

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

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра педагогіки і психології дошкільної та спеціальної освіти**

**Розвиток емоційного інтелекту
у дітей старшого дошкільного віку
засобами казкотерапії**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:

студентка 2 курсу, 617 група
Бурдейна Анастасія Романівна

Керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент **Колтунович Т.А.**

*До захисту допущено
на засіданні кафедри*

протокол № ____ від _____ 2024 року

Зав.кафедрою _____ проф. Марія ОЛІЙНИК

Чернівці – 2024

АНОТАЦІЯ

Бурдейна А.Р. Розвиток емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра зі спеціальності 012 Дошкільна освіта. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2024. 116 с.

У кваліфікаційній роботі розглянуто теоретичні аспекти емоційного інтелекту, його значення для соціально-емоційного розвитку дошкільників та особливості формування в умовах дошкільного закладу. Основну увагу приділено казкотерапії як ефективному методу розвитку емоційного інтелекту, що дозволяє дітям усвідомлювати, регулювати власні емоції та виявляти емпатію. У процесі дослідження проаналізовано сучасні підходи до емоційного інтелекту, розроблено корекційно-розвивальну програму та експериментально перевірено її ефективність на практиці. Результати можуть бути корисними для педагогів, психологів і батьків, зацікавлених у всебічному розвитку дітей дошкільного віку.

Ключові слова: емоційний інтелект, казкотерапія, дошкільний вік, соціальна адаптація, емоційна компетентність.

ABSTRACT

Burdeina A.R. Development of emotional intelligence in children of older preschool age by means of fairy-tale therapy. Qualification work for obtaining the master's degree in the specialty 012 Preschool education. Chernivtsi National Yuriy Fedkovych University. Chernivtsi, 2024. 116 p.

The qualification paper examines the theoretical aspects of emotional intelligence, its importance for the socio-emotional development of preschoolers and the peculiarities of its formation in the conditions of a preschool institution. The main attention is paid to fairy-tale therapy as an effective method of developing emotional intelligence, which allows children to be aware of, regulate their own emotions and show empathy. In the course of the research, modern approaches to emotional intelligence were analyzed, a corrective and developmental program was developed, and its effectiveness was experimentally verified in practice. The results can be useful for teachers, psychologists and parents interested in the comprehensive development of preschool children.

Key words: emotional intelligence, fairy tale therapy, preschool age, social adaptation, emotional competence.

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

_____ А.Р. Бурдейна

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	7
1.1. Поняття емоційного інтелекту та підходи до його вивчення у психології	7
1.2. Формування емоційної сфери дітей дошкільного віку	18
1.3. Методи формування емоційного інтелекту у дітей	24
1.4. Теоретичні основи та методи казкотерапії у формуванні емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку	28
Висновки до першого розділу	45
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	47
2.1. Загальна характеристика бази дослідження, вибірки та методів	47
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	50
Висновки до другого розділу	66
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА РОБОТА З РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	67
3.1. Корекційно-розвивальна програма розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку	67
3.2. Аналіз результатів формувального етапу дослідження	74
3.3. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту дитини старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти	79
Висновки до третього розділу	87
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	92
ДОДАТКИ	98

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дошкільний вік – ключовий період у становленні особистості дитини, адже саме у цей віковий період закладаються основи її емоційної сфери: діти вчаться розуміти свої емоції, керувати ними та будувати ефективні взаємини з оточуючими.

Розвиток емоційного інтелекту у дошкільному віці сприяє формуванню здатності до самоконтролю, співчуття, емпатії та конструктивної взаємодії.

Емоційний інтелект безпосередньо впливає на здатність дитини адаптуватися до соціального середовища: дитячого садка, групи однолітків, шкільного середовища у майбутньому. Діти з розвиненим емоційним інтелектом легше налагоджують стосунки з іншими, краще розуміють емоції та потреби однолітків, що сприяє створенню комфортного та безпечного соціального середовища, ефективніше справляються з труднощами, непорозуміннями, краще концентруються на навчанні. Розвинений емоційний інтелект знижує ризик виникнення психоемоційних проблем, забезпечує здоровий психоемоційний розвиток дитини.

Оволодіння людиною загальнолюдськими цінностями та способами оптимальної комунікації з оточуючими неможливе лише на рівні свідомості, оскільки цей процес передбачає емоційні переживання різного спектру. З огляду на це, проблема розвитку емоційного інтелекту набуває все більшої актуальності на сучасному етапі розвитку педагогічної науки. Крім цього, як показують дослідження та аналіз освітньої практики, існують протиріччя між інтелектуальним та емоційним розвитком особистості, рівнем знань та емоційного сприйняття у дітей. Часто інтелектуальний розвиток передує емоційному, хоча психологи та педагоги вказують на те, що емоційні процеси відіграють важливу роль у формуванні особистості дитини, а емоційний розвиток є невід'ємною складовою емоційного інтелекту людини.

На сьогоднішній день одним із головних завдань особистісно-орієнтованої педагогіки та батьківства як оновленої освітньої парадигми є розвиток

емоційної компетентності дітей, забезпечення успішної комунікації та соціальної взаємодії. Такий вектор пов'язаний не тільки з соціальними потребами, але й зі збереженням психічного здоров'я дітей. У цьому контексті емоційний інтелект відіграє принципово важливу роль, а його розвиток сприяє емоційному благополуччю дітей.

Стан дослідження проблеми. Особливості емоційної сфери особистості досліджували вітчизняні та зарубіжні психологи (К. Ламберт, В. Меннігер, А.Ребер, О.Чебикін і ін.), психофізіологи (П. Симонов, П. Фресс та ін.) та педагоги (С.Родіна, Т.Сваренко та ін.). Психологічні закономірності емоційного розвитку дітей дошкільного віку вивчали: О.Л.Кононко, В.К.Котирло, Г.Д.Кошелева, О.І. Кульчицька, П.М. Якобсон та ін. Структуру, концептуальні аспекти емоційного інтелекту досліджували І.Андрєєва, Р. Бар-Он, О. Власова, Г. Гарднер, Г. Гарскова, Д. Гоулман, Д. Карузо, Р. Купер, Дж. Люсін, П. Саловей, А. Саваф, С. Хейн та ін., проте практичні аспекти формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку, розробка програм його розвитку та корекції, зокрема засобами казкотерапії, ще недостатньо вивчені.

Актуальність проблеми, її недостатня теоретична та експериментальна розробленість зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: **«Розвиток емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії»**.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати педагогічні засади та психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії, а також **емпірично перевірити** ефективність запропонованої методики на практиці.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні підходи до розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку.
2. Вивчити теоретичні основи та методи казкотерапії у вихованні дошкільників.
3. Визначити складові емоційного інтелекту та його особливості у дітей

старшого дошкільного віку.

4. Розробити корекційно-розвивальну програму для розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії та перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження: процес емоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку в умовах освітньої діяльності закладів дошкільної освіти.

Предмет дослідження: методи та засоби казкотерапії як інструмент розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку.

Гіпотеза дослідження: розвиток емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку буде більш ефективним, якщо у освітньому процесі використовувати методи казкотерапії, які сприяють розвитку здатності до саморегуляції емоцій, співпереживання та емпатії.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів:

- *теоретичні:* аналіз, синтез та узагальнення представлених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми;
- *емпіричні:* констатувальний та формувальний експерименти, індивідуальні бесіди з дітьми про роль емоцій та власну здатність впливати на емоції; спостереження, опитування, проєктивна методика «Незакінчені речення», методика «Емоційна ідентифікація» (Е.І. Ізотова), проєктивна методика «Кактус» (М.А. Памфілова), Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл);
- *математико-статистичні:* описова статистика, t-критерій Стьюдента.

Практичне значення: отримані результати можуть бути використані в роботі вихователів закладів дошкільної освіти, як педагогами, так й психологами, а також батьками дітей для покращення розвитку емоційного інтелекту в дошкільному віці.

Теоретичне значення полягає в систематизації знань стосовно розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку, також вперше було проведено

дослідження використання казкотерапії в розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Публікації. За темою кваліфікаційної роботи опубліковано тези в матеріалах щорічної студентської конференції Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (м. Чернівці, 16–17 квітня 2024 року).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел, який складається із 61 джерел (8 з яких іноземними мовами), 9 додатків.

Робота містить 5 таблиці та 22 рисунки.

Загальний обсяг роботи становить 118 сторінок, основний зміст викладено на 90 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття емоційного інтелекту та підходи до його вивчення у психології

Поява інтересу до досліджень у сфері емоцій, емоційного інтелекту обґрунтовується вимогою сучасного суспільства пояснювати його особливості з урахуванням емоційного контексту, не обмежуючись лише раціональним.

Емоції впливають на поведінку, мотивацію, включаються до когнітивних процесів. В.У. Боуденс розглядає емоційні реакції як стимулятори: позитивні емоції пов'язані з досягненням цілей і подолання перешкод, з особистою підтримкою, солідарністю та взаємозв'язком [16, с. 72]. Негативні емоції виступають як демотиватори і включають: фокусування на несправедливості ситуації, в основному на нефінансовій компенсації; дискримінацію; як приховані, і відкриті конфлікти, і боротьбу влади; порушення норм та довіри на шкоду іншим особам чи робочому місцю; ідеологію, що ґрунтується на розбіжностях; фактичне чи потенційне приниження робочому місці.

Перед тим, як приступити до аналізу емоційного інтелекту, спробуємо визначити його місце в системі інших видів інтелекту.

Емоційний інтелект може бути як академічним (тоді людина має певні знання про емоції), так і практичним (навички, вміння, а також здібності, пов'язані з емоціями).

Ще з часів Аристотеля існує традиція виділення академічного та практичного інтелекту як протилежних конструктів.

Одним із провідних дослідників практичного інтелекту є Р. Стернберг. У своїй праці «Практичний інтелект» він визначає практичний інтелект як здатність формувати суб'єктивний психологічний простір в навколишньому світі та дозволяє знайти найбільш оптимальну відповідність між конкретними

людьми та необхідними для них умовами в результаті або адаптації до цих умов, або зміни (формування) їх, або вибору іншого середовища [2, с. 114].

Р. Стернберг висунув на перший план той бік практичного інтелекту, який пов'язаний із соціальним світом. Таким чином, практичний інтелект виявився нерозривно пов'язаним із соціальним інтелектом, а також з емоційним.

Практичний інтелект протиставляється інтелекту академічному, оскільки вони вирішують два різні типи проблем:

- проблеми академічного інтелекту вже були кимось сформульовані, вони добре визначені, щодо них є повна інформація; вони припускають лише одне правильне рішення і лише один метод, що дозволяє досягти цього правильного рішення.

- практичні проблеми або не сформульовані, або їх потрібно переформулювати. Інтерес у таких проблемах викликаний або в окремих осіб, або в будь-якій групі, причому достатньої інформації для вирішення цієї проблеми немає. Ці проблеми пов'язані із повсякденним досвідом, вони погано визначені. До них додано безліч рішень, кожне з яких має як обов'язковість, так і свою цінність; також вони характеризуються наявністю безлічі різних методів, що відбираються для вирішення.

До цих двох видів інтелекту Р. Стернберг пропонує додати ще один – інтелект, що забезпечує успіх, як “здатність людини досягати у житті успіху, рівня заданих особистих стандартів, обумовленого конкретним соціально-культурним контекстом”. Набуття успіху залежить здібностей людини до акумуляції своїх сильних якостей, і навіть від коригування, чи компенсації своїх слабкостей. Досягається це завдяки рівновазі аналітичних, творчих та практичних здібностей. В результаті відбувається адаптація до навколишнього середовища, формування або зміна його [9, с. 108].

Про соціальний інтелект вперше заговорив Е. Торндайк, тлумачачи його, як загальну здатність розуміти інших і діяти чи чинити мудро щодо інших [57, с. 33].

У психології поняття «емоційний інтелект» часто ототожнюють з

емоційною розумністю, грамотністю, компетентністю, «емоційним мисленням», «емоційною креативністю», «емоційною зрілістю» та ін [50, с. 110].

Вивчення EQ почалося у 1983 р. Говардом Гарднером, котрий описав його особливості у монографії “Frames of mind” [58]. На основі досліджень «вчений виділив сім підтипів інтелекту: вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестетичний, музичний та емоційний. Емоційний тип він розділив на внутрішньоособистісний і міжособистісний» [34, с. 21]. Останній сьогодні ми називаємо соціальним інтелектом (соціальною компетентністю) та характеризуємо як уміння взаємодіяти з іншими. Внутрішньоособистісний інтелект – «уміння людини знайти себе, тобто самоактуалізуватися в житті, а також мотивувати себе на досягнення успіху».

Р. Бар-Он вважає, що емоційний інтелект – це комплекс некогнітивних здібностей, компетенцій та навичок, які визначають здатність людини ефективно функціонувати у різноманітних життєвих ситуаціях. На його думку, емоційний інтелект складається з п’яти ключових сфер. Перша сфера пов’язана з усвідомленням власної особистості, що включає емоції, впевненість у собі, самооцінку, прагнення до самореалізації та незалежність. Друга сфера охоплює комунікативні навички, такі як міжособистісна взаємодія, соціальна відповідальність та здатність до співпраці. Третя сфера – це здатність до адаптації, що включає розв’язання проблем, реалістичну оцінку подій та гнучкість у поведінці. Четверта сфера стосується управління стресовими ситуаціями, включаючи стійкість до стресу та контроль імпульсів. Нарешті, п’ята сфера відображає домінуючий настрій людини. Сукупність цих складових формує емоційний інтелект, який забезпечує людині кращу орієнтацію та адаптацію у повсякденних обставинах [51, с. 109].

Британський психолог Д. Стайн розробив теорію множинного інтелекту, яка охоплює кілька різновидів інтелектуальних здібностей, до яких належить і емоційний інтелект, що стосується сфери емоцій, виявлення власних почуттів і почуттів інших людей, а також внутрішніх і міжособистісних зв’язків. Також є вербальний інтелект, який охоплює сферу мовлення, включаючи навички

розмови, письма, читання, слухання. Візуальний інтелект стосується здатності до обробки зорової інформації та образів. Логічний інтелект пов'язаний зі сферою мислення, з умінням свідомо управляти розумовими процесами, використовувати логіку для розв'язання різноманітних проблем. Творчий інтелект охоплює здатність генерувати нові ідеї, шукати натхнення та проявляти оригінальність. Фізичний інтелект пов'язаний з фізичною активністю, координацією та розвитком рухових навичок. На відміну від Г. Гарднера, який підкреслював значення всіх видів інтелекту, Стайн вважав емоційний інтелект основою, оскільки він відображає здатність до взаємодії з іншими людьми, включаючи родинні, професійні та колективні зв'язки [51, с. 109].

Українські науковці Е. Носенко та Н. Коврига більш детально пояснюють емоційний інтелект, який можна розглядати як важливу інтегральну рису особистості. Вона проявляється у здатності розуміти емоції, узагальнювати їх зміст, виділяти емоційний контекст у міжособистісних стосунках, а також управляти емоціями так, щоб за допомогою позитивних емоцій підтримувати успішність когнітивної діяльності. Крім того, ця здатність допомагає долати негативні емоції, що можуть перешкоджати спілкуванню чи досягненню індивідуального успіху [51, с. 109].

Вчені стверджують, що людина, яка володіє емоційним інтелектом, має п'ять ключових здібностей. Найважливіша з них – здатність усвідомлювати свої емоції, оскільки здатність керувати та контролювати власні емоції, регулювати та проявляти їх виникає тоді, коли людина розуміє причини своїх почуттів. Усвідомлення власних емоцій та розуміння їх витоків допомагає не лише краще справлятися з ними, а й розуміти їхнє походження.

Другою важливою характеристикою емоційного інтелекту є здатність свідомо управляти емоціями. Регулювання власних емоцій проявляється в умінні заспокоювати себе, знижувати рівень тривожності або ж усувати почуття роздратування чи гніву. Люди, які не мають цієї здібності, часто перебувають у стані стресу та намагаються впоратися з негативними емоціями. Особистості, здатні контролювати і регулювати власні емоційні стани, значно ефективніше та

швидше, а також більш успішно долають такі стани [34, с. 21].

Третій аспект емоційного інтелекту характеризується здатністю до самостійної мотивації, яка виражається у прагненні спрямовувати власні емоції на досягнення цілей, досягнення нових вершин та творчу діяльність. Це дозволяє вважати самоконтроль важливою складовою мотивації на досягнення. Він проявляється у формі здатності відкладати миттєве задоволення заради більш значущої, але віддаленої мети. Науковці переконані, що вміння відкладати задоволення від тимчасових бажань є фундаментом для успішної подальшої діяльності особистості.

Четвертий компонент емоційного інтелекту включає розпізнавання та розуміння емоцій, які можуть проявлятися у інших людей. Ця здатність тісно пов'язана з емпатією, оскільки люди, які здатні її виявляти, більш уважні до тонких соціальних сигналів, що є важливим у процесі комунікації.

П'ятий аспект емоційного інтелекту полягає у здатності підтримувати позитивні стосунки з оточуючими. Це – “своєрідне мистецтво позитивної взаємодії з іншими; важлива соціальна компетенція, яка виявляється у здатності особи справлятися з емоціями, що виникають під час спілкування з іншими людьми”. Цей компонент часто визначається як соціальний інтелект і визначає не лише лідерські якості людини, але й її ефективність у міжособистісному спілкуванні: люди з високим рівнем соціального інтелекту можуть контролювати емоції, які проявляють інші у спілкуванні з ними, що сприяє успішній взаємодії [34, с. 21].

Продовжуючи дослідження психологічної сутності емоційного інтелекту, науковці Дж. Мейєр і П. Селовей надали узагальнене визначення цього поняття, вбачаючи у ньому здатність особистості правильно сприймати, оцінювати та виражати емоції. Вони також вважають його здатністю особи викликати почуття, які стимулюють процес мислення, а також розуміти емоції та знання, пов'язані з ними, і контролювати емоції для забезпечення свого емоційного та інтелектуального розвитку. Вчені наголошують, що емоційний інтелект дає змогу обробляти інформацію, пов'язану з емоціями, і використовувати ці емоції

для підтримки різних когнітивних процесів та вирішення актуальних задач. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту допомагає людині бути чутливою до найменших змін як всередині себе, так і ззовні [34, с. 21].

Інтерес дослідників до теми емоційного інтелекту зумовлений тим, що це поняття добре узгоджується з ідеями повсякденної психології і доповнює існуючі наукові знання про різноманітність людських здібностей. Такої думки дотримується вчений Дж. Керролл, оскільки концепція емоційного інтелекту теоретично об'єднує афективні та інтелектуальні процеси. На практичному рівні ця теорія була розроблена для дослідження успішності людини в різних сферах життя та діяльності. Ефективність та наукова обґрунтованість застосування концепції емоційного інтелекту відображена у численних роботах, проведених у різних галузях психології.

В свою чергу важливо зауважити про складові емоційного інтелекту:

1. Самосвідомість – здатність розуміти власні емоції.

Самосвідомість передбачає високий рівень рефлексії, що дозволяє людині не лише реєструвати свої емоційні стани, але й розуміти їхні глибинні причини та природу. Наприклад, якщо людина відчуває роздратування, самосвідомість допомагає зрозуміти, що викликало цю емоцію – зовнішній конфлікт, внутрішнє незадоволення чи інші фактори. Це розуміння сприяє контролю над реакціями, оскільки дозволяє людині зробити обґрунтований вибір: відповісти спокійно, конструктивно або вирішити ситуацію в інший, більш продуктивний спосіб, уникнути імпульсивних дій, які часто призводять до негативних наслідків.

Розуміння власних емоцій дозволяє людині приймати більш усвідомлені рішення, особливо у складних або стресових ситуаціях. Знання своїх емоційних реакцій допомагає оцінити свої слабкі та сильні сторони, краще орієнтуватися в життєвих викликах та коригувати поведінку відповідно до ситуації. Людина з розвиненою самосвідомістю здатна керувати своїм життям на основі об'єктивного аналізу, а не під впливом тимчасових емоційних поривів. Це є особливо важливим у професійній сфері, де прийняття зважених рішень є критичним для досягнення успіху.

Самосвідомість також сприяє поліпшенню якості міжособистісних стосунків. Люди, які розуміють власні емоції, часто більш уважні до почуттів інших, оскільки здатність аналізувати власний емоційний досвід розширює можливість розуміння емоційних станів оточуючих. Це особливо важливо для ефективної комунікації та побудови довіри у відносинах, адже самосвідомість допомагає уникати проєкції власних почуттів на інших і дозволяє краще розуміти мотиви та переживання співрозмовників. Крім того, самосвідомість позитивно впливає на розвиток стресостійкості. Коли людина здатна усвідомлювати свої емоції, вона легше адаптується до стресових обставин, оскільки розуміє, що саме викликає стрес і як краще його подолати. Це дозволяє зберігати емоційну стабільність навіть у складних ситуаціях, що є необхідним для підтримання психологічного благополуччя [20, с. 60].

2. Саморегуляція – здатність оцінювати свої негативні емоції.

Здатність до саморегуляції особливо проявляється у складних і стресових ситуаціях, коли людина переживає такі негативні емоції, як гнів, тривога чи роздратування. Наприклад, у конфліктній ситуації людина може відчувати бажання відреагувати агресивно або висловити своє незадоволення, однак саморегуляція допомагає оцінити ці емоції і зважити, чи варто діяти негайно, чи, можливо, краще заспокоїтися, перш ніж реагувати. Саморегуляція сприяє усвідомленню того, що імпульсивні реакції можуть мати негативні наслідки, і дозволяє уникнути їх, обираючи більш конструктивну модель поведінки. Це вміння допомагає людям уникати емоційного «вигорання» та зберігати позитивні стосунки з оточуючими, оскільки вони здатні ефективніше вирішувати конфлікти та управляти своїми емоціями.

Саморегуляція також тісно пов'язана із вмінням усвідомлювати тригери, які викликають негативні емоції, і знаходити способи, як знизити їхній вплив. Це не означає уникати емоцій або придушувати їх, а радше навчитися реагувати на них більш усвідомлено. Наприклад, якщо людина знає, що певні ситуації або слова можуть викликати в неї негативні емоції, вона може підготуватися заздалегідь та обрати відповідну реакцію, зменшуючи таким чином можливість

конфлікту або стресу. Саморегуляція допомагає людині не лише керувати емоціями, але й бути більш продуктивною та результативною, оскільки емоційний спокій сприяє зосередженню та концентрації. Крім того, здатність до саморегуляції позитивно впливає на розвиток стресостійкості. Людина, яка може оцінювати і контролювати свої негативні емоції, менш схильна до сильного стресу та тривалих негативних станів. Це допомагає уникати накопичення стресу, який часто є причиною різних психосоматичних проблем і негативно впливає на фізичне здоров'я. Саморегуляція дозволяє людині бути більш адаптивною, швидше відновлюватися після складних емоційних ситуацій і зберігати внутрішню рівновагу. Важливим аспектом саморегуляції є розвиток здатності до рефлексії, що дозволяє аналізувати свої емоції та розуміти їхні причини. Цей аналіз сприяє глибшому усвідомленню себе, підвищенню емоційної стабільності та здатності до контролю над власною поведінкою. Саморегуляція допомагає не лише зберігати спокій у стресових ситуаціях, але й поступово зменшувати вплив негативних емоцій на загальний психологічний стан, що сприяє підвищенню якості життя [23, с. 120].

3. Мотивація – здатність мотивувати себе та радіти власним досягненням.

Важливою особливістю мотивації є її здатність підтримувати інтерес до діяльності навіть за відсутності зовнішніх винагород. Це внутрішнє прагнення до розвитку і досягнення нових вершин робить людину менш залежною від похвали чи матеріальних стимулів. У цьому випадку мотивація стає каталізатором, який допомагає особистості орієнтуватися на довгострокові цілі, зосереджувати зусилля і зберігати працездатність. Людина з розвиненою мотивацією здатна отримувати задоволення не лише від досягнутого результату, але й від самого процесу досягнення, що робить її шлях до мети більш захоплюючим та продуктивним. Мотивація тісно пов'язана з самодисципліною, оскільки для досягнення бажаних результатів важливо вміти підтримувати свою активність та зосередженість. Люди, які вміють мотивувати себе, здатні керувати власним часом, уникати прокрастинації та розвивати стійкість до труднощів. У них розвинута здатність відкладати миттєве задоволення заради

досягнення важливих, проте віддалених цілей. Це означає, що вони здатні зосереджуватися на тривалих проєктах, витримувати рутину і залишатися націленими на результат, навіть якщо шлях до нього здається складним [19].

Крім того, здатність мотивувати себе тісно пов'язана з позитивним ставленням до власних досягнень. Люди з високою мотивацією вміють визнавати і святкувати свої перемоги, навіть якщо вони є незначними. Це вміння радіти власним досягненням сприяє підтримці позитивної самооцінки та зміцнює впевненість у своїх силах. Визнання своїх успіхів додає енергії і стимулює до подальших дій, адже кожна маленька перемога стає кроком досягнення більш глобальних цілей. Таким чином, мотивація забезпечує безперервний процес розвитку і самовдосконалення, який базується на усвідомленні власних досягнень і віри у свої можливості [19].

Мотивація також допомагає формувати гнучкість і адаптивність, оскільки людина, націлена на результат, здатна приймати зміни та швидко пристосовуватися до нових обставин. Вона бачить в труднощах не лише перешкоди, але й можливості для навчання та зростання. Це робить мотивацію важливою складовою, яка сприяє успіху в умовах постійних змін, що особливо актуально в сучасному світі. Завдяки мотивації людина здатна залишатися зосередженою на своїх цілях навіть у стресових ситуаціях, що дозволяє їй зберігати стабільність і впевненість у своїх силах [19].

4. Емпатія – вміння ідентифікувати та розуміти емоції інших.

Емпатія передбачає уважність до внутрішнього світу іншої людини, що дозволяє розуміти її почуття та потреби навіть тоді, коли вони не виражені прямо. Ця здатність дозволяє не лише співпереживати, а й надавати підтримку у відповідний момент, адже людина з розвиненою емпатією інтуїтивно відчуває, коли і як краще висловити слова підтримки чи просто вислухати. Емпатія сприяє глибшому розумінню людей, що є важливим для будь-якої сфери життя – від особистих відносин до професійних. Вона допомагає створювати атмосферу взаєморозуміння, де кожен відчуває себе почутим і важливим.

Ключовим елементом емпатії є здатність поставити себе на місце іншого,

подивитися на ситуацію з його точки зору. Ця навичка дозволяє краще зрозуміти мотиви та причини дій іншої людини, навіть якщо вони відрізняються від власних переконань чи досвіду. Такий підхід не тільки сприяє терпимості, але й знижує ймовірність конфліктів, оскільки, розуміючи, що відчуває інша людина, легше знайти спільну мову та дійти компромісу. Емпатія також дозволяє уникати надмірного осуду, адже розуміння емоційних причин поведінки іншої людини допомагає бачити ситуацію більш об'єктивно і уникати негативних упереджень. Емпатія має важливе значення і для лідерства. Люди, які займають керівні посади, маючи високий рівень емпатії, здатні краще розуміти потреби своїх підлеглих, створюючи умови для розвитку довірливих і продуктивних стосунків у колективі. Емпатійний лідер знає, як підтримати співробітників, мотивувати їх та допомогти подолати труднощі, що позитивно впливає на загальний моральний клімат у команді. Завдяки емпатії лідер може краще прогнозувати реакції своїх колег, що полегшує управління та сприяє досягненню спільних цілей [11, с. 203].

Емпатія також тісно пов'язана з вмінням слухати, яке є невід'ємною складовою ефективної комунікації. Люди, які дійсно вміють слухати, не просто чекають на свою чергу говорити, а активно залучені до розуміння емоцій і переживань співрозмовника. Така здатність є основою для підтримки глибоких, значущих відносин, адже коли людина відчуває, що її розуміють, це зміцнює емоційний зв'язок. Емпатія допомагає створювати комфортне середовище для відкритого спілкування, де можна вільно висловлювати свої думки та емоції без страху бути незрозумілим або засудженим.

5. Соціалізація – навички комунікацій та здатність вирішувати конфлікти.

Навички комунікації передбачають не тільки вміння висловлювати свої думки ясно і переконливо, але й здатність слухати інших, що є основою для ефективної комунікації. Уміння слухати передбачає не просто пасивне сприйняття інформації, а активне включення у розмову, розуміння емоційного стану співрозмовника, сприйняття його поглядів та переживань. Це дозволяє встановити емоційний контакт і створює атмосферу довіри, в якій кожен може

вільно висловлюватися, відчувачи, що його розуміють і поважають. У спілкуванні важливо не лише говорити, а й бути відкритим до зворотного зв'язку, адже це сприяє взаєморозумінню та допомагає знаходити спільну мову навіть у складних ситуаціях.

Здатність вирішувати конфлікти є ще одним важливим елементом соціалізації. Конфлікти є невід'ємною частиною будь-яких взаємин, і саме від того, як людина здатна їх вирішувати, залежить якість її відносин з іншими. Люди з високим рівнем соціалізації володіють навичками мирного врегулювання конфліктів, зокрема, вони здатні бачити проблему з різних точок зору, розуміти причини незгод і шукати компромісні рішення. Вони не бояться обговорювати проблемні питання, адже розуміють, що відкритий діалог може запобігти ескалації конфлікту і знайти прийнятне для всіх рішення. У конфліктній ситуації вони вміють контролювати власні емоції, що дозволяє їм уникати агресивної поведінки та допомагає підтримувати конструктивний тон у спілкуванні. Соціалізація також передбачає вміння працювати в команді, враховуючи інтереси інших людей і підтримуючи загальну мету. Люди з розвиненими комунікативними навичками здатні легко інтегруватися у колектив, вони розуміють, як важливо враховувати різноманітні думки та перспективи. Уміння будувати позитивні відносини в колективі сприяє створенню комфортної робочої атмосфери, де кожен відчуває себе важливим і необхідним. Такі люди можуть виконувати роль миротворців, допомагаючи іншим членам колективу знаходити спільну мову і уникати непорозумінь. Це забезпечує не лише ефективну взаємодію в колективі, а й підвищує продуктивність, оскільки люди, які почуваються комфортно та підтримані, працюють з більшою віддачею [38, с. 22].

Соціалізація також включає емпатію, що дозволяє людині бути чутливою до емоційного стану інших. Завдяки емпатії людина може краще розуміти потреби оточуючих, що є важливим для побудови довірливих і гармонійних стосунків. Люди, які володіють високим рівнем емпатії, легше сприймають чужі погляди та переконання, що сприяє формуванню толерантності та терпимості у

стосунках з іншими. Це допомагає не тільки уникати конфліктів, але й створює основу для глибоких і значущих зв'язків, що робить соціалізацію важливою навичкою для підтримання стабільних відносин.

Отже, вивчення емоційного інтелекту набуло актуальності через потребу сучасного суспільства враховувати емоційний контекст у взаємодії, а не лише раціональні аспекти. Емоційний інтелект охоплює низку навичок, що допомагають людині розуміти, контролювати та ефективно використовувати власні емоції та емоції інших для досягнення гармонії в міжособистісних стосунках. Основні компоненти емоційного інтелекту включають самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціалізацію. Самосвідомість дає змогу розуміти власні емоції та їх причини, тоді як саморегуляція допомагає управляти негативними почуттями. Мотивація підтримує бажання досягати цілей, незалежно від зовнішніх стимулів, а емпатія забезпечує здатність розуміти емоції інших людей. Соціалізація, в свою чергу, сприяє ефективній комунікації та вирішенню конфліктів, що робить емоційний інтелект важливим інструментом для успішного існування у соціумі.

1.2. Формування емоційної сфери дітей дошкільного віку

Діти дошкільного віку проходять інтенсивний фізіологічний і психологічний розвиток. В організмі дитини відбувається багато змін: розвивається зір, слух, шкірно-рухова чутливість. Всі ці процеси впливають на когнітивний, особистісний та емоційний розвиток дитини.

У дошкільному віці емоції відіграють важливу роль у житті дитини. У цьому віці емоційні реакції є імпульсивними та безпосередніми, до того ж у ранньому віці більш інтенсивними, ніж у дошкільному. Це пов'язано з тим, що дитина не здатна контролювати свої емоції, тому часто емоції керують її поведінкою, що призводить до більш інтенсивного та мимовільного їх вираження. Дорослий може легко розпізнати емоції дитини, оскільки вони виражаються в міміці та загальній поведінці.

Наприкінці раннього дитинства і з наближенням 3-річної кризи у дитини розвивається емоційна поведінка, коли вона стикається з труднощами. Цей емоційний сплеск виникає тоді, коли дитина не в змозі зробити щось самостійно і немає дорослих, які могли б їй допомогти. Дитина також може демонструвати таку поведінку через брак уваги з боку дорослих. Емоційна поведінка поступово припиняється, коли дорослі спокійно реагують на поведінку дитини. Протягом дошкільного віку емоційна поведінка або повністю зникає, або зменшується в інтенсивності. Емоційний фон дитини стає більш стабільним [48, с. 322].

У дошкільному віці автономія дитини поширюється і на емоційну сферу. Емоційні ситуації в найближчому оточенні мають менший вплив на її почуття, ніж у ранньому дитинстві. У цьому віці ситуація іншої людини може мати вплив на дитину, якщо вона активно залучена в цю ситуацію або якщо вона дізнається про причини ситуації. Це означає, що дитина здатна співпереживати ситуації іншої людини і переживати її успіх чи невдачу як власну.

У дошкільному віці дитина здатна діяти як автономний суб'єкт в емоційних стосунках: вона здатна співпереживати, співчувати і допомагати іншій людині.

Основні зміни в емоційній сфері пов'язані із змінами у сфері мотивів, появою нових інтересів і потреб. З'являються мотиви, що мають суспільне значення, їх структура стає більш чіткою, що призводить до розвитку соціальних емоцій і моральних почуттів. Виділяється основний мотив і ряд менш суттєвих мотивів, які підкоряються основному. Завдяки цьому переживання дитини стають глибшими та стійкішими, вони менш пов'язані з миттєвими результатами, і більш орієнтовані на провідний мотив і більш віддаленні перспективи. Емоції дитини поступово втрачають ситуативний та імпульсивний характер, стають глибшими у відповідь на передбачувані психологічні умови [32, с. 44-45].

Протягом дошкільного віку дитина засвоює моральні правила та норми поведінки. Спочатку дитина реагує на правила поведінки, які необхідні для

того, щоб отримати визнання дорослих. Оскільки дотримання цих норм викликає у дитини позитивні почуття, вона починає сприймати їх як позитивні самі по собі. Норми стають «треба-нормами»: “роби правильно”. Це перший приклад моральної мотивації, який використовує дитина. Вона створює занепокоєння щодо того, як діяти в тій чи іншій ситуації.

Почуття обов'язку впливає на структуру мотиваційної сфери дитини. Воно призводить до змін у системі морального досвіду дитини. Це призводить до того, що дитина не може виконувати бажання, які суперечать її моральним почуттям. Дитина стикається з новим досвідом конфлікту. Моральні почуття дошкільника можуть викликати сором або самозадоволення, якщо він зробив щось погане, або навпаки – гордість і задоволення, якщо він зробив щось добре.

Це впливає на поведінку дітей і на те, якою діяльністю вони займаються. Молодші дошкільнята можуть виконувати лише байдужі дії, щоб отримати бажане. Старші дошкільнята здатні повністю відмовитися від привабливої мети і займатися менш бажаною діяльністю, керуючись виключно моральною мотивацією, відчуваючи при цьому позитивні емоції.

Однак на емоційну сферу дитини також впливають зміни в пізнанні та самосвідомості. Серед іншого, дитина починає все більше використовувати мову для вираження своїх емоцій. В результаті вона поступово починає контролювати свої емоції. Дитина 3-4 років, наприклад, схильна виражати негативні емоції плачем, тоді як старші дошкільнята схильні виражати їх вербально. Однак дошкільнятам важко контролювати емоції, особливо ті, що пов'язані з фізіологічними потребами. Емоції можуть бути навіть імпульсивними [21, с. 44].

Емоції також змінюються протягом робочого часу дитини. В основному це пов'язано з розвитком колективної діяльності. Дитина починає відчувати радість від того, що все йде добре, співчуття до зусиль однолітків, задоволення від того, що вона добре виконала роботу і образу, якщо вона підвела групу.

У дошкільньому віці діти намагаються сумлінно ставитися до однолітків, їхнє спілкування більш емоційно насичене, ніж з дорослими. Це призводить до

сильнішої виразності та міміки, розширення діапазону комунікативних дій. Вона може сперечатися, обманювати, нав'язувати свою думку, висловлювати жаль тощо. За відсутності емоційного контакту з однолітками емоційний розвиток дитини може зайняти набагато більше часу.

У віці від двох до шести років у дитини формується почуття ідентичності та культурної приналежності. Під час цього процесу дитина переживає сильні емоційні почуття. Вона повинна навчитися інтегрувати їх у структуру своєї особистості. Емоційний інтелект розвивається протягом усього життя під впливом біологічних умов і чинників виховання.

До освітніх чинників, які сприяють розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку, належать: емоційність педагога; атмосфера емоційного комфорту; емоційне спілкування в освітньому середовищі; співпраця та взаємодія між дітьми (надання переваги роботі в парах або групах); види діяльності, що приносять успіх, радість та емоції; активні та кінетичні способи організації навчально-виховної діяльності, що викликають емоції та переживання (ігри, рухливі ігри та ін.) [16, с. 327-328].

Розглянемо детальніше кожен з цих чинників.

Емоції педагога. Вихователь створює емоційний контакт з групою, налаштовує вихованців на гарний настрій, спонукає їх до виконання навчальних завдань, робить їх цікавими та захоплюючими для дітей. Вплив на емоційну сферу залежить від уміння педагога захоплено та емоційно викладати новий матеріал, читати художній твір, передавати всю гаму описаних емоцій та володіти широким спектром невербальних засобів (жестів, міміки та поглядів). Як зазначав В. О. Сухомлинський, «учитель повинен уміти створювати у своїх вихованців внутрішній стан емоційного піднесення та інтелектуального натхнення, бо без цього уроки призведуть лише до байдужості, а нечутлива інтелектуальна праця – до втоми» [27]. Однак мало передати емоції, потрібно ще й проявити емпатію, тобто вміти спостерігати, розпізнавати, «читати» і розуміти дитячі емоції та адекватно реагувати на них.

Атмосфера емоційного комфорту. Доброзичливі, чесні, приємні,

толерантні та підтримуючі стосунки в дитячому колективі впливають на позитивний психологічний стан дитини, її самопочуття, вираження емоцій, бажання відкрито висловлювати свої почуття, творити, проявляти свої здібності та розкривати таланти. Цінностями дошкільної групи є згуртованість, єдність, дружба, повага та підтримка. Прийняття дітей такими, якими вони є, розуміння їхніх потреб, інтересів і недоліків, а також толерантне ставлення – повага до себе та інших і визнання унікальності кожної особистості – є важливими для емоційного благополуччя та психологічної безпеки дітей.

Емоційне спілкування в дошкільному середовищі. Спілкування між педагогом і вихованцями, а також між самими вихованцями задовольняє потреби вихованців в отриманні корисної, цікавої та мотивуючої інформації, в емоційному зв'язку, підтримці, стимулюванні та довірі, а також у висловлюванні власних поглядів. Таке емоційне спілкування викликає в дітей почуття довіри, емпатії та задоволення, впливає на їхнє самовираження, розуміння внутрішнього світу інших і вчить керувати власними емоціями [23]. Спілкування відбувається в контексті спільної роботи в класі, дружніх дискусій на прогулянках та індивідуального контакту з педагогом.

Співпраця, взаємодія та взаємозв'язок між дошкільниками, вихователями та батьками. Основою цих відносин є довіра, повага до дитини, рівність між учасниками та гуманістичний і демократичний спосіб управління освітнім процесом, що впливає на формування особистості дитини та її емоційного інтелекту. Співпраця дає можливість задовольняти базові міжособистісні потреби, вчитися незнайомим способам дій, формувати ставлення та спільно вирішувати проблеми, бачити, сприймати та відчувати емоції інших людей і вчитися керувати власними емоціями для вирішення проблеми.

Активні форми освітньої діяльності, що викликають емоції (ігри, забави, конкурси, свята, ранкові зустрічі, вистави, місії). Враховуючи фізичну рухливість і тривожність дітей дошкільного віку, рекомендується використовувати в освітньому процесі активні форми роботи, де діти не тільки виконують завдання, а й активно рухаються, оскільки рух також викликає

емоції. Гра дозволяє дитині висловити весь спектр емоцій – інтерес, задоволення, радість, захоплення, захоплення, здивування, співчуття, образу, відчай, гнів, розчарування, обурення, обурення. Такий же вплив на емоційну сферу дошкільника та розвиток його емоційного інтелекту мають конкурси, забави, вікторини, квести, де можна позмагатися, розкрити свої переваги, відчувати тріумф, задоволення, набутти впевненості в собі та підвищити самооцінку [11, с. 203-205].

Емоційність у змісті навчальної програми передбачає використання матеріалів з особистісним смислом, раніше невідомих, цікавих фактів, наочних прикладів, матеріалів, які відповідають потребам та інтересам дітей і викликають відповідні емоції. Це формує їхнє ставлення до навколишнього світу, до себе та до інших, мотивує до подальшого навчання, знаходження застосування знань у житті та заохочує до успіху. З іншого боку, навчальний матеріал, який викликає емоційний відгук у дітей, пробуджує їхні інтелектуальні емоції та створює яскраві образи, запам'ятовується краще і міцніше. Важливо, щоб зміст відображав реальні життєві події та описував практичний досвід, який можна застосувати. На розвиток EQ також впливає незвична подача навчального матеріалу. У цьому випадку корисно, якщо педагог передбачає емоційний вплив, прогнозує, який емоційний відгук буде у дітей, і на якому етапі заняття буде використаний той чи інший прийом.

Про розвиток емоційного інтелекту дитини свідчать такі фактори:

- вміння висловлювати свої емоції словами або образами, наприклад, малюнками; контролювати свої емоції; визначати свої почуття і приймати їх такими, якими вони є (визнавати їх); ефективно спілкуватися з іншими людьми, вміння слухати інших, знаходити з ними спільні інтереси і погляди;
- готовність сприймати критику;
- здатність свідомо впливати на свої емоції; використовувати свої емоції на благо собі і іншим; розпізнавати і визнавати почуття інших, уявляти себе на місці іншої людини, співчувати їй [46]

Отже, розвиток емоційного інтелекту в дошкільному віці є важливим

аспектом становлення особистості дитини, оскільки цей період характеризується інтенсивними фізіологічними та психологічними змінами. Емоційний інтелект дошкільнят формується через взаємодію з дорослими, однолітками, а також в освітньому середовищі, яке сприяє розвитку навичок емоційного сприйняття, співпереживання та емоційної стійкості. Завдяки таким компонентам, як емоційна підтримка педагога, емоційно комфортна атмосфера, спілкування, співпраця та активні форми навчання, діти вчаться розуміти, регулювати та виражати свої емоції. Цей процес сприяє формуванню моральних цінностей, соціальних навичок та моральної мотивації, а також підвищує здатність дітей до адаптації, розвитку впевненості в собі та позитивного сприйняття інших. Таким чином, емоційний інтелект є основою для подальшого успішного життя дитини, і його розвиток потребує постійної уваги та підтримки з боку дорослих.

1.3. Методи формування емоційного інтелекту у дітей

Емоційний інтелект дозволяє індивіду розуміти емоції, регулювати власний емоційний стан, керувати мотиваційною сферою, зберігати позитивне мислення і налаштованість на досягнення поставлених цілей, демонструвати впевненість у своїх силах. Індивід із розвиненим емоційним інтелектом вважає емоційні переживання настільки ж значущими, як і раціональне мислення, усвідомлює роль почуттів та емоцій у міжособистісних відносинах, здатний надати емоційну підтримку, висловити свої емоції, не зачепивши почуття інших людей. Розуміння емоцій та адекватний їх прояв спрощує соціальні контакти, дозволяє встановлювати та підтримувати доброзичливі відносини з оточуючими, сприяє соціальному та професійному росту [16, с. 147].

Опанування емоційним інтелектом передбачає послідовне формування трьох компонентів – знань, умінь і навичок, які в комплексі дають такі рівні володіння *soft skills*:

- високий (дозволяє активно використовувати навичку в повсякденній та

професійній діяльності);

– середній (навичка засвоєна достатньою мірою, але індивід не завжди застосовує її впевнено та/або ефективно, є потреба у розвитку навички);

– низький (навичка засвоєна недостатньо, поведінка людини потребує коригування) [19].

До ефективних методів формування емоційного інтелекту:

1. Розвиток усвідомленості (через практики самопізнання та аутотренінги).

2. Аналіз емоційних реакцій (рефлексія).

3. Розвиток здатності розуміти емоційний стан інших (емпатії).

4. Підвищення самооцінки.

5. Усвідомлення впливу емоцій на поведінку людини.

6. Розвиток мотивації.

7. Тренування емоційної пам'яті.

8. Тренування самоконтролю (вербалізація, медитація, арт-терапія, психогімнастика та ін.).

Велике значення приділяється необхідності постійно розвивати емоційний інтелект, причому дослідники говорять про необхідність цього розвитку з раннього віку.

Не можна заперечувати, що основним предметом сприйняття та засобом передачі емоційної інформації виступає особистість людини, через що можна говорити про те, що кодування та декодування лицьової експресії виявляються найбільш важливими компетенціями, які набуває людина протягом усього життя і протягом перебування у закладі дошкільної освіти зокрема. Саме ними визначається адекватність емоційного реагування дітей на різні ситуації соціальної взаємодії і, отже, становище у групі однолітків.

Методи та прийоми, які можна використовувати для розвитку у дітей емоційно-перцептивної здібності, можна класифікувати, розділивши їх на практичні, наочні, словесні й ігрові (табл. 1.1).

До практичних методів та прийомів відносять, наприклад, моделювання емоцій – це метод екстеріоризації емоційних станів людини символічними засобами (замальовки, схеми, кольорозображення, дротяні та картонажні фігурки), наприклад, малювання людини в різних емоційних станах, конструювання схем емоцій з окремих елементів (очі, рот, брови) тощо. До практичних прийомів відносять також імітування дитиною емоцій зображеної людини за допомогою власної міміки та пози; графічні замальовки (зображення педагогом у присутності дітей схематичних виразів лицьової експресії та поз людей) [10, с. 58].

Таблиця 1.1.

**Класифікація методів та прийомів розвитку емоційного інтелекту
в старшому дошкільному та молодшому шкільному віці**

Методи розвитку ЕІ	Прийом розвитку ЕІ
Практичні	Моделювання емоцій
	Імітування емоцій
	Графічні замальовки
Наочні	Картки із зображеннями облич з різними виразами
	Перегляд фільмів та вистав
Словесні	Бесіди про емоційні стани
	Бесіди про виразність у витворах мистецтва
	Розповіді дітей про особистий емоційний досвід
Ігрові	Дидактична гра
	Пожвавлення сприйманого персонажа

Джерело: розроблено автором.

Наочні методи та прийоми спрямовані, насамперед, на сприйняття та декодування емоцій, формування уявлення про них, зв'язки певних мімічних проявів із тими чи іншими почуттями. Основним у цій групі є метод демонстрації (розгляду) наочних посібників зі схематичними зображеннями емоцій (пиктограм), картками із зображеннями осіб із різними виразами чи людей різних емоціогенних ситуаціях тощо. Сюди ж можна віднести спільний

перегляд вистав і фільмів, що дозволить дітям поринути у сам процес формування та розвитку почуттів емоцій, а також зіткнутися із ситуацією їхнього нестатичного прояву.

Словесні методи стимулюють, насамперед, внутрішню сферу дитини – здатність до обговорення власних емоцій. Для цього можуть бути використані бесіди про емоційні стани; бесіди про виразність у творах мистецтва (музиці, живопису, літературі); читання художньої літератури; власні розповіді дітей про особистий емоційний досвід тощо. Словесний вираз допомагає дітям зосередитися на аналізі причинно слідчих зв'язків, на виявленні тих чи інших емоцій, їх класифікації, звертає увагу на експресивні прояви ознак емоцій, тобто вербальне вираження емоцій сприяє кращому їх розумінню [3, с. 109].

Особливу роль відводять *ігровим методам*, наприклад, дидактичній грі, що має елементи змагання – організацію конкурсів, що передбачають участь команд дітей у демонстрації емоцій за допомогою міміки та пантоміми, у пізнанні емоцій з фотографій, у визначенні емоційного значення фрагментів віршів та музичних творів тощо. Цікавим є й прийом пожвавлення сприйманого персонажа – висловлювання суджень від імені зображення людини, що відповідають її настрою.

Враховуючи значущість емоційного інтелекту для успішності та здоров'я дорослої людини, стає очевидним, що заняття в закладі дошкільної освіти повинні допомагати дитині розвивати навички усвідомлення та управління власним станом та станом інших людей.

Особливе місце посідають твори мистецтва, з якими діти зустрічаються у процесі освітньої діяльності, які викликають емоції, настрої, реакції на події тощо. Тому твори для дітей дошкільного віку мають бути доступними, різноманітними за жанром і тематикою, емоційно забарвленими, викликати почуття радості, здивування, подиву, співчуття, співпереживання та емоційного відгуку, демонструвати красу художньої виразності, сприяти розширенню світогляду дітей, збагачувати їхні знання, допомагати засвоювати найважливіші загальнолюдські цінності, допомагати набувати необхідного життєвого досвіду і

мати прихований виховний ефект. Варто обирати твори, зміст яких дає можливість дітям мислити, висловлювати власну думку, приймати самостійні рішення, вчитися співпереживати, розуміти інших, робити висновки, розмірковувати про себе, усвідомлювати власні переваги та недоліки, потреби та бажання, розвивати уяву, мислення, здатність до самовираження та творчості [3].

Візуалізація. Дошкільнятам подобаються чіткі та виразні візуальні образи (персонажі мультфільмів, фільмів, творів мистецтва, якими діти захоплюються, які їм емоційно близькі, зрозумілі та які вони хочуть наслідувати), що викликають яскраві уявлення, інтелектуальні почуття, пізнавальний інтерес та позитивні мотиви навчання. Ці персонажі зазвичай емоційні, яскраво виражають почуття, діляться життєвим досвідом, мотивують до успіху та є прикладом для наслідування. Оскільки діти дошкільного віку не мають достатнього досвіду вираження емоцій, їх усвідомлення та розуміння причин їх виникнення, корисно навчити їх правильно виражати свої емоції, описувати свої емоції, розуміти, чому вони виникають, керувати ними та знаходити конструктивні виходи зі складних ситуацій, виконуючи вправи та ігрові завдання під час занять, прогулянок та виховних заходів.

1.4. Теоретичні основи та методи казкотерапії у формуванні емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку

Казкотерапія – це метод психотерапії, який використовує казки для сприяння психічному здоров'ю і розвитку особистості, розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок у дітей.

Теоретичні основи казкотерапії базуються на ідеї, що казки можуть допомогти дітям зрозуміти та виразити свої емоції, а також навчитися управляти ними.

У дітей дошкільного віку цей метод може бути особливо ефективним, оскільки вони чутливі до магічного світу та фантазії. Основою казкотерапії є віра в те, що казки мають терапевтичну силу, яка допомагає дітям розкрити свої

емоції та вирішити психологічні проблеми. Казки можуть відображати реальні проблеми та конфлікти, що важливо у формуванні емоційного інтелекту у дітей.

У казкотерапії використовуються різні методи, такі як обговорення казок, творення власних казок, рольові ігри за мотивами казок та інші техніки, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту дітей. Цей підхід допомагає дітям розвивати уяву, емпатію, спритність у вирішенні проблем та вміння керувати своїми емоціями.

Казкотерапія може стати важливим інструментом у формуванні емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку, допомагаючи їм розвивати важливі навички для успішної соціалізації та взаємодії з оточуючим світом.

Основні методи казкотерапії включають:

1. Слухання казок: діти слухають казки, які можуть бути адаптовані до їхнього віку і потреб. Це допомагає їм ідентифікуватися з персонажами та їхніми переживаннями.

2. Розігрування: діти можуть брати участь у відтворенні казок або створенні нових сюжетів, що сприяє розвитку їхньої уяви та креативності.

3. Обговорення: після читання або відтворення казки важливо обговорити її зміст, щоб діти могли висловлювати свої думки та почуття, а також навчитися аналізувати поведінку персонажів.

4. Робота з емоціями: казкотерапія допомагає дітям розпізнавати різні емоції та знаходити способи їх вираження. Це особливо важливо для розвитку емпатії та соціальних взаємодій.

5. Індивідуальний підхід: казки можуть бути підібрані в залежності від конкретних потреб та емоційних викликів кожної дитини. С застосуванням цих методів казкотерапія сприяє формуванню емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку, допомагаючи їм краще розуміти себе та оточуючих. Цей підхід може також зміцнити їхню психологічну стійкість та підготувати до соціальних взаємодій у майбутньому.

Використання казкотерапії для розвитку емоційного інтелекту у дітей є ефективним і багатогранним підходом, оскільки сприяє:

1) розпізнаванню емоцій: через персонажів казок діти можуть отримувати знання про різноманітність емоцій. Наприклад, переживання щастя, страху, гніву чи печалі персонажів допомагає дітям навчитися ідентифікувати власні емоції;

2) розвитку емпатії: казки часто вчать дітей розуміти почуття інших. Обговорюючи вчинки персонажів та їхні мотивації, діти вчаться ставити себе на місце інших, що є важливим аспектом емоційного інтелекту;

3) розумінню конфліктів і шляхів їх вирішення: безліч казок містять конфліктні ситуації. Обговорення шляхів їх вирішення допомагає дітям розвивати навички управління емоціями та прийняття рішень в складних ситуаціях;

4) розвитку самовираження: за допомогою казкотерапії діти вчаться висловлювати свої почуття словами. Це підвищує їхню здатність до вербального самовираження, що є ключовим для розвитку емоційного інтелекту;

5) створенню власних казок: заохочуючи дітей створювати власні казки, можна стимулювати їхню уяву, а також допомогти їм опрацювати свої переживання та страхи через вигадані ситуації.

6) груповій діяльності: казкотерапія може проводитися в групах, що сприяє розвитку соціальних навичок, взаємодії з однолітками та вмінню працювати в команді.

У цілому, казкотерапія створює безпечне та підтримуюче середовище, де діти можуть відкрито знайомитися зі своїми емоціями, розвивати чутливість до почуттів інших і формувати навички для успішної соціалізації. Цей підхід не тільки збагачує їхній емоційний досвід, але й забезпечує міцний фундамент для подальшого розвитку емоційного інтелекту в житті.

На думку провідних експертів, педагоги ЗДО і батьки повинні зосередити свої зусилля на створенні умов для ефективного освітнього процесу, в якому діти 5-6 років можуть розвиватися, засвоюють загальноприйняті соціальні норми та цінності. Саме тому необхідно підвищувати обізнаність батьків щодо

емоційної культури та розвивати виховний потенціал сім'ї. Цього можна досягти шляхом використання різних форм інтерактивної роботи з дорослими учасниками.

У роботах науковців (О. Андрейчик, Н. Гавриш, О. Кононко, Г. Сартан) відзначено вплив ставлення дорослих на розвиток емоційної культури дітей. Науковці зазначають, що надмірні вимоги з боку старших людей та постійний контроль з їхнього боку сприяють формуванню невпевненості, недовіри та замкнутості. Надмірна опіка або брак рішучості та контролю можуть призвести до залежної поведінки, втрати ініціативи та контролю над своїми діями, а також до втрати впевненості в собі та нездатності володіти собою. Оптимальні стосунки – це ті, в яких дитина має розумний ступінь контролю і дружню підтримку, позитивне підкріплення самостійних моральних вчинків, позитивне підкріплення самостійних моральних вчинків [10, с.112].

Незважаючи на те, що термін «казкотерапія» міцно увійшов у лексикон психологів, психотерапевтів, психіатрів і навіть психологічно просунутих пересічних людей, зміст цього терміну залишається невловимим. Спектр його застосування настільки широкий, що існує реальна загроза "спустошення" концепції казкотерапії, оскільки іноді цим словом називають абсолютно будь-який спосіб звернення до казки. При цьому багато хто щиро вважає, що казкотерапія – це читання дитині вголос казок (краще більш конкретно підібраних), і що всі її методи зводяться до цього. Ситуація погіршується значною кількістю популярних психологічних книжок, які ще більше заплутують читачів через некоректне використання поняття. Казкотерапія – це психологічний вплив на людину за допомогою історій. Вона сприяє розвитку позитивної та багатогранної особистості, допомагає скоригувати певні проблеми, усунути страхи та внутрішні комплекси. В її основі лежить процес побудови уявних, іноді несвідомих, зв'язків між персонажами, сюжетом і діями казки і тим, що відбувається в реальності. Це своєрідна підказка, як правильно вчинити, який шлях обрати і як оцінити себе з боку. Тут немає вікових класифікацій. Найкраще це працює з дітьми, але іноді робота з дорослими може

мати глибші результати.

Казкотерапія як психотерапевтичний метод відома людству вже багато років, але лише нещодавно вона сформувалася як сучасна галузь психотерапії. Термін використовується в різних контекстах з різними значеннями: в освіті, особистісному розвитку, вихованні дітей, тренінгах, а також як інструмент психотерапії та корекції. Питання використання казки для розвитку особистісних якостей і людських цінностей залишається актуальним, оскільки казки, як символ активного (недирективного) навіювання, містять найважливіші психологічні характеристики, поведінкові моделі та соціальні переконання, сприяючи таким чином розвитку особистості. Через важливість казок для соціальної поведінки людини, вони також можуть бути використані як джерело терапії, тобто наративної терапії, у будь-якому віці. Більше того, існує глибокий зв'язок між казками та історією життя людини. Улюблена казка або історія, яка налякала нас у дитинстві, може вплинути на хід нашого життя, навіть якщо ми не усвідомлюємо цього зв'язку. Казкотерапія може змінити негативний сценарій, допомогти подолати особисті проблеми та створити позитивний життєвий сценарій. Важливим у казкотерапії є те, що вона поєднує різні методичні, педагогічні, лінгвістичні та психотерапевтичні техніки в єдину наративну структуру і розвиває самостійну особистість, впевнену у власних силах, незалежну від інших, впевнену у власних судженнях і рішеннях, відповідно до людської психіки [33].

Специфіка роботи казкотерапії з дитячими страхами та агресією розглядається в роботах О. Чех та І. Кулінцевої (Чех, 2009; Кулинцева, 2017). О.Смірнова розробила питання використання казкотерапії для дітей з важкою розумовою відсталістю (Смирнова, 2012). О. Карпов, О. Васькова розглядають казкотерапію як основний спосіб встановлення контакту між дорослими та дітьми. А. Політикіна та В. Титаренко розробили методику розвитку мовлення дітей з використанням методу сторітелінгу (Політикіна, Титаренко, 2017). Н.Пономарьова, які систематизували метафоричний матеріал, оптимізували класифікацію казок та розробили теорію і методику сторітелінгу (Пономарева,

2011). Головна перевага сторітелінгу як методу полягає в тому, що ядром кожної казки є метафора. Метафора – це інструмент психологічного потоку. Від точності та глибини метафори залежить ефективність корекційних методів роботи з дорослими та дітьми. Цей психокорекційний метод ґрунтується на тому, що вигадана історія містить приховані смисли для вирішення складних проблем. Казка є формою соціалізації в різному віці. Вона входить у життя людини з раннього дитинства і супроводжує її протягом усього життя, є початком знайомства зі світом людських стосунків і навколишнім світом. Механізми соціалізації варіюються від культури до культури, але спільним для них є формування системи впливів, які впливають на потреби, інтереси, цінності, мотивації, настанови та правила. У міждисциплінарній дослідницькій практиці соціалізація розглядається як самоусвідомлення індивіда, адаптація до соціального середовища та побудова особистості за певним зразком – всі елементи, на які безпосередньо впливає казка.

Казкотерапія – це відкриття психотерапевтичного знання, яке живе в психіці і є психотерапевтичним в даний момент; “процес пошуку сенсу, розшифровки знань про світ і його взаємодії”; процес пов'язування казкових подій з поведінкою в реальному житті; процес “об'єктивації проблемних ситуацій, процес активізації ресурсів і особистісного потенціалу”; процес екологічної освіти та виховання дитини; опрацювання конкретної казки Автор також описує цю відносно нову галузь психології як цілісну систему для розвитку емоційного інтелекту, саморегуляції, можливості вироблення справжніх людських цінностей та етики. Існує також точка зору, що казкотерапія не може бути окремим напрямком, оскільки це лише назва для групи технік роботи з казками та історіями, які використовуються в різних школах психотерапії: гештальт-терапії, психодрамі, транзактному аналізі, гіпнотерапії тощо. Дослідники зазначають, що використання різних технік сторітелінгу в психотерапевтичних школах не знищує наративну терапію як окремий напрямок. Таким чином, жодна психологічна практика сьогодні не обходиться без використання казкотерапевтичних технік, що є свідченням сили

та популярності казкотерапії, методи якої все більше проникають у сусідні галузі. Для розуміння суті казкотерапії необхідно виробити певні визначення. Казки – це як народні казки, так і авторські, створені казкотерапевтом «на роботі» і написані клієнтом.

Казка. Можливості її безмежні. Мова перших казок, які чує дитина дошкільного віку, ритмічна, слова часто римуються, а персонажі мають незвичні визначення. З покоління в покоління людство передавало зміст казок і відповідало на найважливіші питання, адже історія еволюції людських стосунків вплетена в сюжет багатьох казок. Щоб розвиватися, кожна людина повинна спочатку знати

- своє походження (хто я, звідки я родом і яке моє родовідне дерево?)
- інших (хто вони – друзі і вороги, як їх відрізнити? Чого я можу навчитися від іншої людини? Як вони стануть мені в нагоді в майбутньому?)
- мій власний шлях (як знайти свій власний шлях? Як я можу ставити перед собою цілі та досягати їх?)
- мої помічники (Як я можу їх розпізнати і не втратити?),
- віра і місія (Для чого я прийшов у цей світ? Чи вірю я у власні сили? Як я можу зробити світ світлішим, добрішим?).

Якщо ми подивимося на знайомі казки, то відразу побачимо, що герої шукають відповіді на ці питання. Як і герої, кожна людина наповнює свою «життєву скриньку» нормами і правилами поведінки, важливими людськими цінностями.

Казкотерапія – це інтегрована діяльність, в якій дії вигаданої ситуації пов'язані з реальним спілкуванням, спрямована на самостійність, активність, творчість і регуляцію емоційного стану дитини.

Казкотерапія сприяє розвитку дітей дошкільного віку: активності, креативності, зв'язності мовлення.

Для дітей казкотерапія є однією з найбільш ефективних і доступних форм психологічної підтримки та розвитку. Вона відіграє кілька важливих ролей у цій віковій групі:

– Емоційний розвиток та самовираження. Дітям часто важко виражати емоції, а казки надають багату палітру можливостей для дослідження та вираження таких емоційних станів, як страх, радість, смуток, гнів тощо. Казкові персонажі та їхні переживання допомагають дітям зрозуміти та виразити власні емоції.

– Розвиток соціальних навичок. Казки часто містять сценарії з соціальними взаємодіями та моральними дилемами, які є основою для навчання дітей соціальним навичкам, емпатії та взаєморозумінню.

– Подолання страху і тривоги. Багато дитячих історій стосуються страхів і тривог, даючи дітям можливість зіткнутися з власними страхами в контрольованій і зрозумілій формі. Перемоги героїв над труднощами та перешкодами надихають і надають сили.

– Зміцнює самооцінку та самосвідомість. Ототожнюючи себе з позитивними героями казок, діти вчаться бачити себе сильними та цінними, що сприяє зміцненню їхньої самооцінки та саморозуміння.

– Опрацювання травм і конфліктів. Казки використовуються для опрацювання травматичного досвіду або сімейних конфліктів у м'який і символічний спосіб, створюючи безпечне середовище для обговорення та вирішення.

– Розвиток уяви та творчого мислення. Оповідання історій стимулює уяву і творчість, дозволяючи дітям досліджувати різні світи, ідеї та перспективи.

Казкотерапія— це багатофункціональний інструмент, який підтримує емоційний, соціальний та когнітивний розвиток, надаючи багатий ресурс для навчання, самоусвідомлення та психологічної підтримки.

Казкотерапія — це метод, в якому форма казки використовується для інтеграції особистості, розвитку її творчих здібностей та покращення взаємодії з навколишнім світом.

Казка — це живе відображення реальності життя. Дії, які відбуваються в казках, можуть відбуватися в реальному житті, але не в буквальному сенсі. Завдяки казкам діти дошкільного віку вперше дізнаються про основні принципи

життя і можуть порівнювати хороші і погані вчинки. Діти можуть самі вирішувати, хто є позитивним персонажем, а хто – негативним. Навіть якщо діти не усвідомлюють цього одразу, саме в дошкільному віці вони отримують свої перші знання завдяки казкам.

Казкотерапія – це вплив практичної психології на внутрішній світ дітей і дорослих. Казкотерапія найкраще підходить для дітей дошкільного віку, оскільки вони ще не здатні оцінювати реальні події та аналізувати їх, щоб приймати самостійні рішення. Дошкільнята потребують допомоги дорослих. Однак дорослі не завжди в змозі вчасно зрозуміти певні труднощі в житті дитини, адже не завжди мають відповідь на питання, що саме спонукало дитину діяти таким чином.

Перевтілюючись у казкових героїв, діти можуть спокійно говорити про свої почуття та думки. Розповідаючи історії, діти засвоюють необхідні моделі, вчаться реагувати на життєві ситуації, краще розуміють себе та інших, адже історії для них більш зрозумілі, ніж пояснення вчителів та батьків.

В дітей дуже розвинений механізм ідентифікації, який є необхідним для розвитку гнучкості в поведінці та здатності бачити проблему з іншого боку. Казка є одним із доступних способів перенесення власного досвіду на інших, і навпаки, можливість усвідомлювати власні почуття через інших. Тому, коли діти слухають казку, вони насамперед порівнюють себе з персонажем казки і це дозволяє їм відчувати і зрозуміти, що вони не єдині, хто має проблеми і переживання. Крім того, за допомогою зрозумілих казкових образів дітям пропонуються шляхи виходу з різних складних ситуацій, способи вирішення конфліктних ситуацій, позитивна підтримка їхніх здібностей та віра в себе. З іншого боку, казка має неймовірну силу тяжіння і дозволяє вільно мріяти та фантазувати.

Більшість психологів у цій галузі виділяють такі основні переваги казки:

- відсутність у казках прямої настанови,
- відсутність фіксованого імені головного героя та місця казкової події,
- образність і метафоричність мови,

- перемога добра, що забезпечує психологічну безпеку,
- наявність чарівної таємниці розширює межі можливого.

Казки сприяють когнітивному розвитку дітей, зміцнюють моральні почуття та впливають на особистість дитини, спрямовуючи розвиток її бажань та вчинків. Казки розкривають найкраще в кожній дитині. Завдяки казкам усі діти дізнаються, що добро майже завжди перемагає зло, а негативні персонажі будуть покарані за свої вчинки.

Вихователі дошкільних закладів та батьки часто розповідають або читають дітям казки. Але якщо дорослі пам'ятатимуть, що казку можна обговорити, пояснити те, що незрозуміло, це допоможе дитині засвоїти уроки, які їй згодом доведеться вирішувати самотійно.

Казкотерапія – це не просте заняття, а копітка робота з конкретною метою. Казки дають кожному, а особливо дошкільнятам, те, чого вони потребують: свободу думати, хотіти, діяти і відчувати. Казки допомагають дітям і дорослим долати страхи і невпевненість, фантазувати, приймати нестандартні рішення і розуміти, що все можливо, якщо захотіти.

Казкотерапія тісно пов'язана з розвитком емоційного інтелекту і пропонує унікальні можливості для покращення здатності розуміти, інтерпретувати та керувати власними та чужими емоціями. Історії часто охоплюють широкий спектр емоційних станів, від радості до смутку, від страху до впевненості, і дозволяють клієнтам розпізнавати та виражати власні емоції. Вони також допомагають розвивати емпатію та розуміння емоцій інших людей, оскільки герої історій часто переживають різні емоційні стани та конфлікти.

Крім того, казкотерапія вчить розпізнавати та інтерпретувати символи та метафори, що допомагає розвивати емоційне розуміння та самоусвідомлення. Ототожнюючи себе з персонажами та їхніми переживаннями, клієнти можуть досліджувати різні аспекти власних емоцій та реакцій, що допомагає розвивати емоційну зрілість та емпатію.

Важливим аспектом казкотерапії є робота над покращенням комунікативних навичок та управлінням емоціями. Історії можуть забезпечити

простір для обговорення емоційних реакцій та пошуку стратегій ефективного управління ними. Це допомагає клієнтам краще зрозуміти себе та свої емоційні реакції, а також покращити емпатію та здатність взаємодіяти з іншими.

Прийоми роботи з казкою:

Аналіз казок.

Завдання. Для аналізу обирається, наприклад, добре відома казка.

Прослухавши казку, діти ставлять низку запитань:

- Як ти думаєш, про що ця історія?
- Який персонаж тобі найбільше сподобався (не сподобався)?
- Як ви думаєте, чому той чи інший персонаж вчинив так, а не інакше?
- Подумайте, що сталося б, якби головний герой не зробив того, що зробив?
- Як ти думаєш, якою була б пригода, якби в ній були тільки хороші (або тільки погані) персонажі?
- Чому в казках є добрі і погані герої? (Пропонований метод роботи розрахований на дітей старше 5 років).

Аналіз казок і казкових ситуацій може бути побудований як в індивідуальній роботі, так і в групових обговореннях, де кожна дитина висловлює свою думку про те, що «закодовано» в тій чи іншій казковій ситуації.

Розповідь історій.

Мета: розвивати уяву, фантазію, творче самовираження та зв'язне мовлення. Дитину або групу дітей просять розповісти історію від першої або третьої особи. Дитину можуть попросити розповісти історію від імені інших людей, які можуть бути або не бути залучені в цю історію. Наприклад, як історію про Колобка може розповісти лисиця, Баба Яга або Мудрий Василько?

Переписування і доповнення літературних і народних казок може мати сенс, якщо дитині не подобається сюжет, послідовність подій, ситуації, кінцівка тощо. Переписуючи казку, додаючи кінцівку або вводячи необхідних персонажів, дитина обирає той розвиток подій, який найбільше відповідає її внутрішньому стану, і знаходить вирішення ситуацій, які можуть звільнити її від внутрішньої напруги – в цьому і полягає психокорекційний сенс

переписування казки.

Інсценування казки за допомогою ляльок.

Мета – посилити та виразити емоції, які з певних причин дитина зазвичай не може висловити через ляльку. Працюючи з лялькою, дитина бачить, що все, що вона робить, безпосередньо впливає на поведінку ляльки. Це допомагає дитині скоригувати свої рухи і зробити поведінку ляльки максимально виразною.

Дитина може скласти історію, обравши тему або задане перше речення. У першому реченні дорослий може розповісти про головних героїв і місце дії сюжету. У власній розповіді дитина розмірковує над власними проблемами та можливими шляхами їх вирішення.

У теорії літератури під казкою розуміють один з основних видів навчання, короткий літературний твір епічного характеру, іноді у віршованій формі, з узагальнюючою мораллю або висновком; у розмовному значенні термін функціонує як синонім відірваності від реалій небуденної дійсності або справжньої неправди, що відсилає читача до світу вигадки та уяви. В українській мові на позначення різних типів казок використовуються такі терміни: притча, казка, повість, новела, оповідання. У літературі розрізняють такі види казок: повчальні, літературні, філософські, народні, дитячі, казки на ніч, лікувальні [40, с. 307].

До психологічних потреб, необхідних для повноцінного розвитку дитини, належать: потреба в безпеці, потреба в зразках ставлення, потреба в емоційному контакті, потреба в усвідомленні сенсу життя, розвагах, веселоощах, пізнавальні потреби. Завдання казкотерапії – задовольнити ці потреби за допомогою казок.

Це можливо завдяки наступним чотирьом властивостям казки:

1. Компенсаторна функція дозволяє компенсувати меншу цінність шляхом подолання цих недоліків. Наприклад, у дітей, які відчують дефіцит різноманітного досвіду, виникає бажання компенсувати його казками та фантазіями. У вигаданому світі казок діти відчують себе в безпеці, оптимізм казок свідчить про віру в моральні цінності, які часто не існують в їхньому

сімейному оточенні. Книги про пригоди дозволяють втекти від світу, сповненого небезпек і труднощів.

2. Терапевтичні властивості дозволяють людині функціонувати в соціальному середовищі, покращуючи її самопочуття та полегшуючи емоційні та психосоматичні розлади. Книга допомагає дитині прийняти власні відмінності, показуючи, як з ними справляються інші, і полегшує адаптацію до умов у різноманітних середовищах.

3. Когнітивна функція; у випадку дітей, які характеризуються бідністю понять, словникового запасу і загальних знань, книга може відігравати важливу роль у наданні інформації про світ і життя. Профілактика в цій сфері повинна бути спрямована на те, щоб викликати інтерес у якомога більшої кількості дітей у ранньому шкільному віці.

4. Освітня функція: правильно підібрана казка надає приклади для наслідування, покращує навички сприйняття та логічне мислення. Таким чином, змушує читача замислитися над своєю поведінкою. Окрім вищезгаданих функцій, існують й інші, такі як потреба в розвагах та релаксації. Книга надає незвичний досвід, кумедні ситуації, і через цю розвагу дає можливість розслабитися і забути про проблеми [41, с.154-156]. Не можна заперечувати, що вже сотні років тому цінували виховну роль казки. Однак термін «казка» мав вужче значення, ніж сьогодні. Під ним розуміли художній твір, віршовану алегоричну історію про тварин або людей, яка використовувалася для передачі певних моральних знань про людські стосунки. Завжди закінчувалася кульмінацією, яка несла в собі послання, правду життя. Слід підкреслити, що не кожна казка могла бути призначена для дітей. Зміст казок має бути близьким дитині, а психічні стани головного героя – подібними до почуттів дитини [Питка 40, с. 38-39]. Особливо близьким жанром дитячих оповідань є народні міфи та казки, що передаються з покоління в покоління. У літературі підкреслюється, що вони є життєво важливою частиною освіти. Часто вони є єдиним ключем до життя дитини. Її життя здається їй незрозумілим, тому вона потребує допомоги, коли йдеться про те, щоб розібратися в емоціях, надати

можливість краще зрозуміти себе у складному світі. Слід пам'ятати, що зміст казок існує в пам'яті та уяві дитини, часто використовується як сюжет і джерело різних ігор [36, с. 111-113].

Казкотерапія особливо ефективна в роботі з дошкільнятами та дітьми молодшого шкільного віку. Це пояснюється кількома причинами:

- з одного боку, у дітей дуже розвинений механізм ідентифікації – фундаментальної техніки для розвитку гнучкої поведінки та здатності бачити проблему під іншим кутом зору. Розмова – один із доступних способів передачі власного досвіду іншому й усвідомлення власних почуттів через інших. Тому, коли діти слухають казку, вони в першу чергу порівнюють себе з персонажем історії, і це дозволяє їм відчувати і зрозуміти, що вони не єдині, хто має проблеми і переживання. Через витончені образи в казці дітям також пропонуються шляхи виходу з різних складних ситуацій, способи вирішення конфліктів, позитивна підтримка власних здібностей та впевненості у власних силах.
- з іншого боку, казки мають неймовірну силу тяжіння і дають можливість вільно мріяти та фантазувати. Більшість психологів у цій галузі виділяють такі основні переваги казок: відсутність у казках прямої проповіді; відсутність фіксованого імені головного героя та місця казкової події; образи та образність; перемога добра забезпечує психологічну безпеку; наявність таємниці чарівництва розширює межі можливого.

На думку Доріс Бретт, наслідування інших в ігровій поведінці є способом засвоєння принципів соціального функціонування. Спостерігаючи за нею, ми можемо багато чого дізнатися про дитину. Під час гри дитина приписує лялькам, іграшкам, тваринам ті найрізноманітніші аспекти своєї особистості, за які їй важко виставити штраф. Це дозволяє їй контролювати їх. Таким чином, вона виражає в грі несвідомі риси, які не хоче усвідомлювати, або які суперечать представленим їй моральним нормам [32, с. 11]. У дошкільному віці діти люблять гратися в лякання відомими людьми. За власним бажанням вони викликають у себе тривогу. Однак, коли ця забава виходить за межі їхнього контролю, вони просять зупинитися. Найчастіше з дитиною грає один з батьків.

Дитяча уява працює настільки інтенсивно, що вона втрачає відчуття, що це все та ж мама чи тато. Часто можна почути прохання прочитати ще раз ті самі історії, що може викликати напругу, але дитина знає, що кінець оптимістичний, і чекає на свій катарсис [40, с. 40].

За словами Бруно Беттельхайма, читання однієї і тієї ж казки також має різний сенс. Дитині важко знайти важливі для неї цінності, схожість між нею та головним героєм. Особливо, коли казковий персонаж відрізняється від статі дитини. Йому потрібна можливість повторного контакту з казкою. Зауваження дитини про те, що казка їй сподобалася, після першого прослуховування не є ознакою того, що можна переходити до наступної. Це лише відчуття того, що в цій історії було щось важливе для дитини, і воно може бути втрачене, якщо історію повторити [31, р. 126].

Для рецепції літературного твору на цьому віковому рівні характерною є любов до вже відомих текстів. Діти прив'язуються не тільки до персонажів книги, але й до повторного програвання їх, коли вони доклали зусиль, щоб зрозуміти ланцюжок описаних подій. Рівень мовленнєвого розвитку старших дошкільників, їх розумові здібності, досвід, вміння спостерігати за навколишнім світом роблять популярними твори реалістичного змісту, в яких дитина може знайти вже відомі їй факти, ситуації, розширити і зміцнити свої знання.

Діти цікавляться природою, технікою, а також певними явищами суспільного життя. Окрім прозових текстів, дітям варто читати вірші за різних нагод. Недовгі, легкі віршики можуть супроводжувати діяльність з самообслуговування, ігри з ляльками чи кубиками, заохочувати до спостережень за живою природою. Діти, які їх слухають, легко запам'ятовують. Також журнали в дитячих садках є цінним інструментом – для роботи індивідуально або в малих групах – для передачі коротких текстів, бесід про зображення, розповідей про різні картинки, розгадування головоломок [39, с. 231-255]. Хороша розповідь повинна викликати у члена аудиторії відчуття тепла і захищеності. Варто переконати юних слухачів переказати зміст своїми словами. Крім того, слід ставити запитання про персонажів і ситуації з історії.

Треба запитувати дітей, що вони думають про головного героя та історію.

Вихователь або батьки повинні читати оповідання уважно, виразно і по можливості яскраво, щоб діти могли легко розрізнити, про кого ми читаємо. Треба зробити все, щоб діти, використовуючи свою уяву, могли знайти всередині казки те, про що йдеться. Добре підготувати кілька казок, які порушують ту саму проблему. Результатами таких виховних заходів будуть заспокоєння і вдячність, які призведуть до змін у поведінці, в їхньому особистісному розвитку.

Хороша історія повинна викликати у членів аудиторії відчуття тепла і безпеки. Варто переконати юних слухачів переказати зміст своїми словами. Крім того, слід ставити запитання про персонажів і ситуації з історії. Треба запитувати дітей, що вони думають про головного героя та історію. Вчитель або батьки повинні читати оповідання уважно, виразно і по можливості яскраво, щоб діти могли легко розрізнити, про кого ми читаємо. Треба зробити все, щоб маленькі слухачі, використовуючи свою уяву, могли знайти всередині казки те, про що йдеться. Добре підготувати кілька казок, які порушують ту саму проблему. Результатами таких виховних заходів будуть заспокоєння і вдячність, які приведуть до змін у поведінці, в їхньому особистісному розвитку.

Слід ще раз сказати, що читання літературних творів для дітей має важливе значення для розвитку їхньої моральності та особистості. Воно допомагає дитині пізнавати, розуміти і називати складні, екзистенційні проблеми у своєму житті. Крім того, читання впливає на розвиток культурно-специфічної системи цінностей, особливо моральних, і культурно-специфічного ставлення до життя. Воно дозволяє любителю літератури з дитинства зрозуміти, ким він є як людина. За словами Збігнєва Барана, «...художні твори – це особливий вид цінних інструментів дитини до самоствердження та відкриття законів Всесвіту крізь призму метафізичного здивування маленької дитини над значенням слова» [31, с. 11].

Метою використання казкотерапії у дітей старшого дошкільного віку стали розвиток навички спілкування рідною мовою, вміння вести діалог на

запропоновану тему та проявляти ініціативу, підтримувати співрозмовника, проявляти ініціативу в спілкуванні, аналізувати власні розповіді з точки зору змісту, способу мислення, помилок і недоліків дискурсу. Оскільки метод казкотерапії спрямований не лише на активізацію мовлення дитини, а й на подолання існуючих бар'єрів, він виявився успішним у розвитку дружніх стосунків між дітьми, утвердженні важливості моральних норм для розвитку суспільства, підкресленні важливості родинних стосунків та розвитку значення дружби в житті людей.

Коли дитина «проживає» казку, вона встановлює зв'язок між подіями в ній і своєю поведінкою в реальному житті. Коли фахівці або батьки розмовляють з дітьми про казки, вони швидше засвоюють життєвий досвід, який сприяє подальшому гармонійному розвитку дитини та її успішній самореалізації. Якщо казки не обговорюються, життєвий досвід і цінності засвоюються пасивно.

Батьки можуть розповідати дітям казки з перших місяців після народження. Під час внутрішньоутробного розвитку немовлята звикають до спокійних і радісних голосів батьків і реагують на їхні позитивні емоції.

Для новонародженої дитини сюжетна лінія не має великого значення. Головне, щоб вона містила певні ритмічні структури, повтори та звуконаслідування, які допомагають дитині вивчати рідну мову.

Зазвичай діти починають говорити у віці від 1,5 до 3 років, тому казки можуть стати рушійною силою для розвитку зв'язного мовлення, образного мислення та пізнавального інтересу. Читаючи дітям казки, батьки та вчителі допомагають поповнювати їхній словниковий запас.

У віці 3-4 років діти вже розпізнають основні емоції і потребують історій з простим і живим сюжетом. На цьому етапі корисно обговорювати з родиною (або в групі дитячого садка) емоції персонажів, їхню поведінку тощо.

У віці 4-6 років мова казки є найбільш зрозумілою для дитини. Саме через казки дошкільнята засвоюють найкращий соціальний досвід у цьому віці. Тому будь-яке завдання дитина виконає краще і з більшим задоволенням, якщо її

захопить пригодницька історія.

Діти, безсумнівно, люблять, коли їм читають. Казки дають чудову можливість досліджувати різні теми на уроках. Робота з казками дає вам досвід, який дозволяє оцінити потенціал кожної фантастичної історії. Наприклад, діти не так добре реагують на історії, які написані спеціально для того, щоб апелювати до їхніх емоцій. Вони краще реагують на історії, які мають захоплюючий сюжет. Дітям також набридають «незграбні» історії – вони їх одразу кидають. Тому вибір готових і авторських історій, а також способу їх використання вимагає від дорослих великої вибірковості і досвіду.

Висновки до першого розділу

Аналіз психолого-педагогічних наукових джерел з проблеми дослідження дозволяє зробити такі висновки:

1. Емоційний інтелект – важлива складова особистісного розвитку, яка впливає на успішну адаптацію дитини в соціумі та її взаємодію з іншими людьми. У психології виділяють різні підходи до вивчення емоційного інтелекту, зокрема акцентують увагу на розумінні, контролі та управлінні емоціями. Розуміння цього поняття дозволяє визначити основні напрямки та методи розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку.

2. У дошкільному віці відбувається активний розвиток емоційної сфери, яка має ключове значення для формування соціальних та моральних навичок. Діти поступово навчаються розпізнавати свої емоції, співчувати іншим, виражати почуття в прийнятний спосіб. Формування емоційної сфери в цьому віці впливає на поведінку дитини, її здатність взаємодіяти з однолітками та дорослими, а також сприяє розвитку емоційної зрілості.

3. Для розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку використовуються різноманітні методи: рольові ігри, емоційні вправи, мистецькі та рухливі активності. Ці методи сприяють усвідомленню дітьми власних емоцій, вчать їх виражати почуття та розвивають здатність до

співпереживання, закріплювати позитивні емоційні навички та готують дитину до ефективної соціальної взаємодії.

4. Казкотерапія, як сучасний метод психотерапії та особистісного розвитку, демонструє свою значущість у формуванні емоційного інтелекту дошкільників. Через казкові сюжети, які відображають реальні життєві конфлікти, діти вчаться розпізнавати власні емоції, розвивати емпатію та вирішувати проблеми. Використання методів слухання, обговорення, розігрування та створення казок сприяє емоційному самовираженню, покращенню соціальних навичок та усвідомленню моральних цінностей. Завдяки інтеграції цих технік казкотерапія створює безпечне середовище для дослідження почуттів і формування емоційної стійкості. Поряд із численними перевагами, казкотерапія стикається з викликами, зокрема з розмитістю термінології та популяризацією спрощених підходів до її використання. Тим не менш, вона залишається потужним інструментом для роботи з дітьми, допомагаючи скоригувати поведінкові проблеми, зменшити тривожність та стимулювати розвиток позитивного життєвого сценарію. Підвищення обізнаності педагогів і батьків щодо цього методу дозволить створити ефективне освітнє середовище, спрямоване на емоційний розвиток дошкільників і забезпечення їхньої психологічної гармонії.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Загальна характеристика бази дослідження, вибірки та методів

Діагностика рівнів сформованості емоційного інтелекту проводилась на базі Чернівецької гімназії №6 «Берегиня» і закладу дошкільної освіти №26 «Дзвіночок» м. Чернівці.

У дослідженні взяли участь 40 дітей віком 5-6 років, середній вік учасників дослідження – 5,7 років, вибірка гетерогенна (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за критерієм “стать”

Тож, як видно з рис. 2.1, у дослідженні прийняли участь 24 хлопці (60%) та 16 дівчат (40%). Діти відвідують старші групи ЗДО. Крім того, в дослідженні взяли участь 6 вихователів цих ЗДО та 40 батьків.

Дослідження проводилось на базі ЗДО Чернівецької гімназії №6 «Берегиня» (група 1 – 22 дитини) та закладу дошкільної освіти №26 «Дзвіночок» м.Чернівці (група 2 – 18 дітей). Склад групи 1 та групи 2 груп представлено в таблиці 2.1.

Під час вибору методів і методик дослідження ми керувалися

необхідністю отримати інформацію про розвиток кожного з визначених вище компонентів емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку.

Таблиця 2.1

Склад досліджуваних

	Хлопці	Дівчата
Група 1	11 (61,1%)	7 (38, 9%)
Група 2	13 (59,1%)	9 (40,9%)

У дослідженні було використано такі методи: спостереження за дітьми в звичайних умовах, індивідуальні бесіди з дітьми про роль емоцій та власну здатність впливати на емоції; спостереження, опитування, проєктивна методика *«Незакінчені речення»*, методика *«Емоційна ідентифікація»* (Е.І. Ізотова), проєктивна методика *«Кактус»* (М.А. Памфілова), Методика *«Діагностика емоційного інтелекту»* (Н. Холл) (онлайн-варіант, що дозволяє визначити рівень емоційного інтелекту).

Для визначення когнітивного компоненту й розуміння того, наскільки діти старшого дошкільного віку володіють знаннями про емоції, емоційну культуру, у досліджуваних групах було проведено низку *бесід*.

Бесіда проводилася з кожною дитиною індивідуально, порядок запитань фіксувався. Всього кожному досліджуваному необхідно було відповісти на вісім запитань, які стосувалися розуміння ним станів радості та смутку, гніву, роздратування, розуміння емоцій інших людей (див. додаток Б).

Для визначення емоційно-ціннісного компоненту була обрана проєктивна методика *«Незакінчене речення»*. Учасників дослідження просили завершити п'ять речень, які давав експериментатор. Метою було з'ясувати розуміння дітьми емоцій, їхнє вміння контролювати свої емоції, вміння утримуватися від вживання образливих слів та агресивної поведінки тощо (див. додаток В).

Для визначення поведінкового компоненту було використано спостереження. Спостереження проводилось під час гри та спілкування. Результати фіксувалися в протоколах.

Критерії за якими проводилось спостереження:

- усвідомлення власних емоцій;
- управління власними емоціями;
- емпатія (розуміння емоцій інших);
- соціальні навички (взаємодія з іншими);
- емоційна виразність;
- мотивація (див. додаток А).

Методика «Емоційна ідентифікація» Е.І. Ізотової (див. Додаток А.1) була використана з метою з'ясування особливостей ідентифікації емоцій, індивідуальних особливостей емоційного розвитку дітей; виявлення того, наскільки діти розуміють власні емоційні стани; визначення рівня довільного вираження емоцій різної модальності високого, середнього та низького.

На думку І.В. Недозим, ця методика ефективна у дослідженнях рівня сформованості розуміння інших людей: уміння розуміти та розпізнавати їхні емоції, розмірковувати над мотивами та намірами людей, передбачати їх дії на основі цих намірів, почуттів, мотивів [37, с. 110–111]. Методика проводилась індивідуально з кожним досліджуваним. Час проведення – до 30 хв.

Проективна методика “Кактус” М.А. Панфілової дає можливість вивчити емоційно-особистісну сферу дитини, наявність/відсутність, спрямованість та інтенсивність дитячої агресії.

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл) була використана для опитування батьків і вихователів. Опитування проводилося онлайн, що робить його зручним та доступним для батьків і педагогів, оскільки забезпечило оперативність та мінімізувало часові затрати, що є важливим у роботі з великими групами респондентів.

Використання анкетування для батьків та педагогів є особливо доцільним у дослідженні емоційного інтелекту дошкільників, оскільки цей метод дозволяє врахувати вплив як сімейного, так і освітнього середовища, дає змогу побачити більш повно картину емоційного розвитку дитини, оскільки інформація отримується з різних джерел.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Результати використання комплексної методики дослідження дозволили отримати інформацію про рівень емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку.

Нами було проаналізовано особливості сформованості емоційного інтелекту на трьох рівнях: когнітивному (як знання дитини про емоції), поведінково-фактивному (власне поведінка дитини та її реагування на події, емоції інших).

Результати визначення когнітивного компонента емоційного інтелекту в групі 1 та групі 2 представлено на рисунках 2.2-2.5.

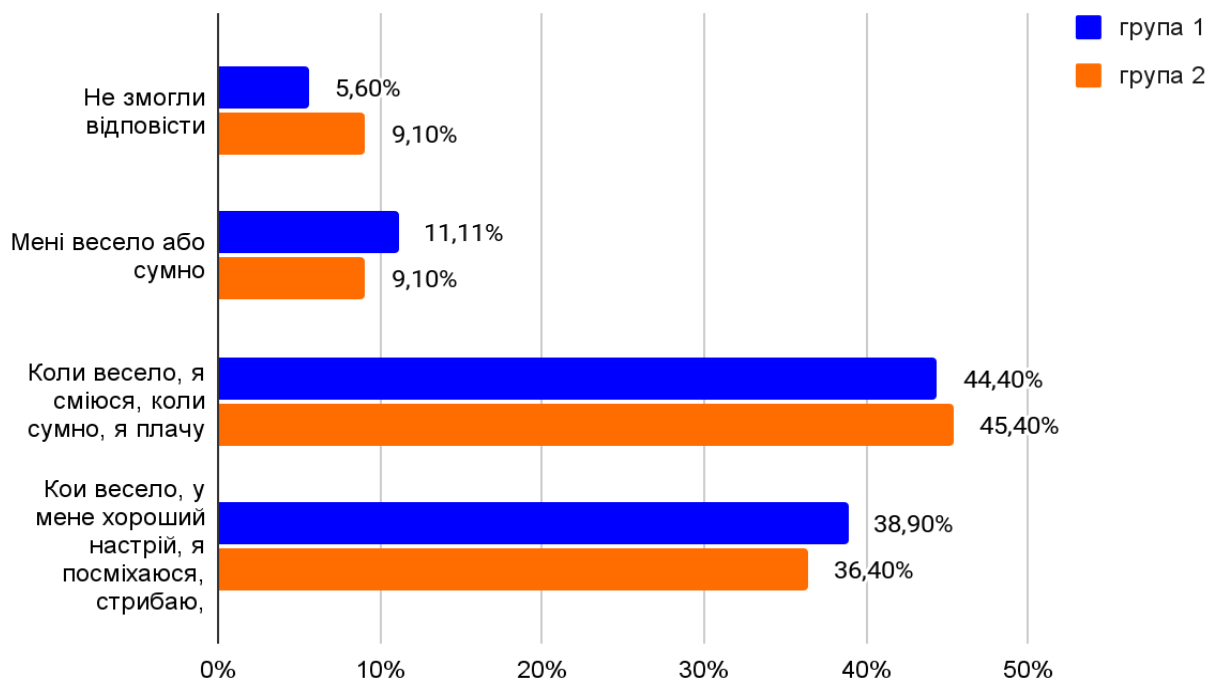


Рис. 2.2. Відповіді на запитання «Що ти відчуваєш, коли ти радієш чи сумуєш?»

Як видно з рис. 2.2., 38,9% дітей з групи 1 та 36,4% дітей з групи 2 дали розгорнуту й повноцінну відповідь, майже половина дітей (44,4% й 45,4% відповідно) зазначили відповідь у вигляді найтипівшого зв'язку: весело – сміюся, сумно – плачу, ще 11,11% представників групи 1, 9,1% групи 2 відповіли, використовуючи слова, що були в питанні, й 5,6% дітей з групи 1 та 9,1% з групи 2 не змогли відповісти.

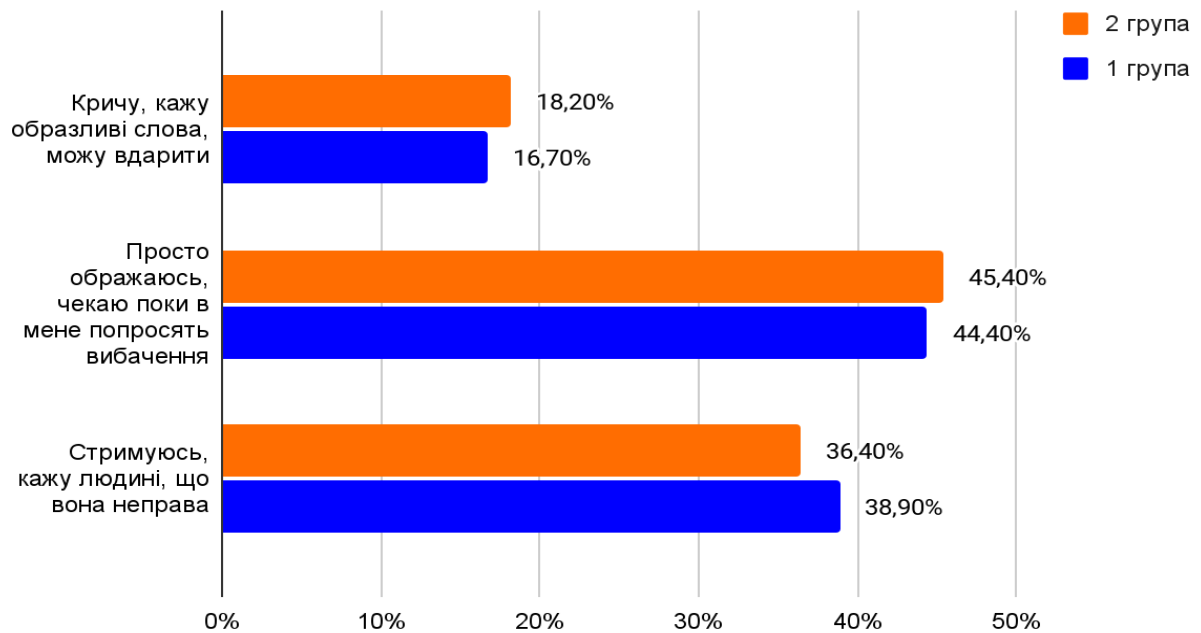


Рис. 2.3. Відповіді на запитання «Як ти себе поводиш, коли тебе хтось ображає?»

Отже, 38,9% дітей з групи 1 та 36,4% дітей з групи 2 якщо їх ображають намагаються стримувати себе й створити конструктивний діалог, майже половина дітей (44,4 й 45,4% відповідно) мовчки ображаються й чекають вибачень, і 18,2% групи 2 й 16,7% групи 1 проявляють агресію, як вербальну, так і фізичну.

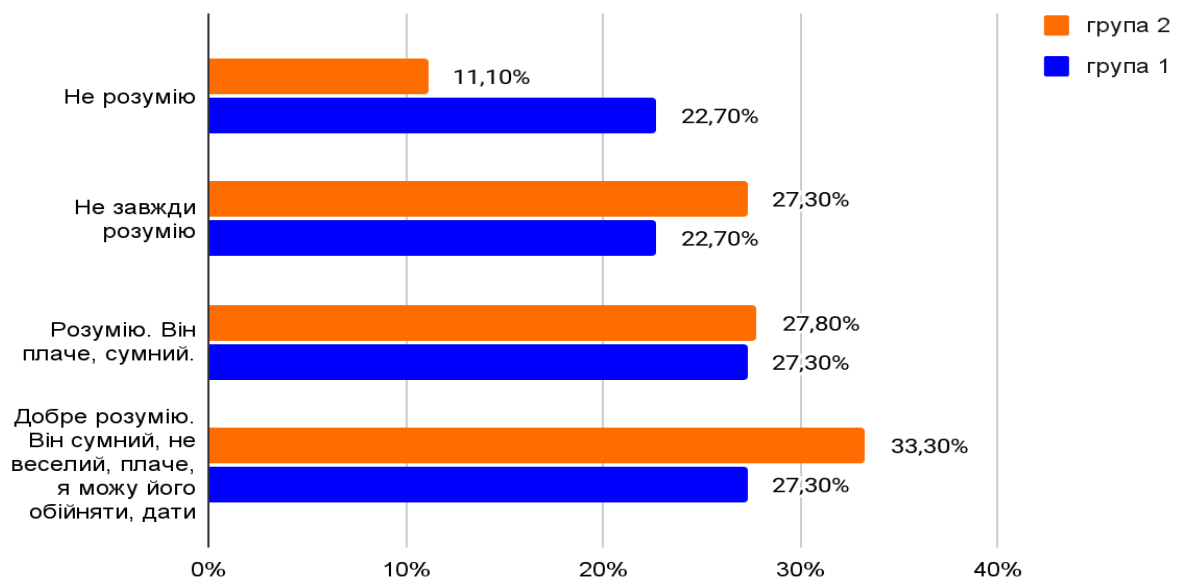


Рис. 2.4. Відповіді на запитання «Як ти розумієш, коли твій друг чи подруга засмучені? Чи завжди ти їх підтримуєш, розраджуєш?»

Отже, 27,3% дітей з групи 1 та 33,3% дітей з групи 2 повідомили, що вони розуміють, коли хто-небудь засмучений, що він тоді сумний, невеселий, плаче, і, щоб інший не був таким, його треба обійняти, дати свою іграшку чи щось смачненьке, такі діти підтримують усіх, хто потребує їхньої допомоги. Майже така ж кількість дітей зазначила, що підтримують інших не завжди, 22,7% дітей з групи 1 й 27,3% з групи 2 зазначили, що вони не завжди розуміють, коли інші діти засмучені й така кількість дітей (23% й 22% відповідно) або взагалі не розуміють і не підтримують, або мали труднощі з відповіддю на це питання.

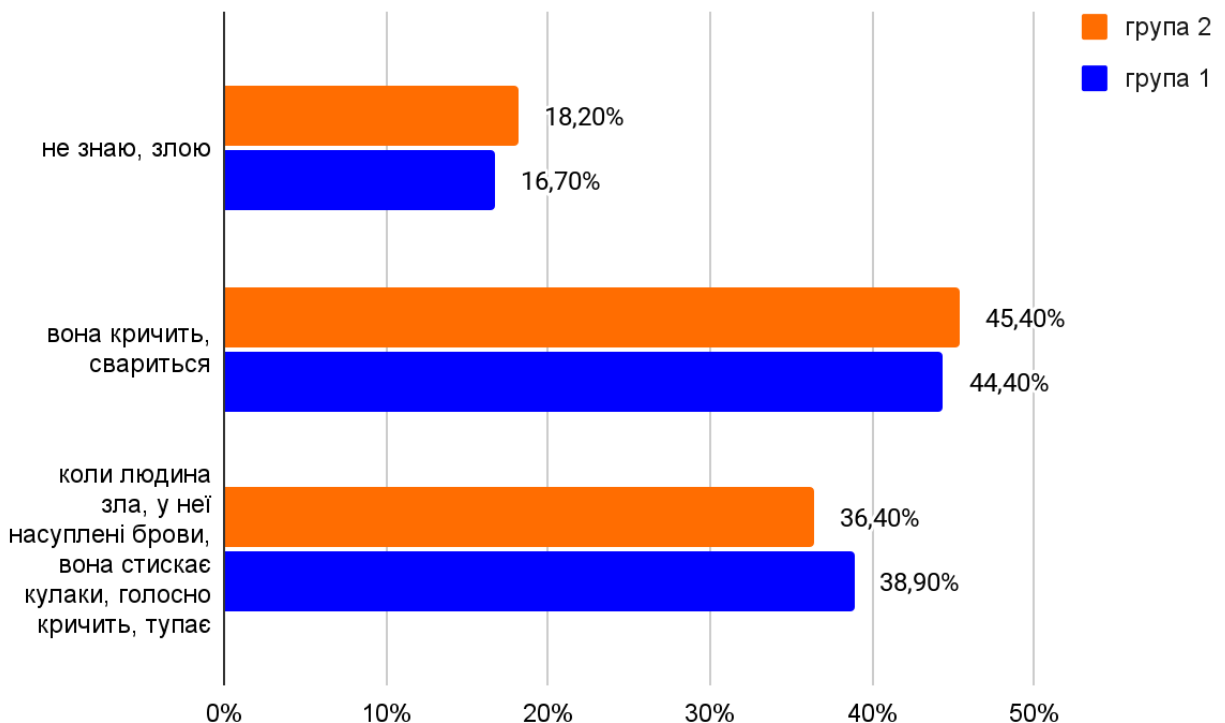


Рис. 2.5. Відповіді на запитання «Як виглядає зла або розгнівана людина?»

Таким чином 38,9% дітей з групи 1 та 36,4% дітей з групи 2 розуміють і чітко уявляють розгнівану людину, майже половина дітей (44,4% й 45,4% відповідно) асоціюють злу чи розгнівану людину тільки з підвищенням голосу, і 7 дітей (16,7% групи 1 та 18,2% групи 2) зазначили, що вони не знають, як виглядає зла людина, або що зла людина – це людина, що виглядає злою.

Як видно з рис. 2.6, діти першої групи більш мотивовані на досягнення успіху (16,7% дітей попри те, що вони засмучені, намагаються спробувати ще

раз та досягнути мети), тоді як для дітей обох груп властиве характерне для дітей дошкільного віку проживання негативних емоцій: вони гніваються і кидають на півдороги те, що не виходить з першого разу (31,8% дітей першої групи та 33,3% дітей 2 групи), які приносять невдоволення, плакати; 9,1% дітей групи 1 та 5,6% дітей групи 2 вважають себе невдахами, що ов'язане, ймовірно, з негативним попереднім досвідом і відсутністю відповідного ефективного керівництва.

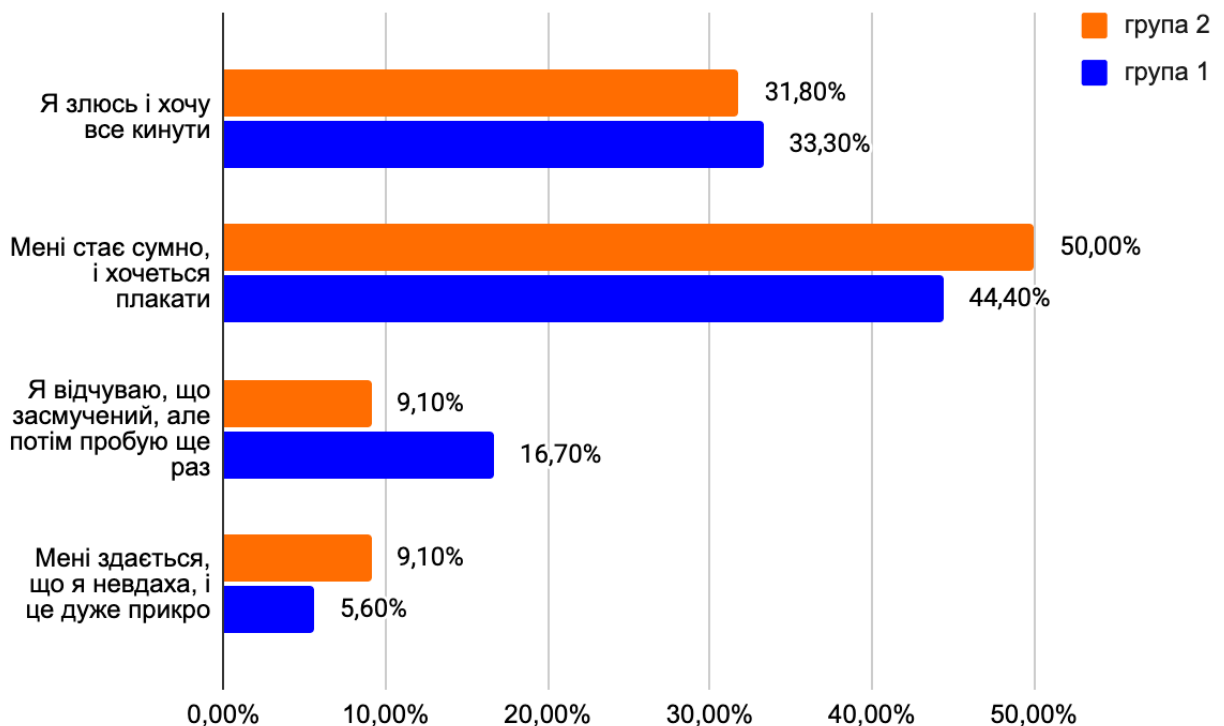


Рис. 2.6. Відповіді на запитання «Що ти відчуваєш, коли щось не виходить так, як ти хочеш? Як ти можеш себе заспокоїти в такі моменти?»

Для уточнення особливостей переживання невдачі дитиною нами було подано питання закритого типу “Як ти можеш заспокоїти себе у такі моменти?” з такими варіантами відповідей (Я можу зробити глибокий вдих і видих; Я йду до мами чи виховательки, і вони мене обіймають; Я малюю або граюся, щоб забути про проблему; Я кажу собі: “Усе буде добре, просто спробуй ще раз”) (рис. 2.7).

Як видно з рисунку 2.7, діти обох груп обирають типові варіанти дій і погано орієнтуються в засобах саморегуляції емоцій та їх пропрацюванні.

Проведена бесіда дозволила отримати дані щодо проблеми емоційної грамотності у дітей дошкільного віку. Ми поставили дітям 7 запитань у відповідному та незмінному порядку.

Більша частина дітей і в групі 1, і в групі 2 частково усвідомлюють ті емоції, які вони переживають, та які переживають інші люди, що треба робити для інших, з ким і як себе поводити, що відчуває інша дитина.

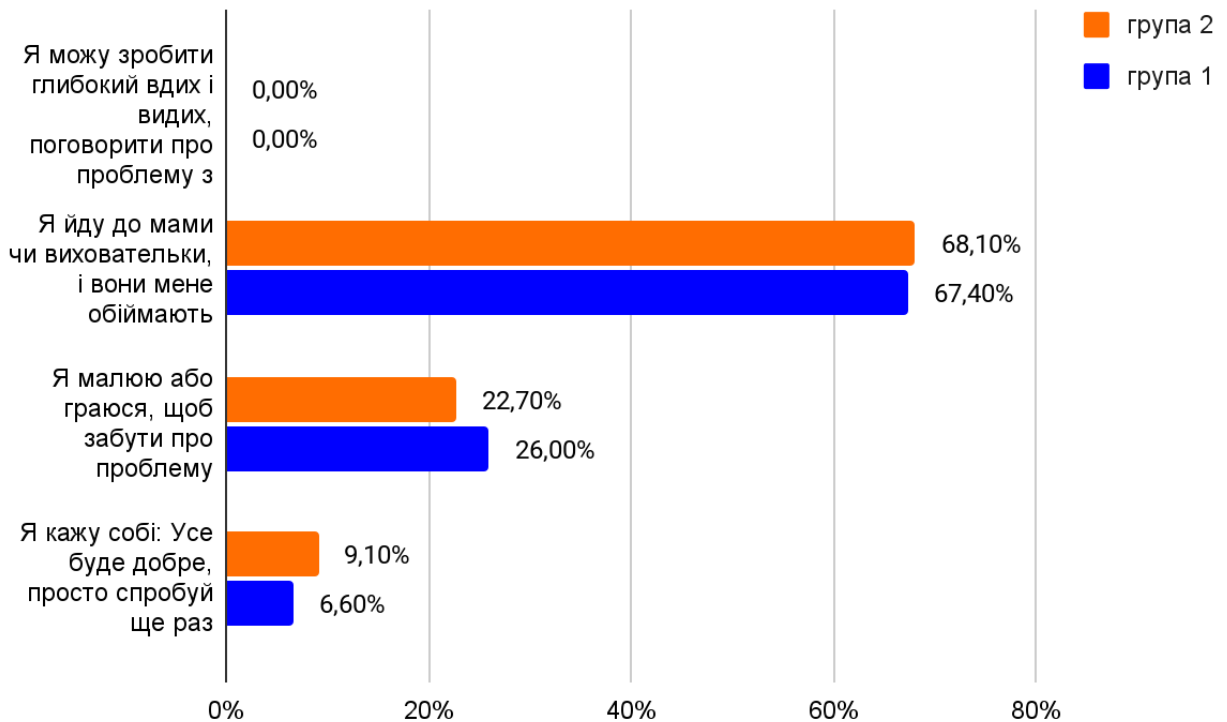


Рис. 2.7. Відповіді на запитання «Як ти себе заспокоюєш у такі моменти?»

Проте, варто наголосити на тому, що дітям невідомо про можливість контролювати та правильно долати негативні емоційні стани, хоча вони добре розуміють для чого необхідно розуміти почуття та емоції інших людей.

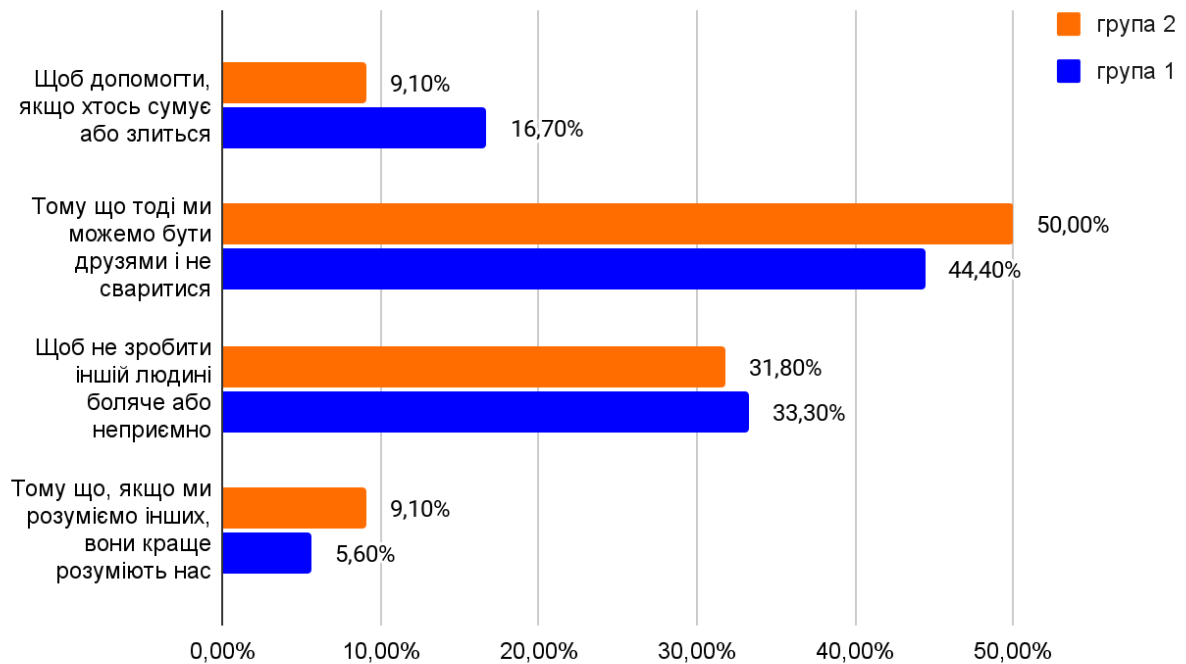


Рис. 2.8. Відповіді на запитання «Як ти думаєш, чому важливо розуміти, що відчувають інші люди?»

Результати проективної методики «Незакінчені речення» представлені на рисунку 2.9.

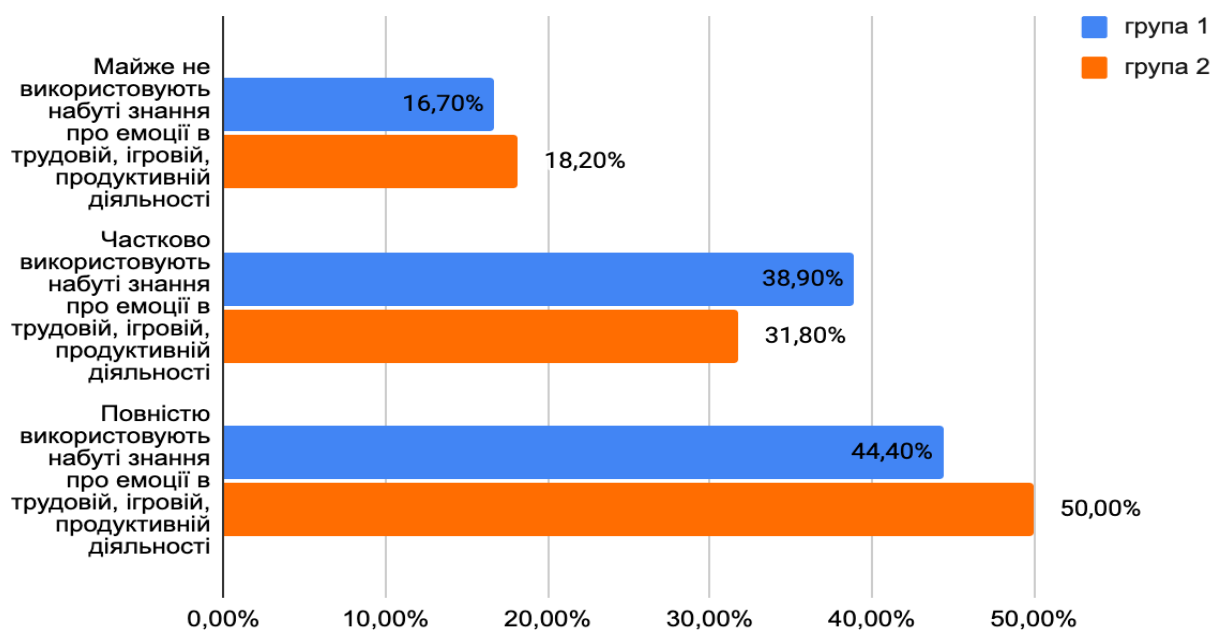


Рис. 2.9. Результати проективної методики « Незакінчені речення»

Таким чином 44,4% дітей з групи 1 та 50% дітей з групи 2 повноцінно використовують набуті знання про емоції у своїй різноманітній повсякденній діяльності, майже половина дітей (38,9% й 31,8% відповідно) частково використовують набуті знання, і 16,7% групи 1 й 18,2% з групи 2 майже не використовують, тобто не володіють знаннями про емоції.

Спостерігаючи за діяльністю дітей в повсякденних ситуаціях, таких як гра, прогулянка, їжа, тиха година, ми можемо сказати, що почуття дітей на початку та наприкінці діяльності змінюються залежно від виду діяльності та того, що діти роблять. Результати спостережень представлені на рис. 2.10– 2.13.

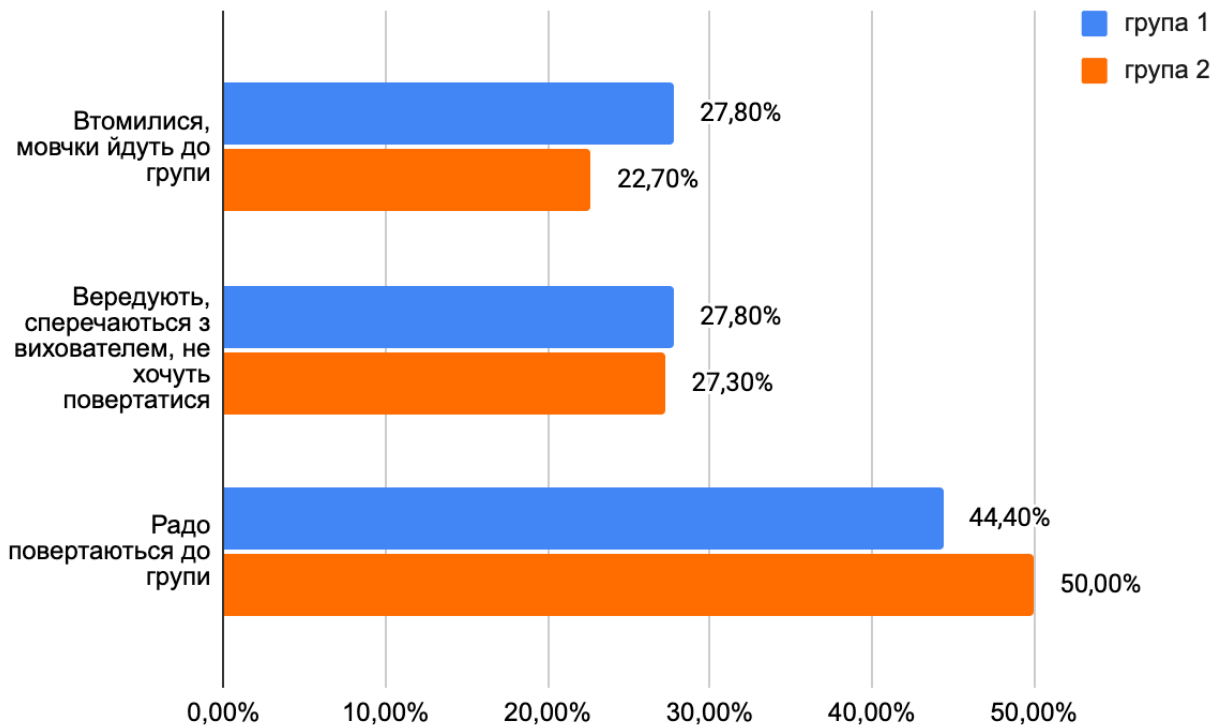


Рис. 2.10. Поведінка наприкінці прогулянки

Наприкінці прогулянки 50% дітей з обох груп раді повернутися, 27,8% дітей з групи 1 та 27,3% дітей з групи 2 починають вередувати й сперечатися з вихователем, бо не хочуть йти до групи, 27,8% дітей з групи 1 й 22,7% з групи 2 зазвичай втомлюються на прогулянці, тож мовчки йдуть до групи. Це свідчить про те, що емоції дітей змінюються на початку та наприкінці діяльності, через силу і жвавості переживання, а також про нетривалість цього досвіду. Бажання

чи небажання йти на прогулянку, спілкування однолітків один з одним під час процесу також чинить вплив на дитячі емоції.

На початку та наприкінці ігрової діяльності почуття дітей також відрізняються. На початку всі діти емоційно налаштовані на гру, вони зацікавлені, посміхаються, розмовляють один з одним. Поведінка дітей наприкінці гри представлена на рисунку 2.11.

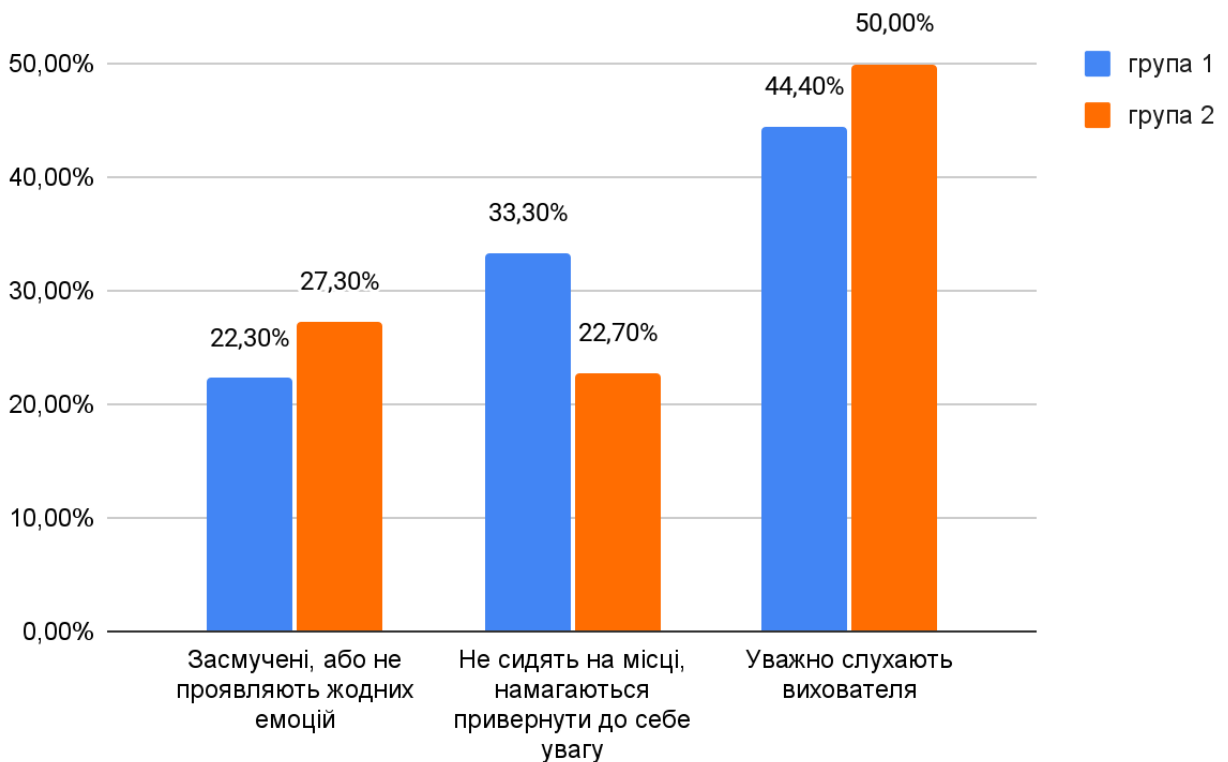


Рис. 2.11. Поведінка дітей наприкінці гри

Наприкінці гри дітям вже не так цікаво, вони втомилися і, як наслідок, 44,4% дітей з групи 1 та 50% дітей з групи 2 уважно слухають вихователя, 33,3% й 22,7% дітей з відповідних груп не сидять на місці і намагаються щось зробити, привертаючи до себе увагу, а 22,3% групи 1 й 27,3 % групи 2 – засмучені або не виявляють жодних емоцій.

Тиха година в закладі дошкільної освіти теж є дуже суттєвим показником емоційної регуляції поведінки. Ми оцінювали процеси засинання й прокидання. Результати представлені на рис. 2.12.

44,4% дітей з групи 1 та 40,9% дітей з групи 2 засинають одразу, і, як правило, прокидаються з посмішкою та гарним настроєм, 38,9% й 40,9% дітей з відповідних груп деякий час крутяться, потім засинають й прокидаються зазвичай з гарним настроєм, а 16,7% групи 1 й 18,2% групи 2 довго не можуть заснути, потребують зовнішнього заспокоєння, уваги вихователя і часто прокидаються з поганим чи нейтральним настроєм.

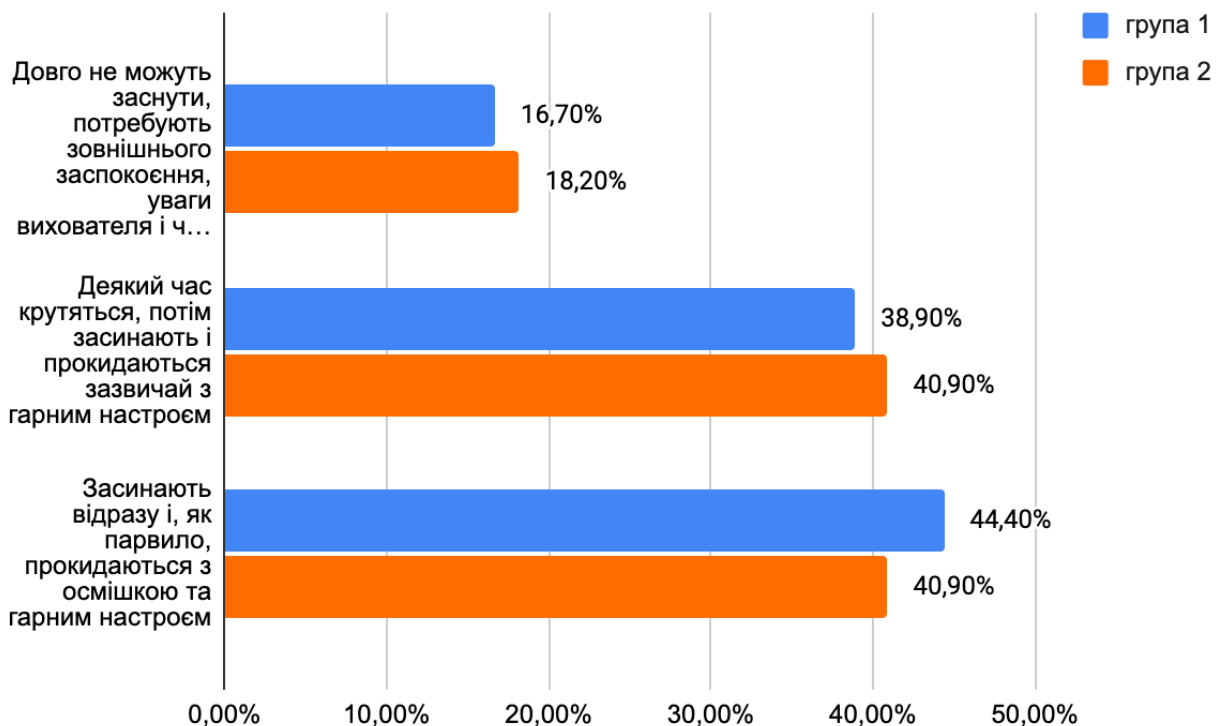


Рис. 2.12 Оцінка процесів засинання й пробудження дітей

Реакція дітей старшого дошкільного віку на труднощі й конфлікти теж відрізняється (див. рис. 2.13).

22,3% дітей з групи 1 та 22,7% дітей з групи 2 при виникненні труднощів та конфліктів спокійно реагують, пропонують рішення, які задовольняють обидві сторони, 44,4% й 50% дітей з відповідних груп просять допомоги у вихователя, а 33,3% групи 1 й 27,3% групи 2 проявляють агресивну поведінку: починають кричати, плакати, можуть жбурнути іграшку або почати битися.

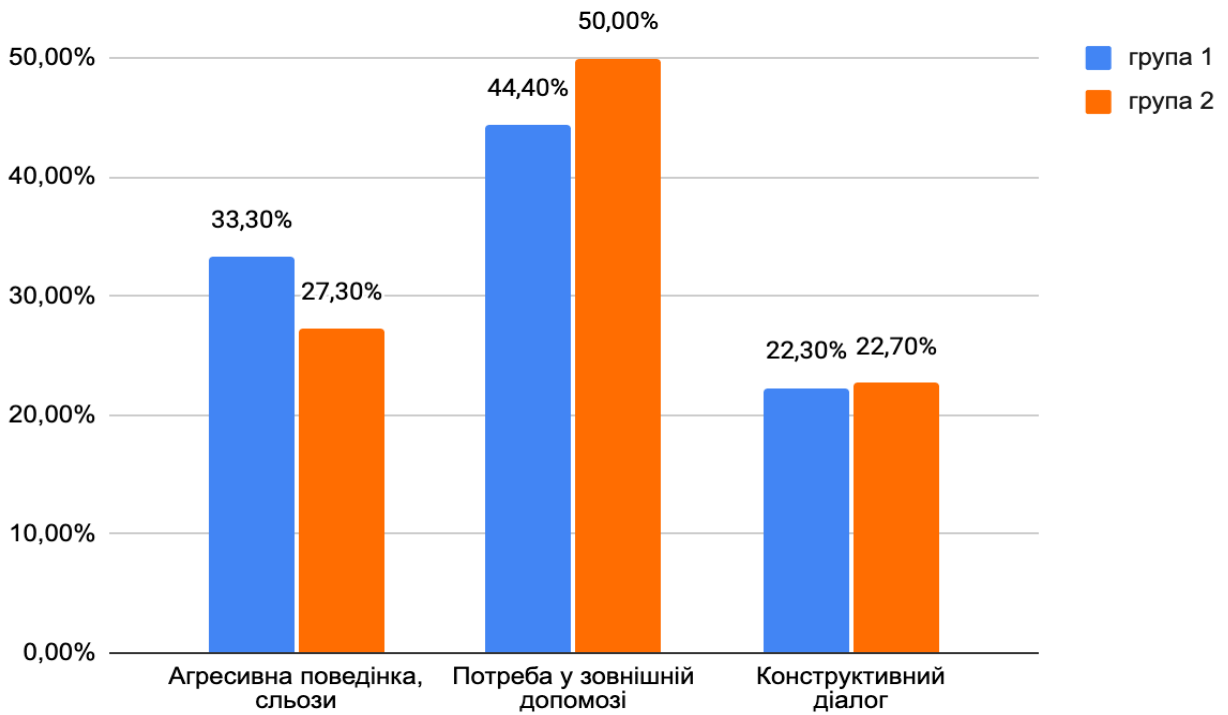


Рис. 2.13. Поведінка дітей при виникненні труднощів та конфліктів

Аналізуючи результати бесіди, проєктивної методики та спостереження, можна зробити висновок, що діти старшого дошкільного віку суттєво відрізняються один від одного в тому, що стосується вираження їхньої емоційної культури. На основі цих даних було визначено рівні сформованості емоційної культури у дітей старшого дошкільного віку. Поведінка дітей у ситуаціях конфлікту інтересів певним чином коливається, що визначається змістом виконуваного завдання, зацікавленістю виконавця, настроєм, симпатією (антипатією) до партнера, який залучений до спільної діяльності. Таким чином, можна виділити три рівні розвитку здатності дітей старшого дошкільного віку розпізнавати емоції інших.

- високий (сформоване розпізнавання),
- середній (часткове розпізнавання),
- низький (не сформований).

Отже, високий рівень розпізнавання характеризується тим, що мова вже не йде про поверхневе сприйняття емоцій, а про інтегроване та узагальнююче

сприйняття, на основі система ознак. Такі діти дуже рідко помиляються в розпізнаванні емоційного стану іншої людини.

Середній рівень розпізнавання емоційного стану характеризується розпізнаванням декількох, не пов'язаних між собою експресивних елементів, наприклад, діти розрізняють вираз обличчя, а не позу тіла. Вони іноді дають неправильні відповіді про переживання інших людей.

Низький рівень розпізнавання емоцій характеризується поверхневим розпізнаванням емоційного стану інших людей. Такі діти частіше дають неправильні відповіді щодо емоційних станів інших людей. Рівні розпізнавання емоцій представлені на рис. 2.14.

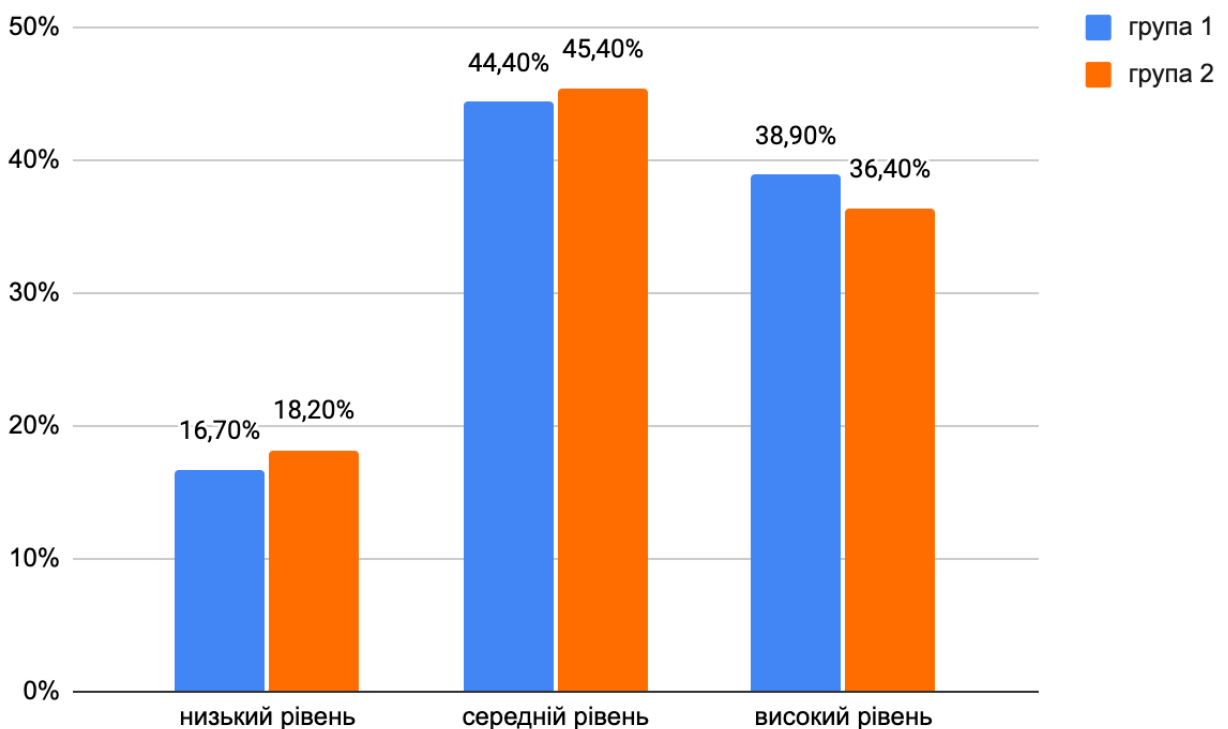


Рис. 2.14. Рівні розпізнавання емоцій

Тож, як видно, 38,9% дітей з групи 1 та 36,4% дітей з групи 2 мають високий рівень розпізнавання емоцій, 44,4% й 45,4% дітей з відповідних груп мають середній рівень, 16,7% дошкільнят з групи 1 й 18,2 % з групи 2 мають низький рівень розпізнавання емоцій.

При спостереженні за здатністю дітей старшого дошкільного віку адекватно реагувати на емоції інших людей були також визначені три групи: діти з високим рівнем відгуку на емоції інших, вони завжди дієво реагують; з середнім рівнем відгуку та емоційною реакцією та низьким рівнем відгук й нейтральною реакцією.

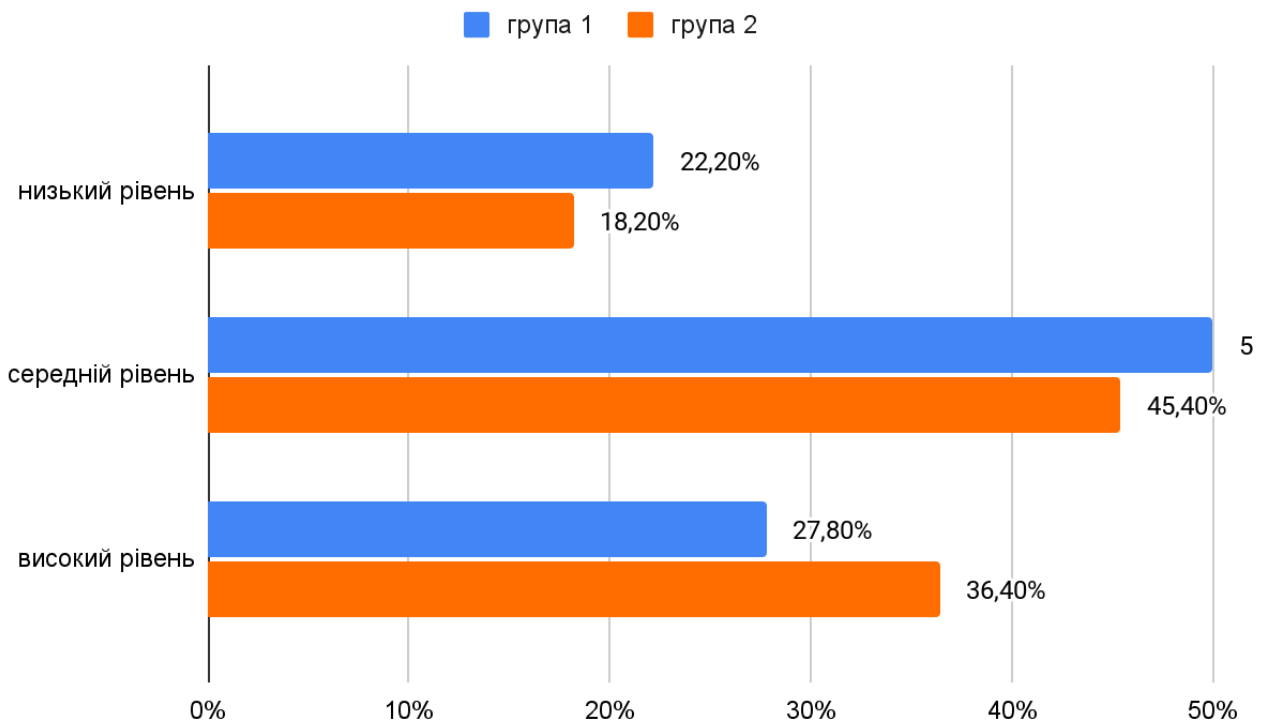


Рис. 2.15. Рівні емоційного відгуку

Тож, як видно, 27,8% дітей з групи 1 та 36,4% дітей з групи 2 мають високий рівень емоційного відгуку, 50% й 45,4% дітей з відповідних груп мають середній рівень, 22,2% дошкільнят з групи 1 й 18,2% групи 2 мають низький рівень емоційного відгуку.

Здатність усвідомлювати власні емоції також має відмінності. Високий рівень характеризується тим, що діти майже завжди адекватно розпізнають власні емоційні стани, при середньому рівні дошкільнята розпізнають чи не розпізнають власний емоційний стан в залежності від ситуації, й низький рівень, при якому діти або взагалі не розрізняють власні емоції, або розрізняють тільки полярні прояви.

Як можна бачити з рис. 2.16, 38,9% дітей з групи 1 та 36,4% дітей з групи 2 мають високий рівень розпізнавання власних емоцій, 44,4% й 45,4% дітей з відповідних груп мають середній рівень, 16,7% дошкільнят з групи 1 й 18,2 % групи 2 мають низький рівень розпізнавання власних емоцій. Виявляється, що старші дошкільнята, які завжди розпізнають власні емоційні стани, помічають якісне забарвлення мовлення, підбирають відповідні назви. Існує зв'язок між емоціями та успіхом у навчальній діяльності, зі схваленням педагога та увагою дорослого до результату.

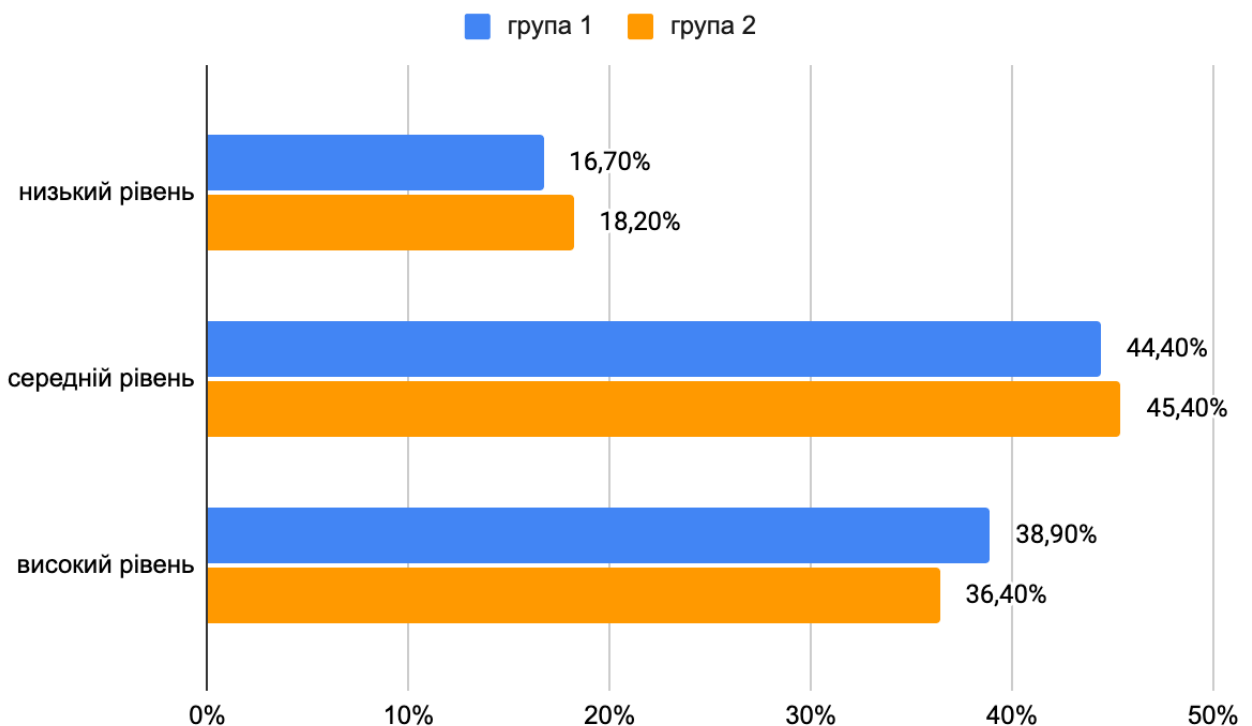


Рис. 2.16. Рівні розпізнавання власних емоцій

У розмовах з дітьми дошкільного віку можна спостерігати постійну здатність розрізняти і вербалізувати свій емоційний стан. Діти, які іноді розпізнають свій емоційний стан, краще роблять це в успішних ситуаціях і гірше в спірних ситуаціях та коли вони незадоволені відсутністю підвищеної уваги з боку вихователя. Іншими словами, такі діти добре розрізняють стан задоволення і незадоволення, але плутаються, коли мова йде про конкретні

прояви емоцій (радість, задоволення, здивування).

Отже, якщо поєднати отримані результати дослідження, можна зробити висновок, що у дітей старшого дошкільного віку, які відвідують ЗДО наявні різні рівні емоційного інтелекту (див. рис. 2.17)

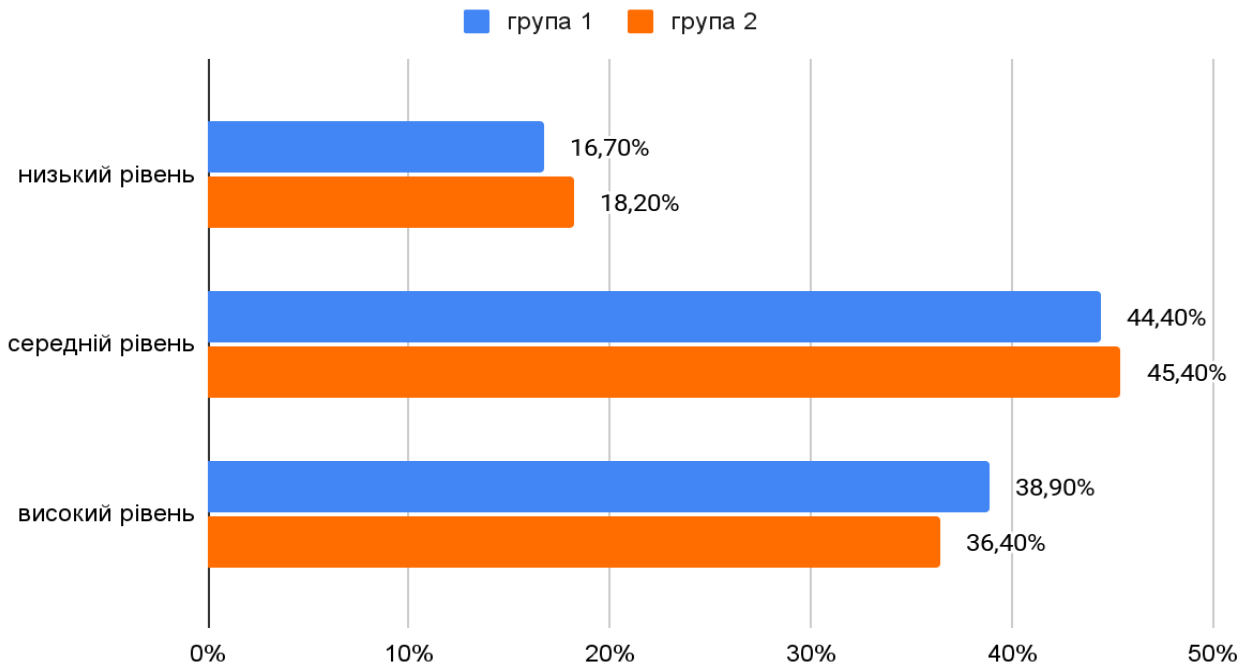


Рис. 2.17. Рівні емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку, які відвідують ЗДО

Отже 38,9 % дітей з групи 1 та 38,9% дітей з групи 2 мають високий рівень сформованості емоційного інтелекту, 44,4% й 45,4% дітей з відповідних груп мають середній рівень, 16,7% дошкільнят з групи 1 й 18,2 % групи 2 мають низький рівень сформованості емоційного інтелекту.

За результатами методики “Емоційна ідентифікація” ми з’ясували особливості ідентифікації, вербалізації та відтворення емоцій дітьми, що дало змогу визначити три рівні сформованості сприйняття та розуміння емоційних станів дітьми – високий, середній і низький (табл. 2.2).

Варто зазначити, що статистично значущих відмінностей за рівнями сформованості ЕІ серед хлопців та дівчат виявлено не було. Статистично значуща відмінність виявлена тільки за шкалою «вербалізація емоційних проявів» ($U=5,91$; $p=0,050$), яка більш виражена у дівчат, ніж у хлопців.

Таблиця 2.2

**Розподіл дітей за рівнями сформованості прийняття та розуміння
емоційних станів, %**

Показники	Рівні сформованості характеристики					
	високий		середній		низький	
	група 1	група 2	група 1	група 2	група 1	група 2
ідентифікація емоцій	38,9%	18,2%	44,4%	45,4%	16,7%	36,4%
вербалізація емоцій	16,7%	22,7%	44,4%	45,5%	38,9%	31,8%
відтворення емоцій	50%	45,5%	50%	40,9%	0%	13,6%

З метою з'ясування особливостей емоційної сфери у дітей з різними рівнями емоційного інтелекту, нами було проведено методику “Кактус” (рис. 2.18).

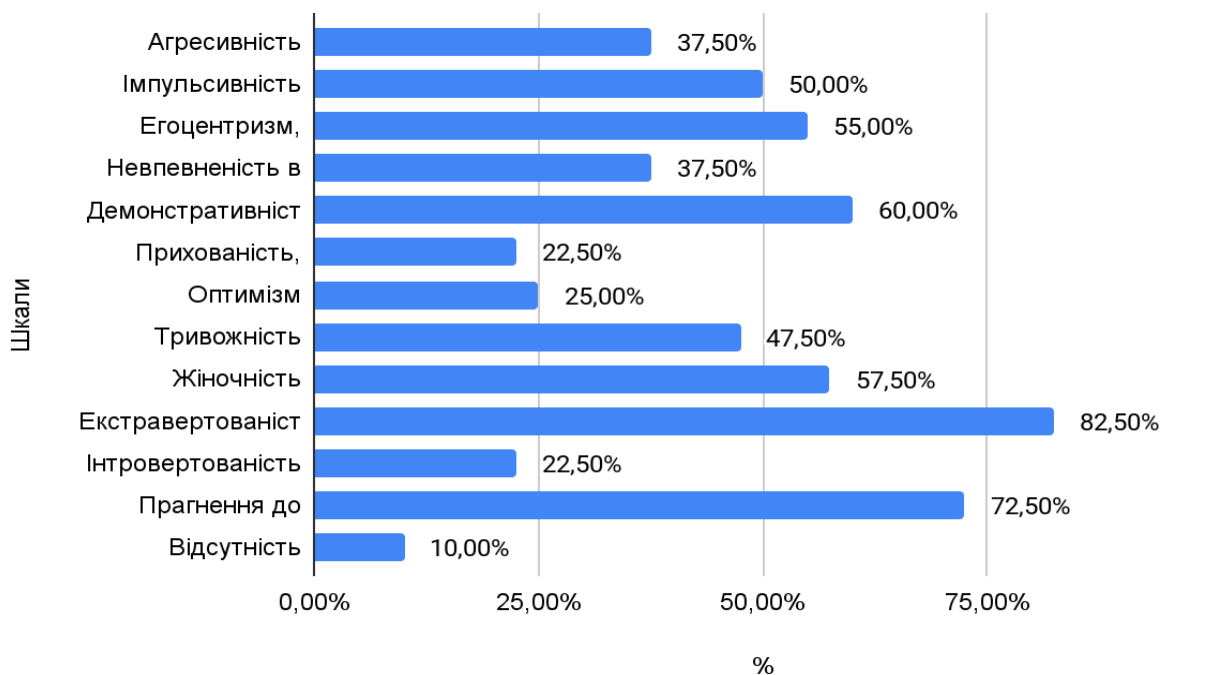


Рис. 2.18. Особливості емоційної сфери дітей старшого дошкільного віку (за методикою “Кактус”)

Ми не ставили за мету здійснювати аналіз за кожною шкалою цієї методики. Більш важливим було з'ясування того, які саме особистісні характеристики переважають у дітей з різними рівнями емоційного інтелекту. Для цього досліджувану вибірку (n=40, діти групи 1 та групи 2) було розділено

за результатами методики “Емоційна ідентифікація” на три групи: з високим (30%), середнім (50%) і низьким (20%) рівнями емоційного інтелекту.

Порівняння цих трьох груп між собою здійснювалося з допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (Н-критерій Крускала-Уолліса).

Результати застосування останнього вказують на наявність статистично значущих відмінностей між групами дітей, визначеними за рівнями розвитку емоційного інтелекту: у дітей з високим розвиток емоційного інтелекту, статистично вищі показники за шкалами «екстравертованість» (31,02, $p=0,00$), «прагнення до лідерства» (11,94, $p=0,05$), «обережність» (25,01, $p=0,00$) та «прагнення до домашнього захисту» (23,27, $p=0,02$), ніж у дітей з низьким його рівнем. У останніх, у порівнянні з дітьми з високим рівнем емоційного інтелекту, переважають «тривожність» (9,19, $p=0,02$), «імпульсивність» (14,54, $p=0,01$) та «агресивність» (17,41, $p=0,00$). Також для них більш характерна «інтровертованість» (12,13, $p=0,03$), ніж для дітей з середнім рівнем емоційного інтелекту.

Результати опитування батьків і вихователів наступні: лише 33% дорослих, що впливають на формування емоційного інтелекту старших дошкільнят, мають високий його рівень, у 42% дорослих визначено середній рівень, й на жаль, кожна 4-та доросла людина, що тісно спілкується з дітьми, має низький рівень емоційної культури.

Отже, для дітей старшого дошкільного віку характерні помірні рівні розвитку емоційного інтелекту з більш розвиненим умінням ідентифікувати та відтворювати емоції, ніж вербалізувати їх. Вербалізація емоцій більш розвинута у дівчат, ніж у хлопців. У дітей з розвиненим емоційним інтелектом домінують такі особистісні поведінкові прояви як екстравертованість, обережність, прагнення до домашнього захисту та до лідерства. Низький рівень емоційного інтелекту пов'язаний з переважанням тривожності, імпульсивності, агресивності та інтровертованості, що, ймовірно, і є причиною нерозуміння власних емоцій та емоцій інших, а також невміння ними керувати.

Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження вказують на те, що про розвиненість емоційного інтелекту дитини старшого дошкільного віку свідчать такі показники як уміння висловлювати власні емоції словами або образами, наприклад, малюнками; уміння слухати інших та готовність сприймати критику. Діти, які не вміють чи не можуть описати те, як вони почуваються, рідко чи майже не говорять про свої емоції; не просять про допомогу, коли відчують сильні негативні емоції; неадекватно реагують на емоції, наприклад, голосно кричать або розбивають щось – це найімовірніше діти, які мають нерозвинений емоційний інтелект, що пов'язано, насамперед, з тим, що в родині чи в найближчому щоденному оточенні дитини емоції ігнорують або намагаються придушити.

У 75% дорослих, що найбільш тісно взаємодіють з дошкільниками визначено високий і середній рівні емоційного інтелекту, тоді як для 25% дорослих властивий низький його рівень, що, звичайно, не може не позначитись на взаємодії з дітьми.

У дітей старшого дошкільного віку розвиток емоційного інтелекту знаходиться на середньому рівні. Вони більш схильні до ідентифікації та відтворення емоції, ніж до їх вербалізації. Остання більш розвинута у дівчат, ніж у хлопців.

Для дітей з розвиненим емоційним інтелектом властиві екстравертованість, обережність, прагнення до домашнього захисту та до лідерства, для дітей з низьким розвитком емоційного інтелекту – тривожність, імпульсивність, агресивність та інтровертованість, що, ймовірно, пов'язані з труднощами у розумінні власних емоцій та емоцій інших, а також у керівництві ними.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНА РОБОТА З РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

3.1. Корекційно-розвивальна програма розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку

Враховуючи результати, отримані на констатувальному етапі експерименту, було розроблено програму його формувального етапу, який тривав *три місяці*.

Мета другого етапу експерименту: розвиток емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку через усвідомлення, управління емоціями, співпереживання та комунікативні навички засобами казкотерапії.

Корекційно-розвивальна робота була побудована таким чином:

Підготовчий етап:

1. Знайомство з групою дітей.
2. Аналіз результатів діагностики кожної дитини, що були отримані на попередньому констатувальному етапі.
3. Ознайомлення дітей із форматом занять через гру та бесіду.

Основний етап

1. Проведення 12 занять із використанням казкотерапевтичних методів.
2. Залучення різних казок для формування емоційної сфери, співчуття, саморегуляції.
3. Обговорення казкових сюжетів, інсценізація, створення власних історій.

Заключний етап

1. Підсумкове заняття, узагальнення навичок.
2. Проведення повторної діагностики для оцінки ефективності програми.
3. Надання рекомендацій батькам, вихователям щодо підтримки емоційного розвитку дітей.

Були визначені наступні завдання:

– сприяти встановленню позитивних емоційних стосунків між дітьми в

групі; залучати всіх дітей до бесіди; сприяти активізації мовлення під час переказування казок; розвивати творче мислення, діалогічне та монологічне мовлення, уяву; виховувати у дітей доброзичливість та почуття гумору;

– виховувати у дітей загальнолюдські цінності (доброта і співчуття); формувати несхвальне ставлення до таких проявів зла, як байдужість, жорстокість; заохочувати всіх дітей до участі в обговоренні; активізувати мовлення під час переказу казок; вчити відповідати поширеними реченнями; сприяти розвитку діалогічного та монологічного мовлення; розвивати творчість, вміння творчо виходити із ситуації, що склалася;

– учити дітей долати ревності, з розумінням і увагою ставитися до молодших дітей у сім'ї; вчити вільно дискутувати на задану тему, спираючись на набуті знання; активізувати словниковий запас словами-аргументами членів сім'ї; вчити аналізувати розповідь за зразком; розвивати творче мислення та вміння орієнтуватися в шаблонах; виховувати прагнення до самостійності в повсякденному житті та у прийнятті рішень.

– розвивати моральність дітей, заохочувати бажання бачити в людях позитивні якості; викликати несхвалення проявів зарозумілості та грубості; заохочувати всіх дітей до активної участі в обговоренні; сприяти загально груповому уявленню казки, вмінню виконувати роль персонажа; надавати вербальну підтримку дітям, які беруть активну участь в обговоренні казки; розвивати творче мислення; підтримувати атмосферу взаємоповаги в дитячому колективі.

– збагачувати уявлення дітей про загальнолюдські цінності, вчити розрізняти недоліки та чесноти, розвивати об'єктивну самооцінку, продовжувати вчити аналізувати розповідь за зразком, сприяти дискусії, підтримуючи співрозмовника запитаннями, підтримувати прагнення дитини бути коханою;

– запобігати підвищеній тривожності; розвивати позитивне світосприйняття, оптимістичний погляд на навколишній світ; розвивати вміння вільно розмовляти, заохочувати всіх дітей до діалогу, творчого розповідання історій; виховувати впевненість у собі, віру у власні сили;

- проводити профілактику дитячих страхів і неврастенії; вчити дітей долати почуття страху і тривоги; розвивати почуття гумору; розвивати вміння вільно говорити на тему в загальних термінах; творчий підхід до переказу історії; обмежувати використання еталонних моделей; сприяти комунікабельності;

- знайомити дітей з різними позитивними емоціями; розвивати здатність сприймати навколишній світ оптимістично; закріплювати вміння аналізувати казку за зразком; вільно і невимушено розповідати на задану тему; відповідати і реагувати на запитання загальними фразами; розподіляти ролі під час інсценування казки; виховувати доброзичливість; підтримувати позитивну, дружню атмосферу в групі;

- розвивати вміння контролювати негативні емоції, формувати критичне ставлення до проявів агресії та бійок; удосконалювати вміння аналізувати розповідь за зразком; заохочувати дітей до вибору та розвитку теми для обговорення; обмежувати використання опорних картинок під час переказу; розвивати пам'ять та діалогічне мовлення; виховувати у дітей доброзичливе ставлення один до одного, вміння вибачатися та прощати;

- заохочувати дітей до старанності; викликати у них бажання вирости мудрими, грамотними та сумлінними; розвивати у дошкільників бажання долати такі вади, як лінощі; розвивати вміння аналізувати розповіді за зразком; спонукати до самостійного обговорення змісту розповіді та до активної участі в ній; вправляти в умінні активізувати мовлення під час інсценізації розповіді; удосконалювати вміння творчо переробляти та відтворювати фрагменти розповіді.

Ми визначили три педагогічні мови для розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку.

У межах корекційно-розвивальної програми реалізовано дві перші.

Першою зі згаданих вище педагогічних умов є *виховання емоційної грамотності* через відповідні казки та способи роботи з ними у дітей старшого дошкільного віку, збагачення знань, необхідних для емоційної грамотності.

Окрім збагачення уявлень дошкільнят про навколишній світ й феномен емоційної культури необхідно розвивати пізнавальну ініціативу у формуванні дружніх стосунків та ефективної комунікації через казкотерапію. Пізнавальні процеси протікають більш ефективно за умов активної пізнавальної діяльності. Тому необхідно “використовувати пізнавальний інтерес дитини, бажання пізнавати нове й прагнення зрозуміти суть речей для глибшого усвідомлення різних аспектів емоційної культури” [12].

Другою педагогічною вимогою є *розвиток у дошкільників умінь керувати своїми емоціями, знімати негативні переживання, позбавлятися від них, розпізнавати свій емоційний стан, стримувати себе, коли хочеться вибухнути*.

Третя педагогічна умова передбачає *інформування та просвітництво батьків, залучення батьків, вихователів і дітей як партнерів до участі в публічних заходах*.

Педагогічними припущеннями були такі: інтеграція методу казкотерапії в різні види мовленнєвої діяльності (навчально-пізнавальну, художньо-мовленнєву та ігрову) сприятиме розвитку емоційного інтелекту старших дошкільників.

Для того, щоб заняття не тільки мали терапевтичний зміст, але й сприяли активізації мовлення, до них були включені такі елементи: обговорення, читання казки, переказ, обговорення оповідання, творча обробка текстів, пальчикові ігри, образотворча діяльність (малювання, ліплення). Заняття проводилися *1 раз на тиждень*.

Основна мета роботи з дітьми старшого дошкільного віку – навчити їх складати і переказувати казку або інший літературний твір, по суті, складати власну розповідь з використанням схематичних моделей. Останнє допомагає дітям послідовно оволодівати навичками розповіді та вмінням переказувати перші сюжетні епізоди, наближаючись до відтворення всього художнього твору в цілому. Старшим дошкільнятам пропонується не тільки користуватися готовими планами-схемами, а й будувати їх самостійно. Таке моделювання

дозволяє закріпити знання дітей про структуру казки, допомагає запам'ятати послідовність дій. Діти вчаться самотійно зображати не тільки персонажів або предмет, а й рух (за допомогою стрілки), малювати схеми до окремих епізодів, за допомогою яких переказують текст.

Працюючи з казками, було використано різні форми подачі (лялькова, розігрування історій на сцені та на піску тощо). “На сьогоднішній день існує багато розвиваючих, психокорекційних та психотерапевтичних казок, в основі яких лежать різні види казок. Іноді необхідно написати індивідуальну казку для однієї дитини, яка враховує індивідуальні психологічні особливості дитини. У будь-якому випадку слід створити «зону безпеки» для дитини, щоб вона не відчувати сорому чи провини, не боялася. Дитина просто слухає історію, яка містить реальні та вигадані факти, вигаданих і реальних персонажів, дитина дізнається щось нове, мислить новими думками, робить порівняння без неприємних психологічних наслідків. Крім того, казка має пропонувати текст – досвід, й дитина самотійно або з допомогою дорослого обирає шляхи вирішення проблем, що висвітлені в казці”.

Програма формувального експерименту включала в себе такі компоненти:

- добровільна участь дітей. Це стає можливим завдяки ритуалу «входження в казку»;
- контакт з реальністю: через історії дитина вводиться у світ пригод загальнолюдські цінності. Дитина має можливість “повернути втрачену силу, підтвердити віру в добро, зменшити тривожність, розвивається почуття спокою і задоволеності”;
- врахування індивідуальних особливостей дітей. Ступінь психологічного комфорту учасників визначає їхню активність і глибину емоційної залученості;
- увага до рухової активності дітей: втома після багаторазового виконання психогімнастичних вправ призводить до мимовільного розслаблення тіла, тим самим знімаючи емоційну напругу;
- спонукання дітей до самотійності по відношенню до дії сюжету, до дій

своїх однолітків, до власних переживань.

Основні правила організації занять з казкотерапії:

- Заняття проводяться один раз на тиждень. Тривалість – 25-30 хвилин.
 - Заняття проводяться у підгрупах. Максимальна кількість дітей у групі – 12. Оптимальна – від 8 до 10.
 - Заняття регулярні.
 - Заняття проводяться у безпечному просторі (достатньо велика кімната з наявністю простору, де діти могли знайти найкомфортніше положення).
- О. Складенко пише: «Під час процесу релаксації (сидячи, лежачи, стоячи) не рекомендується, щоб діти рухалися, розмовляли, ставили запитання, бо «слухання» відволікає дітей і легко руйнує атмосферу, створену ведучими. Спочатку діти можуть бути трохи розгублені від необхідності бути малорухомими та прислухатися до своєї внутрішніх почуттів. Вихователю необхідно дуже м'яко й терпляче навчати дітей «слухати себе», долати неприємні відчуття, ставати сильнішими та стійкішими. У процесі занять необхідне чергування слухання ведучого, слухання себе та можливості поділитися своїми почуттями» [33, с. 2].
- приємне емоційне тло занять. Педагог спрямовує увагу дітей, активує чи заспокоює. Вихователь має відчувати необхідний ритм й темп проведення заняття. Розвиток емоційної чуйності дітей має залишатися весь час в у фокусі.
 - те, що виконують діти, – кожне слово, яке вони вимовляють, рухи, імпровізація (яку слід всіляко заохочувати, винагороджувати вербально, хвалити за участь і виконання складних завдань) є успішними, вдалими, спокійними і допомагають дитині повірити у себе і свої сили [31].

Оскільки казки надзвичайно схожі на саме життя, це робить їх ефективним психотерапевтичним та розвивальним інструментом. Вік 5-6 років – вік, коли у дітей розвивається фантазія, вони люблять вигадувати, фантазувати й дізнаватися щось надзвичайне. Тому, казка – один з найкращих способів як розвитку, так і навчання з формування емоційної культури.

Таблиця 3.1

План програми

Заняття	Тема	Мета	Форми роботи
1	“Чарівний світ казок”	Знайомство з казками як способом вираження емоцій.	Презентація казки, вправа "Я – герой казки".
2	“Казка про емоції”	Навчити розпізнавати основні емоції.	Казка "Про маленьку краплинку" (про радість, сум, страх, гнів), малювання емоцій.
3	“Чому ми гніваємося?”	Усвідомлення та контроль гніву.	Казка "Розгніваний їжачок", створення власної історії про гнів.
4	“Дружба і доброта”	Формування навичок співчуття та дружби.	Казка "Про доброго ведмедика", обговорення ситуацій, вправа "Як допомогти другові?”.
5	“Секрети спокою”	Розвиток навичок саморегуляції.	Казка "Про чарівну квітку спокою", техніка дихання "Вдихни – видихни”.
6	“Хоробре серце”	Навчання долати страхи.	Казка "Як зайчик переміг свій страх", малювання страхів, інсценізація перемоги над ними.
7	“Розуміння інших”	Розвиток емпатії.	Казка "Чому плакав левеня?”, гра "Відгадай емоцію”.
8	“Моя сім’я — моя підтримка”	Формування почуття сімейної захищеності.	Казка "Тепле сімейне гніздо", створення спільної сімейної історії (разом із батьками).
9	“Казкові супергерої емоцій”	Зміцнення впевненості в собі.	Створення казки про супергероя (з позитивними якостями дитини), малювання костюму супергероя.
10	“Як миритися з друзями?”	Розвиток навичок вирішення конфліктів.	Казка "Як білочка та їжачок помирилися", гра "Чарівне слово”.
11	“Створюємо власну казку”	Узагальнення емоційного досвіду, творчість.	Колективне створення казки про пригоди героїв із різними емоціями, інсценізація.
12	“Прощавай, казкова подорож!”	Узагальнення знань, оцінка прогресу.	Казка "Про героїв емоцій", малювання улюбленого моменту програми, підсумкова гра "Що я відчуваю зараз?”.

Приклади використання казкотерапії

Заняття 2. Казка "Розгніваний їжачок"

Мета: Навчити дітей розуміти, як гнів може заважати дружбі.

Сюжет: Їжачок весь час сердився й через це залишився сам. Одного дня до нього завітала мудра сова й розповіла, як навчитися говорити про свої емоції.

Після казки: Вправа "Камінчик гніву" – дитина малює свій гнів на камінчику, а потім разом із дорослим "звільняється" від нього, кидаючи в спеціальну коробку.

Казка "Чарівна квітка спокою"

Мета: Розвивати вміння заспокоюватися в стресових ситуаціях.

Сюжет: Герой знаходить квітку, яка допомагає йому дихати глибоко й відчувати себе спокійним.

Після казки: Практика "Дихання квіткою" – діти уявляють, що тримають квітку, й виконують глибокий вдих–видих.

Очікувані результати: діти зможуть розпізнавати та регулювати свої емоції; зміцниться навичка співчуття й взаємодії; підвищиться рівень впевненості у собі та відчуття захищеності.

3.2. Аналіз результатів формувального етапу дослідження

В експериментальній групі, до якої увійшло 18 дітей, протягом квітня – червня, один раз на тиждень проводилися заняття на базі закладу дошкільної освіти №26 «Дзвіночок» м. Чернівці, з використанням різних прийомів казкотерапії (див. п. 3.1). У контрольній групі, до складу якої входило 22 дітей (ЗДО «Берегиня» м. Чернівці), проводилися звичайні заняття з формування емоційної культури. Через два місяці було проведено повторне дослідження. Крім того, було проведено дослідження моральних якостей дошкільнят.

Рівні розпізнавання емоцій інших людей представлені на рис. 3.1.

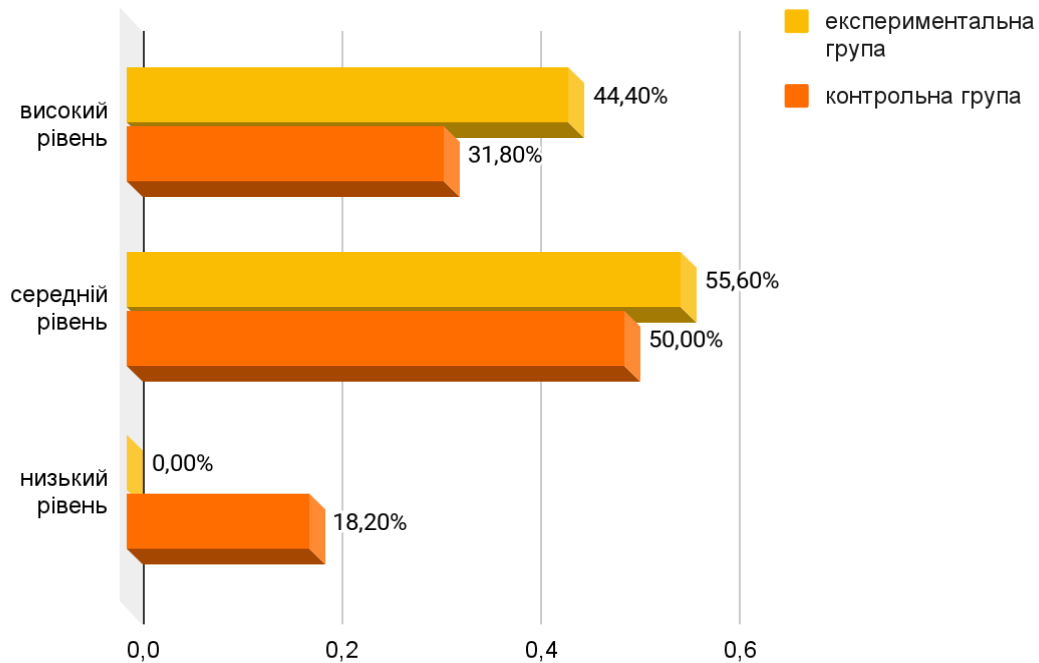


Рис. 3.1 Рівні розпізнавання емоцій інших людей

Тож, як видно, в експериментальній групі збільшилась (на 5,5%) кількість дітей, що має високий рівень розпізнавання емоцій інших людей, також зросла кількість дітей з середнім рівнем розпізнавання емоцій (55,6%) й суттєво знизилась кількість дітей що не вміють розрізняти емоції (0%). Відмінності між контрольною та експериментальною групами статистично достовірні на рівні $p \leq 0,05$ ($t_{\text{емп.}} = 2.48$, $t_{0,05} = 2.0244$).

При спостереженні за здатністю дітей старшого дошкільного віку адекватно реагувати на емоції інших людей були також визначені відмінності між контрольною та експериментальною групами (рис. 3.2).

Тож, як видно, в експериментальній групі суттєво збільшилась кількість дітей, що мають високий та середній рівні емоційного відгуку (100%), відповідно, знизилась кількість дітей з низьким емоційним відгуком (на 22,2%), тоді як в контрольній групі показники не змінилися. Відмінності між контрольною та експериментальною групами статистично достовірні на рівні $p \leq 0,01$ ($t_{\text{емп.}} = 2.87$, $t_{0,01} = 2.07115$).

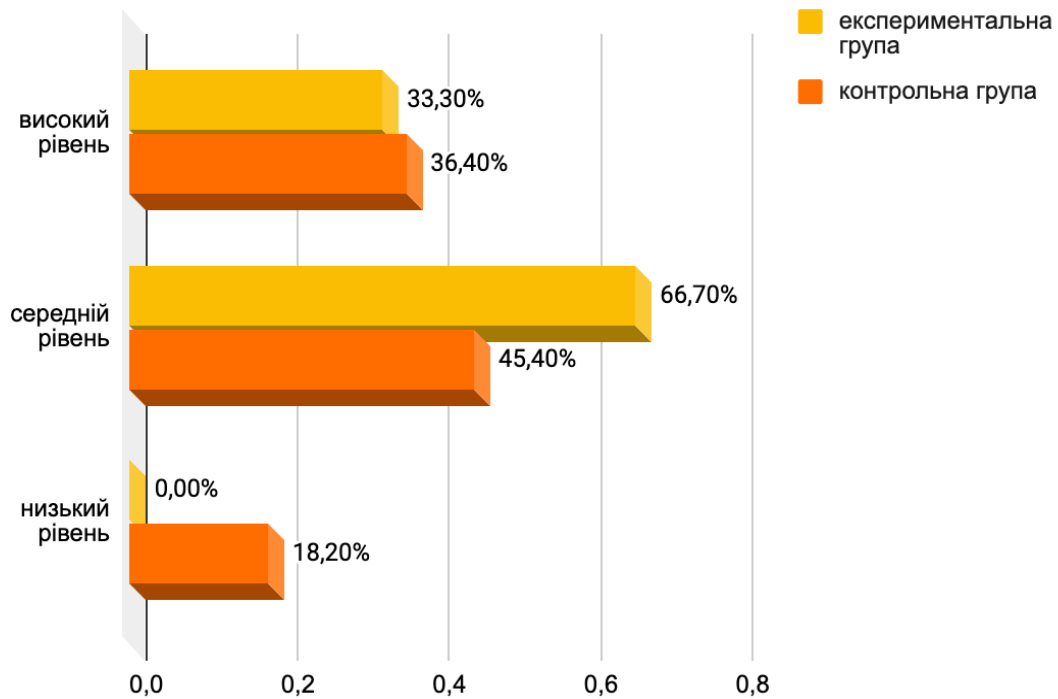


Рис. 3.2. Рівні емоційного відгуку

Здатність усвідомлювати власні емоції також має відмінності. Високий рівень характеризується тим, що діти майже завжди адекватно розпізнають власні емоційні стани, при середньому рівні дошкільнята розпізнають чи не розпізнають власний емоційний стан в залежності від ситуації, й низький рівень, при якому діти або взагалі не розрізняють власні емоції, або розрізняють тільки полярні прояви.

Як можна бачити з рис. 3.3, 50% дітей експериментальної (це на 11,1% більше, ніж до експерименту) та 36,4 % дітей з контрольної групи через три місяці експерименту демонструють високий рівень розпізнавання власних емоцій.

В експериментальній групі лише 5,6% не можуть розпізнати власні емоції (це на 11,1% менше, ніж на констатувальному етапі експерименту), тоді як в контрольній групі цей показник виріс на 4,5% (22,7%).

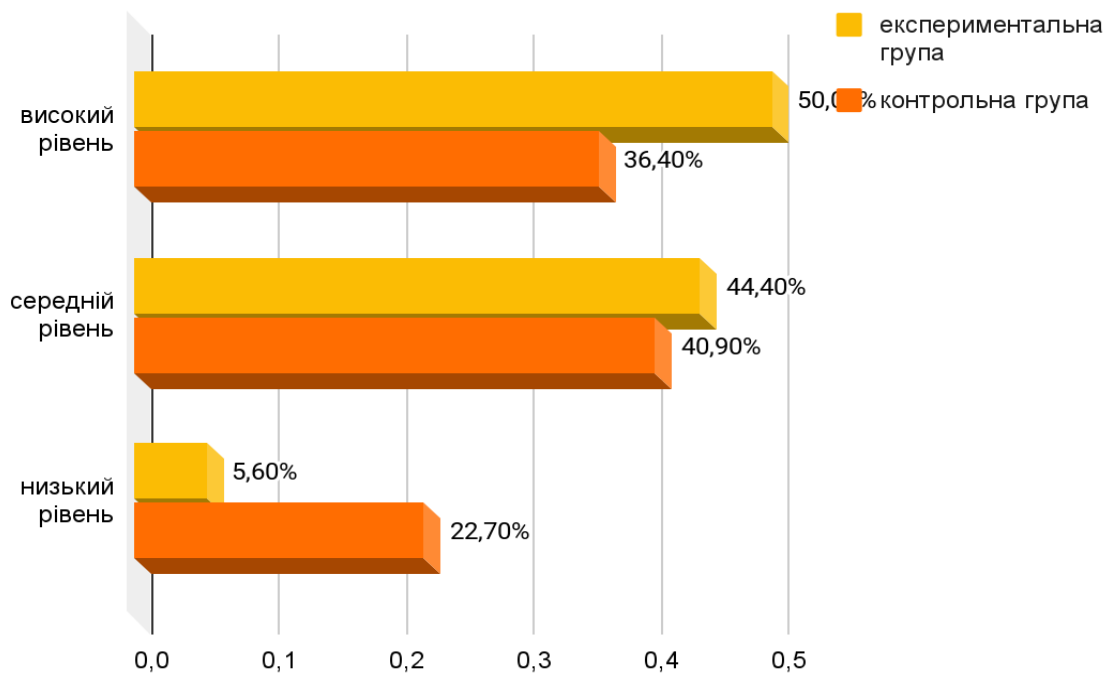


Рис. 3.3. Рівні розпізнавання власних емоцій

Результати повторної діагностики за методикою «Емоційна ідентифікація» Е.Ізотової (табл. 3.1.) вказують на кілька змін, що відбулися в експериментальній та контрольній групах у процесі проведення формувального етапу експерименту.

Таблиця 3.1

Рівні сформованості, прийняття та розуміння емоційних станів до та після експерименту в експериментальній та контрольній групах, %

Показники	Рівні сформованості характеристики											
	високий				середній				низький			
	група 1	ЕГ	група 2	КГ	група 1	ЕГ	група 2	КГ	група 1	ЕГ	група 2	КГ
ідентифікація емоцій	38,90	44,40	18,20	18,20	44,40	38,90	45,40	50,00	16,70	16,70	36,40	31,80
вербалізація емоцій	16,70	44,40	22,70	22,70	44,40	50	45,50	45,50	38,90	5,60	31,80	31,80
відтворення емоцій	50	55,60	45,50	45,50	50	44,40	40,90	40,90	0	0	13,60	13,60

Примітка: ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група, група 1 – ЕГ до експерименту, група 2 – КГ до експерименту

У контрольній групі таких змін значно менше: тільки за показником “ідентифікація емоцій” значення середнього рівня сформованості зросло на 4,5% та, відповідно, на таке ж значення зменшився показник низького рівня. У експериментальній групі зросла кількість досліджуваних з високим рівнем за цим показником на 5,5% та на таке ж значення змінився показник середнього рівня. За шкалою “відтворення емоцій” теж збільшилась кількість досліджуваних з високим рівнем його сформованості на 5,6%, проте використання t-критерію Стюдента вказує на те, що ці результати не є статистично значущий. Тоді як за шкалою “вербалізація емоцій” в експериментальній групі кількість досліджуваних з високим рівнем сформованості виросла на 27,7%. Такий показник є статистично значущим на рівні $p \leq 0,01$ ($t_{\text{емп.}} = 3.11$, $t_{0.05} = 2.7115$).

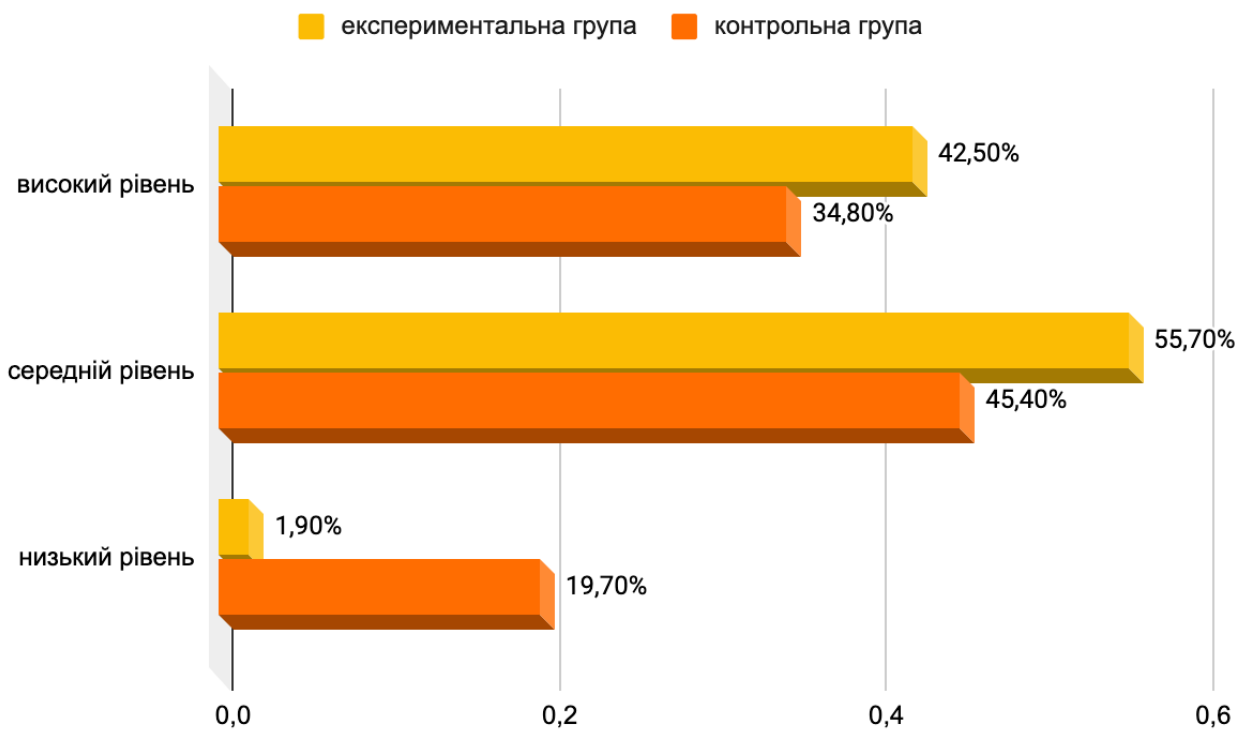


Рис. 3.4. Рівні емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку

Отже, через три місяці експерименту 42,5% дітей з контрольної та 34,8% дітей з експериментальної групи мають високий рівень сформованості

емоційної культури, 55,7% й 45,4% дітей з відповідних груп мають середній рівень, 1,9% дошкільнят з контрольної групи й 19,7 % експериментальної мають низький рівень сформованості емоційної культури (рис. 3.4).

Відмінності між контрольною та експериментальною групами статистично достовірні на рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$ ($t_{\text{емп.}} = 2.74$, $t_{0,01} = 2.07115$).

Таким чином, можна зробити висновок, що використання казкотерапії суттєво покращує емоційний розвиток дошкільнят, сприяє формуванню цілісної особистості та стимулює інтерес до навчання та покращує здатність вербалізувати власні емоції та емоції інших людей.

3.3. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту дитини старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти

Людство передавало зміст казок з покоління в покоління, щоб відповісти на фундаментальні життєво важливі питання, адже історія розвитку людських відносин переплітається з сюжетними лініями багатьох казок. Казка детально описує певну схему дій, які виконуються одна за одною. Це дуже важливо для засвоєння дитиною взаємозв'язку між причиною та наслідком. Казка для дітей раннього та дошкільного віку повинна бути наочною. Комплексні заняття, ігри, вправи та етюди в книжці дають змогу розіграти казку. Ескізи до комплексних занять побудовані на основі деяких історій, рекомендованих базовою програмою розвитку дитини раннього віку «Я у Світі». Казкотерапія – це інтегрована діяльність, в якій дії уявної ситуації пов'язані з реальним спілкуванням, з метою розвитку самостійності, активності, творчості та регуляції емоційного стану дитини. Казкотерапія сприяє розвитку активності, самостійності, емоційності та креативності у дітей дошкільного віку.

Казка є яскравим відображенням життєвих реалій. Події, які відбуваються в казках, можуть відбуватися в реальному житті, але не в прямому сенсі. Саме через казки дошкільнята вперше пізнають принципи життя і вчаться

порівнювати правильні і неправильні вчинки. Діти можуть самі вирішувати, хто є позитивним, а хто негативним персонажем. Хоча вони не можуть зрозуміти це одразу, але саме через казки діти в дошкільному віці отримують свої перші знання.

Казкотерапія – це вплив практичної психології на внутрішній світ як дітей, так і дорослих. Казкотерапія часто спрямована на дошкільнят, які ще не вміють оцінювати та аналізувати реальні події і приймати самостійні рішення. Дошкільнята потребують допомоги дорослих. Однак дорослі не завжди здатні вчасно зрозуміти деякі труднощі в житті дітей, адже не завжди знають відповідь на питання, що змусило дитину так вчинити.

У грі дитина може розповісти про свої почуття та думки у невимушеній формі, перевтілившись у казкового персонажа. Через казки діти засвоюють необхідні моделі поведінки, вчаться реагувати на життєві ситуації, розширюють свої знання про себе та інших, адже казки зрозуміліші для них, ніж пояснення вчителів та батьків.

Казки сприяють когнітивному розвитку дітей, зміцнюють моральні почуття та впливають на особистість дитини, спрямовуючи розвиток її бажань та вчинків. Вони використовують найкращі якості, які вже є в кожній дитині. Вони вчать кожну дитину, що добро майже завжди перемагає зло, а негативні персонажі отримують покарання за свої вчинки.

Вихователі та батьки здебільшого розповідають або читають дітям казки. Але якщо дорослі пам'ятають, що можуть закінчити історію, пояснивши те, що вони не зрозуміли, це допоможе дитині засвоїти те, що згодом їй доведеться вивчати самостійно. Знаючи основи сторітелінгу, батьки зможуть допомогти дитині впоратися з труднощами, якими б вони не були.

Казкотерапія – це не просто заняття, це кропітка робота з конкретною метою. Усім людям, а особливо дошкільнятам, дається те, чого вони потребують: свобода думати, хотіти, діяти і відчувати. Казкотерапія допомагає дітям і дорослим долати страхи і невпевненість, допомагає уявляти, робити нестандартний вибір і розуміти, що все можливо, якщо захотіти.

Казкотерапія відрізняється від інших методів тим, що психологічний вплив відбувається на ціннісному рівні. Іншими словами, коли ми взаємодіємо з іншою людиною, ми завжди спираємося на основні життєві цінності: співпраця, любов, вірність, гідність, спокій, ентузіазм, доброта тощо. Коли ми говоримо з людьми про ці найважливіші речі у «прямий» спосіб, це здається повчальним. Всі вже знають, що добре, а що погано. Казки, легенди, міфи та притчі дають нам можливість говорити про цінності у формі тонких, цікавих і захоплюючих історій. Тому інформація, подана в такій формі, дуже легко і без опору сприймається людьми. Вони попереджають про наслідки тих чи інших вчинків, але не прописують життєві програми.

Принципи казкотерапії:

Перший принцип казкотерапії – донести до дитини інформацію про основні життєві цінності у зрозумілій, ненав'язливій та цікавій формі.

Другим принципом казкотерапії є принцип життєвості, який є передумовою позитивних змін. Виходячи з другого принципу, педагог і психолог роблять все можливе, щоб допомогти дитині навчитися знаходити і відновлювати власну життєву енергію. Історії, які ми складаємо або підбираємо, повинні зміцнювати віру дитини у власні сили та мати позитивну життєву програму.

Третій принцип – принцип різноманітності, який розглядає кожну життєву ситуацію і кожну історію як кристал з багатьма гранями або як пиріг з багатьма шарами. Такий підхід дозволяє розширити світогляд дитини.

Четвертий принцип – взаємозв'язок між реальностями, коли психолог допомагає дитині взаємодіяти з соціальною реальністю, розуміючи когнітивну реальність дитини.

Добровільна участь дітей лежить в основі казкотерапії. Ось чому важливо мотивувати учасників і знайти правильний спосіб залучити дітей до розповідання історій. В одному випадку це може бути ілюстрований текст, пісні, казки, в іншому – розгляд ілюстрацій або вигадкування пазлів для персонажів казок. Важливо, щоб кожна дитина відчувала уважне ставлення дорослого. Не

всі діти одразу включаються в гру. Деякі з них спочатку спостерігатимуть за тим, що відбувається, з боку і лише згодом захочуть взяти участь у цікавій грі. В враховуючи індивідуальні особливості дітей, казкотерапію слід починати з тих дітей, які найшвидше реагують на запрошення дорослого, а інших дітей слід додатково мотивувати до участі в ній. Ступінь психологічної безпеки учасників має безпосередній вплив на те, як проходить заняття і наскільки глибоко вони будуть емоційно залучені.

Перед початком діти знайомляться з історією. Це необхідно для того, щоб вони отримали цілісне уявлення про текст. Крім того, коли вони знову зустрінуться з історією, їм буде легко орієнтуватися на візуальну лексику зовнішнього вигляду персонажа, вираження емоційного стану героя за допомогою міміки та жестів.

Не менше уваги слід приділяти руховій активності дітей. Втома після багаторазових психогімнастичних вправ призводить до мимовільного розслаблення тіла і, таким чином, до зняття емоційної напруги. Діти сидять на стільці лише короткий час, коли: дорослий розповідає казку, вони уявляють музичний твір, перебувають у ролі глядача в драматичній виставі за епізодами казки.

У грі дітей заохочують робити власні висловлювання про події в історії, дії інших дітей та їхній власний досвід. Наприкінці пригодницької терапії розмова не закінчується на самій пригоді, але дорослий повинен запитати дітей, які ігри та вправи їм сподобалися, які запам'яталися, з якими пригодницькими персонажами вони хотіли б пограти ще раз. Якщо дитині важко скласти зв'язну розповідь по пам'яті, запропонуйте їй переглянути відеозапис кожної пригодницької гри. Думка дитини завжди береться до уваги.

Звертайте увагу на реакції та почуття дошкільника між сеансами казкотерапії. Якщо діти неохоче беруть участь у грі, варто доручити ролі персонажам із сильними рисами характеру (сильний ведмідь, хоробра білка). Діти, які є впертими та примхливими, в процесі казкотерапії зображують негативні риси характеру, коментують їх та складають історії про таких

персонажів. З часом спостерігаються позитивні зміни, у дитини покращується настрій, вона стає емоційно стабільнішою та має більш зв'язне мовлення.

Коли дошкільнята відчують втому, дорослий повинен припинити пригодницьку терапію і переключити увагу дітей на іншу діяльність: ліплення фігурок персонажів, малювання найяскравіших епізодів пригоди, ігри.

Як відомо, діти дуже люблять, коли казки читають та розповідають найближчі люди – батьки. Щоб підвищити ефективність такого спілкування, розроблені **методичні рекомендації для батьків**.

У кожного з нас є перша улюблена казка. Історія, яку ми несемо в своєму серці все життя. І вона у кожного своя. Чому вона різна? У чому її глибинний сенс?

У кожній казці, яку ми читаємо, ми можемо знайти повний перелік людських проблем і шляхів їх вирішення. Несвідомий вибір казки відображає проблеми, прагнення і переконання моментів особистого життя людини. Як стверджував у середині XX століття відомий американський психолог Ерік Берн, за допомогою казок можна навіть планувати майбутнє дитини.

Казки не такі прості, як здається: вони схожі на пиріг з кількома шарами. У дитинстві ми бачимо перший, найзрозуміліший шар, а коли дорослішаємо, відкриваємо для себе глибинний сенс ідеї, закладеної в історію. І чим коротша історія, тим більше інформації вона містить. І в цьому випадку історії не менш необхідні батькам, ніж їхнім дітям. Для прикладу я б хотіла розглянути казку «Колобок». Ви всі пам'ятаєте, що маленький Колобок покидає свій дім, щоб пізнавати світ. Звичайно, він має велике почуття пригод. Він енергійний, комунікабельний, досить активний, рухливий, жвавий, веселий і має безмежне бажання дізнатися щось нове про «Я у світі» та пізнати щось цікаве і незвідане. За характером досить оптимістичний. На шляху до незведаних пригод він зустрічає різних персонажів, які стають на його шляху. Але Колобок вміє домовлятися з усіма – йому навіть вдається переконати найнегативнішого персонажа відпустити його. З часом самовпевнений мандрівник, який вже є сформованим персонажем, втрачає пильність, його впевненість і безтурботність

беруть гору над такими психологічними процесами, як увага та спостережливість, і через обман його з'їдає лисиця. Ця сюжетна лінія зустрічається в казках багатьох народів світу. Вона повчальна тим, що передає мудрість народу, яка передається з покоління в покоління, від предків до майбутніх нащадків. Але які уроки ви можете винести з цієї історії, і чого ви можете навчити свою дитину, розповідаючи її?

– Не втрачайте самовладання. Завжди можна знайти вихід із ситуації і протистояти людині, яка тебе образила: зателефонувати друзям, бути хитрим. Зрештою, Колобка міг би з'їсти заєць, якби наш герой не був розумним: «Давай я тобі заспіваю пісеньку! Або ж він міг просто піти геть, як Колобок робив щоразу, коли закінчував пісню.

– Не довіряйте першому зустрічному. У житті ви зустрічаєте різних людей, доброзичливих і не дуже. Як би там не було, ти завжди повинен бути наготові, адже погані люди не завжди видають себе: «Я тебе дістану! Більшість з них можуть поводитися як хитрі лисиці, присипляючи вас лестощами і вміло розіграною доброзичливістю, тому потрібно бути дуже обережним, щоб розгадати їхні наміри.

– Виберіть правильний шлях у житті. Поговоріть зі своєю дитиною, врешті-решт. Адже Колобок був створений з певною метою, бабуся і дідусь покладали на нього великі надії, а наш герой-зłodій зіпсував їм життя. Кожна людина має свої здібності, що свідчить про те, що кожен у цьому світі має сенс існування. Виходячи з цих знаків і поклику духу, люди зазвичай намагаються вибрати професію, вид діяльності або покликання. І, звичайно, якщо правильно вибрати професію, можна використовувати свої таланти в житті і, досягнувши успіху, принести велику користь собі, своїй сім'ї і суспільству, отримувати задоволення від своєї професійної діяльності і процвітати.

Підводячи підсумок:

– Не поспішаймо говорити «ні». Якщо вас попросили «вигребти смітник», а ви знаєте, що там нічого немає, все одно зробіть це. Бабуся мала достатньо борошна для Колобка.

– Не залишайте дітей без нагляду. Адже Колобок – не більше, ніж малюк, який, як тільки бабуса повернулася спиною, зістрибнув з підвіконня і побіг до лісу!

– Не забувайте про своє дитинство. Чому ж герой казки наважився на таку зухвалу пригоду? Напевно, тому, що йому було сумно сидіти на підвіконні на самоті. Тож не поспішайте сварити дитину за неслухняність, а згадайте, що ви самі в дитинстві хотіли відчувати себе «великими і самостійними» і коли мама хотіла вам допомогти, казали: «Я сам», а коли мама хотіла вам допомогти: «Я сам!».

Рекомендації:

– Не намагайтеся замінити читання казок переглядом мультфільмів. Навіть якщо ви дуже зайняті, знайдіть час для сімейного читання або перед сном. П'ятнадцять хвилин на день – це небагато часу, щоб зробити історію живою та емоційною рефлексією для вас і вашої дитини, але це дуже важливо для психологічного розвитку вашої дитини.

– Перед тим, як прочитати незнайому історію, швидко перегорніть сторінки. У сучасних інтерпретаціях ви можете зустріти, наприклад, «...і розірвав його на тисячу шматків». Це вже занадто. Тож у такому випадку можна замінити історію на іншу, або замінити деякі вчинки героїв на більш м'які, які не відображають агресію та різні прояви негативу, адже у дитини може скластися думка, що сильною та розумною може бути лише зла та жорстока людина.

– Не читайте дитині на ніч сумні історії. Неважко уявити, що може наснитися дитині після такої історії.

– Діти повинні знати і визнавати, що в житті є «внутрішня» сторона, а також «зовнішня» сторона (основний виховний зміст казок). Поговоріть з дитиною про це, але тихим голосом, ретельно обираючи відповідний момент. Це має лише одну виховну мету: допомогти дитині зрозуміти, як діяти в подібних ситуаціях. А ще краще, якщо ваша дитина нещодавно зробила щось погане, виберіть історію, яка відповідає ситуації і підкреслює виховний момент.

Вправи на розвиток емоційного інтелекту які можуть виконувати як дорослі самостійно, так й поступово разом з дітьми

Дайте відповідь на 3 запитання, щоб зрозуміти, наскільки добре ви розумієте свої емоції.

1. Яку емоцію я відчуваю зараз?
2. Чи допомагає мені ця емоція зараз?
3. Як часто я відчуваю цю емоцію протягом дня?

Опишіть почуття, які ви помітили в собі, читаючи ці запитання. Ця вправа допоможе вам почати аналізувати себе.

Робіть це регулярно в різних ситуаціях, і з часом ви звикнете усвідомлювати свої емоції.

"Щоденник емоцій". Протягом дня записуйте всі свої почуття та події, які їх викликали. Мета – краще зрозуміти себе. Для візуалізації можна використовувати маркери для виділення кольору емоцій або смайлики. А потім можна поставити собі за мету збільшити кількість щасливих, усміхнених облич. І пам'ятайте, що більшість подій самі по собі нейтральні. А емоції – це лише наша реакція на них.

Керуємо емоціями через вплив на тіло.

1. Опустіть голову, розслабте плечі і скажіть сумним голосом, дивлячись у підлогу: «Я успішна людина, у мене все виходить...». 2. Потім підніміть руки, подивіться на небо, задерши підборіддя, випряміть спину і впевненим голосом скажіть: «Я невдаха, у мене все йде не так, нічого не виходить...». Що ви відчували? Виявляється, мозок не розуміє слів! Але міміка і жести посилають сигнали в підкірку (стару лімбічну систему), і ми починаємо чути те, що посилає нам тіло. Тепер, коли ви помітили різницю, протягом двох тижнів ви можете зайняти «місце лідера» хоча б на дві хвилини на день. На третій тиждень ви помітите, як змінився світ навколо вас!

Висновки до третього розділу

В експериментальній групі протягом трьох місяців, один раз на тиждень проводилися заняття з використанням різних прийомів казкотерапії (аналіз казок, розповідь казок, переписування кінцівки казки, лялькова вистава, створення власної казки тощо), в контрольній групі проводилися звичайні заняття з емоційного розвитку. Контрольний експеримент дозволив визначити чи вплинуло використання комплексу занять, побудованих на основі казкотерапевтичних методів, на підвищення вмінь розпізнавати як власні емоції, так й емоції інших людей, рівень емоційного відгуку та визначення інтегрального показника рівня сформованості емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку.

Отримані результати свідчать про збільшення кількості дітей в експериментальній групі, які мають високий рівень емоційного інтелекту, також зросла кількість дітей з середнім рівнем й суттєво знизилась кількість дітей що низький рівень емоційної культури. Відмінності між контрольною та експериментальною групами статистично достовірні. Таким чином, можна зробити висновок, що використання казкотерапії суттєво покращує емоційний розвиток дошкільнят, сприяє формуванню цілісної особистості та стимулює інтерес до навчання.

Розвиток емоційного інтелекту дітей безпосередньо залежить від рівня емоційної культури та поведінки дорослих, особливо батьків та педагогів. Тож, необхідно створювати програми для підвищення емоційної культури батьків та вихователів, наприклад, тренінги розвитку емоційного інтелекту, лекції та спільні заходи, в яких будуть приймати участь як діти, так і вихователі та батьки.

На основі теоретичного аналізу та проведеного дослідження, було розроблено методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку засобами казок в умовах закладу дошкільної освіти.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз та експериментальне дослідження емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку та особливостей його розвитку засобами казкотерапії дозволили сформулювати такі висновки:

Емоційна інтелект – це поєднання культури, інтелекту та почуттів дитини, що дає можливість максимально точно розпізнавати, розуміти, оцінювати та регулювати свої та чужі почуття, враховувати думки інших та будувати стосунки на основі довіри та емпатії.

Емоційна компетентність – це характеристика фундаментальних почуттів і цінностей, які формують поведінку дитини дошкільного віку. Формуючи емоційну культуру, діти вчаться контролювати своє життя – не дозволяти емоціям, особливо негативним, керувати своїми словами, думками та вчинками.

Емоційна чутливість дитини дошкільного віку характеризується такими особливостями: емоційна рухливість, легкий перехід від однієї емоції до іншої, від одного емоційного стану до іншого, швидке реагування на зміну ситуації, обставин і партнерів, високий ступінь адаптивності до нових умов.

Педагогічні умови повинні мати відповідний зміст, форми організації та методи, бути неперервними, комплексними та взаємозалежними, враховувати специфіку діяльності, щоб якнайкраще розв'язати проблему розвитку емоційної культури дітей дошкільного віку.

Перша педагогічна умова – розвиток у дітей дошкільного віку вміння керувати своїми емоціями, знімати негативні емоції, позбавлятися від них, розпізнавати свій емоційний стан та володіти собою. Другою педагогічною умовою, є практика формування емоційної компетентності через відповідні казки та способи роботи з ними у дітей старшого дошкільного віку, що збагачує необхідні знання про емоційну компетентність. Окрім збагачення уявлень дітей дошкільного віку про навколишній світ та феномен емоційної грамотності, необхідно розвивати пізнавальну ініціативу для створення дружніх стосунків та ефективної комунікації за допомогою казкотерапії. Казки надзвичайно схожі на

саме життя, що робить їх ефективним психотерапевтичним і розвиваючим інструментом. Казка стає одним з найкращих способів розвитку, виховання та формування емоційної культури, адже коли дитина робить щось з бажанням, результати вражають. Третя педагогічна умова передбачає інформування та просвітництво батьків, залучення батьків, педагогів і дітей як партнерів до публічних заходів.

Особливу роль у розвитку особистості дитини дошкільного віку відіграє розвиток її емоційно-почуттєвої сфери, зокрема здатності розпізнавати різні емоції, вміння адекватно реагувати на події та ситуації, контролювати та регулювати свою поведінку і діяльність. На основі огляду літератури емоційну грамотність можна визначити як зусилля людини, спрямовані на вдосконалення своєї емоційної сфери, освіченість і бажання поводитися етично. Рівень емоційної грамотності дітей старшого дошкільного віку базується на таких критеріях та показниках, як мотиваційний компонент та ціннісні орієнтації, когнітивний компонент, афективний компонент та вербальний компонент.

Діагностика рівнів сформованості емоційного інтелекту проводилась на базі Чернівецької гімназії №6 «Берегиня», ЗДО №26 «Дзвіночок» м. Чернівці. В дослідженні прийняли участь 40 дітей віком від 5-6 років, середній вік учасників дослідження 5,7 років. в дослідженні прийняли участь 24 хлопчика (60%) і 16 дівчат (40%). Діти відвідують старші групи ЗДО. Крім того, в дослідження прийняли участь 6 вихователів цих ЗДО й 40 батьків. Учасники дослідження були розділені на дві групи – контрольну (22 дитини відвідують старшу групу Чернівецької гімназії №6 «Берегиня») й експериментальну (18 дітей відвідують старшу групу ЗДО №26 «Дзвіночок»).

Результати емпіричного дослідження вказують на такі ознаки розвиненого емоційного інтелекту дитини старшого дошкільного віку, як уміння висловлювати власні емоції словами або образами, наприклад, малюнками; уміння слухати інших та готовність сприймати критику. Діти, які не вміють чи не можуть описати те, як вони почуваються, рідко чи майже не говорять про свої емоції; не просять про допомогу, коли відчувають сильні негативні емоції;

неадекватно реагують на емоції, наприклад, голосно кричать або розбивають щось – це найімовірніше діти, які мають нерозвинений емоційний інтелект.

У 75% дорослих, що найбільш тісно взаємодіють з дошкільниками визначено високий і середній рівні емоційного інтелекту, тоді як для 25% дорослих властивий низький його рівень, що, звичайно, не може не позначитись на взаємодії з дітьми.

У дітей старшого дошкільного віку розвиток емоційного інтелекту знаходиться на середньому рівні. Вони більш схильні до ідентифікації та відтворення емоції, ніж до їх вербалізації. Остання більш розвинута у дівчат, ніж у хлопців.

Для дітей з розвиненим емоційним інтелектом властиві екстравертованість, обережність, прагнення до домашнього захисту та до лідерства, для дітей з низьким розвитком емоційного інтелекту – тривожність, імпульсивність, агресивність та інтровертованість.

В експериментальній групі протягом трьох місяців, один раз на тиждень проводилися заняття з використанням різних прийомів казкотерапії, в контрольній групі проводилися звичайні заняття з емоційного розвитку. Через два місяці було проведено повторне дослідження вмінь розпізнавати як власні емоції, так й емоції інших людей, рівень емоційного відгуку та визначення інтегрального показника рівня сформованості емоційної культури у дітей старшого дошкільного віку.

Отже, через два місяці експерименту в експериментальній групі значно збільшилась (майже на 10%) кількість дітей, що має високий рівень емоційної культури, також зросла кількість дітей з середнім рівнем й суттєво знизилась кількість дітей що низький рівень емоційної культури. Відмінності між контрольною та експериментальною групами статистично достовірні. Таким чином, можна зробити висновок, що використання казкотерапії суттєво покращує емоційний розвиток дошкільнят, сприяє формуванню цілісної особистості та стимулює інтерес до навчання. Також з'ясовано, що приблизно однакова кількість дітей в контрольній та експериментальній групах мають

високий рівень сформованості моральних переконань. Проте, в експериментальній групі на 15% більше дітей мають середній рівень моральних переконань, звертають увагу на неприємності людини й частково вміють знайти вихід. І 28,5% дітей в контрольній групі й значно менша кількість в експериментальній – 10,5% мають низький рівень сформованості моральних якостей. Отже отриманні результати свідчать про те, що використання казкотерапії у дітей старшого дошкільного віку сприяє формуванню моральних якостей.

Було проведено визначення рівня сформованості емоційної культури батьків та вихователів. Встановлено, що лише 33% дорослих, що впливають на формування емоційної культури старших дошкільнят мають високий рівень емоційної культури, ще 42% – середній рівень та кожна 4-та доросла людина, що тісно спілкується з дітьми, має низький рівень емоційної культури. Тож, необхідно створювати програми для підвищення емоційної культури батьків та вихователів. Розроблені методичні рекомендації щодо формування емоційної культури дитини старшого дошкільного віку засобами казок в умовах закладу дошкільної освіти

Враховуючи всю багатовимірність й складність процесу розвитку емоційного інтелекту в старшому дошкільному віці та його важливість для психічного й соціального розвитку, проблема дошкільнят потребує подальших як теоретичних розвідок, так й методичних розробок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Карпенко Є.В. Аксіопсихологічні засади позитивної психокорекції духовного розвитку особистості / *Психолого-педагогічні умови розвитку освітнього простору держави* : кол. монографія / за заг. ред. З. Ковальчук. Львів : Ліга-Прес, 2015. С. 276–300.
2. Амплєєва О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. *Молодий вчений*. 2019. № 2 (66). С.145–149.
3. Багатовимірність особистості: психологічний ракурс : колективна монографія / Н. П. Гапон та ін.; за заг. ред.: С. Л. Грабовської, Р. І. Карковської. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 374 с.
4. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. (2021). URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/2895-bkdo-2020-prokt-novogo-standartu-d>.
5. Бех І. Д. Виховання особистості: навч.-метод. посіб. Київ: Либідь, 2008. 848 с.
6. Богуш А. М. Мовленнєвий розвиток дітей (від народження до 7 років): монографія. Київ: Слово, 2010. 374 с.
- Бургуй О. В. Групова казкотерапія в особистісно-орієнтованому вихованні дітей. *Вісник Житомирського державного ун-ту ім. Івана Франка*. 2005, № 25. С. 203- 205.
7. Богуш. А. М., Луцан Н. І. Мовленнєво-ігрова діяльність дошкільників: мовленнєві ігри, ситуації, вправи. Київ : Слово, 2008. 256 с.
8. Бреус Ю.В. Емоційна регуляція в структурі професійної діяльності. *Актуальні проблеми регіонального управління та місцевого самоврядування: матеріали науково-практичної конференції за міжнародною участю (08.04.2011)* / За заг. ред. В.К. Присяжнюка, В.Д. Бакуменка, Т.В. Іванової. Київ: Видавничо поліграфічний центр АМУ, у 2-х частинах, Ч.2, 2011. С. 380-382.
9. Бреус Ю.В., Міляєва В.Р. Умови формування компетентності саморозвитку в рамках компетентнісного підходу до фахової освіти особистості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому*

освітньому середовищі: тези доповідей. Київ : Університет «Україна», 2011. С. 203-205.

10. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : збірник наукових праць. 2017. Вип. 6 (51). С. 53–64.

11. Бурчик О. В. Групова казкотерапія в особистісно-орієнтованому вихованні дітей. *Вісник Житомирського державного ун-ту ім. Івана Франка*. 2005. № 25. С. 203-205

12. Валушенко М. С. Українська мова і мовлення в початковій школі : метод. посібн. Київ : Освіта, 2006. 268 с.

13. Гавриш Н. В. Калейдоскоп інформаційно- ігрової творчості дітей. Методичні рекомендації щодо використання коректурних таблиць. Київ : Слово, 2018. 336 с.

14. Гавриш Н. В., Безсонова О.К. Методика розвитку зв'язного мовлення дітей дошкільного віку : навч.-метод. посібник. Луганськ : Альма-матер, 2004. 132 с.

15. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с

16. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. – Вид. друге, доп. й виправл. Рівне: Волинські обереги, 2011. 552 с.

17. Горбунова Н.В. Технології розвитку словника дітей дошкільного віку : навч.-метод. посібник. Ялта : РВВ КГУ, 2010. 46 с.

18. Деркач О. О. Педагогіка творчості: Арт-терапія та казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу. Вінниця, 2009. 86 с.

19. Кошель А., Кошель В., Сидоренко О. Деякі аспекти використання елементів казкотерапії у роботі з дітьми дошкільного віку. *Grail of Science*. 2023. № 26. С. 394–399. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.14.04.2023.072>

20. Дронь Т. Психологічна підготовка дитини до школи. *Психолог*. 2007. №21-22. С.57-63

21. Євтушенко І. В., Аврамченко С.М. Використання казок в роботі психолога. Київ : Марич, 2011. 96 с.
22. Єнгаличева І.В. Казкотерапія як один із методів корекційно-розвивальної роботи з педагогічно занедбаними учнями. *Науковий вісник Ужгородського національного 43 університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. Випуск 25, 2019. С. 70-72.
23. Журавльова Л. П. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2019. Вип. 60. С. 112–125.
24. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. Вип. 4. С. 20–23.
25. Кирилюк О. С. Універсалії культури і семіотика дискурсу : казка та обряд. Одеса: ЦГО НАНУ, 2003, с.25-36.
26. Мацюк З., Фенко М. Казкотерапія в системі мовленнєвого розвитку дошкільників. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2016. Т. 3, № 1. С.91–101. URL: <https://doi.org/10.29038/eejpl.2016.3.1.mat>
27. Казкотерапія в роботі з дошкільниками. Харків: Видавнича група «Основа», 2012. 76с.
28. Калуська Л. В. Життя з казкою, або казка навчає, розвиває, виховує: зі зб. дидактико методичного матеріалу (за казками В. Сухомлинського). *Дитячий садок*. 2005. Липень (Чис. 25/26). С. 2-56.
29. Котелянець Ю. Розвиток мовленнєвої діяльності дітей дошкільного віку. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. Вип. 1 (100), 2020. С.15-23
30. Кручек В. А. Психолого-педагогічні основи міжособистісного спілкування: навч. посіб. Київ : ДАКККиМ, 2010. 273 с.
31. Ладивір С. Супровід розвитку дитини на засадах гуманного підходу. *Практичний психолог: дитячий садок*. 2013. № 8. С. 17–22
32. Луцан Н. І. Лінгводидактичні проблеми розвитку мовлення дітей дошкільного віку. *Дошкільна освіта: науково-практичний журнал Запорізького*

обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. №4 (6), 2004. С.43–47.

33. Макєєва І.П. Казка як засіб розвитку емоційної сфери у дошкільнят з порушеннями поведінки *Дошкільна освіта*. 2002. № 1. С. 70-75.

34. Маліновська Н. В. Формування мовленнєвої компетенції дітей дошкільного віку засобами казки. *Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету* : зб. наук. пр. Рівне : РДГУ, 2011. Вип. 1 (44). С. 198-201.

35. Методика роботи з українською казкою в дитячому садку / Л. А. Шик. та ін. Харків : Фоліо, 2019. 223 с.

36. Моргун В. Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Видавництво Дім «Слово», 2009. 464 с.

37. Музичук О.О. Казка як засіб розвитку особистісних цінностей молодших школярів. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 17. С. 22-35.

Недозим І.В. Методики дослідження соціального інтелекту у дітей старшого дошкільного віку з розладами аутистичного спектра. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія*. 2018. Том 23. Випуск 2 (48). <http://psysocwork.onu.edu.ua/old/article/view/145679>

38. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2008. 432 с.

39. Подліна С. В. Розвиток мовленнєвої компетенції Заклад дошкільної освіти. 2019. № 1. С. 5-10

40. Полторак Л.Ю. Арт-терапія в соціальній роботі: навчальний посібник. Херсон: ФОП Грін Д.С., 2014. 152 с.

41. Поліщук О. П. Особливості формування системи морально-ціннісних орієнтацій у молодших школярів. Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 10 квіт. 2018 р. Харків: Стиль Издат, 2018. С. 167–170

42. Поніманська Т. І. Виховання людяності : технологічний аспект

Дошкільне виховання. 2008. № 4. С. 3-5

43. Поніманська Т.І. Дошкільна педагогіка. Київ: Академвидав, 2006. 245с.
44. Подофеї С. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. Науковий вісник ХДУ. 2019. С. 260–265. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/45/43>.
45. Провозюк Г. Г. Дитина – диво світу. Тернопіль:Мандрівець,2001.72 с.
46. Скалига В. Казкове виховання : казкотерапія. *Освіта України*. 2013. № 26 (липень). С. 12-17
47. Скляренко О. М. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Скляренко Оксана Миколаївна. Київ, 2005. 20 с.
48. Скрипченко О. В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Вікова та педагогічна психологія: навч.посібник. Київ: Каравела, 2009. 400с.
49. Соловійова Л. Казкотерапія у навчально-виховному процесі. *Початкова освіта*. 2010. № 16 (квітень). С. 12-13.
50. Фесенко Л. І. Українська народна казка як засіб розвитку зв'язного монологічного мовлення у дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Південноукраїнський педагогічний ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 1994. 176 с.
51. Фролова Г. Наукові підходи до визначення феномену "Емоційний інтелект". Теорія і практика сучасної психології. 2018. С. 107–111. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2018/22.pdf.
52. Черезова І. О. Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Херсон, 2014. Вип. 1. С. 103-107.
53. Шорохова О. А. Граємо в казку. Казкотерапія і заняття з розвитку зв'язного мовлення дошкільників. Харків : Освіта, 2008. 208 с.
54. Шиліна Н. Є. Підготовка дітей до школи як педагогічна проблема Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського : Зб. наук. пр. Вип. 9. Одеса, 2001. С. 47-52

55. Юрченко М. Л. Гармонійно розвиваємо дошкільника через казку. *Бібліотечка вихователя дитячого садка*. 2004. Листопад (№ 21/22). С. 51-53.

55. Baran Z. (2006), Edukacyjne aspekty współczesnej literatury pięknej dla dzieci (wydanej w latach 1981–2005 w Polsce) [w:] B. Muchacka (red.), *Szkoła w nauce i praktyce edukacyjnej*, T. II, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków

56. Bettelheim B. (1985), *Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni*, T. I, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.

57. Brett D. (2003), *Bajki, które leczą*, cz. I, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk. Gładyszewska-Cylulko J. (2011), *Arteterapia w pracy pedagoga. Teoretyczne i praktyczne podstawy terapii przez sztukę*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków

58. Marek Jan Kuciapiński The Therapeutic and Educational Properties of Fairytale Therapy in the Early Stages of Children'S Development URL: https://www.researchgate.net/publication/286901801_The_Therapeutic_and_Educational_Properties_of_Fairytale_Therapy_in_the_Early_Stages_of_Children'S_Development (дата звернення 23.04.2024)

59. Łysakowska J. (2008), Zajęcia arteterapeutyczne w przedszkolu integracyjnym – na przykładzie Miejskiego Przedszkola nr 47 z oddziałami Integracyjnymi w Katowicach [w:] W. Karolak, B. Kaczorowska, *Arteterapia w medycynie i edukacji*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź.

60. Pytka M. (2002), *Bajka, Bajkoterapia, wychowanie....., Opieka, wychowanie, terapia*” nr 4.

61. Szczupał B. (2005), Rola i miejsce książki w promowaniu rozwoju dziecka we współczesnym systemie edukacyjnym [w:] J. Kuźma, J. Morbitzer (red.), *Edukacja, szkoła, nauczyciele. Promowanie rozwoju dziecka*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków.

ДОДАТКИ

Додаток А

Метод спостереження

КАРТА СПОСТЕРЕЖЕННЯ

Прізвище, ім'я, стать, вік дитини

Дата спостереження

Ситуація

Характер емоцій на початку діяльності

Характер емоцій під кінець діяльності

Реагування на труднощі та конфлікти

У протоколах фіксувалося:

- наскільки складно-легко, довго-швидко тривав процес розподілу ділянок роботи;
- прийняте рішення (вирішили спільно робити усе /обидва задоволені/; розподілили між собою ділянки роботи відповідно інтересів, за добровільною згодою кожного, справедливо /обидва задоволені/; розподілили їх несправедливо, хтось залишився незадоволений;
- здатність впливати на власну поведінку та висловлювання (домовляються, узгоджують позиції, знаходять компроміс, діють конструктивно; сперечаються, докоряють, вказують іншому на помилки й недоліки, намагаються перетягти на себе бажане, діють деструктивно);
- готовність допомогти однолітку (кожного виконавця);
- прояв емоційної культури (власної та однолітка) – намагається впоратися з проявами емоцій; як ставиться до емоцій однолітка;
- результативність спільної діяльності (правильність, якість кінцевого результату);
- культура поведінки (оцінка кінцевого виробу, власного внеску, внеску партнера; її адекватність).

- Критерії, за якими проводилось спостереження

1. Усвідомлення власних емоцій

Розпізнавання та називання емоцій: дитина може правильно назвати свої емоції (радість, сум, страх, злість тощо).

Здатність описати емоційний стан: дитина може пояснити, що викликало певну емоцію, і описати свої почуття.

Варіативність емоційних реакцій: дитина демонструє різноманітні емоційні стани в залежності від ситуації.

2. Управління власними емоціями

Контроль негативних емоцій: дитина вміє заспокоювати себе у стресових або емоційно складних ситуаціях (наприклад, при розчаруванні або гніві).

Адаптивність в різних ситуаціях: дитина швидко повертається до позитивного стану після переживання сильних емоцій (сум, страх, злість).

Саморегуляція: здатність дитини зберігати спокій та зосередженість, навіть коли відчуває сильні емоції.

3. Емпатія (розуміння емоцій інших)

Розпізнавання емоцій інших: дитина здатна розпізнати емоції оточуючих на основі їхніх виразів обличчя, жестів або поведінки.

Реакція на емоційний стан інших: дитина виявляє чутливість до емоцій інших (співчуття, бажання допомогти, розуміння чужих почуттів).

Вміння висловлювати підтримку: дитина вміє пропонувати слова підтримки або втішати, коли хтось засмучений або стурбований.

4. Соціальні навички (взаємодія з іншими)

Вміння співпрацювати: дитина ефективно взаємодіє з однолітками, може брати участь в іграх або спільних заходах, не конфліктуючи.

Вирішення конфліктів: дитина вміє вирішувати конфліктні ситуації з мінімумом негативних емоцій, здатна домовлятися або шукати компроміси.

Прояв ініціативи в соціальних контактах: дитина проявляє ініціативу в спілкуванні з однолітками (запрошує до гри, пропонує допомогу).

5. Емоційна виразність

Чітка виразність емоцій через міміку та жести: дитина відкрито демонструє емоції через міміку, жести та голос (наприклад, легко помітити, коли дитина щаслива або засмучена).

Збалансованість емоційних проявів: емоційні реакції дитини є відповідними до ситуації (не надмірно виражені або пригнічені).

6. Мотивація

Емоційна стійкість в досягненні мети: дитина проявляє наполегливість і мотивацію в досягненні мети, навіть якщо стикається з труднощами.

Відчуття задоволення від досягнень: дитина радіє власним успіхам і може правильно ідентифікувати свої досягнення.

**Методика «Емоційна ідентифікація» (О. Ізотова) Діагностична
спрямованість: особливості емоційного розвитку (когнітивно-афективних
компонентів) дітей дошкільного віку**

Інструкція: Зараз я тобі буду говорити (диктувати) різні слова, а ти про кожне слово що-небудь намалюєш. Слів буде багато, їх треба розмістити на одній стороні аркуша, на іншій стороні малювати не можна. Постарайся запам'ятати ті слова, які я буду говорити (диктувати).

Стимульний матеріал: 12 слів-понять, що позначають різні емоційні стани (емоції і почуття): радість, страх, сум, сором, злість, образа, здивування, любов, заздрість, ревність, дружба, презирство.

Технічний матеріал: аркуш паперу (А4), кольорові олівці, простий олівець.

Процедура проведення: після кожного зображення необхідно запитати у дитини, що він намалював і як він розуміє сказане психологом словопоняття. Все сказане дитиною фіксується разом з порядковим номером зображення. По завершенні процедури діагностики малюнок відкладається в сторону і психолог переходить до інших діагностичних заходів. До малюнку рекомендується повернутися не менше ніж через 15-20 хвилин.

Інструкція до відтворення: а тепер постарайся згадати ті слова, які я тобі казав/диктував. Всі відтворені дитиною слова-поняття фіксуються, стимулюючи спогад навідними питаннями.

Інтерпретація: уявлення про емоції інтерпретуються на основі зображень і вербальних описів певних емоційних реакцій і відносин, що виражають когнітивне розуміння емоційного процесу та ступінь його диференційованості. Образна форма розумової діяльності характеризується кодуванням понять через емоційну ситуацію (сюжет, персонажі). Схематична форма розумової діяльності характеризується кодуванням 45 понять через експресивний еталон - піктограму мімічних або пантомімічних ознак. Знакова форма розумової діяльності

характеризується кодуванням понять через буквене, цифрове позначення емоцій, а також через різні системи знаків (геометричні фігури, знаки руху та ін.) Образно-символічна форма розумової діяльності характеризується кодуванням понять через символ емоції: елемент експресії (усмішка, очі зі сльозами, відкритий рот), предмет-атрибут емоціогенної ситуації (носовичок), об'єкт-стимул емоціогенної ситуації (змія, цукерка).

Порівнева диференціація адекватності кодування для дошкільного віку:

- високий рівень: адекватне кодування і вербалізація 9-10 емоційних модальностей;
- середній рівень: адекватне кодування і вербалізація 6-8 емоційних модальностей, незначні труднощі в деяких емоціях;
- низький рівень: адекватне кодування і вербалізація 3-6 емоційних модальностей, недиференційованість емоцій за змістом і проявом (здивування – страх – гнів).

Додаток Б**Питання до бесіди**

1. Що ти відчуваєш, коли ти радієш? Можеш показати, як виглядає "радість"?
2. Що ти робиш, коли тобі стає сумно? Як ти можеш допомогти собі, коли сумуєш?
3. Як ти думаєш, як виглядає злий або розгніваний настрій? Що треба робити, коли хтось поруч злиться?
4. Як ти розумієш, коли твій друг чи подруга засмучені? Як ти можеш їх підтримати?
5. Чи можеш ти розповісти про випадок, коли ти був дуже щасливим? Що зробило тебе щасливим?
6. Що ти відчуваєш, коли щось не виходить так, як ти хочеш? Як ти можеш себе заспокоїти в такі моменти?
7. Як ти думаєш, чому важливо розуміти, що відчувають інші люди?
8. Коли ти бачиш, що хтось плаче або засмучений, що ти можеш зробити, щоб допомогти?

Проективна методика «Незакінчені речення»

Перелік незакінчених речень

1. Хлопчик засмучений тому, що.....
2. Вихователька подивилась на мене суворо тому, що.....
3. Та дівчинка засміялась, бо
4. Якщо ти обіймеш тата чи маму ти відчуєш.....
5. Коли в тебе падає іграшка, ти

Тест на емоційний інтелект (Тест EQ)

Нижче Вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони Вашого життя. Будь ласка, відзначте зірочкою або будь-яким іншим знаком той стовпець з відповідним балом справа, який найбільше відображає ступінь Вашої згоди з висловлюванням.

Повністю не згоден (-3 бали).

В основному не згоден (-2 бали).

Частково не згоден (-1 бал).

Згоден (+1 бал).

В основному згоден (+2 бали).

Повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал (питання):

Ключ до методики Холла на емоційний інтелект.

Шкала «Емоційна обізнаність» – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управління своїми емоціями» – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивація» – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Емпатія» – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Управління емоціями інших людей» – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Підрахунок результатів тесту EQ.

По кожній шкалою вираховується сума балів з урахуванням знака відповіді (+ або -). Чим більше плюсова сума балів, тим більше виражено дане емоційний прояв.

Рівні парціального (окремо за кожною шкалою) емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

- 14 і більше – високий;
- 8-13 – середній;

- 7 і менше – низький.

Інтегративний (сума за всіма шкалами) рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

- 70 і більше – високий;
- 40-69 – середній;
- 39 і менше – низький.

1. Емоційна обізнаність – усвідомлення і розуміння своїх емоцій, а для цього постійне поповнення власного словника емоцій.

Люди з високою емоційною обізнаністю в більшій мірі, ніж у інші обізнані про свій внутрішній стан.

2. Управління своїми емоціями – це емоційна відхідливість, емоційна гнучкість і т.д. іншими словами, довільне керування своїми емоціями

3. Самомотивація – управління своєю поведінкою, за рахунок керування емоціями.

4. Емпатія – це розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати поточного емоційного стану іншої людини, а так само готовність надати підтримку. Це вміння зрозуміти стан людини по міміці, жестах, відтінкам мови, позі.

5. Розпізнавання емоцій інших людей – уміння впливати на емоційний стан інших людей.

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

- 27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
- 28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
- 29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
- 30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

- 1. Як Ви розумієте зміст поняття «емоційна культура»?
- 2. За якими показниками розрізняєте міру емоційної культури дітей дошкільного віку?
- 3. Чи вважаєте Ви дітей емоційно культурними (так, не дуже, ні)?
- 4. Чи надаєте значення вихованню емоційної культури дошкільників (так, не дуже, ні)?
- 5. Чи вважаєте Ви емоційно культурними самих себе (так, не дуже, ні)?
- 6. Наскільки відрізняється культура поведінки дошкільників у спілкуванні з приємними і неприємними людьми?
- 7. Які методи, форми, засоби і прийоми використовуєте з метою покращання емоційної культури дітей?

Інноваційні методи роботи з казкою за Л. Фесюковою

1. Складання казки з опорою на ілюстрації та картинки (2-4 картинки, які послідовно розкривають дії персонажів, починаючи з традиційного: «Жив-був...», «Одного разу...».)

2. Придумування казки по незвичайній картинці (фантастичній, загадковій, переплутаній, наприклад, Червона Шапочка і вовк з мисливцем на дереві).

3. Складання казки по говорячому малюнку.

4. Зміни кінець знайомої казки. 5. Метод «А що потім?» (Н-д, Як живе коза і 7 її козенят після пригоди з вовком?).

6. Спільне вирішення проблемного запитання до казки (наприклад, А якби ні піч, ні яблунька не допомогли б дівчинці – що їй робити, щоб урятуватися самій і врятувати братика? (казка «Гуси-лебеді»).

7. Метод вирішення протиріч (Н-д, Що допоможе принцесі позбавитись від горошини і спокійно заснути? (перетворити горошину на кусочок льоду, який під теплими перинами розстане).

8. Зміна ситуацій в знайомій казці (Наприклад, А давайте зробимо так, що коли Попелюшка втікала від принца, то загубила не тифельку, а щось інше (методом проб і помилок вибрати найкращий варіант і кінцівку).

9. Казка про самого себе

10. Метод «Придумування коротких історій» (Наприклад, Скласти коротку історію про Півника, але казкову). Вчимо дитину мислити і говорити гарно, але логічно, коротко.

11. Моделювання казок (Орієнтуючись на символи, кружечки, трикутники, квадрати та ін., діти повинні відгадати, про яку казку піде мова, або за цією ж моделлю скласти свою казку).

12. Складання казки за предметно-схематичною моделлю (Скласти щось цікаве, н-д, про хвору дівчинку і ці предмети...).

13. Складання казки за схемою (яка не нагадує ні однієї з казок, де діти ототожнюють дані схематичні зображення з якимось предметами. Наприклад, ламана лінія – їжачок, пряма лінія – доріжка, овал – озеро і т.д. Діти вчаться складати казку про їжачка, який біг собі по доріжці, і що могло бути з ним далі).

14. Метод переплутанки (Вихователь спеціально змінює епізод або дії якогось героя добре знайомої дітям казки. Діти тут же виправляють вихователя: «Не Жовта шапочка, а Червона...», «Не в гості до тьоті, а до бабусі»).

15. Метод «біном фантазії» (Вихователь пропонує дві несумісні картинки, н-д, котик і сумка, і просить скласти про них казку).

16. Казка, але по-новому (Береться за основу стара казка, але її герої наділяються протилежними якостями).

17. Метод «салат з казок» (Поєднання кількох знайомих казок в одну з орієнтацією на наочність або без неї).

18. Метод «казка-калька» (Головні герої казки залишаються, але попадають в зовсім інші обставини – фантастичні, неймовірні).

19. Казка від ключового слова (Н-д, «Привіт», «Жили-були», «Якось», «Одного разу» і т.д.).

20. Складання фантастичних історій (з відкритим кінцем). (Н-д, «...А 62 третій подорожній сказав таке...»).

21. Складання казкових історій про фантастичні країни (Тілі-тілі-тляндія, Мультляндія, Тралівандія і т.д. Дітям пропонується розповісти про ці країни за планом вихователя: Хто живе в цій країні? На чому там їздять? Що їдять? Як нам туди потрапити? Що звідти привезем?).

22. Експерименти в казках (в яких кінець казки вчить відповідати злом на зло або бути байдужим, а діти вчаться придумувати свій кінець так, щоб добре стали жити всі: дідова і бабина дочка, лисиця і журавель, вовк і козенята і т.д.)

23. Казка з продовженням.

24. Метод «Якби я був чарівником...»

25. Казка про побутові предмети (Спочатку вихователь пропонує відгадати загадку про предмет, тоді діти складають про нього казку).

26. Казка від віршика (зміст якого пропонується продовжити, н-д, «Наша Таня гірко плаче». Що могло бути далі?).

27. Казка від потішки (кричали, заклички, мирилки, лічилки, загадки, скоромовки).

28. Казка із знайомими героями при нових обставинах (Наприклад, Колобок потрапляє у дідову рукавичку; Попелюшка зустрілася з Червоною Шапочною і т.д.).

29. Казка від фантастичного явища (Н-д, З крану на кухні побіг мандариновий сік; із хмари почав падати ізюм та ін.)

30. Випадкові казки (із реальних випадків життя, н-д, Дівчинка впала з дерева... Що було далі ?).

31. Кольорові казки (Діти складають казку одного кольору, н-д, «жовту». Отже, у ній повинні зустрічатися герої та предмети лише жовтого кольору).

32. Серіал у казці (Долюбимих казок (це перша серія) скласти другу, третю, четверту серію).

33. Казка від смішного запитання (Наприклад, Що можна побачити із закритими очима? Про це і казка). 34. Казка про улюблену іграшку (Жила-була...).

35. Казка про мандрівки (за ключовими предметами, н-д, сірники, ніж, палатка, шнур, аптечка, чай).

36. Казка від перетворень (дитини в kota, метелика, квітку тощо). 37. Аналогічні казки (Дітям пропонується придумати аналогічну казку, наприклад, до «Рукавички»).

38. Казка за комічними малюнками (три-п'ять малюнків з книжок-розмальовок, власних малюнків).

39. Казки з середини (додумування середини казки за відомим початком і кінцем).

40. Казка від слідів (людини, ведмедя, котика, сороки, зайчика та ін.)

41. Казка за крапками (Вихователь пропонує дитині з'єднати крапки до отримання образу, н-д, зайчика, і скласти далі про нього казку).

42. «Не» і нова казка (Наприклад, «Спекла баба не колобок... Котиться не колобок, а назустріч йому не зайчик і т.д.»).

43. Колективна казка (Діти по черзі дістають з коробки по одній картинці, за якою починають, а потім продовжують складати казку).

44. Сімейна казка або Казка нашої групи (В цій казці задіяний один і той самий герой, наприклад, хом'ячок Мурзик. Кінець такої казки відкритий, і до нього діти повертаються мало не щодня).

45. Казка від лічилки.

46. Казка від загадки.

47. Казка від фразеологізму.

48. Казка від задачі.

49. Рятувальні ситуації в казках.

50. Казки зі сміття.

51. Казка про чудовиськ.

52. Казка за змішаними образами.

53. По слідах казки.

54. Казка від прислів'я.

Переказ оповідання В. Сухомлинського «Лялька під дощем»

Читання оповідання вихователем Зіна вкладалася спати. А надворі почалася гроза. Гримів грім, з-за Дніпра насувались чорні хмари. По залізному даху зашумів дощ. Блиснула блискавка, на мить стало ясно, як удень. Зіна побачила: на подвір'ї стоять калюжі води, йде дощ. – Ой горе, що ж це таке? – на лавці, під дощем, лежить її лялька Зоя. Вона забула Зою на лавці. Як же це трапилось? Як же вона не згадала про Зою, лягаючи спати, як же вона не подумала про неї, коли почалася гроза? Від цих думок Зіні стало важко, і вона заплакала. А ще важче було від думки про те, що на лавці лежить під холодним дощем її Зоя... Зіна встала з ліжка, тихо відкрила двері, побігла на подвір'я. Дощ миттю змочив її сорочечку. Вона підбігла до лавки, взяла Зою, пригорнула її до грудей. Коли Зіна відкрила двері, мама включила світло й широко відкритими від страху очима дивилась на порожнє ліжко. Побачивши Зіну з притуленою до дитячих грудей лялькою, мама перевела дух. Вона зняла рушник, витерла Зіну, переодягла в суху сорочечку. Давши рушник, сказала: – Витри ж і Зою... Як же це ти її забула на лавці? – Ніколи більше цього не буде, матусю...

Бесіда за оповіданням:

1. Як змінилася погода з настанням грози?
2. Кого забула Зіна на вулиці?
3. Що можна сказати про вчинок дівчинки?
4. Так, Зіна була неуважна, байдужа. Що відчула Зіна, побачивши ляльку під холодним дощем?
5. Чому вона заплакала?
6. Що зробила Зіна?
7. Чому вона злякалася?
8. Що можна сказати про почуття мами?

9. Так, мама переживала, хвилювалася, злякалася, розгубилася. Що мама зробила, коли побачила Зіну?

10. Чому вона так зробила?

11. Правильно, тому що кожна мама турбується про свою дитину, хвилюється за неї, доглядає її. Діти, то що ж ми можемо сказати про Зіну, яка вона?

12. Так, вона чуйна, уважна, турботлива смілива. А як би ви вчинили на місці Зіни?

13. Про кого ще піклуються люди?

14. Як ви розумієте прислів'я «Друзі пізнаються в біді»?

15. Чому не можна забувати про тих, хто потребує нашого піклування?

16. Як називають людей, які піклуються лише про себе?

17. Що можна сказати про людину, яка піклується про інших?

Закінчення казки «Хоробрий зайчик», розпочатої вихователем

Матеріали: казка «Хоробрий зайчик», ілюстрації до казки Вихователь починає розповідати казку У лісі жив зайчик. Одного осіннього ранку виглянув він із хатинки і побачив, що на вулиці чудова погода, вирішив погуляти. На лісовій галявині його чекали білченята та оленята. Діти вирішили піти погуляти у ту частину лісу, де ще ніколи не були. Там вони весело бавилися, бігали, стрибали. Та раптом оленя зойкнуло. Стрибаючи, воно вивихнуло свою ніжку. Звірята не знали, що робити. Стало вже темніти, настав вечір, а оленятко не могло йти додому. Друзі вирішили, що хтось повинен піти й покликати на допомогу. Зайчик запропонував білченяткові піти до села, а сам залишився із оленятком. Вони залишились удвох. Аж раптом кущі заворушилися, із-за них вийшов...

Запитання до дітей:

1. Як думаєте, хто вийшов із-за куща?
2. Що зробив зайчик?
3. Як зайчик допоміг своєму товаришу?
4. Чим закінчилася казка? Відповідаючи на навідні питання, діти придумують власне закінчення казки.

Складання розповіді за серією сюжетних картинок

Матеріали: серія сюжетних картинок «Яблуня»

Дитині пропонуються сюжетні картинки, розкладені в неправильній послідовності.

Потрібно розкласти їх правильно і скласти за ними розповідь.

Приблизний зміст картинок:

1. Весна. Хлопчик і дівчинка прийшли подивитися яблуню, що квітне.
2. Чи дозріли яблука на дереві?
3. Яблука росли високо. Хлопчик заліз на дерево і нахилив гілку з яблука, а дівчинка їх зривала. Які яблука: великі чи малі, червоні чи зелені?
4. Діти зібрали повні кошики яблук і пішли додому.