименту дослідно-пошукової роботи молодші школярі виявили переважно середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Дані дослідно-пошукової роботи показують, що на високому рівні розвитку емоційного інтелекту перебувають 24% учнів, на середньому рівні -

46% учнів, на низькому рівні перебуває 30% респондентів. Учні лише частково здатні розпізнавати власний емоційний стан та визначати його причини. Вони інтуїтивно ідентифікують емоційні стани інших людей, не усвідомлюючи їхніх причин, і відчують труднощі з переналаштуванням свого емоційного стану на позитивний за допомогою рефлексії. Проте вони здатні взаємодіяти з іншими людьми, проявляючи чутливість до їхніх емоцій.

Узагальнені результати констатуючої діагностики представлені на рис. 2.5.

Таким чином, аналіз результатів констатуючої діагностики дозволив зробити висновок про необхідність обґрунтування організаційно-методичного забезпечення розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі початкової школи, про що і йтиметься у наступному розділі.

2.2. Обґрунтування організаційно-методичного забезпечення розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі початкової школи

2.2.1. Педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту учнів в умовах початкової школи

Розвиток емоційного інтелекту у молодших школярів в освітньому процесі вимагає створення сприятливих педагогічних умов, які враховують вікові особливості дітей, специфіку навчального процесу та важливість інтеграції емоційної сфери в освітній процес.

Насамперед визначимо, що таке «педагогічні умови» і для чого їх визначати.

Педагогічні умови — це спеціально створені обставини, фактори та засоби, які забезпечують ефективність освітнього процесу та сприяють

досягненню визначених цілей освіти. Вони включають організаційні, методичні, психологічні, матеріально-технічні та інші аспекти, які в комплексі створюють сприятливе середовище для розвитку особистості учня.

Виділення педагогічних умов є важливим, оскільки вони дозволяють чітко окреслити оптимальні способи організації навчання і виховання, враховуючи вікові, психологічні та соціальні особливості дітей. Це допомагає вчителям і педагогам цілеспрямовано впливати на формування необхідних знань, умінь і компетенцій, створюючи максимально ефективні та комфортні умови для розвитку учнів.

Виділення педагогічних умов також дозволяє адаптувати освітній процес до сучасних викликів і потреб, враховувати індивідуальні особливості дітей та забезпечувати їхню мотивацію до навчання. Чітке формулювання таких умов дає змогу впроваджувати нові педагогічні технології, оптимізувати навчальне середовище і досягати високої якості освіти. Таким чином, педагогічні умови є основою для успішного вирішення завдань навчання і виховання.

Спробуємо визначити та обґрунтувати такі умови.

1. Створення емоційно комфортного освітнього середовища як умова розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Для ефективного розвитку емоційного інтелекту необхідно забезпечити психологічно безпечне середовище, де дитина відчуває підтримку, повагу та прийняття з боку вчителя й однокласників. Емоційно комфортне середовище сприяє відкритості дитини, її здатності розпізнавати та висловлювати свої емоції, а також підтримує мотивацію до навчання.

На уроках створення емоційно комфортного середовища може включати різні методи і прийоми. Наприклад, під час уроку літературного читання на тему «Добро і зло в казках» учитель може організувати обговорення, де учні висловлюють свої емоції щодо дій героїв, зокрема, відповідають на питання: «Як ви думаєте, що відчував герой у цій ситуації?».

«Чи був його вчинок справедливим?». Таке обговорення не лише розвиває емпатію, а й сприяє формуванню навичок аналізу емоцій.

На уроках математики, наприклад, під час вивчення теми «Додавання і віднімання в межах 100», учитель може використовувати ігрові ситуації, які створюють позитивну атмосферу. Наприклад, можна запропонувати дітям розв'язувати задачі, пов'язані з історіями персонажів, які долають труднощі. Учитель може звертати увагу на почуття персонажів у задачі, запитуючи: «Як, на вашу думку, відчував себе герой, коли вирішив проблему?». Це не лише робить урок цікавим, а й залучає дітей до аналізу емоційних ситуацій.

На уроці «ЯДС», розглядаючи тему «Життя в лісі», учитель може запропонувати учням створити колективний проект, де кожен зображатиме тварину або рослину, виражаючи її емоційний стан. Наприклад, «Як відчувається білка, коли не може знайти свої запаси?». Такий підхід формує у дітей здатність до співпереживання, вміння взаємодіяти з іншими та враховувати емоції у спільній діяльності.

Під час уроку мистецтва на тему «Мій щасливий день» учитель може запропонувати дітям створити малюнки, які відображають їхні позитивні емоції. Потім учні презентують свої роботи, описуючи, які емоції вони відчували в зображеній ситуації. Така вправа дозволяє дітям усвідомлювати та вербалізувати власні почуття.

Таким чином, створення емоційно комфортного середовища в освітньому процесі передбачає не лише загальну атмосферу підтримки, але й використання спеціальних методик і підходів на уроках, які інтегрують емоційну складову в навчальний процес. Такі заходи допомагають молодшим школярам навчитися розуміти свої емоції та емоції інших, підтримують їхню самооцінку і сприяють гармонійному розвитку емоційного інтелекту.

2. Цілеспрямований розвиток навичок емоційної саморегуляції як умова розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Навички емоційної саморегуляції є однією з основних складових емоційного інтелекту, які допомагають дитині керувати своїми емоціями,

уникати імпульсивних реакцій та зберігати емоційну рівновагу. У молодшому шкільному віці такі навички ще не сформовані повною мірою, тому їх розвиток потребує цілеспрямованої роботи з боку вчителя. Навчання саморегуляції сприяє формуванню у дитини здатності ефективно реагувати на складні ситуації, долати труднощі та адаптуватися до шкільного середовища.

На уроках цілеспрямований розвиток емоційної саморегуляції можна реалізувати через спеціальні вправи та педагогічні підходи. Наприклад, на уроці літературного читання під час роботи з казкою «Рукавичка» учитель може обговорити з дітьми емоції персонажів, які вони відчували у складних ситуаціях. Після цього пропонується вправа: «Що б ви зробили на місці героїв, щоб заспокоїтися або допомогти іншим залишитися спокійними?» Такий підхід допомагає дітям зрозуміти, як емоції можна контролювати та як уникнути конфлікту.

На уроці математики під час вивчення теми «Таблиця множення» вчитель може навчити дітей технік релаксації для зняття напруги під час складних завдань. Наприклад, перед розв'язуванням задач можна запропонувати дітям коротку вправу: зробити глибокий вдих і видих тричі, промовляючи в думках: «Я зможу це зробити». Така вправа допомагає знизити стрес та зосередитися на виконанні завдання.

На уроках образотворчого мистецтва під час теми «Моя улюблена пора року» учитель може запропонувати дітям намалювати ситуацію, яка їх заспокоює. Після завершення роботи діти діляться своїми малюнками та пояснюють, як зображена ситуація допомагає їм зберігати спокій або зменшувати хвилювання. Це сприяє усвідомленню дітьми того, які дії або уявлення допомагають їм управляти своїми емоціями.

На уроках фізичної культури можна навчати дітей технік регулювання емоцій через рухливі ігри. Наприклад, гра «Заспокоїмося разом» передбачає, що після активної гри діти разом виконують повільні розтягувальні вправи

під спокійну музику. Це дозволяє їм відчувати різницю між активним станом і спокоєм, а також формує здатність до зниження напруги.

Також під час виховних годин можна обговорювати ситуації, в яких діти відчували сильні емоції, і разом із класом розробляти способи подолання хвилювання або гніву. Наприклад, на годині спілкування на тему «Як подолати злість?» учитель може запропонувати учням уявити, як вони заспокоюються, коли зляться, використовуючи «чарівну кнопку» на своїй долоні, яку можна натискати, щоб заспокоїтися.

Таким чином, розвиток навичок емоційної саморегуляції у молодших школярів передбачає інтеграцію відповідних технік і вправ у різні уроки та заняття. Це сприяє формуванню у дітей здатності контролювати свої емоції, знижувати рівень стресу та ефективно реагувати на виклики, що є важливим кроком для розвитку їхнього емоційного інтелекту.

3. Інтеграція соціально-емоційного навчання (SEL) в освітній процес початкової школи як умова розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Соціально-емоційне навчання (SEL) — це освітній підхід, спрямований на формування у дітей навичок саморегуляції, емпатії, співпраці та прийняття рішень, що сприяють гармонійному розвитку їхнього емоційного інтелекту. Інтеграція SEL в освітній процес початкової школи є важливою умовою для формування у молодших школярів ключових емоційно-соціальних компетентностей, необхідних для навчальної та соціальної успішності.

На уроках соціально-емоційне навчання можна впроваджувати через спеціально розроблені вправи, дискусії та інтерактивні завдання, які допомагають дітям усвідомлювати свої емоції, розуміти емоції інших і вчитися взаємодіяти в колективі. Наприклад, на уроці української мови під час теми «Складання опису друга» учитель може запропонувати учням не тільки описати зовнішність, але й додати емоційні характеристики друга: які

почуття він викликає, що робить його добрим другом. Це стимулює розвиток емпатії та навичок аналізу емоцій.

На уроці «ЯДС» під час вивчення теми «Збережемо природу разом» учитель може організувати обговорення про почуття, які виникають у дітей, коли вони бачать забруднені місця природи чи знищення лісів. Після цього можна провести групову роботу, де діти разом придумують ідеї, як допомогти природі, враховуючи думки та почуття однокласників. Це допомагає розвивати як емоційну чутливість, так і соціальні навички співпраці.

На уроках математики SEL можна впроваджувати через ігрові завдання, які розвивають уміння працювати в команді. Наприклад, під час теми «Розв'язування задач на множення» учитель може організувати групову гру, в якій кожен учасник виконує свою частину завдання, щоб разом отримати правильний результат. У процесі гри учні вчаться домовлятися, враховувати думки інших і працювати на спільний результат.

На уроці літературного читання під час роботи з художніми творами, наприклад, на тему «Казка як дзеркало людських почуттів», учитель може запропонувати дітям визначити емоції персонажів і обговорити, як ці емоції впливають на їхні вчинки. Після цього учні можуть інсценувати фрагмент казки, відображаючи емоції героїв. Це допомагає їм глибше розуміти емоційні стани інших і розвивати навички їхнього відтворення.

На уроках мистецтва під час теми «Малюємо свої емоції» діти можуть створювати малюнки, які символізують їхній настрій або переживання. Після завершення роботи учні діляться своїми малюнками і пояснюють, які емоції вони відобразили. Це сприяє емоційній самоусвідомленості та вмінню відкрито висловлювати свої почуття.

Інтеграція SEL також може включати щоденні рефлексії. Наприклад, наприкінці дня вчитель може запитати учнів, що їм сподобалося на уроці, які емоції вони відчували, що б вони хотіли змінити. Це допомагає дітям аналізувати свій емоційний стан і формує навички рефлексії.

Таким чином, інтеграція соціально-емоційного навчання в різні аспекти освітнього процесу початкової школи дозволяє розвивати емоційний інтелект молодших школярів, сприяючи їхній соціальній адаптації, формуванню позитивних взаємин і створенню гармонійної атмосфери в класі.

4. Партнерська взаємодія між учителем, учнями та батьками як умова розвитку емоційного інтелекту молодших школярів

Партнерська взаємодія між учителем, учнями та батьками є важливою умовою для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, оскільки створює гармонійне середовище, в якому дитина отримує емоційну підтримку, розуміння та приклади конструктивної комунікації. Взаємодія на рівних підставах сприяє формуванню у дітей довіри, емпатії та здатності співпрацювати, що є ключовими елементами емоційного інтелекту.

На уроках партнерська взаємодія може бути реалізована через залучення батьків до освітнього процесу. Наприклад, під час уроку літературного читання на тему «Моя улюблена казка» вчитель може запросити батьків до читання казок разом із дітьми. Після цього учні разом із батьками обговорюють почуття героїв казки, а також свої власні емоції, пов'язані з історією. Така діяльність розвиває емоційну чутливість дітей, а також зміцнює їхній емоційний зв'язок із батьками.

На уроці математики під час теми «Задачі на порівняння» вчитель може організувати інтерактивну гру, де батьки та учні працюють у командах. Завдання вимагають від них не лише обчислень, а й обговорення рішень, що вчить дітей враховувати думки інших, ефективно комунікувати та шукати компроміси.

На уроках природознавства, наприклад, під час теми «Тварини нашого краю», вчитель може запропонувати учням разом із батьками створити презентацію про улюблену тварину. У ході підготовки діти вчаться працювати в команді з батьками, ділити обов'язки, розпізнавати емоції одне одного під час роботи та співпрацювати. Це сприяє розвитку соціальних і емоційних навичок.

На уроках мистецтва, таких як «Створюємо родинний герб», діти разом із батьками можуть придумати герб своєї сім'ї, враховуючи спільні цінності, мрії та почуття. У процесі роботи батьки та діти обмінюються думками, що зміцнює їхню емоційну близькість і формує у дітей навички конструктивного діалогу.

Виховні заходи, такі як «День сім'ї», також сприяють розвитку партнерської взаємодії. Наприклад, учитель може організувати спільну гру або квест, в яких беруть участь учні разом із батьками. Такі активності сприяють формуванню в дітей відчуття підтримки, довіри до дорослих і вміння працювати в команді.

Партнерська взаємодія може також реалізуватися через рефлексивні вправи. Наприклад, наприкінці тижня вчитель може запропонувати учням запитати у батьків, що їм сподобалося в успіхах дитини, а потім поділитися цими думками в класі. Це розвиває навички рефлексії та підвищує самооцінку дітей.

Таким чином, партнерська взаємодія між учителем, учнями та батьками забезпечує емоційну підтримку, розвиває соціальні навички та формує у дітей здатність до співпереживання й взаємодії. Вона створює сприятливі умови для гармонійного розвитку емоційного інтелекту, що позитивно впливає на навчальну та соціальну успішність молодших школярів.

5. Формування рефлексивної культури як умова розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Рефлексивна культура є важливою складовою емоційного інтелекту, оскільки вона сприяє усвідомленню власних емоцій, їх причин і наслідків, а також аналізу своїх дій і поведінки. Формування рефлексивної культури в молодшому шкільному віці допомагає дітям краще розуміти себе, оцінювати свої емоційні стани та регулювати їх. Це сприяє розвитку емоційної стабільності, саморегуляції та вдосконаленню соціальних навичок.

На уроках рефлексивну культуру можна розвивати через спеціальні вправи та педагогічні прийоми. Наприклад, на уроці літературного читання

під час аналізу казки «Колобок» учитель може поставити питання: «Що відчував Колобок, коли тікав?», «Чи був його вибір правильним?», «Що б ви відчували на його місці?». Такі запитання спонукають дітей замислитися над емоційними станами героїв та аналізувати власні почуття.

На уроці математики під час розв'язування задач на тему «Додавання і віднімання» можна в кінці уроку провести рефлексію: «Що було найважчим для вас?», «Як ви себе почували, коли розв'язали задачу правильно?», «Що допомогло вам впоратися із завданням?». Це вчить дітей усвідомлювати власний емоційний стан під час навчання.

На уроках «ЯДС», наприклад, при вивченні теми «Збереження водних ресурсів», учитель може провести вправу «Емоційний барометр», де учні виражають свої емоції щодо проблем забруднення води (сум, обурення, бажання діяти). Потім діти аналізують, чому вони так відчують, і пропонують свої ідеї, як змінити ситуацію. Це сприяє формуванню емпатії та відповідальності.

На уроках мистецтва під час теми «Малюємо свій настрій» учитель може запропонувати дітям створити малюнок, який відображає їхній поточний емоційний стан. Після цього кожен учень пояснює, чому він обрав ті чи інші кольори, що вони символізують. Така вправа сприяє усвідомленню емоцій через творчість.

На виховних годинах формування рефлексивної культури може відбуватися через обговорення життєвих ситуацій. Наприклад, під час теми «Як ми допомагаємо друзям» діти діляться прикладами зі свого життя, коли вони допомагали або отримували допомогу, і аналізують свої почуття та почуття інших учасників ситуації.

Для щоденної практики корисним є запровадження «Щоденника емоцій», де діти записують, які емоції вони відчували протягом дня, що їх викликало та як вони з ними справлялися. Наприкінці тижня можна провести обговорення, аналізуючи, які емоції переважали, і що вони означають.

Таким чином, формування рефлексивної культури у дітей сприяє усвідомленню й регуляції емоцій, розвитку емпатії та аналізу власної поведінки. Інтеграція рефлексивних вправ у різні уроки допомагає молодшим школярам краще розуміти себе та оточення, що є важливою умовою для розвитку їхнього емоційного інтелекту.

Ці педагогічні умови базуються на сучасних психолого-педагогічних дослідженнях, які підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту сприяє не лише академічній успішності, а й формуванню гармонійної особистості, здатної до адаптації у суспільстві. У початковій школі, коли діти активно засвоюють соціальні моделі поведінки та емоційні реакції, створення сприятливих педагогічних умов є ключовим завданням для вчителів. Впровадження цих умов допомагає формувати в учнів базові навички емоційного інтелекту, які стануть основою для подальшого особистісного і соціального розвитку.

Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів у початковій школі є багатограним завданням, яке потребує створення відповідних педагогічних умов. Серед ключових умов виділяються: створення емоційно комфортного освітнього середовища, цілеспрямований розвиток навичок емоційної саморегуляції, інтеграція соціально-емоційного навчання (SEL), партнерська взаємодія між учителем, учнями та батьками, а також формування рефлексивної культури у дітей.

Ці умови формують гармонійне середовище, яке сприяє емоційному та соціальному розвитку дітей. Емоційно комфортне середовище забезпечує підтримку та безпеку для вираження емоцій. Розвиток навичок саморегуляції допомагає дітям навчитися керувати своїми емоціями у складних ситуаціях. Інтеграція SEL дозволяє вбудувати в навчальний процес практики, спрямовані на розвиток емпатії, співпраці та усвідомлення емоцій. Партнерська взаємодія створює міцний зв'язок між школою та родиною, а формування рефлексивної культури сприяє аналізу власних емоцій і поведінки.

Практична реалізація цих умов можлива через інтерактивні завдання, творчі проекти, ігрові вправи, рефлексивні практики та співпрацю з батьками на уроках і виховних заходах. Усе це забезпечує не лише розвиток емоційного інтелекту, а й сприяє навчальній та соціальній успішності молодших школярів, формуючи гармонійні, емоційно стабільні та соціально активні особистості.

2.2.2. Система методів і прийомів ефективного розвитку емоційного інтелекту молодших школярів на уроках в початковій школі

Розвиток емоційного інтелекту є важливим завданням сучасної початкової школи, оскільки емоційний інтелект безпосередньо впливає на навчальну та соціальну успішність учнів, їхню адаптацію до шкільного середовища, формування гармонійної особистості та здатність до взаємодії у колективі. Система вправ щодо розвитку емоційного інтелекту дозволяє створити цілісну, структуровану та послідовну програму роботи з цією сферою, інтегруючи її у навчальний процес.

По-перше, використання системи вправ забезпечує **планомірність і системність розвитку** емоційних навичок. Завдяки регулярному застосуванню вправ учні поступово опановують уміння усвідомлювати, виражати та регулювати свої емоції, що формує у них стабільні поведінкові й емоційні моделі.

По-друге, система вправ дозволяє врахувати **вікові особливості молодших школярів**. У цьому віці діти часто не усвідомлюють своїх емоцій і не знають, як ними управляти. Вправи, розроблені з урахуванням їхніх можливостей, сприяють поступовому засвоєнню цих навичок у доступній, цікавій ігровій формі.

По-третє, вправи сприяють **інтеграції емоційного інтелекту у навчальний процес**. Наприклад, завдання з аналізу емоцій героїв на уроках

читання, групові проекти на уроках математики чи обговорення почуттів під час створення творчих робіт дозволяють природно поєднувати розвиток емоційного інтелекту з засвоєнням навчального матеріалу, підвищуючи мотивацію до навчання.

По-четверте, вправи допомагають створювати *емоційно комфортне освітнє середовище*, де діти почуваються безпечно, розкуто і впевнено. Через виконання вправ учні вчаться співпрацювати, розуміти емоції однолітків, будувати позитивні стосунки, що сприяє загальному поліпшенню атмосфери в класі.

Крім того, система вправ забезпечує *розвиток життєвих навичок*, таких як емпатія, стресостійкість, комунікація та саморегуляція, які є важливими не лише для навчання, а й для повсякденного життя. Наприклад, вправи на рефлексію чи техніки дихання допомагають дітям долати тривогу, зберігати спокій у стресових ситуаціях і краще розуміти себе та інших.

Нарешті, використання системи вправ дозволяє *індивідуалізувати навчальний процес*, адже вправи можуть адаптуватися до рівня емоційного розвитку кожного учня. Це сприяє створенню умов для особистісного зростання кожної дитини, враховуючи її унікальні потреби.

На уроках літературного читання завдання з розвитку емоційного інтелекту можуть бути спрямовані на аналіз емоцій персонажів, співпереживання, обговорення власних почуттів та їх вираження. Наприклад, під час читання казки «Рукавичка» учитель може запропонувати дітям визначити емоції тварин, які намагалися знайти собі притулок. Діти можуть розповісти, що, на їхню думку, відчували герої: страх залишитися на вулиці, радість від знайденого дому чи тривогу через тісноту. Далі можна обговорити, як би вони самі почувались у такій ситуації, і запропонувати ідеї, як вирішити конфлікт мирно.

Для розвитку емпатії під час роботи з байками або оповіданнями, наприклад, «Котик і півник», учитель може поставити запитання: «Як ви думаєте, чому півник так розгубився, коли котика не було поряд?», «Чи

можна було уникнути неприємностей, і як це зробити?». Це допомагає дітям аналізувати емоційні мотиви вчинків героїв.

Інсценування також є ефективним методом. Учні можуть у групах зіграти невеликий епізод із казки, наприклад, «Котигорошко», і після цього обговорити, як вони передали емоції персонажів, що відчували самі під час виконання ролі. Це сприяє кращому розумінню емоцій і навичкам їх вираження.

Рефлексивні вправи можуть завершувати уроки літературного читання. Учитель може запитати: «Що ви відчули, читаючи цей текст?», «Чи нагадала ця історія вам щось із вашого життя?». Такі завдання допомагають дітям аналізувати свої емоційні реакції та формувати навички рефлексії.

Таким чином, завдання на уроках літературного читання мають сприяти глибокому аналізу емоційного змісту текстів, формуванню емпатії, здатності до самовираження та співпраці, що є важливими аспектами розвитку емоційного інтелекту.

На уроках «Я досліджую світ» завдання з розвитку емоційного інтелекту можуть бути спрямовані на усвідомлення власних емоцій, формування емпатії, співпрацю в групах і рефлексію. Наприклад, під час вивчення теми «День і ніч» учитель може провести вправу «Емоції природи». Діти аналізують, як змінюється природа протягом доби, і описують свої емоції, пов'язані з ранковими пташиними співами, вечірньою тишею або темрявою ночі. Це завдання допомагає учням усвідомити, як природа впливає на їхній емоційний стан.

Під час обговорення теми «Тварини нашого краю» учитель може запропонувати дітям створити плакат «Емоції тварин», де кожен зобразить улюблену тварину в певному емоційному стані (радість, тривога, спокій) і пояснить, чому тварина так почувається. Наприклад, білка може радіти, знайшовши горіх, або хвилюватися через небезпеку. Це завдання сприяє розвитку емпатії та усвідомленню, що емоції можуть бути пов'язані з конкретними ситуаціями.

Для теми «Збережемо природу разом» можна провести вправу «Дерево добрих справ». Учні працюють у групах і записують на паперових листочках, що вони можуть зробити для збереження природи (прибрати сміття, посадити дерево), а потім прикріплюють ці листочки до намальованого дерева. Після завершення роботи кожна група ділиться своїми думками, що формує почуття відповідальності, вміння співпрацювати та позитивне ставлення до довкілля.

На уроці з теми «Моя родина» можна організувати вправу «Родинні емоції». Учитель запитує: «Які емоції ви найчастіше відчуваєте вдома?», «Як ви показуєте свою любов до родини?». Діти можуть малювати або розповідати про свої відчуття, що допомагає їм усвідомлювати та вербалізувати свої емоції.

Наприкінці уроків «Я досліджую світ» корисно проводити рефлексивні вправи. Наприклад, вправа «Емоційний барометр»: учні обирають колір, який символізує їхній настрій, і коротко пояснюють свій вибір. Це сприяє розвитку емоційної усвідомленості та формує навички аналізу своїх емоцій.

Таким чином, завдання на уроках «Я досліджую світ» інтегрують емоційну складову в процес пізнання світу, розвивають у дітей емпатію, навички комунікації, співпраці та усвідомлення своїх емоцій у контексті довкілля та соціальних взаємодій.

На уроках мистецтва завдання з розвитку емоційного інтелекту можуть бути спрямовані на самовираження через творчість, усвідомлення власних емоцій, розвиток емпатії та навички рефлексії. Наприклад, під час теми «Мій настрій у кольорах» учитель може запропонувати учням створити малюнок, який відображає їхній емоційний стан. Діти обирають кольори, форми й образи, що відповідають їхнім почуттям, а потім презентують свої роботи, пояснюючи, чому вони обрали саме ці елементи. Це завдання допомагає дітям усвідомлювати свої емоції та вербалізувати їх через творчість.

На уроці з теми «Малюємо природу» можна використати вправу «Емоції пейзажу». Учитель демонструє учням кілька зображень природи

(захід сонця, зимовий ліс, бурю) і запитує: «Які емоції викликає у вас цей пейзаж?». Після цього діти створюють власний пейзаж, намагаючись передати конкретний емоційний стан, наприклад, радість чи спокій. Це сприяє розвитку емпатії та розуміння того, як зовнішній світ впливає на внутрішній стан.

Під час теми «Створюємо персонажа» учитель може організувати вправу «Малюнок емоції». Дітям пропонують намалювати персонажа, який переживає певну емоцію, наприклад, радість, здивування чи сум. Потім вони розповідають історію цього персонажа: що стало причиною його почуттів і як він їх висловлює. Це завдання допомагає дітям аналізувати емоції та їхні прояви.

На уроці, присвяченому створенню колективної роботи, наприклад, «Картина дружби», учні працюють разом, обираючи кольори, образи та символи, які, на їхню думку, передають ідею дружби. У процесі роботи вони обговорюють свої думки й почуття, вчаться слухати одне одного, враховувати різні ідеї та спільно ухвалювати рішення. Це завдання розвиває комунікативні навички, емпатію та вміння співпрацювати.

Наприкінці уроків мистецтва корисно проводити рефлексивні вправи. Наприклад, учитель може запитати: «Які емоції ви відчували, коли створювали цю роботу?», «Що ви хотіли показати через свій малюнок?». Це допомагає учням краще розуміти свої емоційні переживання та знаходити спосіб їх вираження.

Таким чином, завдання на уроках мистецтва сприяють формуванню в учнів здатності розуміти, виражати та аналізувати емоції через творчість, розвивають емпатію, уяву, навички комунікації та рефлексії, що є важливими елементами емоційного інтелекту.

На уроках фізичної культури завдання для розвитку емоційного інтелекту спрямовані на формування навичок саморегуляції, співпраці, емпатії та усвідомлення своїх емоцій у процесі рухової активності. Наприклад, під час командних ігор, таких як естафети, можна запропонувати

дітям рефлексивну вправу після завершення: «Що ви відчували, коли команда виграла чи програвала? Як ви підтримували одне одного?». Це допомагає дітям аналізувати свої емоції та навчає конструктивно реагувати на успіхи чи невдачі.

Для розвитку саморегуляції можна використовувати вправу «Спокійне дихання». Після активної гри учитель пропонує дітям виконати дихальні вправи: повільний вдих через ніс і плавний видих через рот. Потім учні обговорюють, як змінився їхній емоційний стан після виконання вправи. Це допомагає дітям навчитися заспокоюватися і регулювати свою емоційну напругу.

На уроках, присвячених розвитку рухових навичок, наприклад, під час вправ з м'ячем, можна організувати гру «Передай емоцію». Діти кидають м'яч одне одному, називаючи емоцію, яку вони хотіли б передати, наприклад, радість чи впевненість. Інший учень має «прийняти» емоцію та виразити її мімікою або жестом. Ця гра допомагає розвивати емпатію та вміння розпізнавати емоції.

Для формування навичок співпраці підходять командні завдання, наприклад, гра «Міст разом». Діти повинні працювати як команда, щоб пройти через умовний «міст», тримаючи одне одного за руки. Після вправи можна обговорити: «Як вам вдалося дійти до кінця? Чи важлива була підтримка одне одного?». Це завдання розвиває здатність працювати у команді, враховувати потреби інших і підтримувати однокласників.

На уроках, присвячених розвитку координації, можна впровадити гру «Емоційні рухи». Учитель пропонує дітям виконувати рухи, які відповідають певним емоціям, наприклад, стрибки радості, повільні кроки суму чи енергійні рухи хвилювання. Це допомагає дітям навчитися асоціювати свої емоції з тілесними проявами та краще розуміти власний стан.

Наприкінці уроків фізичної культури корисно проводити рефлексивні вправи. Наприклад, учитель може запитати: «Що вам найбільше сподобалося сьогодні на уроці? Як ви себе почували під час гри?». Це сприяє

усвідомленню емоцій, розвитку рефлексії та формуванню позитивного ставлення до фізичної активності.

Таким чином, завдання на уроках фізичної культури поєднують фізичну активність із розвитком емоційної сфери, допомагають учням розуміти й виражати свої емоції, співпрацювати з іншими та формувати навички саморегуляції, що є важливими складовими емоційного інтелекту.

Таким чином, система вправ щодо розвитку емоційного інтелекту є необхідною складовою сучасного освітнього процесу, оскільки вона не лише забезпечує емоційний розвиток учнів, а й сприяє їхній навчальній успішності, соціальній адаптації та формуванню гармонійної особистості. Її впровадження допомагає створити середовище, у якому діти можуть повноцінно розкривати свій потенціал (див. додаток Д).

2.2.3. Особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у позаурочній діяльності

Позаурочна діяльність є важливим середовищем для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, оскільки вона створює умови для вільнішого прояву емоцій, самовираження, взаємодії з однолітками та дорослими. У позаурочний час діти часто опиняються в ситуаціях, де відсутній жорсткий контроль і оцінювання, характерні для уроків, що дозволяє їм проявляти ініціативу, аналізувати свої почуття та формувати соціальні навички.

Різні форми позаурочної діяльності — гуртки, секції, проєкти, виховні заходи чи ігри — надають можливість для цілеспрямованої роботи над емоційною сферою дитини.

Гурткова робота є однією з найефективніших форм позаурочної діяльності, яка сприяє розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Вона забезпечує дітям умови для самовираження, емоційної взаємодії, співпраці та саморегуляції в атмосфері творчості та свободи. У гуртковій роботі основний акцент робиться на активній участі дитини, що дозволяє їй проявляти ініціативу, вчитися розпізнавати свої емоції та емоції інших, а також формувати соціальні навички (див. додаток Е).

У творчих гуртках, таких як художні, музичні або театральні, діти вчаться виражати свої емоції через малюнок, музику або рольові образи. Наприклад, участь у театральних постановках допомагає дитині досліджувати емоційні стани персонажів, співпереживати їхнім переживанням, а також навчатися передавати емоції через мову, міміку та жести. Це сприяє розвитку емпатії та розумінню емоційних проявів інших людей.

У спортивних гуртках діти розвивають навички саморегуляції, зокрема здатність контролювати свої емоції в ситуаціях змагання, долати хвилювання перед виступом або приймати поразки. Командні види спорту навчають дітей працювати разом, підтримувати одне одного та будувати позитивні стосунки, що сприяє розвитку комунікативних навичок і соціальної адаптації.

Гуртки технічної або наукової спрямованості, такі як робототехніка чи природничі дослідження, стимулюють розвиток емоційної стійкості та наполегливості, оскільки учні стикаються з викликами, які потребують зосередженості, терпіння та подолання труднощів. У процесі роботи діти обговорюють свої успіхи та помилки, що допомагає їм навчитися аналізувати свої емоції та знаходити конструктивні шляхи їхнього регулювання.

Особливе місце займають гуртки соціально-гуманітарного спрямування, такі як «Лідери змін» або «Діти допомагають дітям». У таких групах діти вчаться працювати над соціальними проектами, які спрямовані на допомогу іншим або вирішення проблем у громаді. Це формує у них почуття відповідальності, емпатії, здатності співпрацювати й ефективно спілкуватися з іншими.

Гурткова робота також створює середовище, де дитина може проявити свої емоції в безпечних умовах, отримуючи підтримку від дорослих і однолітків. Вихователі чи керівники гуртків відіграють важливу роль у цьому процесі, адже вони не лише навчають дітей технічним або творчим навичкам, а й допомагають їм усвідомлювати й опрацьовувати свої емоції.

Таким чином, гурткова робота має унікальну роль у розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Вона сприяє формуванню навичок саморегуляції, емпатії, комунікації та співпраці, створює умови для усвідомлення й вираження емоцій, забезпечуючи гармонійний розвиток емоційної сфери дитини.

Секції різного спрямування (спортивні, творчі, наукові та соціально-гуманітарні) мають значний потенціал для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, адже вони створюють умови для активної взаємодії дітей, формування навичок саморегуляції, емпатії та соціальної відповідальності. Участь у секціях дозволяє дітям у невимушеній атмосфері пізнавати свої емоції, вчитися їх висловлювати та знаходити способи регулювання в різних ситуаціях.

У спортивних секціях діти розвивають навички роботи в команді, здатність підтримувати однолітків і виявляти емпатію. Наприклад, командні ігри, такі як футбол чи баскетбол, вчать дітей враховувати емоційні стани своїх партнерів, співпереживати під час поразок та підтримувати один одного в напружених моментах. Також спорт формує здатність контролювати емоції, долати хвилювання перед змаганнями та справлятися зі стресом. Навчання перемагати без зверхності та програвати без агресії є важливою складовою емоційної компетентності.

Творчі секції (художні, театральні, музичні) забезпечують дітям простір для самовираження через мистецтво. У театральних гуртках школярі вчаться відчувати емоції персонажів, співпереживати та передавати їх через міміку, голос і жести. Художні секції дозволяють дітям виражати свої емоції через кольори та форми, а музичні — досліджувати вплив мелодій і ритмів на

настрій і почуття. Участь у творчих проєктах сприяє розвитку емоційної чутливості, уяви та здатності до рефлексії.

Наукові секції, такі як робототехніка чи дослідницькі гуртки, розвивають у дітей стійкість до невдач і здатність зосереджуватися на вирішенні складних завдань. У процесі роботи над проєктами учні обговорюють свої ідеї, навчаються слухати інших, шукати спільні рішення та ділитися емоціями, що виникають під час успіхів або труднощів. Це формує вміння регулювати емоції у стресових ситуаціях і позитивно взаємодіяти з однолітками.

Соціально-гуманітарні секції (наприклад, волонтерські проєкти чи гуртки з лідерства) формують у дітей почуття відповідальності, емпатії та соціальної активності. Участь у таких секціях дозволяє дітям зрозуміти потреби інших, навчитися враховувати почуття оточуючих та розвивати емоційний зв'язок із суспільством. Наприклад, організація допомоги літнім людям чи тваринам сприяє усвідомленню дітьми цінності співчуття та співпраці.

Таким чином, секції різного спрямування створюють унікальні можливості для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Вони забезпечують дітям простір для вільного вираження емоцій, формують здатність до саморегуляції та емпатії, розвивають комунікативні навички й соціальну відповідальність, що сприяє гармонійному розвитку особистості в позаурочний час.

Проектна діяльність є одним із найефективніших інструментів розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, оскільки вона передбачає активну співпрацю, творчість, рефлексію та вирішення реальних чи навчальних проблем. Участь у проєктах допомагає дітям усвідомлювати свої емоції, розвивати здатність до емпатії, вчитися працювати в команді та вдосконалювати навички комунікації.

Під час виконання проєктів учні стикаються з необхідністю взаємодії з однолітками, обміну думками, врахування чужих поглядів і прийняття

спільних рішень. У цих умовах діти вчаться розпізнавати емоції інших, оцінювати свій емоційний стан і регулювати власні реакції, що є важливим аспектом емоційного інтелекту. Наприклад, у груповому проєкті «Моя сім'я» діти не лише досліджують тему, але й обговорюють почуття, пов'язані з родинними цінностями, висловлюють вдячність і діляться емоціями, пов'язаними з власним досвідом.

Проєкти, які стосуються екологічних, соціальних чи гуманітарних тем, сприяють розвитку емпатії та соціальної відповідальності. Наприклад, під час проєкту «Допоможемо пташкам взимку» діти створюють годівниці, обговорюючи, як важливо піклуватися про тварин. У процесі роботи вони відчують задоволення від допомоги, аналізують свої емоції та дії, що формує почуття відповідальності та здатність співпереживати.

Проєкти також створюють можливості для розвитку навичок саморегуляції. У процесі роботи діти часто стикаються із труднощами або розбіжностями у команді, які вимагають вміння долати емоційне напруження, зберігати спокій і конструктивно вирішувати конфлікти. Наприклад, у проєкті «Вивчаємо традиції нашого краю» учні можуть дискутувати про підходи до виконання завдань, але за підтримки вчителя вчаться знаходити компроміси та поважати різні точки зору.

Творчі проєкти, такі як «Створюємо казку» або «Малюємо дружбу», сприяють емоційному самовираженню. Діти мають змогу передавати свої емоції через слова, малюнки чи інші форми творчості, що розвиває здатність усвідомлювати й вербалізувати свої почуття. У фінальній презентації результатів вони вчаться ділитися своїм досвідом і отримувати емоційну підтримку від однолітків.

Таким чином, проєкти відіграють важливу роль у розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Вони формують здатність до співпереживання, саморегуляції, усвідомлення своїх емоцій та емоцій інших, а також розвивають навички соціальної взаємодії, комунікації та самовираження. Проєктна діяльність дозволяє дітям гармонійно поєднувати

емоційний, когнітивний і соціальний розвиток, що сприяє формуванню цілісної й гармонійної особистості (див. додаток Є).

Виховні заходи різного спрямування є важливим інструментом для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, оскільки вони створюють середовище, де діти можуть усвідомлювати свої емоції, навчатися їх регулювати, співпереживати іншим та ефективно взаємодіяти з оточенням. Учасники виховних заходів взаємодіють у менш формальній, більш творчій та емоційно насиченій атмосфері, що сприяє відкриттю емоційної сфери дітей та формуванню їхньої чутливості до власних і чужих почуттів.

Тематичні виховні години, такі як «Емоції у нашому житті» або «Як бути добрим другом», допомагають дітям глибше зрозуміти природу емоцій. Обговорення життєвих ситуацій, прикладів із казок чи мультфільмів дозволяє учням аналізувати вчинки героїв, співпереживати їм, а також осмислювати власні емоційні реакції у схожих обставинах. Такі заходи сприяють формуванню емпатії, усвідомлення емоційних мотивів поведінки інших і розвитку навичок комунікації.

Святкові заходи, наприклад, «День доброти» або «Родинне свято», розвивають у дітей позитивне ставлення до оточуючих, підкреслюють важливість доброзичливості, вдячності та підтримки. Під час таких подій учні взаємодіють із вчителями, батьками й однолітками в атмосфері радості та співпраці, що сприяє створенню емоційно комфортного середовища.

Рольові ігри й театралізовані постановки на виховних заходах дозволяють дітям не лише проявляти творчість, а й досліджувати емоційні стани різних персонажів, аналізувати їхні мотиви та вчинки. У таких ситуаціях діти вчаться виявляти свої емоції через міміку, жести, інтонацію, а також краще розуміти емоції інших.

Екологічні виховні заходи, такі як «Збережемо природу разом» або акції з посадки дерев, сприяють формуванню у дітей почуття відповідальності, емпатії до навколишнього середовища та усвідомлення взаємозв'язку між діями людини й станом природи. Участь у таких заходах

розвиває у дітей здатність бачити наслідки своїх дій та співпереживати навіть незначним живим істотам.

Виховні заходи, спрямовані на формування навичок саморегуляції, такі як тренінги з управління емоціями або релаксаційні практики, вчать дітей технік зняття емоційної напруги, контролю над своїми реакціями в стресових ситуаціях та збереження спокою. Під час таких заходів діти усвідомлюють, як можна впоратися із хвилюванням чи гнівом, застосовуючи дихальні вправи, уявні подорожі або позитивне мислення.

Значну роль відіграють заходи, спрямовані на командну взаємодію, наприклад, ігри на довіру або квести. Під час виконання спільних завдань діти вчаться враховувати думки інших, співпрацювати, вирішувати конфлікти та підтримувати однокласників. Це не лише розвиває соціальні навички, а й зміцнює їхню емоційну стійкість і комунікаційні здібності.

Таким чином, виховні заходи різного спрямування є потужним засобом для формування емоційного інтелекту молодших школярів. Вони сприяють усвідомленню та регуляції емоцій, розвитку емпатії, комунікативних і соціальних навичок, створюючи сприятливе середовище для емоційного та особистісного зростання дитини (див.додаток Ж).

Особливістю розвитку емоційного інтелекту у позаурочній діяльності є також те, що такі активності дозволяють дитині розширювати межі своєї соціальної взаємодії, спілкуючись не лише з однокласниками, але й з іншими дітьми, дорослими, членами громади. Це сприяє формуванню вміння адаптуватися до різних ситуацій, розпізнавати емоції людей різного віку та культури, будувати нові соціальні зв'язки.

Таким чином, позаурочна діяльність є важливим доповненням до навчального процесу, оскільки створює унікальні умови для гармонійного розвитку емоційного інтелекту. Участь у творчих, спортивних та соціальних активностях допомагає молодшим школярам краще розуміти свої емоції, регулювати їх, розвивати емпатію та ефективно взаємодіяти з оточенням.

Висновки до другого розділу

Другий розділ дослідження було присвячено організаційно-методичному забезпеченню розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у освітньому процесі початкової школи. У результаті проведеної роботи було отримано низку важливих висновків, які стосуються як діагностування, так і впровадження педагогічних умов та методичних прийомів для ефективної реалізації цієї мети.

На основі **констатувального дослідження** рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів встановлено, що значна частина дітей недостатньо усвідомлює свої емоції, має труднощі з їхнім регулюванням та розпізнаванням емоцій інших людей. Було визначено, що рівень розвитку емоційного інтелекту значною мірою залежить від умов освітнього середовища, особливостей організації навчальної та позаурочної діяльності, а також від використання цілеспрямованих методик.

Обґрунтовано організаційно-методичне забезпечення розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, яке включає педагогічні умови, систему методів і прийомів, а також особливості роботи у позаурочний час.

Зокрема, виділено **педагогічні умови**, що є необхідними для ефективного розвитку емоційного інтелекту, серед яких: створення емоційно комфортного освітнього середовища, розвиток навичок емоційної саморегуляції, інтеграція соціально-емоційного навчання (SEL) у процес навчання, партнерська взаємодія між учителем, учнями та батьками, а також формування рефлексивної культури у дітей. Ці умови сприяють гармонійному розвитку емоційної сфери учнів та створюють основу для їхньої емоційної й соціальної адаптації.

Запропонована **система методів і прийомів** для розвитку емоційного інтелекту охоплює інтерактивні, творчі та рефлексивні завдання, які можуть бути інтегровані в освітній процес. Розроблено конкретні приклади вправ, які можна застосовувати на уроках української мови, математики, ЯДС,

мистецтва, музики та фізичної культури. Вправи спрямовані на розвиток самосвідомості, емпатії, комунікації, співпраці та саморегуляції.

Особливу увагу приділено **позаурочній діяльності**, яка відкриває широкі можливості для розвитку емоційного інтелекту. Аналіз показав, що гуртки, секції, проєкти та виховні заходи сприяють формуванню в учнів здатності до усвідомлення й регуляції емоцій, розвитку емпатії, комунікативних і соціальних навичок у більш вільному, творчому форматі.

Отже, організаційно-методичне забезпечення, запропоноване у другому розділі, дозволяє цілісно й ефективно впроваджувати розвиток емоційного інтелекту в освітній процес початкової школи. Воно враховує вікові особливості дітей, забезпечує гармонійне поєднання навчальної та позаурочної діяльності та сприяє створенню умов для емоційного та соціального зростання молодших школярів.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження було реалізовано поставлені завдання, що дозволило розкрити теоретичні основи та практичні аспекти розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у освітньому процесі початкової школи.

1. У процесі розкриття генезису наукових уявлень про розвиток емоційного інтелекту було встановлено, що поняття емоційного інтелекту сформувалося на перетині психології, педагогіки та соціальних наук і стало предметом наукового аналізу в другій половині XX століття. Історичний розвиток досліджень емоцій охоплює роботи Ч. Дарвіна, який першим підкреслив значення емоцій у виживанні й адаптації людини, а також дослідження В. Вундта, Т. Рібо та П. Жане, які розглядали емоції як важливий компонент когнітивної діяльності. Подальший внесок у вивчення емоційного інтелекту зробили Е. Торндайк, запропонувавши концепцію соціального інтелекту, та Г. Гарднер, який увів ідею множинного інтелекту, включаючи міжособистісний і внутрішньоособистісний інтелекти.

У сучасному розумінні емоційний інтелект отримав визначення завдяки роботам Дж. Майєра, П. Саловея та Д. Карузо, які представили його як здатність розпізнавати, розуміти й регулювати власні емоції та емоції інших людей. Даніель Гоулман популяризував цю концепцію, пов'язавши її з успіхом у соціальному й професійному житті, та виокремив п'ять основних складових: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. В Україні дослідження емоційного інтелекту представлені в роботах Н. Ковриги, Е. Носенко, Г. Березюк та інших, які акцентують увагу на його важливості для розвитку особистості дитини.

Емоційний інтелект у своїй сутності є багатовимірним конструктом, який включає здатність усвідомлювати свої емоції, правильно їх виражати, регулювати в залежності від ситуації, розуміти емоційні стани інших людей та вибудовувати ефективну комунікацію. Він поєднує емоційні та когнітивні компоненти, що робить його невід'ємною складовою загального інтелектуального й соціального розвитку. У результаті дослідження було зроблено висновок, що емоційний інтелект є важливою передумовою формування гармонійної, успішної та емоційно зрілої особистості.

2. Емоційний інтелект відіграє ключову роль у формуванні особистості молодшого школяра, оскільки саме в цьому віці закладаються основи емоційної та соціальної компетентності, що впливає на подальший розвиток дитини. Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування навичок самосвідомості, саморегуляції, розуміння емоцій інших та встановлення ефективних міжособистісних взаємин. Емоційний інтелект забезпечує гармонійний розвиток цих умінь, сприяючи психологічному благополуччю дитини, її адаптації до шкільного середовища та успішності в навчальній діяльності.

У формуванні особистості емоційний інтелект виступає інструментом, який дозволяє дитині краще розуміти себе, аналізувати свої почуття та реагувати на них конструктивно. Наприклад, розвиток самосвідомості допомагає дитині ідентифікувати власні емоції, що є основою для контролю

їхніх проявів у соціальних ситуаціях. Саморегуляція сприяє вмінню долати хвилювання, уникати імпульсивних реакцій і знаходити оптимальні способи розв'язання конфліктів. Ці навички стають фундаментом для розвитку емоційної стійкості, яка є важливим аспектом особистісного зростання.

Емоційний інтелект також має вирішальне значення у соціалізації молодшого школяра, формуючи його здатність до емпатії — розуміння емоцій інших людей і відповідного реагування на них. Це сприяє побудові гармонійних стосунків з однолітками та дорослими, формуванню почуття колективізму й уміння працювати в команді. Навички ефективної комунікації, які розвиваються через емоційний інтелект, дозволяють дитині легше адаптуватися до різних соціальних ролей і ситуацій.

Крім того, емоційний інтелект впливає на навчальну успішність молодших школярів. Діти, які вміють контролювати свої емоції та долати стрес, краще концентруються на завданнях, легше долають труднощі й зберігають мотивацію до навчання. Здатність розпізнавати емоції вчителя чи однокласників також допомагає вибудовувати продуктивну взаємодію, яка сприяє спільному досягненню цілей.

Таким чином, емоційний інтелект займає центральне місце у формуванні особистості молодшого школяра. Він забезпечує гармонійний розвиток емоційної, соціальної та когнітивної сфер, створюючи передумови для успішної адаптації дитини до шкільного середовища, розвитку її потенціалу та формування зрілої, відповідальної особистості.

3. Емпіричне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів дозволило отримати чітке уявлення про сформованість ключових компонентів цього феномена у дітей початкового шкільного віку. Дослідження включало діагностику таких складових емоційного інтелекту, як здатність до усвідомлення власних емоцій, розуміння емоцій інших людей, навички саморегуляції, а також вміння встановлювати ефективну комунікацію в соціальному середовищі.

Результати показали, що більшість учнів початкової школи мають початковий рівень усвідомлення своїх емоцій: вони можуть ідентифікувати основні емоційні стани (радість, сум, гнів), але часто не розуміють їхніх причин або не знають, як з ними впоратися. Також спостерігаються труднощі у розпізнаванні емоцій інших людей, що вказує на недостатній розвиток емпатії. Діти зазвичай реагують на емоційні прояви оточуючих без глибокого аналізу, часто обмежуючись наслідуванням чи мимовільною реакцією.

Навички емоційної саморегуляції у молодших школярів також розвинені частково: діти можуть стримувати свої емоції у визначених ситуаціях, наприклад, у присутності вчителя, але в умовах стресу або конфлікту вони схильні до імпульсивної поведінки. Це свідчить про необхідність формування усвідомлених стратегій управління емоціями.

Значна частина учнів демонструє труднощі у соціальній взаємодії, особливо в умовах командної роботи чи вирішення конфліктних ситуацій. Водночас позитивні емоційні реакції, такі як радість чи захоплення, є спонтанними й природними, що свідчить про відкритість і емоційну чутливість, які можна ефективно розвивати в навчальному процесі.

Сутнісна характеристика емоційного інтелекту в контексті молодшого шкільного віку полягає в його ролі як базового компонента емоційної й соціальної компетентності. Він включає здатність дитини усвідомлювати свої почуття, розуміти їхній зв'язок із поведінкою, розпізнавати емоції інших і адаптувати свою поведінку відповідно до соціальних вимог. У цьому віці емоційний інтелект ще знаходиться на етапі формування, але його розвиток є вирішальним для успішної адаптації до шкільного середовища, ефективного навчання та гармонійного становлення особистості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують необхідність цілеспрямованої педагогічної роботи з розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, яка має бути інтегрована в освітній процес і враховувати вікові особливості учнів.

4. Аналіз організаційно-методичного забезпечення розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у освітньому процесі початкової школи дозволив визначити ключові складові цього процесу та їхню сутнісну характеристику. З'ясовано, що ефективність роботи в цьому напрямку залежить від впровадження чітко визначених педагогічних умов, використання відповідних методів і прийомів, а також інтеграції емоційно-орієнтованих завдань у навчальну та позаурочну діяльність.

Організаційно-методичне забезпечення базується на створенні емоційно комфортного освітнього середовища, яке сприяє позитивному емоційному налаштуванню учнів та їхній готовності до взаємодії. Це середовище має бути орієнтоване на підтримку індивідуальних потреб дитини, формування почуття безпеки, довіри та поваги. Партнерська взаємодія між учнями, вчителями та батьками є ключовим аспектом, що забезпечує гармонійний емоційний розвиток дитини.

Сутнісною характеристикою організаційно-методичного забезпечення є його інтегративний характер, що поєднує навчальні та виховні компоненти. Використання інтерактивних методів навчання (рольові ігри, творчі завдання, рефлексивні вправи) дозволяє не лише сприяти засвоєнню навчального матеріалу, а й формувати навички самосвідомості, саморегуляції та розуміння емоцій інших людей. Наприклад, під час уроків української мови або літературного читання аналіз емоцій персонажів допомагає учням краще усвідомлювати власні почуття та їхній вплив на поведінку.

У позаурочній діяльності важливу роль відіграють гуртки, секції та проєкти, які дозволяють дітям розвивати емпатію, комунікативні навички та соціальну відповідальність у творчому й неформальному середовищі. Проєкти, пов'язані з екологією чи соціальною допомогою, формують у дітей почуття причетності до загальних цілей, що сприяє гармонізації їхніх емоційних і соціальних взаємин.

Система методів і прийомів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, включає вправи для усвідомлення власних емоцій (щоденники

емоцій, рефлексивні обговорення), розвиток емпатії (аналіз ситуацій, створення історій) та навчання саморегуляції (дихальні техніки, ігрові вправи). Особливістю такої системи є її адаптивність до вікових особливостей учнів і можливість інтеграції в різні навчальні дисципліни.

Таким чином, організаційно-методичне забезпечення розвитку емоційного інтелекту в початковій школі є цілісною структурою, що охоплює педагогічні умови, інтеграцію методів і прийомів у навчальний процес, а також використання позаурочної діяльності. Це забезпечення дозволяє створити оптимальні умови для гармонійного розвитку емоційної сфери учнів і формування в них ключових навичок, необхідних для ефективної взаємодії та навчальної успішності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амерханян С. Інтегрований урок як сучасний. Відкритий урок. 2012. № 7-8. С. 60-64.
2. Андрєєва І. М. Сучасні уявлення про емоційний інтелект та його місце у структурі особистості. Журнал Рівненського державного університету. Філософія. Психологія. Вип. 2. Рівне, 2017. С. 104-109. (дата звернення: 17.09.2022).
3. Андрєєва І.Н. Емоційний інтелект: дослідження феномена. Питання психології. № 3. С. 78-86.
4. Андрєєва І.Н. Передумови розвитку емоційного інтелекту. Питання психології. 2007. № 5. С. 57-65.
5. Антонюк Л. Упровадження інноваційних технологій в освітній процес. Управління школою. 2019. С. 88–91.
6. Аширова Є. П., Денісова А. А. Емоційна компетентність вчителя початкових класів як із чинників його готовності до професійної діяльності. Герценовські читання. Початкова освіта: зб. наук. праць. Т. 8, № 2. 2017. С. 125-131.
7. Баришнікова Є. В. Психологія дітей молодшого шкільного віку: навч. посіб. Одеса : Одеський державний гуманітарно-педагогічний університет, 2018. 174 с. (дата звернення: 17.09.2022).
8. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. Психологічні студії Львівського ун-ту. 2003. С. 20–23.
9. Бібік Н. Компетентність і компетенції у результатах початкової освіти. Початкова школа. 2010. № 9. С. 1–4.
10. Бібік, Н.М. (2018). Нова українська школа. Київ: Літера ЛТД. Взято з <https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/Новини/2018/12/12/11/20-11-2018rekviz.pdf>
11. Боковець, О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. Габітус. 2022. Вип. 37. С. 68-75. Бібліогр.: 34 назви. URL (Уніфікований

ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/47957>

12. Борецький А. Активність у пізнанні. Початкова школа. 2006. №9. С. 2-3.
13. Вачнов І.В. Казкотерапія. Розвиток самосвідомості через психологічну казку / І.В.Вачнов. М.: Просвещение, 2007. 178 с.
14. Вікова психологія / За ред. Г.С. Костюка. Київ: Рад. шк., 1976. 270 с.
15. Власова О.І. Основи психології та педагогіки: підручник. 2-ге вид., перероб. Київ: Знання, 2011. 333 с.
16. Водолазська Т.В. Формування емоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку. *Постметодика*. № 6. С.26-31.
17. Голуб, Н. Б. (без дати). Підходи до навчання української мови в основній школі. Взято з http://lib.iitta.gov.ua/9509/1/Голуб%20_3_.pdf
18. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
19. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Vivat, 2018. 478 с.
20. Гоулман, Д. (2019).Емоційний інтелект. Харків, Віват. Взято з <http://booksonline.com.ua/view.php?book=51983>
21. Гресь А.О. Розвиток емоційного інтелекту дітей 5-6 років. Київ : Основа: Перший тренінг, 2018. 80 с.
22. Давидян А. Г. Уявлення про емоційний інтелект у контексті наукового знання. *Гаудеамус*. № 3 (41). 2019. С 83-90.
23. Дворак В. М. Розвиток уявлень про емоційний інтелект у XX- XXI столітті. *Вісті Гомельського державного університету імені Ф. Скорини*: зб. наук. праць. № 2. Гомель. 2020. С. 10-13. (дата звернення: 17.09.2022).
24. Денисова А. А., Аширова Є. П. Розвиток емоційного інтелекту педагога як необхідну умову роботи з обдарованими молодшими школярами. *Герценовські читання. Художнє утворення дитини: стратегії майбутнього*: матер. 4 Всерос. наук.-практ. конф. «Художня освіта дитини: стратегії майбутнього» 2 березня 2018 року. Т. 4. Вип. 1. 2018. С. 189-202.

25. Дерев'янка С.П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. № 1. С.96-104.
26. Державний стандарт початкової загальної освіти. (2018). Взято з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-п>
27. Дишель К.А. Теоретична модель дослідження мультиплікаційних засобів як чинника емоційного розвитку молодших школярів. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2014. Т. 11. Вип. 13. С. 190-197.
28. Емоційний інтелект // Вікіпедія. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://surl.li/iipzwt> (дата звернення 07.09.2024).
29. Емоційний інтелект: психодіагностика. *Психолог*. № 23-24. С. 30-48.
30. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1060-12#Text> (дата звернення: 07.08.2023).
31. Закон України «Про повну загальну середню освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text> (дата звернення: 14.08.2023 Клипа О. В. Аналіз проблеми емоційного інтелекту сучасних підлітків. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*: зб. наук. праць. № 64 (3). 2019. С. 297-301 (дата звернення: 17.09.2022).
32. Зарицька В. В. Вікові передумови розвитку емоційного інтелекту особистості (дошкільний і шкільний періоди). *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди. Психологія*. Вип. 38. С.35-53.
33. Зарицька В. В. Емоційний інтелект як чинник професіоналізації сучасних фахівців гуманітарного профілю. Духовний світ особистості майбутнього педагога в умовах екологізації культурно-освітнього простору: монографія. Мелітопольський державний педагогічний університет. Мелітополь, 2015. С. 107–140.
34. Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю : автореф. дис.

на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»; Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2012. 40 с.

35. Зарицька В.В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю : дис. ... докт. псих. наук : 19.00.07. Запоріжжя, 2012. 513 с.
36. Зінкевич-Євстигнєєва Т.Д. Шлях до чаклунства. Теорія і практика казкотерапії. СПб.: Мова, 1998. 348 с.
37. Ігнатенко Ж. В. Що важливіше для молодшої людини: рівень інтелекту IQ або емоційний інтелект EQ? Матеріали Причорноморської наук.-прак. конф. проф.-викл. (м. Миколаїв, квітень 2021 р.). Миколаїв: МНАУ, 2021. С. 17- 20.
38. Калошин В. Ф. Вплив емоцій на ефективність навчального процесу. Практична психологія та соціальна робота. 2018. №1. С. 70-74.
39. Калошин В. Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. Практична психологія та соціальна робота. 2018. №4. С. 54-63.
40. Калошин В. Ф. Як протистояти надмірним почуттям, емоціям, жахливим думкам за допомогою методу раціонального мислення. Практична психологія та соціальна робота. 2016. №6. С. 59-64
41. Калошин В.Ф. Вплив емоцій на ефективність навчального процесу (теорія та практика). Практична психологія та соціальна робота. № 1. С.70-74.
42. Карпенко Є. В. Методологічні настанови щодо вивчення емоційного інтелекту в парадигмі позитивної психотерапії. Психологія особистості. 2018. № 1(5). С. 90 – 97.
43. Карпенко, Є. (2020). Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості. Дрогобич: Посвіт.
44. Кіреєва У. В. Теоретичні підходи до психологічного вивчення Я-концепції. Психологія і суспільство, 2010. № 4. С. 111-119.
45. Костів В. І. Сучасні аспекти виховання в національній школі. Шлях

освіти. 2009. № 3. С.2–9.

46. Котик Т., Кежовська І. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів як обов'язковий освітній результат нової української школи. Освітні обрії. 2020. № 2(51). С. 20-26
47. Котик Т.М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навч.-метод. посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль: Астон, 2020. 192с.
48. Кочерга О. В. Психофізіологія учнів початкової школи : прикладні аспекти. Початкова школа, 2009. № 2. С. 55-59.
49. Ларіна А. Т. Емоційний інтелект. Азимут наукових досліджень: педагогіка та психологія: зб. наук. праць. Т. 5. № 3. 2016. С. 275-278 (дата звернення: 17.09.2022).
50. Логінова Т.В. Емоційний інтелект – основа людства. Педагогічна майстерня: науково-методичний журнал. N 1. С. 30-33
51. Локоткова С.В. «Оповідки тітоньки Оланти». Авторські терапевтичні казки. Львів, 2019. 10 с.
52. Лучук В. Активізація пізнавальної діяльності школярів. Розкажіть онуку. 2018. № 17. С. 26–29.
53. Максим К.В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномена. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ; Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 348-355.
54. Мединська Ю. Я. Рівень емоційного інтелекту як детермінанта психологічної безпеки особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справа. 2012. № 2. С. 354–360.
55. Мельник М.О. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, 2020. № 73, Т.1 С. 128-133.
56. Мельник О. Підготовка вчителів початкових класів до формування

- емоційного інтелекту учнів. Початкова школа. 2019. № 11. С. 51–55.
57. Мешко Г.М. Емоційне благополуччя учнів у сучасній школі. *Наукові записки. Серія: Педагогіка*. №4. С. 52 – 59
 58. Милославська О. В. Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, психологія особистості». Харків, 2011. 20 с.
 59. Михайленко Ю., Підгурська В., Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів на уроках читання. Специфіка фахової підготовки майбутніх учителів на засадах компетентнісного підходу : досвід, реалії, перспективи : збірник матеріалів Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної конференції (29 листопада 2022 року) / за заг. ред. І. Голубовської. Житомир, 2023. С.91-94.
 60. Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до вивчення емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ; Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 362-369.
 61. Моргун В.Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. Постметодика. № 36(97). С.2-15.
 62. Морозов С.М. Психометричний контроль та конструювання психодіагностичних тестів: навч. посібник. К.: РВЦ «Київський ун-т», 1999. 95с.
 63. Найчук В.В. Психологічні особливості емоційного інтелекту молодших школярів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Вип. 3(2). С. 76-80.
 64. Нікітіна Н. Б. Корекційно-розвиваюча робота психолога з емоційною сферою дитини дошкільного та молодшого шкільного віку Гуманітарний вектор: зб. наук. праць. № 1. 2015. С. 134-140.
 65. Нова українська школа : poradnik dla wczetela / za zag. red. N.M. Bibik.

Київ : Літера ЛТД, 2018. 160 с.

66. Нова українська школа. (2018). Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти (1–4 клас), розроблена під керівництвом Р. Б. Шияна. Взято з <http://osvita.ua/school/program/program-1-4/60408/>
67. Нова українська школа. (2018). Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти (1–4 клас), розроблена під керівництвом О. Я. Савченко. Взято з <http://osvita.ua/school/program/program-1-4/60407/>
68. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи. (2016). Взято з <http://surl.li/nzlvso>
69. Носенко Е., Четверик-Бурчак А. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ: Освіта України, 2016. 182с.
70. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. Психологія і суспільство. № 4. С.95-109.
71. Носенко Е.Л., Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. монографія. Київ: Вища школа, 2013. 126 с.
72. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. С.67-23.
73. Огаренко І. В. Особливості прояву емоцій у молодшому шкільному віці. Сучасна психологія: актуальність проблеми й тенденцій розвитку. Матеріали міжрегіон. наук практ. конф., 28 січня 2011. Запоріжжя : КПУ, 2011. С. 15-17.
74. Онищук Л. Емоційне здоров'я. Уміння керувати емоціями: [урок-тренінг] *Шкільний світ*. № 6, лютий. С. 13-15.
75. Опанасюк І. В. Співвідношення понять «емоційна спрямованість», «емоційна стійкість», «емоційна культура» у структурі емоційного інтелекту. Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : Вид-во ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2014. Вип. 19. Ч. 1. – 252 с.

76. Освітні технології сучасних навчальних закладів : навчально-методичний посібник. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2015. 212 с.
77. Островська О.А. Позитивні і негативні емоції : урок курсу «Основи здоров'я» у 4-му кл. з використанням інтеракт. методів навчання та мультимед. технологій. *Початкове навчання та виховання*. № 31. С.17–22.
78. Панкратова А. А. Емоційний інтелект: змішані моделі здібностей та методики діагностики. *Питання психології: зб. наук. праць*. № 1. 2020. С. 154-164.
79. Петренюк З., Ковтунець О. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів як передумова формування успішної особистості. *Педагогічний пошук*. 2021. №3. С. 51–55.
80. Петрова Н. М. Сформованість емоційного інтелекту як запорука успішної професійної діяльності майбутнього педагога: теоретичний аспект. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка*. 2015. № 2. С. 27–31
81. Подейко О. Життя під час війни та війна під час життя : [як функціонує психіка і чим відрізняється емоційний стан людей залежно від їхнього місцеперебування]. *Безпека життєдіяльності*. 2022. № 9/10. С. 6–8.
82. Прокопенко В. Розвиток інтелектуальних здібностей та емоційного інтелекту засобами навчальних проєктів. *Початкова школа*. № 2. С. 30–32.
83. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи: підр. для студ. пед. ф-тів. Київ: Абрис, 1997. 416 с.
84. Савченко Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 12. С. 12–16.
85. Савченко Ю.Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. №12.

C.12-16.

86. Садова В. В. Історико-педагогічні аспекти проблеми гармонізації інтелектуальних та емоційних складових у структурі особистості. *Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. праць*. 2011. Вип. 32. С.313- 322.
87. Сидоренко О. М. Використання інтерактивних методів навчання учнів на основі інтеграції навчального матеріалу URL: krasnyiluch-school6.edukit.lg.ua.
88. Сіукаєва О. Впровадження інтегрованих днів і уроків. Формування компетентної особистості. *Початкова освіта*. 2013. № 6. С. 4-8.
89. Склярів С.С. Роль емоційного інтелекту при формуванні поведінки в стресових умовах діяльності (на прикладі керівників підрозділів МНС України). *Державна служба*. 2015. № 3 (35). С. 107-111.
90. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Вид-во Просвіта, 2001. 416 с.
91. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. № 4. С. 84-87.
92. Стрельніков В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. *Пост Методика*. 2010. № 6 (97). С. 15-21.
93. Сухомлинський В.О. Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості / Вибрані твори: У 5-ти т. Київ: Радянська школа, 1976. Т. 1. С. 53-206.
94. Тимофєєва Т. Розвиток емоційного інтелекту дитини – шлях до успіху. *Соціальний педагог*. N 2. С. 60-63.
95. Улітіна К.С., Старинська О.В. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів засобами мультиплікації.[електронний ресурс]. <http://surl.li/bvjjur>
96. Фір С. Що таке емоційний інтелект і як його розвивати на музичних заняттях? *Музичний керівник*. № 10. С. 20–25.

97. Четверик-Бурчак А.Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на психічне здоров'я особистості. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна, серія «Психологія». № 47. 2011. С.47-54.
98. Шевирьова Є.Г. Основні теоретичні моделі емоційного інтелекту. *Бюлетень науки і практики*: зб. наук. праць. № 9. 2016. С. 264-269.
99. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 266–270.
100. Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів: монографія. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372с.
101. Шпак М. Розуміння емоцій молодшими школярами як структурна складова емоційного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. Вип. 37. С. 188-199.
102. Шпак М.М. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VI (68), Issue: 164, 2018 Maj. С.71-74.
103. Шпак, М.М. (2017). Емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці. *Психологічні перспективи*, 29, 234-244. Взято з <http://surl.li/slzooo>
104. Шуневич О. Розвиток емоційного інтелекту учнів: лінгво-дидактичний аспект. *Українська мова і література в школі*. № 6. С. 2–6.
105. Юр'єва О. В. Емоційний інтелект та особливості самоактуалізації особистості. *Вісник ПНДПУ. Соціально-економічні науки*: зб. наук. праць. № 1. 2019. С. 55-65.
106. Ялінь А., Льовент Б., Кайя Н. Діти і війна : навчання технік зцілення. Львів : Ін-т псих. здоров'я укр. катол. ун-ту, 2012. 42 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Погляди науковців на розкриття поняття «емоційний інтелект»

Науковець	Погляд на поняття "емоційний інтелект"
Джон Майєр та Пітер Саловей	Емоційний інтелект — це здатність людини сприймати, розуміти, регулювати та використовувати емоції для вирішення завдань і досягнення цілей.
Денієл Гоулман	Емоційний інтелект включає самоусвідомлення, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички, які сприяють особистісному та соціальному успіху.
Р. Бар-Он	Емоційний інтелект — це сукупність навичок і компетенцій, які визначають здатність людини розуміти, регулювати та впливати на свої емоції й емоції інших.
Зарицька В.В.	Емоційний інтелект — це здатність розуміти ставлення людини через її емоції та управляти емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу.
Є.Носенко та Н.Коврига	Емоційний інтелект — це невід’ємна якість особистості, яка проявляється у позитивному ставленні до себе, оточуючих і світу, і включає внутрішньоособистісний і міжособистісний аспекти.

Додаток Б

Діагностичні показники	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
Самосвідомість	– не здатний ідентифікувати свій емоційний стан; – не здатний ідентифікувати емоції інших людей	– здатний не в повній мірі ідентифікувати та називати свій власний емоційний стан; – - на інтуїтивному рівні визначає емоції інших людей, проте не може зрозуміти причину їх виникнення	– здатний ідентифікувати та вербально визначати свій власний емоційний стан назвати причину його виникнення; – здатний визначати емоції інших, а також розуміти причину їх виникнення
Самоконтроль	– не розвинена здатність регулювати власний емоційний стан на основі рефлексії; – не здатний міняти небажаний емоційний стан на оптимістичний	– виникають складнощі із входженням в емоційний стан, що сприяє досягненню успіху; – не завжди здатний міняти небажаний емоційний стан на оптимістичний	– здатний входити в позитивний емоційний стан, що сприяє досягненню успіху; – - здатний змінювати небажаний емоційний стан на оптимістичний
Управління взаємовідносинами	– - не здатний вступати задовольняючі та позитивні міжособистісні відносини з іншими людьми; – - не здатний бути чутливим до емоцій інших людей і сприяти їх перетворенню	– - здатний вступати у задовольняючі та позитивні міжособистісні стосунки з іншими людьми; – - здатний виявляти чутливість до емоцій інших людей, але не завжди здатний сприяти їх перетворенню	– здатний вступати в задовольняючі та позитивні міжособистісні відносини з іншими людьми; – - здатний бути чутливим до емоцій інших людей, а також сприяти їхньому перетворенню

Додаток В

Методика діагностики емоційного інтелекту М.О.Манойлова

Інструкція для учнів: уважно прочитайте наступні 20 тверджень і оцініть їх за п'ятибальною шкалою. Кожному твердженню надавайте бал, який найбільше підходить особисто Вам, за наступною шкалою: 4 – завжди; 3 – найчастіше; 2 – рідко; 1 – ніколи. Запитання:

1. Я чітко усвідомлюю свої почуття та емоції.
 2. У моїх публічних виступах відсутні емоції.
 3. Я уважно слухаю друзів під час розмови.
 4. Приймати рішення під час сварки необхідно одразу.
 5. Я однаково усвідомлюю свою ранимість і силу.
 6. Коли я виявляю свої почуття, мені важливо, що про мене подумують оточуючі.
 7. Я уважний до почуттів інших.
 8. Розбіжності я намагаюся, усувати одразу, як їх виявив.
 9. Мені вдається приховувати неприязнь до поганої людини.
 10. У спілкуванні з друзями я можу думати про щось своє.
 11. Я спілкуюся з друзями так, щоб вони пишалися своїми успіхами.
 12. Я не звертаю увагу на почуття та настрої однокласників при виконанні спільної справи.
 13. Я легко висловлюю симпатію до іншої людини.
 14. Близькі люди часто кажуть мені не бути похмурим.
 15. Я розумію чужі почуття, навіть якщо суперечка відбувається на підвищених тонах.
 16. Мені байдужі почуття інших, що виникають у ході спільної роботи.
 17. Я довіряю своїм почуттям під час прийняття серйозних рішень.
 18. Мені важко дивитися просто в очі малознайомій людині.
 19. Мені важливо, які почуття та емоції призвели до сварки.
 20. Мені однаково, що відчуває неприємна мені людина.
- Ключ:

Питання	Завжди	Частіше	Рідко	Ніколи
Прямі питання: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12, 13, 15, 17				
Зворотні питання: 2, 4, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 19, 20				

Обробка результатів.

Відповідно до ключа розраховується сума балів за «прямими» та «зворотним» питанням. Потім розраховується індекс за формулою $A-B$ де A – сума балів із «прямих» питань, B – за зворотним. Тобто, із суми балів з «прямих» питань необхідно відняти суму балів із «зворотнім» питанням. Далі результати порівнюються за рівнями: 0-10 – низький рівень розвиненості «когнітивного» показника, 11-20 – середній рівень розвиненості, 21-30 балів – високий рівень розвиненості показника.

Додаток Г

Адаптація методики «Комунікативні та організаторські здібності»

Методика проведення: на кожне запитання слід відповісти «так» чи «ні». Якщо ви утруднюєтеся у виборі відповіді, необхідно все-таки схилитися до відповідної альтернативи (+) або (-).

Текст опитувальника

1. Чи багато у вас друзів, з якими постійно спілкуєтеся?
2. Чи часто ваші друзі погоджуються з вашою думкою?
3. Якщо помітите, що хтось із ваших товаришів засмучений, чи зможете його підтримати?
4. Чи маєте Ви бажання знайомитися з новими цікавими людьми?
5. Чи вірно, що Вам приємніше і простіше проводити час із книгами чи за якимось іншим заняттям, ніж із людьми?
6. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за Вас за віком?
7. Чи правда, що для підтримки дружби не потрібно докладати зусиль?
8. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?
9. Чи правда, що від Вас складно отримати підтримку у важких ситуаціях?
10. Чи правда, що у Вас немає сварок з друзями, коли вони не тримають своє слово?
11. Чи прагнете Ви при нагоді познайомитися і поговорити з новою людиною?
12. Чи дратують Вас оточуючі люди, і чи хочеться Вам побути одному?
13. Чи правда, що Ви невпевнено почуваєтеся, коли бачите сльози друга чи подруги?
14. Чи подобається Вам постійно перебувати серед людей?
15. Чи відчуваєте Ви почуття незручності чи сором'язливості, якщо доводиться виявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?

16. Чи правда, що ви стомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
17. Чи правда, що про Вас можна сказати, що ви багато робите для дружби з людиною?
18. Чи правда, що Ви почуваетесь невпевнено серед малознайомих Вам людей?
19. Чи правда, що Ви рідко прагнете доказу своєї правоти?
20. Чи вважаєте Ви, що Вам не завдає особливих труднощів внести пожвавлення в малознайому Вам компанію?
21. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?
22. Чи вірно, що Ви не прагнете відстоювати свою думку чи рішення, якщо вона не була одразу прийнята Вашими товаришами?
23. Чи правда, що Ви знаєте, чому Ваші друзі відчують ті чи інші емоції?
24. Чи правда, що Ви не почуваетесь досить впевненим та спокійним, коли доводиться говорити щось великій групі людей?
25. Чи правда, що у вас багато друзів, з якими ви давно знайомі?
26. Чи часто ви бентежитесь, відчуваєте незручність при спілкуванні з малознайомими людьми?
27. Чи правда, що Вам не важко розсмішити людину? Обробка результатів та інтерпретація

Отримані результати порівнюються з ключем: відповіді «так» на такі питання: 1, 2, 4, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 25; та «ні» на запитання: 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 24, 26, 27

- від 0 до 13 – низький рівень;
- від 14 до 20 – середній рівень;
- від 21 до 27 – високий рівень.

Додаток Д

Перелік вправ для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів

Українська мова

1. **"Емоційний опис"**: описати предмет (іграшку, книгу) через емоції, які він викликає.
2. **"Що відчував герой?"**: аналіз емоцій персонажів тексту після читання або слухання.
3. **"Слово-емоція"**: створення списку слів, які описують різні емоції.
4. **"Почуття і ситуація"**: скласти речення, що описують, яку емоцію може викликати певна подія.
5. **"Емоційний діалог"**: створення діалогів між героями з різними емоційними станами.
6. **"Радість у словах"**: скласти текст про подію, яка приносить радість, використовуючи позитивну лексику.
7. **"Мій день у словах"**: короткий опис власного емоційного стану протягом дня.

Математика

1. **"Математичний лабіринт емоцій"**: кожна правильна відповідь відкриває наступний етап і приводить до "емоційної нагороди".
2. **"Емоційні задачі"**: задачі, пов'язані з позитивними чи смішними ситуаціями.
3. **"Друзі числа"**: гра в парах для розв'язування прикладів, де учні взаємодіють і підтримують одне одного.
4. **"Складемо емоцію"**: після розв'язання прикладів кожна відповідь пов'язана з описом емоцій (наприклад, числа 1–10 мають емоційні відповідники).
5. **"Емоційна група"**: робота в командах, де учні аналізують свої емоції під час виконання завдання.
6. **"Складемо радість"**: придумати історію про радість із чисел задачі.

7. **"Математичний барометр"**: після виконання завдань учні описують, як змінився їхній настрій.

ЯДС (Я досліджую світ)

1. **"Емоції природи"**: описати емоції, які викликають різні явища природи (дощ, сонце, вітер).
2. **"Екологічні герої"**: створення колективного плакату з ідеями допомоги природі.
3. **"Досліджуємо разом"**: робота в групах із завданням обговорити, як тварини чи люди переживають зміни в природі.
4. **"Емоційний ланцюжок"**: учні діляться емоціями, які вони відчували під час певних природних явищ (наприклад, гроза).
5. **"Дерево емоцій"**: кожен додає «листочок» із емоцією, яку викликає тема уроку.
6. **"Родинні почуття"**: описати емоції, пов'язані з сімейними традиціями.
7. **"Карта щастя"**: малюнок місць, які викликають позитивні емоції.

Мистецтво

1. **"Малюємо настрої"**: створення малюнка, який відображає поточний емоційний стан.
2. **"Емоційний персонаж"**: створення героя з певною емоцією (радість, сум).
3. **"Пейзаж емоцій"**: малюнок природи, що передає певний настрій.
4. **"Музичний настрій"**: слухання музики та відображення емоцій у кольорах.
5. **"Кольори почуттів"**: створення абстрактних малюнків, що символізують емоції.
6. **"Сімейний герб"**: створення герба з урахуванням цінностей і почуттів родини.
7. **"Емоційна маска"**: виготовлення маски, яка виражає одну з емоцій.

Музичне мистецтво

1. **"Музика і почуття"**: слухання мелодій і визначення емоцій, які вони викликають.
2. **"Танцюємо радість"**: створення рухів, які відображають радість чи інші емоції.
3. **"Емоційний ритм"**: відтворення ритмів, які викликають різні почуття.
4. **"Музична історія"**: створення розповіді, у якій кожен фрагмент відповідає певному настрою.
5. **"Хорове відчуття"**: спів у групі з акцентом на вираженні емоцій через голос.
6. **"Пісенна радість"**: обговорення, як слова і мелодія впливають на настрій.
7. **"Музика природи"**: створення звуків, що нагадують природні явища і викликають емоції.

Фізична культура

1. **"Передай емоцію"**: гра з м'ячем, де кожен передає м'яч із назвою емоції.
2. **"Дихай спокійно"**: дихальні вправи для зняття напруги після активної гри.
3. **"Міст разом"**: командне завдання пройти умовний міст, підтримуючи одне одного.
4. **"Емоційна зарядка"**: фізичні вправи, що символізують емоції (стрибки радості, плавні рухи спокою).
5. **"Емоційний біг"**: обговорення, як учні себе почували під час виконання бігових вправ.
6. **"Заспокойся разом"**: рухливі ігри з переходом до спокійних вправ.
7. **"Командний дух"**: естафети, у яких кожен член команди висловлює емоції щодо спільного успіху.

Ці вправи сприяють розвитку емоційного інтелекту учнів, поєднуючи навчання та творчий підхід до аналізу емоцій і комунікації.

Додаток Е

Назва гуртка: «Емоційна веселка: відкриваємо світ почуттів»

**Програма гуртка для розвитку емоційного інтелекту
молодших школярів**

Мета: розвиток у молодших школярів здатності усвідомлювати, розуміти, висловлювати та регулювати свої емоції, а також формування навичок емпатії, соціальної взаємодії та емоційної стійкості.

Заняття 1: «Світ емоцій»

- Знайомство з поняттям емоцій.
- Вправа «Емоційний колаж»: діти створюють колаж із малюнків і фотографій, які символізують різні емоції.
- Обговорення: «Які емоції ми відчуваємо щодня?»

Заняття 2: «Як виглядають емоції?»

- Малювання емоцій: діти зображують радість, сум, страх, злість через кольори та форми.
- Гра «Знайди емоцію»: учні розпізнають емоції на фото або в коротких відеосюжетах.

Заняття 3: «Скарбничка радості»

- Створення «Скарбнички радості» – учні записують або малюють події, які приносять їм радість.
- Обговорення: «Як ми можемо ділитися радістю з іншими?»

Заняття 4: «Магія спокою»

- Навчання технік саморегуляції: дихальні вправи, уявні подорожі до «місця спокою».
- Вправа «Впіймай спокій»: учні вчаться розпізнавати моменти, коли вони заспокоюються.

Заняття 5: «Долання труднощів»

- Інтерактивна гра «Сходинки до успіху»: обговорення емоцій у складних ситуаціях і пошук шляхів їх подолання.
- Рольові ігри: моделювання складних ситуацій і способів вирішення конфліктів.

Заняття 6: «Моє серце відчуває»

- Вправа «Емпатійний малюнок»: діти малюють ситуацію, у якій вони допомогли іншій людині.
- Гра «Як ти думаєш, що відчуває друг?» – розвиток навичок співпереживання.

Заняття 7: «Командна робота»

- Командна гра «Будуємо міст дружби»: учні разом створюють міст із конструктора, ділиться ролями й обговорюють свої емоції під час роботи.
- Рефлексія: «Що допомагає нам працювати разом?»

Заняття 8: «Кольори моїх днів»

- Ведення «Щоденника емоцій»: учні щодня записують і малюють, що вони відчували.
- Вправа «Барометр емоцій»: діти оцінюють свій настрій за шкалою кольорів.

Заняття 9: «Подарунок почуттів»

- Творча вправа: створення подарунків для друзів, які виражають позитивні емоції.
- Обговорення: «Як емоції можуть стати подарунком?»

Заняття 10: «Емоційна веселка – підсумки»

- Рефлексія: діти обговорюють, чому вони навчилися за час роботи гуртка.
- Створення спільної творчої роботи «Емоційна веселка»: кожен додає елемент, що символізує його емоційний досвід.
- Вручення сертифікатів учасників.

Очікувані результати:

- Учні навчаться розпізнавати свої емоції та емоції інших людей.
- Розвинуть навички регулювання емоцій та співпереживання.
- Покращать комунікаційні та соціальні навички.
- Здобудуть упевненість у собі та навчаться створювати гармонійні взаємини з однолітками.

Цей гурток створить сприятливе середовище для гармонійного розвитку емоційного інтелекту через інтерактивні, творчі та рефлексивні активності.

Додаток Є

Перелік проєктів для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів

1. «Дерево емоцій»

Мета: навчити дітей розпізнавати та аналізувати свої емоції.

Опис: учні разом створюють велике намальоване дерево, де кожен "листочок" представляє одну емоцію. Кожен учень додає свій "листочок", описуючи ситуацію, яка викликала відповідну емоцію. Завершенням проєкту є обговорення, як можна регулювати емоції у складних ситуаціях.

2. «Емоційний щоденник»

Мета: розвинути навички усвідомлення власних емоцій.

Опис: кожен учень веде "емоційний щоденник", у якому щодня записує, що він відчував у різних ситуаціях (радість, сум, страх, захоплення тощо). Наприкінці тижня діти діляться своїми записами й обговорюють, як змінювався їхній емоційний стан.

3. «Подарунок доброти»

Мета: формувати емпатію та позитивні соціальні навички.

Опис: учні разом створюють "подарунок" (малюнок, аплікацію чи листівку) для конкретної людини: друга, вчителя, члена родини. Вони обговорюють, як подарунок може викликати позитивні емоції в іншій людини і що вони самі відчують під час його створення.

4. «Казка моїх емоцій»

Мета: навчити дітей виражати свої почуття через творчість.

Опис: учні працюють у групах, створюючи казку, де головний герой стикається з різними емоційними ситуаціями. У фіналі казки герой знаходить спосіб вирішити свої емоційні проблеми. Після презентації казки кожна група обговорює, як це можна застосувати у реальному житті.

5. «Радість у моєму житті»

Мета: розвинути навички пошуку позитиву в житті.

Опис: кожен учень створює колаж із фотографій, малюнків чи вирізок із журналів, які представляють те, що приносить йому радість. Після цього діти презентують свої роботи й обговорюють, як позитивні події впливають на їхній настрій.

6. «Малюємо дружбу»

Мета: навчити дітей взаємодіяти та співпереживати.

Опис: учні працюють у парах чи групах, створюючи малюнок, що символізує дружбу. Після завершення кожна команда пояснює, які

емоції вони хотіли передати та як працювали разом, враховуючи думки кожного.

7. «Емоції природи»

Мета: розвивати екологічну свідомість та емоційну чутливість.

Опис: діти створюють постер або презентацію, що демонструє емоційні "стани" природи (радість від квітучого лісу, сум через забруднення річки). Після цього вони обговорюють, як їхні дії можуть вплинути на стан природи.

8. «Добрі справи тижня»

Мета: формувати в дітей звичку підтримувати оточуючих.

Опис: протягом тижня кожен учень виконує добрі справи (допомога однокласнику, комплімент вчителю, прибирання класу тощо) і записує їх у спеціальний список. Наприкінці тижня вони діляться своїми враженнями, обговорюють, як добрі справи впливають на емоційний стан.

9. «Кімната спокою»

Мета: навчити дітей методів релаксації та управління емоціями.

Опис: учні разом створюють макет або малюнок "кімнати спокою", де вони могли б відпочивати під час емоційної напруги. Вони обговорюють, які елементи допомагають їм заспокоїтися (музика, кольори, іграшки тощо).

10. «Календар емоцій»

Мета: формувати емоційну усвідомленість.

Опис: діти створюють календар, де кожен день позначається певною емоцією (радість, подив, сум). Вони малюють чи записують події дня, які викликали цю емоцію, і в кінці місяця аналізують, які емоції переважали.

Ці проекти не лише сприяють розвитку емоційного інтелекту, але й інтегрують емоційне навчання в повсякденне життя дітей, формуючи у них навички усвідомлення, регуляції емоцій і ефективної взаємодії з оточуючими.

Додаток Ж
Перелік виховних заходів
для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів

1. «Свято емоцій»

Опис: Учні вивчають різні емоції через ігри, творчі завдання та театралізовані сценки. Захід завершується створенням спільного «Календаря емоцій», де діти відзначають емоції, які вони переживають упродовж дня.

2. «День доброти»

Опис: Під час заходу діти виконують добрі справи для однокласників, учителів або батьків. Наприклад, пишуть «листи вдячності» чи створюють листівки для друзів, обговорюючи, як їхні вчинки можуть викликати радість у інших.

3. «Дерево дружби»

Опис: Учні спільно створюють «дерево», де на кожному «листочку» пишуть, що означає для них дружба і як вони підтримують своїх друзів. Обговорення допомагає зрозуміти важливість емпатії та взаємодопомоги.

4. «Мандрівка до країни почуттів»

Опис: Інтерактивна подорож, у якій учні вивчають різні емоції (радість, сум, страх, гнів), виконуючи завдання: малюють емоції, грають у рольові ігри або співають пісні, що виражають ці почуття.

5. «Коло емоцій»

Опис: Учні сідають у коло і по черзі діляться тим, що вони відчують у цей момент. Учитель модерує обговорення, допомагаючи дітям усвідомити свої емоції та навчитися слухати однокласників.

6. «Подорож у світ природи»

Опис: Екологічний захід, під час якого діти обговорюють свої почуття до природи, створюють плакати про її збереження, висаджують рослини або годують птахів. Це розвиває відповідальність та емоційну чутливість.

7. «Малюємо щастя»

Опис: Учні малюють те, що приносить їм радість, а потім презентують свої роботи, пояснюючи, чому саме ці події або речі роблять їх щасливими. Це вчить дітей розуміти та виражати свої емоції.

8. «Місток довіри»

Опис: Командні ігри та завдання, спрямовані на розвиток довіри та взаємодопомоги серед учнів. Наприклад, учні допомагають одне

одному подолати умовні «перешкоди» (наприклад, пройти через «лабіринт» із зав'язаними очима).

9. «Як керувати емоціями?»

Опис: Інтерактивне заняття, де діти знайомляться з техніками саморегуляції (дихальні вправи, медитація, уявні подорожі) і практикують їх у різних ситуаціях, що викликають хвилювання чи гнів.

10. «День радості»

Опис: Учні готують і презентують невеликі творчі виступи (вірші, пісні, сценки), які викликають у них та інших позитивні емоції. Захід завершується обговоренням: «Що нас зробило щасливими сьогодні?».

11. «Подарунок емоцій»

Опис: Кожен учень готує символічний подарунок (малюнок, виріб) для свого друга чи однокласника, додаючи записку з побажаннями. Це сприяє формуванню навичок емпатії та розуміння емоцій інших.

12. «Мій емоційний щоденник»

Опис: Діти записують свої емоції протягом тижня, а на заході діляться своїми записами. Вчитель допомагає аналізувати їхні почуття та шукає разом із дітьми способи впоратися з негативними емоціями.

13. «Казкові емоції»

Опис: Учні створюють казку, де головні герої переживають різні емоційні ситуації, шукають способи вирішення конфліктів і підтримують одне одного. Завершується презентацією казки в класі.

14. «Свято компліментів»

Опис: Діти вчаться висловлювати доброзичливі слова однокласникам, обговорюючи, як компліменти впливають на настрій і самооцінку інших. Кожен отримує символічну «зірочку доброти» за участь.

15. «Різнобарвний день»

Опис: День, присвячений емоціям, де кожна емоція представлена певним кольором. Учні одягаються в обраний колір і виконують завдання, пов'язані з відповідною емоцією, розвиваючи навички її розпізнавання та регулювання.

Ці заходи спрямовані на інтеграцію емоційного навчання в шкільний досвід, допомагаючи дітям усвідомлювати свої емоції, розуміти інших та формувати позитивні соціальні зв'язки.