

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

магістра

на тему: **«РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ  
ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0131-з  
спеціальності 013 «Початкова освіта»  
освітньої програми «Початкова освіта»  
І. П. Проторенко

Керівник: доцент кафедри дошкільної та початкової  
освіти, к. пед. н., доцент \_\_\_\_\_ Ю. Є. Зубцова

Рецензент: професор кафедри дошкільної та  
початкової освіти, д-р. пед. н., професор \_\_\_\_\_  
Л. О. Сущенко

Запоріжжя  
2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**Факультет** соціальної педагогіки та психології  
**Кафедра** дошкільної та початкової освіти  
**Рівень вищої освіти** магістерський  
**Спеціальність** 013 «Початкова освіта»  
**Освітньо-професійна програма** «Початкова освіта»

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Проторенко Ірині Петрівні

- 1. Тема роботи:** «Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів засобами ігрових технологій»  
керівник роботи Зубцова Юлія Євгенівна, кандидат педагогічних наук, доцент  
затверджена наказом ЗНУ від «20» липня 2022 р. № 886-с
- 2. Строк подання студентом роботи:** 22.11.2022 р.
- 3. Вихідні дані до роботи:** матеріали педагогічної практики.
- 4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що належить розробити):** проаналізувати проблему емоційного інтелекту у наукових дослідженнях; визначити вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів; обґрунтувати шляхи розвитку емоційного інтелекту молодших школярів; запропонувати діагностичний інструментарій для визначення рівня емоційного інтелекту молодших школярів; надати методичні рекомендації щодо застосування ігрових технологій для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.
- 5. Перелік графічного матеріалу:** немає.

## 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Консультант	Дата, підпис	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Зубцова Ю.Є.	12.10.2021 р.	12.10.2021 р.
Розділ 1	Зубцова Ю.Є.	16.11.2021 р.	16.11.2021 р.
Розділ 2	Зубцова Ю.Є.	29.03.2022 р.	29.03.2022 р.
Висновки	Зубцова Ю.Є.	06.09.2022 р.	06.09.2022 р.
Додатки	Зубцова Ю.Є.	03.10.2022 р.	03.10.2022 р.

7. Дата видачі завдання: 05.10.2021

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	жовтень-листопад	виконано
2	Написання вступу	листопад	виконано
3	Написання першого розділу	грудень-березень	виконано
4	Написання другого розділу	квітень-вересень	виконано
5	Написання висновків	вересень	виконано
6	Оформлення додатків	жовтень	виконано
7	Оформлення роботи, рецензування	жовтень-листопад	виконано
8	Захист	грудень	

Студент

\_\_\_\_\_

( підпис )

( прізвище та ініціали )

Керівник роботи

\_\_\_\_\_

( підпис )

( прізвище та ініціали )

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер

\_\_\_\_\_

( підпис )

( прізвище та ініціали )

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 54 с., 64 джерела.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати проблему розвитку емоційного інтелекту молодших школярів засобами ігрових технологій в контексті реформи Нової української школи.

Об'єктом дослідження: розвиток емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: ігрові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння; історичний та ретроспективний аналіз; узагальнення; порівняльний аналіз; прогнозування.

Теоретичне значення роботи полягає в уточненні категоріального апарату проблеми розвитку емоційного інтелекту; визначені шляхів розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі НУШ.

Практичне значення полягає у розробці методичних засад розвитку емоційного інтелекту молодших школярів та підборі ігрових вправ, які можуть застосовувати вчителі початкових класів та вихователі груп продовженого дня.

Галузь використання: заклади освіти.

ЕМОЦІЇ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ, НАСКРІЗНЕ ВМІННЯ, МОЛОДШІ ШКОЛЯРІ, ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС, ПОЧАТКОВА ОСВІТА

## SUMMARY

**Protorenko I. P.** Development of Emotional Intelligence of Primary School Students by Means of Game Technologies

The qualification work consists of an introduction, 2 sections, findings, a list of references (64 items, 5 of them in a foreign language) and 2 appendices on 7 pages.

A developed emotional intelligence is the key to successful learning, because the learning of the learning material occurs only when the child is able not only to analyze events, but also to relate to them emotionally. That is why emotional intelligence needs to be purposefully developed starting from elementary school.

The research purpose is to theoretically substantiate the problem of developing the emotional intelligence of primary school students by means of game technologies in the context of the reform of the New Ukrainian School.

The research tasks:

1. To analyze the problem of emotional intelligence in scientific research.
2. To determine the age-specific features of the development of emotional intelligence of primary school students.
3. To justify ways of developing the emotional intelligence of primary school students.
4. To propose a diagnostic toolkit for determining the level of emotional intelligence of primary school students.
5. To provide methodological recommendations on the use of game technology for the development of emotional intelligence of primary school students.

The research object study is the development of emotional intelligence of children of primary school age.

The research subject is game technologies as a means of developing the emotional intelligence of children of primary school age.

The part 1 “Theoretical foundations of the problem of the development of emotional intelligence of primary school students” examines the problem of emotional

intelligence in scientific research; psychological features of the development of emotional intelligence of primary school students are presented; ways of developing the emotional intelligence of primary school students are determined.

The part 2 “Methodical principles of the development of emotional intelligence of younger schoolchildren” a toolkit for diagnosing the emotional intelligence of primary school students is selected; the significance of game technologies in the development of emotional intelligence of primary school students is substantiated.

The theoretical significance of the work consists in clarifying the categorical apparatus of the problem of the development of emotional intelligence; determined ways of developing the emotional intelligence of junior high school students in the educational process of the NUS.

The practical significance lies in the development of methodological principles for the development of the emotional intelligence of primary school students and the selection of game exercises that can be used by primary school teachers and educators of extended day groups.

**Keywords:** emotions, emotional intelligence, gaming technologies, comprehensive skills, primary school students, educational process, primary education.

## ЗМІСТ

Вступ.....	8
Розділ 1. Теоретичні засади проблеми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів .....	11
1.1. Проблема емоційного інтелекту у наукових дослідженнях.....	11
1.2. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.....	24
1.3. Шляхи розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.....	34
Розділ 2. Методичні засади розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.....	47
2.1. Діагностика емоційного інтелекту молодших школярів.....	47
2.2. Ігрові технології у розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.	54
Висновки.....	61
Список використаних джерел.....	63
Додатки.....	69

## ВСТУП

Соціальні зміни у руслі євроінтеграції, трансформації на ринку праці, вимагають перегляду компетентностей, вмінь, навичок та здібностей, які необхідних особистості для конкурентоспроможності у своїй професії. Емоційна складова є важливою частиною людського життя, яка має вплив на психічний стан особистості, процеси комунікації та адаптації, а емоційний інтелект є запорукою у досягненні успіху та відчуття щастя.

Оновлена парадигма особистісно орієнтованої та компетентнісної освіти одним із основних завдань визначає формування у дітей та молоді емоційної компетентності, що в подальшому має забезпечити успішність соціальної взаємодії. Разом з тим в закладах освіти, на жаль, зростає кількість дітей, які байдуже ставляться до проявів агресії, приниження, насильства. Така тенденція в майбутньому може призвести до деструктивних змін у суспільстві. До того ж розвинутий емоційний інтелект є запорукою успішного навчання, бо засвоєння навчального матеріалу відбувається тільки тоді, коли дитина здатна не лише аналізувати події, а й ставитися до них емоційно. Саме тому емоційний інтелект потрібно цілеспрямовано розвивати, починаючи з початкової школи.

Завдання розвитку емоційного інтелекту означено і в Концептуальних засадах реформування середньої освіти та Державному стандарті початкової освіти, в яких емоційний інтелект визначено як важливе наскрізне вміння молодшого школяра. Передбачається, що учень має навчитися керувати власними емоціями та поведінкою, взаємодіяти з іншими, розуміти та диференціювати власні емоції та емоції оточуючих.

Психологічні закономірності емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку вивчали такі науковці, як: Л. Божович, Л. Венгер, Л. Журавльова, О. Запорожець, В. Зеньковський, О. Кононко, В. Кортило, Г. Кошелева, О. Кульчицька, В. Мухіна, О. Чебикін, П. Якобсон та інші.

Проблему емоційного інтелекту досліджували: І. Андрєєва, І. Аршава,



Р. Бар-Он, Л. Баррет, Дж. Блок, Г. Гарднер, Г. Горшкова, Д. Гоулман, С. Дерев'янка, В. Зарицька, А. Карпов, Є. Карпенко, Д. Карузо, Т. Котик, Д. Люсін, Дж. Мейер, О. Мельник, О. Милославська, Е. Носенко, П. Селовей, Д. Слайтер, Р. Стенберг, М. Шпак, М. Яцюк та ін.

Аналіз наукових праць дає змогу констатувати, що проблема емоційного інтелекту молодших школярів залишається недостатньо дослідженою як у теоретичному, так і в практичному плані. До того ж модернізація змісту початкової освіти в Україні вимагає нових підходів до розвитку наскрізних вмінь загалом та емоційного інтелекту зокрема. Так, на нашу думку, ігрові технології є одним із шляхів розвитку емоційного інтелекту. Отже, темою кваліфікаційної роботи обрано «Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів засобами ігрових технологій».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати проблему розвитку емоційного інтелекту молодших школярів засобами ігрових технологій в контексті реформи Нової української школи.

Мету дослідження конкретизовано в таких завданнях:

1. Проаналізувати проблему емоційного інтелекту у наукових дослідженнях.
2. Визначити вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.
3. Обґрунтувати шляхи розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.
4. Запропонувати діагностичний інструментарій для визначення рівня емоційного інтелекту молодших школярів.
5. Надати методичні рекомендації щодо застосування ігрових технологій для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Об'єктом дослідження є розвиток емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – ігрові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.

Для реалізації мети дослідження було застосовано теоретичні методи дослідження, а саме, аналіз, синтез, порівняння – для вивчення психолого-педагогічних досліджень з метою встановлення рівня теоретичної та практичної розробленості означеної теми; історичний та ретроспективний аналіз – для розуміння передумов виникнення поняття «емоційний інтелект»; узагальнення – для формулювання наукового апарату дослідження, базових понять та висновків; порівняльний аналіз підходів до тлумачення ключових понять дослідження; комплексний аналіз наявних форм, методів та прийомів розвитку емоційного інтелекту; прогнозування – для визначення шляхів розвитку емоційного інтелекту.

Теоретичне значення роботи полягає в уточненні категоріального апарату проблеми розвитку емоційного інтелекту; визначені шляхів розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі НУШ.

Практичне значення полягає у розробці методичних засад розвитку емоційного інтелекту молодших школярів та підборі ігрових вправ, які можуть застосовувати вчителі початкових класів та вихователі груп продовженого дня.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

#### 1.1. Проблема емоційного інтелекту у наукових дослідженнях

Аналіз наукових публікацій дозволяє стверджувати, що емоційний інтелект увійшов у всі без винятку сфери нашого життя. Емоційний інтелект у широкому розумінні поєднує в собі з одного боку здатність до керування власними емоціями, а з іншого – здатність людини до ефективного спілкування завдяки розумінню емоцій інших людей та вміння зважати на їх емоційний стан у процесі взаємодії. Емоційний інтелект дозволяє нам диференціювати позитивні та негативні почуття та розуміння того, як змінити свій емоційний стан з негативного на позитивний.

Натомість «емоційна глухота» виявляється у відсутності реакції на емоційний стан оточуючих та нездатності особистості «відчувати» іншу людину. На жаль, так звана емоційна неосвіченість у сучасному суспільстві виявляється у збільшенні кількості людей, що страждають на депресію, у зростанні вибухів жорстокості, насильства, агресивної поведінки навіть у дітей дошкільного віку.

Ретроспективний аналіз досліджень з історії та філософії переконує, що ідея співвідношення почуттів та розуму як особистісних проявів людини є значущою на всіх історичних етапах, а її корені сягають часів первісного суспільства. Представники різних філософських підходів на понятійному рівні у формі теоретичних узагальнень, намагалися осягнути сутність і природу феномену єдності людського розуму і почуттів [41, с. 37]. До прикладу, до таких узагальнень можна віднести ідеї Аристотеля про взаємовплив когнітивних та емоційних оцінок явищ навколишнього світу; або судження представників давньогрецького стоїцизму про те, що розум превалює над емоціями; або

погляди філософів Просвітницької епохи про взаємовплив когнітивних та емоційних процесів; або ідеї європейського сентименталізму про існування так званих «чистих» емоційних знань [34].

На початку 20 століття дослідження емоцій та інтелекту були, як правило, незалежними. Мається на увазі, що інтелект розглядали тільки в когнітивному аспекті, а емоції називали чинником, який негативно впливає на прийняття того чи іншого рішення [21, с. 10]. Загалом, критики теорії емоційного інтелекту пропонували вживати термін «емоційна компетентність», а не «емоційний інтелект».

Власне основи теорії емоційного інтелекту (Emotional Quality), вже з ідеєю «привносити розум в емоції», було закладено Р. Бар-Оном, Г. Гарднером, Д. Гоулманом, Д. Карузо, Дж. Майером, П. Селовеєм та ін.

Так, у 1983 році Г. Гарднер в своїй роботі «Рамки розуму: теорія множинного інтелекту» висунув припущення про «множинні інтелекти». Він запропонував розглядати окремо міжособистісний інтелект, як здатність розуміти наміри, мотиви і бажання інших людей, та внутрішньо-особистісний інтелект, як здатність зрозуміти себе, оцінити свої почуття, страхи і мотиви. Г. Гарднер аргументував своє припущення тим, що традиційні показники інтелекту не в змозі повністю пояснити когнітивні здібності та особливості людини [53, с. 122].

Сам термін «емоційний інтелект» був запропонований відносно недавно – в 90-х роках минулого століття Дж. Мейером та П. Селовеєм. Науковці визначали емоційний інтелект як інтегральну властивість особистості, яка сприяє успіху в діяльності людини [33].

Проблема емоційного інтелекту в Україні частіше привертає увагу психологів. Звернемося до їхніх наукових праць, з метою розтлумачення провідних понять, які пов'язані з темою кваліфікаційної роботи, а саме, емоції, інтелект, емпатія та, власне, емоційний інтелект.

Так, емоції надають сенсу діяльності та, завдяки ним, особистість може розставляти пріоритети та здійснювати вибір.

Емоції є важливим чинником регуляції поведінки, фізичної та психічної діяльності. Вони керують увагою, впливають на процес мислення, допомагають зрозуміти свої потреби та мотиви та, завдяки емоціям, відбувається ефективна взаємодія з оточуючими [20, с. 27].

Наприклад, пізнавальні емоції (допитливість, інтерес, сумнів, упевненість, очікування тощо) можуть покращувати або, навпаки, погіршувати процеси мислення, а також забезпечують гнучкість, перебудову та корекцію мисленнєвої діяльності [20].

Щодо поняття «інтелект» (лат. *intellectus* – розум, розсудок, пізнання, розуміння), то часто психологами воно трактується як узагальнене когнітивне утворення, у склад якого входять сприйняття, пам'ять, увага, уява та уявлення [35, с. 96]. За тестологічного підходу поняття «інтелект» трактується як сукупність здібностей, які можна виміряти.

Б. Ананьєвим називає інтелект складною розумовою діяльністю, що характеризується єдністю міжфункціональних зв'язків пізнавальних функцій різного рівня [1].

Вивчаючи визначення поняття інтелекту у різних концепціях психолого-педагогічних досліджень, С. Єфіменко прийшла до висновку, що інтелект є складним, багатоаспектним, інтегрованим психологічним явищем, що об'єднує в своїй структурі когнітивні і особистісні властивості особистості та спрямоване на набуття та застосування знань і досвіду у побудові логічних схем та розумових операцій, з подальшим використанням їх у процесі мислення під час знаходження правильних шляхів вирішення проблемної ситуації [14].

Згодом традиційні визначення інтелекту психологами трактувались як вузькі, тому що не охоплювали таких аспектів, як щастя, особистісний успіх або гармонія із суспільством. Саме тому сьогодні більшість психологів погоджуються з розумінням інтелекту як здатності індивіда адаптуватися до навколишнього середовища: здатність орієнтуватися в навколишньому середовищі, адекватно його відображати й перетворювати; мислити, навчатися, пізнавати світ і переймати соціальний досвід; спроможність розв'язувати

завдання, приймати рішення, розумно діяти, передбачати [3].

Перш ніж з'явилось поняття «емоційний інтелект» (EI), в межах складових інтелекту особистості розглядався соціальний інтелект. Саме тому перша модель емоційного інтелекту, яка була запропонована Д. Гоулманом, включала ідентифікацію та демонстрацію емоцій, емоційну саморегуляцію та використання отриманої емоційно-забарвленої інформації в мисленні та діяльності. Пізніше до складу емоційного інтелекту увійшли когнітивні здібності, що тісно пов'язані з переробкою емоційної інформації, а саме:

- ідентифікація емоцій, яка полягає у здатності особистості доцільно виявляти та розпізнавати емоції;
- емоційне сприяння мисленню, яке характеризується здатністю викликати емоції, що допомагають вирішити розумові завдання;
- розуміння емоцій, що полягає у здатності ідентифікувати та диференціювати складні емоції, розуміти причини виникнення певних емоцій;
- керування емоціями, що відображається у здатності зберігати або змінювати власний емоційний стан та емоційний стан і інших людей [7].

Отже, соціальний інтелект розуміється як інтегральна інтелектуальна здібність, яка визначає успішність спілкування та соціальної адаптації і є здатністю особистості орієнтуватися на суттєві характеристики комунікативної ситуації, які не піддаються безпосередньому спостереженню, і здатністю, спираючись на ці орієнтири, обирати можливі способи опосередкованого досягнення власних/спільних цілей [26].

Близьким до поняття «соціальний інтелект», є поняття «емпатія» (від англ. empathy – співпереживання), яке характеризується, до прикладу Н. Шайдою, як розуміння стосунків, почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання. Це умова розвитку моральної свідомості та важлива складова людської моралі, яка дозволяє поставити себе на місце іншої людини, виявити чуйність, співчуття, надати допомогу. Емпатія стосується не тільки емоційних, а й когнітивних реакцій особистості на переживання іншого [54].

Л. Журавльова у монографії «Психологія емпатії», визначає це поняття як

особливу форму психічного відображення емпатуючим об'єктивної реальності, що опосередкована внутрішнім світом емпата. Сутність емпатії, на думку науковиці, полягає у відображенні суб'єктом емпатії переживань емпата і трансформації цих переживань у власні. Стан розвитку емпатії передбачає сензитивність до внутрішнього світу іншої людини, наявність альтруїстичних якостей особистості та готовність до відповідної поведінки [12].

Таким чином, емпатія є проявом емоційної зрілості та сприяє соціальній адаптації особистості у суспільстві.

В свою чергу поняття емоційний інтелект включає в себе дві складові: розуміння сутності поняття «інтелект» і здатність до інтелектуальних операцій з власними емоціями.

В психології емоційний інтелект трактують як здібність особистості здійснювати когнітивний контроль над власними емоціями та вміння управляти ними для того, щоб досягнути успіху в різних сферах життєдіяльності [17].

Проблему емоційного інтелекту вивчали такі науковці, як: І. Андрєєва, І. Аршава, Р. Бар-Он, Л. Баррет, Дж. Блок, Г. Гарднер, Г. Горшкова, Д. Гоулман, С. Дерев'янка, В. Зарицька, А. Карпов, Є. Карпенко, Д. Карузо, Д. Люсін, Дж. Мейер, О. Милославська, Е. Носенко, П. Селовей, Д. Слайтер, Р. Стенберг, М. Шпак та ін.

Звернемося до праць науковців, які є засновниками теорії емоційного інтелекту.

Дж. Майєр та П. Селовей пов'язували емоційний інтелект з такими особистісними якостями як теплота та чуйність. А в поняття ЕІ включали здатність усвідомлювати сутність емоцій та використовувати це розуміння, щоб виявити причини виникнення певних проблем та знайти шляхи їх вирішення. Вчені доводили, що певні емоції можуть підвищувати продуктивність процесу мислення, а ефективне регулювання емоцій можна співвіднести із співпереживанням та відвертістю [38].

Д. Гоулмен трактує емоційний інтелект як здатність особистості усвідомлювати власні почуття та почуття інших людей, мотивувати себе та

інших, управляти своїми емоціями, в тому числі і стосовно інших людей. Д. Гоулмен наводить приклади, де може знадобитися емоційним інтелект. Так, завдяки розвинутому ЕІ можна стати хорошим батьком чи матір'ю, чоловіком чи дружиною, досягти успіху в професійній діяльності та кар'єрному зростанні. В своїй роботі «Emotional Intelligence», науковець описує сім здібностей, які є показниками емоційного інтелекту, а саме:

1. Самоусвідомлення
2. Самомотивування
3. Стійкість до фрустрації
4. Контроль за імпульсами
5. Регуляція настрою
6. Емпатія
7. Оптимізм [61]

У праці «Emotional intelligence. How the mind communicates with feelings» Б. Лемберг визначає емоційний інтелект як здатність ідентифікувати, використовувати, розуміти емоції і керувати ними. Переконає, що ЕІ – це здатність, яка дозволяє знизити стрес, навчитися ефективному спілкуванню, подоланню перешкод та вирішенню конфліктів» [62, с. 3].

Д. Люсін, доповнюючи класичне визначення (здібності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними) стверджував, що ЕІ варто трактувати як когнітивну здібність та не включати до його складу особистісні якості, які не є структурними компонентами емоційного інтелекту, а можуть лише сприяти кращому чи гіршому розумінню емоцій [24].

В сучасних наукових статтях, дисертаційних дослідженнях та монографіях, в тому числі вітчизняних, можемо знайти схожі трактування ключового поняття магістерського дослідження.

Так, психолог Є. Карпенко переконає, що за допомогою таких компонентів емоційного інтелекту як організмичне чуття та емоційна компетентність, особистість може виявляти та задовольняти чутливість до своїх потреб. Емоційна компетентність використовується для того, щоб розпізнати та оцінити



поведінку, наміри та мотиви оточуючих. В свою чергу організмичне чуття використовується з метою «співставлення» із собою, з власними почуттями, своїм тілом, що надасть можливість підтвердити або спростувати ті дані, які були отримані завдяки емоційній компетентності [17, с. 26].

На значенні пізнавальної та мотиваційної сфери у розвитку емоційного інтелекту наголошує І. Андреева, яка у зв'язку з цим, характеризує емоційний інтелект як сукупність ментальних здібностей до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, а також управління емоційною сферою [2].

Вивчаючи соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту, В. Заріцька наголошувала на тому, що емоційний інтелект – це не тільки здатність людини усвідомлювати свої емоції та емоції інших людей, контролювати їх, а й діяти згідно з рівнем усвідомленості та контрольованості емоціями для досягнення тієї чи іншої мети [15, с. 19].

І. Чернобай досліджувала психологічні особливості прояву емоційного інтелекту учнями-лідерами та прийшла до висновку, що емоційний інтелект має значущу роль у розвитку лідерських якостей, оскільки емоційна складова є важливим підґрунтям для їх розвитку. Емоційний інтелект авторка також називала стійкою ментальною здібністю, яка може бути позитивним фактором для міжособистісної взаємодії [53, с. 123].

Не можна оминати увагою роботи вітчизняної науковиці Е. Носенко, яка трактує емоційний інтелект як соціально значущу інтегральну властивість особистості, що відображає ступінь усвідомленості ставлення людини до світу, до інших та до себе як суб'єкта життєдіяльності. В своїх роботах Е. Носенко поряд з терміном «емоційний інтелект» застосовує поняття «емоційна розумність» [33].

Під емоційним інтелектом Ю. Журавльова розуміє особливу форму організації індивідуального емоційного досвіду у вигляді наявних емоційних структур, що породжують емоційний простір відображення і емоційні репрезентації, які будуються в межах цього простору [12].

М. Шпак, досліджуючи психологічну сутність ЕІ на засадах системного

підходу, розглядає цю категорію як інтегральну властивість особистості, що відображає пізнавальну здатність людини розуміти емоції й управляти ними через когнітивну обробку емоційної інформації [57, с. 238].

Як інтегральну властивість особистості розуміє емоційний інтелект і С. Марчук. Виявляється ця властивість, на думку науковиці, в її ефективності у розумінні емоцій, узагальненні змісту, виокремлення емоційного в міжособистісних стосунках та регуляції емоції так, щоб позитивно впливати на когнітивну пізнавальну діяльність, а також переборювати негативні емоції, які можуть заважати спілкуванню чи перешкоджати досягненню власного успіху [28, с. 23].

В. Приходько та М. Приходько також визначають емоційний інтелект як інтегральну особистісну властивість, в якій, на їхню думку, відображаються всі важливі аспекти функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності, а саме:

- ставлення до оточуючого світу (до себе та інших партнерів у взаємодії);
- визначає витoki стресозахисної та адаптивної функцій на рівні індивідуального світосприймання;
- зв'язок емоційного інтелекту з групою здібностей [39, с. 40].

До того ж, розглядаючи ЕІ як одну із форм прояву інтелекту, науковці в сутність цього поняття включають здібність переробляти інформацію, яка є в емоціях; здібність визначати значення та зв'язки між емоціями; здібність використовувати емоційну інформацію для прийняття рішень; здібність управляти емоціями для особистісного росту тощо [39, с. 41].

Т. Котик, досліджуючи поняття ЕІ, розставила власні акценти, а саме, емоційний інтелект, це:

- спосіб поведінки людини із самою собою та оточуючими;
- точність оцінки та вираження емоцій;
- унікальний перетин інтелекту і почуттів;
- здатність визначати емоції поза власними думками, фізичним станом, зовнішнім виглядом, поведінкою;
- здатність визначати емоції та потреби, пов'язані з ними [20, с. 15].

Наведені трактування поняття «емоційний інтелект», переконують у його значущості для кожної людини. Про значення ЕІ висловлюється С. Марчук, переконуючи, що емоційний інтелект дозволяє опрацьовувати всі види інформації, які пов'язані з емоціями, а також використовувати самі емоції для полегшення когнітивних процесів та вирішення проблем чи завдань. До того ж розвинутий ЕІ допомагає людині бути уважною до внутрішніх та зовнішніх змін [28, с. 21].

Є. Карпенко додає, що головним завданням емоційного інтелекту є зробити емоційні реакції більш підконтрольними, усвідомлювати та використовувати їх для досягнення успіху у взаємодії з оточуючими. Науковець наголошує на неврологічному підґрунті вміння контролювати емоції, завдяки діяльності інтероцептивної і контрольної мереж головного мозку, що балансують «бюджет» нашого тіла [16, с. 63].

Використовуючи поняття «емоційно інтелектуальна особа» Л. Баррет в своєму бестселері «Як народжуються емоції: Таємне життя мозку» зазначає, що така людина не лише має багато понять, але й знає, які з них використовувати й коли [4].

Основними характеристиками емоційного інтелекту за М. Манойловою є емпатія, толерантність, асертивність та самооцінка.

В свою чергу Л. Магдасюк наголошує на значущості емоційного інтелекту для успішної самореалізації особистості, до прикладу, у відчутті внутрішньої свободи й відповідальності за себе. Таке відчуття дозволить людині усвідомити індивідуальні потреби та мотиви поведінки, віднайти баланс в емоційній сфері та є, врешті решт, можливістю для коригування власного життя. На думку психологині, високий рівень емоційного інтелекту характеризується почуттям загального щастя людиною, а низький – призводить до постійного почуття нещастя, характеризується страхом, самотністю, нестабільністю, почуттям провини, що призводить до депресій та фрустрації [27, с. 501].

Більш ґрунтовно характеристики показників рівнів ЕІ можемо знайти у роботі Т. Котик. Так, серед здібностей людини, в якій емоційний інтелект

сформовано на високому рівні, науковиця визначає такі:

- усвідомлення власних емоцій, що виявляється в спроможності керування ними, вмінні розуміти емоції та їхні наслідки, а також розуміти почуття, переходи між різними емоціями, їхній розвиток та вплив на самопочуття і поведінку;

- регулювання емоцій, що характеризується усвідомленням емоцій і спроможності заспокоїти себе за потреби; вміння використовувати інформацію для керування емоціями та поведінкою; здатність зберегти витримку в ситуації стресу; здатність визнати свої помилки та усвідомити відповідальність за них;

- самомотивування до діяльності, яке виявляється у вмінні спрямовувати свої емоції для досягнення мети; здатність відкладати миттєве задоволення потреб для досягнення більш значущої, але віддаленої мети; вміння працювати в команді, йти на ризик;

- розпізнавання та розуміння емоцій оточуючих, що полягає у точності оцінювання чужих емоцій за зовнішнім виглядом та / чи поведінкою; вміння розуміти проблеми та переживання інших людей, що допоможе налагодити стосунки; здатність бути толерантним та терплячим;

- підтримання доброзичливих стосунків з оточуючими, що виявляється у позитивному ставленні до людей, вмінні керувати емоціями, які виникають під час взаємодії; вміння йти на компроміс, вести перемовини, бути дипломатичним у стосунках [20].

Натомість А. Шиделко та Ю. Мірик виділили причини труднощів в розумінні індивідуальних відмінностей емоцій інших людей, тобто «емоційної глухоти»:

- гіперзосередженість на власній особистості, що в майбутньому може призводити до таких наслідків, як нездатність помічати й об'єктивно оцінювати емоційні реакції оточуючих людей;

- почуття особистої переваги над іншими;

- тривожність, пов'язана з власними емоціями або емоціями інших людей;

- будь-яка власна вигода від нібито нерозуміння емоцій інших людей;
- недостатнє знання іншої людини [55].

Визначені показники та характеристики були покладені науковцями в структуру емоційного інтелекту.

Один із засновників теорії емоційного інтелекту Д. Гоулман визначив компоненти емоційного інтелекту, які було нами зазначено вище, і які описують сфери розумових здібностей:

- ідентифікація емоційного стану;
- розуміння зв'язків між емоціями, мисленням, діями;
- управління емоційними станами;
- самоконтроль;
- емпатія;
- навички взаємодії [7].

У 1988 році Р. Бар-Он, вводячи поняття «емоційно-соціального інтелекту», переконував, що в нього входять особистісні та міжособистісні здібності, які визначають поведінку людини. За аналогією із коефіцієнтом IQ, він використовував у своїх дослідженнях коефіцієнт емоційності – EQ. До його моделі емоційного інтелекту увійшли такі загальні області, як:

- внутрішньособистісна, в складових якої є асертивність, самооцінка, самоактуалізація, незалежність;
- міжособистісна, що включає емпатію, соціальну відповідальність та міжособистісні стосунки;
- управління стресом;
- адаптивність, тобто вміння вирішувати проблеми, бути гнучким;
- загальний настрій, а саме оптимізм, відчуття щастя [60].

У 2000-му році П. Селовей, Дж. Мейєр, Д. Карузо доопрацювали структуру Гоулмана, що включала такі компоненти: емоційне сприйняття, емоційна інтеграція, емоційне розуміння; емоційне управління. Таким чином, ці компоненти, що вибудовувалися в ієрархію та освоювалися послідовно в онтогенезі, стосувалися власних емоцій та емоцій інших людей [64].

До того ж Дж. Мейер та П. Селовей визначають складові емоційного інтелекту так:

- точність оцінки та вираження емоцій, тобто здатність виявляти власні емоції та визначати емоції інших людей за допомогою вербальних та невербальних ознак;

- розуміння емоцій, а саме, здатність визначати джерело емоцій, розпізнавати зв'язок між емоціями і словами, інтерпретувати значення емоцій, прогнозувати їх подальший розвиток;

- управління емоціями, що виявляється в умінні враховувати емоції у прийнятті рішень та побудові моделі поведінки, адекватно виражати власні емоції;

- використання емоцій у розумовій діяльності, як приклад, - здатність до критичного мислення [64].

Відповідно до найрозповсюднішого трактування поняття «емоційний інтелект», Д. Люсін в моделі EI визначив:

- внутрішньо-особистісний EI, який спрямований на розуміння власних емоцій та управління ними;

- міжособистісний EI, який спрямований на розуміння чужих емоцій та управління ними [24].

Більш докладно характеризує визначені Д. Люсіном складові емоційного інтелекту М. Манойлова. Так, до характеристик внутрішньо-особистісного інтелекту, науковиця додала впевненість у собі, відповідальність, гнучкість, активність, відкритість новому, оптимізм. А до міжособистісного компоненту включила відкритість, здатність прогнозувати стосунки, уміння враховувати інтереси інших.

О. Собченко, вивчаючи здібності у структурі емоційного інтелекту як фактора формування особистості з'ясував, що окремі структурні компоненти EI пов'язані з певною групою здібностей. Так, сприйняття емоцій та їх розуміння пов'язані з когнітивними здібностями особистості, здатність до управління емоціями – з емоційними здібностями, управління емоціями в стресових

ситуаціях і самомотивація – з адаптаційними здібностями, а соціальна емпатія і управління чужими емоціями – із соціальними здібностями людини.

Також науковець пов'язав ці групи із функціями емоційного інтелекту, а саме:

1. Інтерпретативна функція дозволяє людині здійснювати розшифрування емоційної інформації (мається на увазі емоційні вирази обличчя, інтонації голосу та ін.), що сприятиме формуванню емоційного досвіду.

2. Регулятивна функція сприяє стану емоційного комфорту та забезпечує адекватність зовнішнього вираження емоцій людини.

3. Адаптивна та стресозахисна функції емоційного інтелекту виявляються в актуалізації та стимулюванні психічних резервів людини у складних життєвих ситуаціях.

4. Активізуюча функція емоційного інтелекту забезпечує гнучку спроможність до конгруентності у спілкуванні [46, с. 87].

Таким чином, проведений аналіз проблеми емоційного інтелекту у наукових дослідженнях, дозволяє встановити, що ЕІ є поєднанням здатності до керування власними емоціями та здатності людини до ефективного спілкування завдяки розумінню емоцій інших людей та вміння зважати на їх емоційний стан у процесі взаємодії. Дослідниками запропоновано різні моделі ЕІ, які, як правило, відображають внутрішньоособистісний та міжособистісний компоненти. З'ясовано, що людина, яка має високий рівень емоційного інтелекту здатна до розуміння власних та чужих емоцій, вміє управляти емоціями, що дозволяє безконфліктно комунікувати з оточуючими, а також виявляється у високій адаптивності, толерантності, гнучкості, самоконтролі, наполегливості тощо. Науковцями встановлено факт залежності життєвого благополуччя від розвинутого ЕІ, що сприяє гармонізації внутрішнього стану людини та успішному функціонуванню в соціумі.

## **1.2. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів**

Шкільний період життя дітей відрізняється значною сенситивністю і гнучкістю психічних процесів, а також глибоким інтересом до власного внутрішнього світу. З'ясуємо передумови, які сприяють розвитку емоційного інтелекту дитини молодшого шкільного віку.

Згідно психологічних досліджень, у дошкільників емоційний розвиток випереджає інтелектуальний. Власне соціалізація дитини дошкільного віку ґрунтується на розвитку емоційної сфери, оскільки у цей період інтенсивно формуються соціальні емоції та моральні почуття [22, с. 280].

Загалом емоції, стверджує Л. Баррет, можуть засвоюватися від інших упродовж дитинства чи навіть значно пізніше, коли хтось переходить із однієї культури до іншої [4]. Етапи емоційного розвитку особистості схематично може описати так:

- дошкільний вік виражена – емоційна реактивність, розвиток емпатичних властивостей та засвоєння емоційних еталонів;
- молодший шкільний вік – диференціація емоційної міміки обличчя оточуючих;
- підлітковий вік – системна діагностика емоцій на основі засвоєння відповідних еталонів;
- юнацький вік – диференціація власних емоцій при їх високій вираженості, зниження несвідомих емпатичних реакцій;
- дорослий вік – управління емоціями, загальне зниження вираженості емоцій [59, с. 14].

Так, діти раннього віку спочатку спостерігають за сенсорними сигналами навколо, а з часом отримані сенсорні відчуття створюють для дитячого мозку можливість робити певні скоординовані передбачення. Наприклад, бурчання в животі в яскраво освітленій кімнаті після пробудження означає, що настав ранок, тоді як тепла вологість із яскравим світлом над головою означає час вечірньої



ванни. Мозок дитини мусить неперервно засвоювати та оновлювати свої поняття в мінливому середовищі [4].

З віком емоції та почуття стають складнішими, більш диференційованими. Дитина починає усвідомлювати зміст почуттів, розуміти, що означає «я радію», «я сердита», тобто починає свідомо орієнтуватись у власних емоціях. Її переживання набувають смислу, вони узагальнюються, формується логіка почуттів. Без таких змін новий етап розвитку, перехід до шкільного віку був би неможливим.

В дошкільному віці подальшого розвитку набуває уміння розпізнавати емоції за характерними зовнішніми ознаками, мається на увазі міміка, жести, тембр голосу, інтонація, рухи тіла. Разом з тим із розвитком уміння розпізнавати емоції у старшому дошкільному віці відбувається становлення довільної регуляції емоцій та поведінки [56, с. 199]. До того ж у старшому дошкільному віці відбувається соціалізація емоційного інтелекту. Це виражається в спрямованості дитини на інших людей в більшій мірі, ніж на певні предмети чи речі. Також розвивається здатність до емпатії, а саме, дитина вже може проявляти співпереживання, співчуття, що забезпечує розвиток у неї міжособистісного емоційного інтелекту [56, с. 204-205].

В. Лазаренко, досліджуючи розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку у театралізованій діяльності, пропонує власне тлумачення цього поняття, а саме, «емоційний інтелект дитини п'ятирічного віку – це здатність усвідомлювати, розуміти свої почуття та емоції, називати їх (в межах вікової компетенції), вміння проявляти їх за допомогою різних вербальних і невербальних засобів, вміння стримувати та керувати ними, а також проявляти початкові навички емпатії» [22].

Найсуттєвішими соціально-психологічні чинники розвитку ЕІ у дошкільному віці В. Заріцька називає:

- синтонічність у дитячому віці, тобто інстинктивна співзвучність з оточенням, реакція типу безумовного емоційного рефлексу природженого механізму звільнення або як набута реакція;

- розвиток раціональності в міру дорослішання;
- рівень розвитку самосвідомості: механізми саморегуляції, як і синтонічність, закладаються на найбільш ранніх етапах розвитку особистості;
- емоційно сприятливі відносини між батьками: у теплій люблячій сім'ї діти частіше встановлюють безпечну прихильність у перші 2 роки життя; мають більш високу самооцінку, вони більш емпатичні й альтруїстичні та гостріше реагують на біль або страх інших людей;
- рівень освіти батьків і сімейний достаток;
- гендерні особливості виховання;
- андрогінність;
- зовнішній локус контролю;
- релігійність [15, с. 22].

За допомогою виразних дій дитину необхідно вчити розуміти власну почуттєву сферу та емоційні настрої людей навколо. Науковці наголошують на необхідності гармонійного виховання різних почуттів і емоцій, а також формуванні в дитини навичок керування своїми почуттями і емоціями (гнів, занепокоєння, страх, провина, сором, співчуття, жалість, емпатія, гордість, шляхетність, любов та інші); навчанні дитини розуміти свої емоційні стани і причини, що їх породжують [22, с. 281].

Так, Л. Баррет дає слушні поради для батьків. Він пропонує допомогти дітям виробити навички емоційного інтелекту, починаючи говорити з ними про емоції та інші психічні стани якомога раніше. Навчаючи дітей поняттям емоцій, батьки створюють для них соціальну реальність, пропонуючи їм інструменти для регулювання їхнього «бюджету тіла», створення значень їхніх відчуттів та дій з ними, обговорення почуттів та більш ефективного впливу на інших. В подальшому діти будуть використовувати ці навички протягом свого життя [4, с. 292].

Таким чином, ключовим в дошкільній освіті має бути формування емоційної компетентності, керування емоціями, вдосконалення процесів сприйняття і емоційної оцінки дійсності. Особливо варто звернути увагу на

необхідність поглибленого ознайомлення дітей з різними емоційними станами, формування у них уявлень про внутрішні та зовнішні чинники, що зумовлюють певний настрій у людини та його зовнішні прояви (міміку, жести, вчинки) [18].

Все це є важливою передумовою розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці та сприяє підвищенню здатності дітей розуміти власні емоції та емоції інших людей.

Загалом молодший шкільний вік характеризується втратою дитячої безпосередності, набуттям здатності до узагальненого переживання, відбувається так звана «інтелектуалізація афекту», диференціація внутрішньої і зовнішньої сфер особистості. Серед психологічних новоутворень також можна назвати розвиток рефлексії, довільності пізнавальних процесів і поведінки, внутрішнього плану дій [57, с. 238]. У молодшому шкільному віці формується довільна увага, посилюється роль словесного, смислового запам'ятовування та складається можливість усвідомлено керувати своєю пам'яттю та регулювати її прояви [5, с. 10].

У цьому віці активно розвиваються моральні, інтелектуальні, естетичні почуття. Зрозуміло, що особливо яскраво виявляються інтелектуальні почуття, які актуалізуються у навчально-пізнавальній діяльності.

Поряд з інтересом до себе виникає інтерес і до внутрішнього світу інших людей. Учень намагається зрозуміти характер їхніх переживань, стосунки між ними, а також їхнє ставлення до нього. Саме молодший шкільний вік є сензитивним для розвитку особистісно-смислової емпатії [12; 56].

Молодший шкільний вік називають періодом афективного реагування, тому що молодші школярі найбільшою мірою схильні до переживань. Якщо порівняти поведінку дошкільника та молодшого школяра, то поведінка першого – наївна, безпосередня, відкрита, як правило, зрозуміла для оточуючих, то в другого (молодшого школяра) з'являється власне внутрішнє життя, а його поведінка вже не є такою зрозумілою в усіх своїх проявах.

Хоча діти цього віку дуже емоційні, проте поступово вони оволодівають уміннями керувати емоціями, стають більш стриманими та врівноваженими.

Емоційну сферу молодших школярів становлять нові переживання, пов'язані зі вступом до школи, а саме: здивування, сумніви, радощі пізнання, які є базою для розвитку допитливості та формування пізнавальних інтересів. Поряд із емоційною вразливістю, поступово розвивається усвідомлення своїх почуттів і розуміння їх вияву іншими людьми [29]. До того ж навчальна діяльність сприяє вдосконаленню самосвідомості, здатності до рефлексії та децентралізації, тобто вміння поставити себе на місце однокласника чи вчителя, врахувати їхні потреби та почуття [45, с. 13].

Настрій молодших школярів переважно життєрадісний та бадьорий, а причиною афективних станів можуть бути відсутність можливостей задовольнити власні бажання, прагнення отримати схвалення особистісних якостей, взаємини з оточуючими тощо, внаслідок чого, дитина може виявляти грубість, запальність, забіякуватість та інші форми емоційної невірноваженості [29].

До того ж в цьому віці можуть виникають ситуації (відповідь біля дошки, самостійне вирішення завдань, розв'язування задач), які викликають у дитини бурхливі емоційні реакції та, на жаль, сприяють виникненню почуття тривоги. Саме тому педагогу важливо навчити дитину ефективно переживати ці емоції, що допоможе в майбутньому бути соціально адаптованою [25].

Про схожі особливості говорить і Ю. Савченко. Ми погоджуємось із науковицею в тому, що специфіка психологічних особливостей дитини молодшого шкільного віку полягає в тому, що вона ще мало усвідомлює власні переживання і не завжди здатна зрозуміти причини, що їх викликають. На труднощі у школі дитина частіше відповідає емоційними реакціями – гнівом, страхом, образою. Багато дітей у цей час потребують підтримки і допомоги дорослих, тому важливо, щоб батьки і вчителі разом з психологом розуміли її проблеми, переживання. Тільки тоді вони зможуть надати дитині ефективну допомогу [45, с. 14].

З часом характер емоційної поведінки молодшого школяра змінюється. Здобувач початкової освіти вже більш стримано виявляє свої емоції, особливо у

класному колективі. У нього розвивається здатність до емоційної саморегуляції. Також, зазначає О. Мельник, у дітей розвивається почуття власної гідності, зовнішнім вираженням якого є гнівне реагування на будь-яке приниження їхньої особистості та позитивне переживання похвали. Починають розвиватися почуття симпатії, що впливає на формування мікрогруп у класі. Неформальні взаємини у класі виступають фактором формування у дітей почуття дружби, товариськості, обов'язку. Якщо першокласники схильні переоцінювати власні моральні якості та недооцінювати їх у своїх однолітків, то з віком діти стають більш самокритичними.

Основними потребами дитини в початкових класах є необхідність у спілкуванні з людьми, в емоційному контакті, визнанні, оцінці своїх дій і вчинків, виявленні власних позицій у ставленні до інших, світу, у дружбі, товариськості, повазі до особистості, самоповазі, набутті нових знань і вмінь для пізнання довкілля [29, с. 129].

Отже, молодший шкільний вік є сприятливим періодом для розвитку емоційної сфери, культури почуттів особистості. Одночасно із загальним розумовим розвитком учнів молодшого шкільного віку вдосконалюється діяльність їх аналізаторного апарату. Розвинений «апарат відчуттів» надає учням можливість пізнавати множинність властивостей предметів, явищ природи, продуктів людської діяльності, сприяє тому, що діти стають більш чутливими до гармонійних і дисгармонійних сполучень кольорів, звуків, рухів тощо.

Підвищена чутливість зумовлена художнім типом їх особистості, для якої характерні: схильність до естетичної та художньої діяльності; вразливість, емоційність, образність сприймання, тобто, якості, властиві діячам мистецтва і талановитим читачам, глядачам, слухачам музики. Як стверджує Ю. Савченко, зростає рівень естетичних переживань дітей, збагачуються їхні почуття, підвищується загальна культура. Сенсорна відкритість, емоційна чутливість, особлива сприйнятливність молодших учнів до мистецтва стають основою розвитку у них спостережливості, естетичних почуттів, що є необхідним для виховання емоційної культури [45, с. 14].

Узагальнюючи особливості емоційного розвитку дитини молодшого шкільного віку можна стверджувати, що його характеризує:

- високий поріг чутливості до подій, що відбуваються;
- безпосередність і щирість власних переживань;
- підвищена міра емоційної нестійкості;
- факторами, що обумовлюють емоційні реакції виступають не тільки ігри з однолітками, а й особливості навчання, оцінювання учителем та однокласників;
- низька міра розуміння і усвідомлення власних емоцій та емоцій інших людей [36].

Визначені особливості психічного розвитку загалом та емоційного розвитку зокрема обумовлюють сприятливі можливості для розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.

Більше того, як зазначає Т. Котик, оволодіння ЕІ учнями початкової школи як засобом успішної суспільної взаємодії і пізнання себе та інших, має стати найважливішим надбанням у молодшому шкільному віці. Ми цілком погоджуємося з авторкою в тому, що якщо здобувач не досягне достатнього рівня емоційного розвитку до 10–11-річного віку (це етап, який вирізняється найбільшою пластичністю кори головного мозку й майже необмеженими інтелектуальними можливостями), то на пізніше її життєвий шлях не може бути успішним і комфортним через численні непорозуміння із собою, іншими близькими та чужими людьми [21, с. 21].

Т. Котик, М. Шпак визначили показники оптимального рівня емоційного інтелекту молодших школярів, а саме:

- дитина самостійно ідентифікує власний емоційний стан у знайомих та незнайомих ситуаціях;
- намагається зрозуміти емоційний стан інших близьких людей;
- має розвинуті рефлексивні здібності;
- уміє аналізувати мотиви вчинків інших людей;
- контролює власний емоційний стан;

- використовує різні способи досягнення мети відповідно до ситуації;
- виявляє наполегливість у досягненні мети;
- застосовує отриману інформацію про емоції інших людей у спілкуванні з ними;
- має стабільний позитивний настрій незалежно від можливих труднощів;
- має стійку внутрішню настанову на комунікацію;
- виявляє стійке емпатійне ставлення до людей довкола себе [21; 57].

Г. Брославська, Т. Дригач додають, що діти з високим рівнем ЕІ мають кращі комунікативні, вербальні та когнітивними навички. Якщо вчитель (та / або батьки) розвиваючи емоційний інтелект, діти вчаться справлятися зі складними ситуаціями, тобто вони не замикаються на собі, легше знаходять спільну мову з однолітками, краще розуміють себе і оточуючих [5, с. 11].

Щодо впливу когнітивної сфери на ЕІ, треба враховувати, наголошує С. Луців, що почуття тривоги притаманне і дітям із розвиненими когнітивними здібностями, і дітям з нижчим рівнем інтелекту, що вкотре доводить важливість високого рівня впливу емоційного інтелекту на формування гармонійної особистості. Недостатньо розвинений емоційний інтелект крім того, що призводить до проблем учня у визначенні та усвідомленні власних емоцій, ще й сприяє появі психосоматичних захворювань [25, с. 286-287].

Серед таких чинників, які впливають на розвиток ЕІ, науковці відносять біологічні й педагогічні. До прикладу, до біологічних чинників відносять:

- домінування правої півкулі, яка відповідає за творчість, уяву, інтуїцію, сприйняття образів, що допомагає краще розпізнавати емоції оточуючих за мовною інтонацією, невербальними ознаками;
- властивості темпераменту, активність екстравертів більш спрямована на зовнішній світ, ніж на себе, вони більш здатні до адекватного реагування на дії та почуття інших людей;
- рівень емоційного інтелекту батьків та їх сімейний дохід впливає на рівень емоційного інтелекту дітей [7; 47].

Серед важливих педагогічних чинників, можна виокремити такі:

- емоційність вчителя;
- атмосфера емоційного комфорту;
- емоційне спілкування в освітньому середовищі;
- партнерські взаємини, взаємодія, співпраця школярів;
- діяльність, що приносить успіх, радість, емоції, важливий результат тощо [47, с. 298].

Звісно, що на розвиток емоційного інтелекту впливають і батьки, від яких залежить емоційне благополуччя дитини в сім'ї. Позитивне ставлення батьків до дитини, сприятливий психологічний клімат у сім'ї – є необхідною умовою емоційного самопізнання дитини, її самоповаги, адекватної самооцінки, розвитку в неї емпатійного ставлення до інших людей [57].

Н. Олейник та Г. Набільська пояснює сутність проблеми взаємовідносин дітей та батьків через теорію прив'язаності. Науковці нагадують, що дитина пізнає світ та себе через ставлення до неї в першу чергу матері / або об'єкта, що її заміняє. Завдяки сім'ї дитина здатна задовольнити спочатку свою потребу у прив'язаності, а потім у прийнятті, визнанні та повазі.

Батьківське ставлення, визначають психологині, можна визначити як комплекс емоційних та поведінкових реакцій батьків, що застосовуються по відношенню до дитини; характеристик сприйняття та розуміння її особистісних характеристик та вчинків.

Н. Олейник та Г. Набільська наголошують на значному впливі на розвиток дитини системи заохочень та покарань, які існують у батьківській сім'ї. Так, адекватний контроль полягає у поєднанні емоційного прийняття дитини з підвищеними вимогами до неї, що виявляються в ясності, несуперечності та послідовності їх пред'явлення. Відповідно адекватне батьківське ставлення обумовлює високий рівень адаптивності дитини та адекватні засоби спілкування з однолітками.

Результати дослідження науковців дозволив їм визначити, що домінуючий тип батьківського ставлення впливає на розвиток ЕІ здобувачів початкової освіти, а саме, такі особливості у спілкуванні як емоційна дистанція,



заперечення, відсутність співпраці, авторитарна гіперсоціалізація обумовлюють зниження рівня усвідомлення, розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, та у цілому зниження загального рівня розвитку емоційної сфери у молодших школярів. Разом з тим, емоційна близькість, співпраця, прийняття та кооперація обумовлюють розвиток високого рівня емоційного інтелекту молодших школярів [36].

Не викликає сумнівів і вплив вчителя на початкових класів на розвиток ЕІ здобувачів, адже саме в початкових класів він відіграє роль беззаперечного авторитета для молодших школярів. Так, в ідеалі педагог має встановити емоційний контакт з класом, налаштувати учнів на позитивний успішний настрій, надихати на виконання навчальних і виховних, соціальних завдань, робити їх цікавими, захоплюючими для школярів, підтримувати учнів у досягненні мети. До прикладу, як зазначає І. Сухопарова, важливим для розвитку емоційної сфери є вміння вчителя захоплено та емоційно пояснити матеріал, прочитати художній твір, передаючи різні почуття, при цьому вміти володіти жестами, мімікою, поглядом. Крім того важливими є здатність вчителя до емпатії, вміння помічати, розпізнавати та розуміти емоції учня, адекватно на них реагувати. Вчитель НУШ має бути позитивним, успішним, врівноваженим [47].

І. Чекановська пропонує батькам і вчителям такі рекомендації з формування ЕІ:

1. Проаналізувати власні емоції, які виникають повсякденно в різних життєвих ситуаціях.
2. Виховувати власним прикладом, а не словом.
3. Бути відкритими до дитини.
4. «Уловлювати» емоційний стан дитини.
5. Створити психологічно сприятливу атмосферу.
6. Розвивати позитивні емоції в дітей.
7. Роз'яснити роль негативних емоцій у нашому житті.
8. Пропонуємо під час висловлювань використовувати такі слова, як: «Я відчуваю,...», «Я вважаю,...», «На мій погляд,...», «Мені хотілося би,...», «Я

відчуваю роздратування, тому що...» [49].

Таким чином, емоційний інтелект розвивається впродовж життя людини під впливом різних чинників. З кожним віковим етапом, особистість має навчитися «емоційної інтелігентності», тобто здатності ідентифікувати власні емоції та розрізняти емоції інших, виражати свої почуття, контролювати поведінку і власні емоційні реакції. В такому випадку спілкування стане більш ефективним, а стосунки як в професійній діяльності так і в особистому житті – гармонійними. Молодший шкільний вік є сензитивним періодом для розвитку емоційного інтелекту. Важливим для подальшого формування ЕІ є розвиток емпатії, яка пов'язана з емоційним досвідом дитини, зовнішнім контролем, рефлексією власних емоцій.

У здобувачів початкової освіти розвивається довільність процесу регуляції власним емоційним станом та поведінкою, спостерігається втрата дитячої безпосередності, дитина починає усвідомлювати зміст власних емоцій / почуттів та емоцій / почуттів оточуючих.

### **1.3. Шляхи розвитку емоційного інтелекту молодших школярів**

Аналіз психологічної літератури дозволяє стверджувати, що емоційний інтелект необхідно розвивати, починаючи з дитинства, адже закладені вміння, навички та звички, стануть визначальними у подальшому житті та допоможуть у процесі взаємодії з оточуючими. Тому вчителю початкових класів варто проводити цілеспрямовану роботу по формуванню у здобувачів початкової освіти емоційного інтелекту.

Перш за все для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів необхідно створити відповідне освітнє середовище, в якому переважатиме позитивна емоційна атмосфера, психологічний комфорт та підтримка. В такій сприятливій атмосфері легше буде навчити учнів визначати та контролювати свої емоції, ефективно спілкуватися з однокласниками, знаходячи спільні точки

дотику, а також розпізнавати емоції та почуття інших, уявляти себе на місці іншої людини, співчувати їй.

Вміння вести успішну комунікацію, яке необхідне як у повсякденному житті, так і в освітньому середовищі, дозволить конструктивно розв'язувати конфліктні ситуації та успішно спілкуватися з однолітками і педагогами.

Важливість розвитку емоційного інтелекту обумовлена і освітянською нормативно-правовою базою.

Так, у Концептуальних засадах реформування середньої освіти зазначено, що світогляд особистості закладається в сім'ї та школі, а в закладі освіти формується особистість загалом та її моральні якості зокрема. Серед наскрізних вмінь, визначених у Концепції, важливими в межах нашого дослідження є вміння вирішувати проблеми, уміння конструктивно керувати емоціями, здатність співпрацювати в команді та, власне, застосовувати емоційний інтелект [19].

У змісті педагогіки партнерства, як одного з компонентів формули НУШ, закладено важливі засади, що сприяють розвитку ЕІ молодших школярів, а саме сприятливе спілкування, взаємодія та співпраця між учителем, учнем і батьками. В свою чергу в змісті компоненту «Орієнтація на учня» зазначено, що діти мають вирішувати завдання комунікативного типу, а саме: знайти спільну мову з друзями, учителями, однокласниками, батьками, незнайомими людьми. Крім того учнів мають навчати справлятися зі стресом та напругою, плекати в собі такі якості, як гідність, оптимізм, сильні риси характеру та чесноти. Виховний процес, який в НУШ має бути наскрізним, має орієнтуватися на такі морально-етичні цінності, як гідність, турбота, повага до життя, повага до себе та інших людей [19].

У Державному стандарті початкової освіти важливі аспекти суголосні темі нашого дослідження відображено в таких принципах, як:

- забезпечення безпеки у результаті створення атмосфери довіри і взаємоповаги, перетворення школи на безпечне місце, де запобігають насильству і цькуванню, надають необхідну підтримку;
- утвердження людської гідності шляхом виховання чесності, відваги,

наполегливості, доброти, здатності до співчуття і співпереживання, справедливості, поваги до прав людини.

Серед 11 компетентностей, визначених в Стандарті в громадянській та соціальній компетентності можна виділити складові, які також пов'язані з показниками ЕІ, а саме: виявлення поваги до інших та толерантності, уміння конструктивно співпрацювати, співчувати та діяти в конфліктних ситуаціях; розуміння правил поведінки і спілкування, що є загальноприйнятими в різних спільнотах і середовищах.

Як і в Концепції НУШ, в Державному стандарті визначено спільні для всіх компетентностей вміння, серед яких вміння конструктивно керувати емоціями, співпрацювати з іншими особами [9].

Виділимо серед обов'язкових результатів навчання здобувачів освіти, визначених Стандартом ті, які стосуються емоційного інтелекту.

Мовно-літературна освітня галузь:

- загальний результат навчання «Аналіз та інтерпретація усної інформації» – враховує думки інших осіб;
- загальний результат навчання «Регулює власний емоційний стан» – описує власні емоції та емоції співрозмовника від прослуханого/побаченого; доречно використовує у власному мовленні формули мовленнєвого етикету;
- загальний результат навчання «Збагачує естетичний та емоційно-чуттєвий досвід» – розповідає про власні почуття та емоції від прочитаного тексту; відтворює емоції літературних персонажів під час інсценізації; описує емоційний стан персонажів, співпереживає.

Інформатична освітня галузь:

- загальний результат навчання «Дотримується норм соціальної, міжкультурної та міжособистісної взаємодії» – поважає приватність повідомлень; добирає належні засоби для спілкування з іншими особами, зокрема з людьми з особливими потребами, безпосередньо та через Інтернет, усвідомлює відповідальність за свою діяльність в Інтернеті.

Соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь:

- загальний результат навчання «Відстоює інтереси власні та інших осіб» – протидіє проявам тиску, неповаги та приниження щодо себе та інших осіб, самотійно або за допомогою дорослих залежно від ризику;

- загальний результат навчання «Надає допомогу» – розрізняє, до кого і як звернутися за допомогою; описує приклади такої діяльності; визначає потребу в допомозі собі та іншим особам, оцінює можливості її надання;

- загальний результат навчання «Поводиться етично» – розпізнає здорову етичну поведінку (сумлінність, справедливість, чесність, відповідальність, відвагу, відданість) та наслідує її; поводить етично, демонструючи сумлінність, справедливість, чесність, відповідальність тощо;

- загальний результат навчання «Здійснює вибір та отримує задоволення» – розпізнає, що приносить задоволення та користь; обирає діяльність, яка приносить задоволення та користь;

- загальний результат навчання «Спілкується конструктивно» – уважно слухає, запитує про потреби інших осіб та висловлюється так, щоб не образити інших осіб; сприймає критичну інформацію щодо себе та етично реагує на неї;

Громадянська та історична освітня галузь:

- загальний результат навчання «Формує себе як особистість, утверджує власну гідність» – описує себе, свій характер, захоплення, якими відрізняється від інших осіб; визначає свої риси характеру, моральні якості; розповідає про свої мрії та пояснює шляхи їх здійснення;

- загальний результат навчання «Захищає права людини» – виявляє та засуджує негідну поведінку; пояснює, до кого можна звернутися, коли ображають та/або принижують його чи інших осіб, відповідно діє в таких ситуаціях;

- загальний результат навчання «Протидіє і запобігає проявам дискримінації та нерівності» – розпізнає вчинки і слова, які можуть підтримати або образити; поважає різноманітність, справедливо ставиться до інших осіб; спілкується з урахуванням особливостей інших людей; пояснює, чому потрібно

діяти справедливо.

Мистецька освітня галузь:

- загальний результат навчання «Аналізує, інтерпретує, оцінює мистецтво» – сприймає твори різних видів мистецтва і проявляє емоційно-ціннісне ставлення до них у різний спосіб; зосереджує увагу на деталях; пояснює, що подобається у творі, а що ні;
- загальний результат навчання «Оцінює власну творчість» – відстоює своє право на самовираження;
- загальний результат навчання «Взаємодіє з іншими особами через мистецтво» – обговорює з іншими особами враження від сприйняття мистецтва та творчої діяльності, поважаючи вибір інших осіб;
- загальний результат навчання «Регулює власний емоційний стан засобами мистецтва» – визначає серед творів і видів художньо-творчої діяльності ті, що подобаються; ділиться емоціями від сприйняття мистецьких творів; творить для власного задоволення; розпізнає власні емоції від сприйняття мистецьких творів, обирає твори і види художньо-творчої діяльності відповідно до свого настрою; пояснює, від чого одержує насолоду у власній творчості [9].

Окреслені результати навчання, визначені в Державному стандарті початкової освіти, реалізуються у змісті Типових програм – НУШ-1 (авт. колектив під керівництвом О. Савченко) та НУШ-2 (авт. колектив під керівництвом Р. Шияна) [50]. Наведемо приклади очікуваних результатів по галузях та змістових лініях.

В Типовій програмі НУШ-1 в межах вивчення мовно-літературної освітньої галузі у 1 класі результатом змістової лінії «Взаємодіємо усно» є такі очікувані результати: учень / учениця ділиться своїми почуттями та емоціями від почутого; дотримується правил спілкування з людьми різного віку. У 2 класі в межах тієї ж змістової лінії діти вже мають навчитися з увагою сприймати усні репліки співрозмовника, перепитувати та доречно реагувати на них. До того ж мають навчитися висловлювати своє ставлення до подій, персонажів тексту; розповідати про власні почуття, які викликав прослуханий текст та

пояснювати, чому щось подобається, а щось ні. Вивчення змістової лінії «Читаємо» у другому класі передбачає те, що учні зможуть правильно називати та визначати емоційний настрій текстів малих фольклорних форм; пояснювати вчинки персонажів у творі, висловлювати щодо них найпростіші оцінні судження; обґрунтовувати свої висновки; пов'язувати зміст прочитаного зі своїми знаннями, попереднім читацьким, а також власним життєвим емоційно-чуттєвим досвідом.

Вже у 3 клас у змістовій лінії «Взаємодіємо усно» прописано такі результати: учень / учениця уважно слухає репліки співрозмовника, уточнює почуте в діалозі з огляду на ситуацію спілкування; виявляє доброзичливе ставлення до думок інших; дотримується етичних норм спілкування, правил етикету. В межах цієї змістової лінії у 4 класі діти мають висловлювати власне ставлення до усного повідомлення; обґрунтовувати своє ставлення до почутого, спираючись на набуті знання, власний досвід; визначати позицію мовця, погоджуючись з нею чи заперечуючи.

Вивчення змістової лінії «Досліджуємо медіа» передбачає, що у 3 класів здобувач зможе пояснювати свою реакцію на медіаповідомлення, а в 4 класі вже зможе висловлювати власні погляди на події, явища, предмети, цінності, представлені в медіатексті.

На завершення вивчення змістової лінії «Досліджуємо і взаємодіємо з текстами різних видів» у 4 класів здобувачі початкової освіти мають навчитися висловлювати власне ставлення, оцінні судження до усного повідомлення, змісту тексту; обґрунтовувати думки, спираючись на власний досвід; визначати позицію співрозмовника, погоджуватися з нею або заперечувати її; обґрунтовувати власні погляди, підтверджувати їх прикладами або власними спостереженнями, враховувати думки інших осіб.

В Типовій програмі НУШ-2 очікувані результати вказуються по циклах навчання. Назви більшості змістових ліній схожі, але є певна різниця у формулюванні результатів. До прикладу, на кінець 1 циклу навчання в межах змістової лінії «Взаємодіємо усно» учень має висловлювати думку, що

подобається в почутому, а що – ні; обґрунтовувати свої вподобання; пояснювати значущість уважного ставлення до інших та потребу подивитися на річ по-різному; розповідавати про те, що його / її вразило, схвилювало; розпізнавати емоції співрозмовника і пояснювати власну реакцію на них; розповідавати про власні почуття та емоції від прослуханого та побаченого. Разом з тим на кінець 2 циклу навчання учень вже має зважати на ситуації спілкування; висловлювати своє ставлення до усного повідомлення; визначати позицію мовця; передбачати й описувати свої емоції та емоції співрозмовника, коли пропонує для читання або перегляду книгу, фільм, гру тощо.

Більш докладно, у порівнянні з Типовою програмою НУШ-1, визначено важливі для нашого дослідження уміння в межах змістової лінії «Читаємо», а саме, на завершення початкової школи молодший школярів має вміти описувати свої емоції, пережиті під час читання художнього твору, наводити приклади вчинків персонажів, які викликали відповідні емоції; аналізувати емоційний стан персонажів, пояснювати причини відповідних переживань персонажів; використовувати власний емоційний досвід для оцінювання емоційного стану персонажів художнього твору.

Також в програмі НУШ-2 наявна змістова лінія «Театралізуємо», яка, на нашу думку, є надзвичайно важливою для формування емоційного інтелекту, тому що діти мають навчитися використовуючи голос і мову тіла відтворювати емоції персонажів; ділитися театральним досвідом та описувати власні почуття (1-2 клас); зосереджувати увагу на тому, як словесні і несловесні засоби доповнюють один одного для зображення емоційного стану персонажа, його намірів; передавати своє враження від побаченої вистави у письмових відгуках (3-4 клас) [50].

Очікувані результати, пов'язані з іншими змістовими лініями та освітніми галузями подано в додатках.

Аналіз поданого матеріалу (додаток) дає підстави стверджувати, що у змісті освітніх галузь (найбільше мовно-літературна, мистецька, соціально та здоров'язбережувальна, громадянська та історична) передбачено розвиток



емоційного інтелекту.

Вчителям варто визначитися з якими саме емоціями та почуттями потрібно знайомити учнів залежно від циклу / класу навчання. О. Мельник рекомендує вчителям першокласників, знайомити учнів із базовими емоціями, доступними для їхнього розуміння, а саме: радістю, смутком, страхом, гнівом, соромом. У другому класі поглиблювати зміст знайомства з емоційно-почуттєвою сферою, а саме, додати такі емоції як гнів, сум, страх, радість, любов, здивування, огида, сором. Для ознайомлення з емоційно-почуттєвою сферою учнів 3 класу автор пропонує розширити спектр емоцій так: інтерес, здивування, радість, страждання, горе, депресія, гнів, відраза, зневага, ворожість, страх, тривога, сором. А вже четвертий рік навчання присвятити знайомству з групами емоцій, поданими у класифікації Б. Додона: альтруїстичні, комунікативні, глоричні, практичні, романтичні, гностичні, естетичні, гедонічні, акизитивні, мобілізаційні [29, с. 130].

В методичній літературі можна знайти різні шляхи, методи та прийоми розвитку емоційного інтелекту:

- релаксаційні вправи;
- техніки саморегуляції;
- використання музики (музикотерапія), кольору (кольоротерапія), елементів арт-терапії, психогімнастика;
- дискусії, рольові ігри;
- ігри та завдання, що сприяють оволодінню прийомами міжособистісного спілкування;
- вербалізація свого емоційного стану;
- завдання, з допомогою яких учні можуть дізнатись про інтереси один одного;
- проблемні ситуації, що передбачають самостійний пошук, вихід.
- читання книг з аналізом настрою і почуттів персонажів;
- різні види театрів, етюди, драматизація;
- малювання власного настрою;

- малювання емоційного портрету якогось героя чи події;
- метод емпатійної аналогії, коли учні вживаються в образ об'єкта, переживають його відчуття, як власні, активують особисте емоційне переживання та бажання приймати участь у вирішенні проблеми;
- вправи на символічне перетворення негативних емоцій на позитивні [8; 45].

Крім зазначених шляхів Т. Котик у своєму посібнику «Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи» одним із шляхів розвитку емоційного інтелекту визначає інтегроване навчання. Авторка обґрунтовує свою позицію, тим, що використання змісту різних освітніх галузей у межах однієї теми дослідження, може допомогти сформувати ціннісне ставлення до предмета / явища, а також стійкий пізнавальний інтерес та мотивацію до подальшого дослідження проблеми. До того ж Т. Котик наводить приклад уроків мистецтва та хореографії, на яких можна застосувати знання, уміння та навички для відтворення отриманих емоцій, що в свою чергу допоможе не лише розвитку творчої діяльності, а й розумінню того, як емоції спонукають до діяльності. Або під час сприймання музичного й образотворчого мистецтва, ліричної поезії, допоможе краще зрозуміти способи вияву емоцій, почуттів, настрою. Дослідження теми з різних сторін засобами, до прикладу, соціальної, здоров'язбережувальної, мовно-літературної, сприятиме впливу настрою та емоцій на здоров'я і ефективність спілкування. А інтеграція різних способів діяльності (ігрової, предметно-практичної діяльності, інсценізації, хорового співу, елементів танцю), сприятиме активній міжособистісній взаємодія учнів та дозволить висловити та записати роздуми у щоденнику вражень [21, с. 23].

М. Бурдукало інструментом розвитку емоційного інтелекту називає засоби медіа, а саме, такі медіапристрої як телевізор, комп'ютер, ноутбук, планшет, а також проєкційну техніку, носії інформації та медіадидактичний матеріал різноманітний за медіаформатом, засоби фотографії, картинки, слайдшоу, відео, анімація, документальні, художні фільми, рекламні, музичні ролики та

медіаконтент, який розподіляється за жанром та змістом.

Науковиця обґрунтовує свій вибір тим, що сучасні школярі люблять користуватись гаджетами та постійно вживають медіаконтент, а іноді самі його виготовляють. Власне з такими медіапрактиками в учнів пов'язано переживання сильних і різноманітних за своїм змістом емоцій. Саме тому використання медіазасобів під час уроків є ефективним каналом для навчальної комунікації зі здобувачами.

Розуміння М. Бурдукало медіапсихології як інструменту покращення взаємодії людини з медіа, дозволяє тренувати навички ЕІ, а саме:

- рефлексувати власні емоції щодо сприйнятого медіаконтенту;
- вчитися визначати емоції осіб, що демонструються в медіаконтенті;
- визначати власні потреби, цілі, уподобання та здійснювати відбір відповідно до них;
- критичне осмислювати медіаконтент, який може стати основою для розвитку емпатії;
- надання медіаконтенту нових, власних смислів через творче переосмислення сприйнятого та усвідомлення свої емоцій, цінностей та потреб та ін. [6]

Аналіз Державного стандарту та Типових програм переконує у важливості мовно-літературної галузі для формування емоційного інтелекту. Так, С. Луців на уроках української мови та літературного читання пропонує такі методи для розвитку емоційного інтелекту: метод емоційного занурення, емоційного залучення, емоційного резонансу, які сприятимуть якісному розумінню текстів та забезпечуватимуть спільну діяльність усіх учнів, розвиватимуть інтерес до запропонованого твору, сприятимуть розвитку особистісних компетентностей здобувачів початкової освіти [25]. Крім того, переконує авторка, такі методи будуть розвивати впевненість у собі; вміння розпізнавати та контролювати власні емоції, ставити перед собою чіткі цілі і мотивувати себе на їх досягнення; вміння розпізнавати емоційний стан співрозмовників; розвивати навички міжособистісного спілкування [там же].

Схожої думки і Г. Брославська та Т. Дригач, які наголошують на значенні для розвитку ЕІ художніх творів, казок, оповідань, віршів. Так, при вивчення таких літературних творів можна:

- надати учням можливість уявити себе різними персонажами та від їхнього імені пояснити вчинені дії;
- запропонувати зіставити персонажів;
- програти сценки оптимального виходу з ситуації: як було б правильніше вчинити та ін. [5, с. 11]

О. Савченко доводить, що підручники з літературного читання розроблені нею, мають значний потенціал для розвитку ЕІ, а саме, такі завдання: відчувати свій настрій, почуття і висловитися про це; розпізнавати настрій, емоції дійових осіб; знаходити у текстах слова, вислови, що позначають емоції, почуття; прогнозувати можливі рішення морально-етичних проблем тощо. Для того щоб полегшити дітям розпізнавання почуттів, настроїв дійових осіб та їх вербалізацію, у підручнику вміщено словничок настроїв і почуттів [44].

В свою чергу Р. Шпіца та Н. Коваль обґрунтовують значення предметів художньо-естетичного циклу для розвитку емоційного інтелекту. На таких заняттях, переконують авторки, молодші школярі збагачують свої емоції та мають змогу за допомогою спілкування з творами мистецтва виявити їх, прожити та зрозуміти. Досвід Р. Шпіци та Н. Коваль у вивчення проблеми ЕІ на уроках «Мистецтва», дозволив їм визначити поняття «емоційний інтелект учнів початкової школи» як феномен в якому поєднуються інтелект та емоції учнів, що мають вплив на розуміння ними своїх і чужих емоцій через мистецтво, вміння їх висловлювати через виконання творчих завдань, розуміти свої почуття та почуття оточуючих завдяки мові різних видів мистецтв та комунікувати з ними.

Для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів (вміння розпізнавати та виражати емоції, керувати ними) авторки дібрали низку вправ, серед яких:

- «Маска улюбленого героя мистецького твору»;
- «Пантоміма»;

- «Скульптура»;
- «Заморожені»;
- «Дзеркало» тощо.

Р. Шпіца та Н. Коваль нагадують про можливості застосування елементів музикотерапії, музикографії, арт-терапії, використання яких під час слухання музичних інструментальних композицій дозволить учням зрозуміти свої емоції та виразити їх через колір, звук та інші засоби при виконанні творчих завдань. Для цього науковиці пропонують класичні музичні композиції (твори Й. Баха, Л. Бетховена, П. Чайковського, Е. Гріга «Ранок», Ф. Шопена) та інструментальні твори сучасних композиторів (Л. Енауді, Г. Денаро, Є. Хмари) [58, с. 199].

Серед важливих умов, які вчитель має створити на уроках мистецтва авторки називають комфортну мистецьку атмосферу, емоційне спілкування в освітньому середовищі з музичними творами та творчістю, толерантно-партнерські взаємини, співпраця школярів, батьків та вчителів у створенні короткострокових та довгострокових мистецьких проєктів [там же, с. 200].

І. Гуменюк змогла знайти шляхи розвитку емоційного інтелекту на уроках англійської мови та наголошує, що у діючих освітніх програмах з іноземних мов емоційний аспект передбачений при формуванні комунікативної компетентності учнів, під час виконання ними мовленнєвих завдань при ситуативному спілкуванні. Так, під час усної взаємодії діти вчаться висловлювати здивування, щастя, сум, цікавість, байдужість та реагувати на почуття, висловлені співрозмовником. Під час усного продукування здобувачі мають можливість детально описувати почуття та реакції, повідомляти про своє ставлення, схвалювати чи не схвалювати дії іншої особи та аргументувати свою думку. В свою чергу під час писемної взаємодії та писемного продукування молодші школярі мають більш детально описувати почуття, події і реакції та ін.

Серед запропонованих І. Гуменюк видів діяльності на уроках англійської мови для розвитку ЕІ є такі: стимулювання фантазії та уяви дитини, ігри, фізкультхвилинки, казки, малювання, використання пісень, музики. Такі методи та прийоми спрямовані на моделювання позитивного емоційного стану дитини,

зняття стресу, стимулювання роботи мозку, фантазії та уяви дитини [8].

Не менш цікавим є рекомендації Г. Брославської та Т. Дригач, з розвитку емоційного інтелекту на уроках математики. Наприклад, для покращення мотивації навчання можна використовувати задачі, зміст яких наближений до реального життя. Такі задачі крім розвитку математичних навичок дають можливість обговорити певні ситуації, висловлювати власні думки тощо. Педагогині в якості прикладу наводять таку задачу: Бабуся дала онуку 100 грн для того, щоб він в аптеці купив ліки. Онук купив ліки, які коштували 89 грн 15 копійок. Решту він витратив на чіпси. Яка ціна чіпсів?

Крім виконання обчислювальних операцій, дітям можна запропонувати дати відповідь на такі питання:

- Чи мав право онук витратити гроші бабусі?
- Чи корисний його вибір?
- Чим саме ви допомагаєте своїм рідним?

Можна давати задачі у яких немає єдиної правильної відповіді, але свою думку слід обґрунтувати, наприклад, для обчислення бюджету святкування дня. Так, можна не лише розв'язувати математичні задачі, а програвати життєві ситуації, виконуючи роль касира супермаркету, працівника укрпошти, парку атракціонів, роль вчителя математики, фармацевта тощо [5, с. 11].

Таким чином, аналіз нормативно-правової бази, в тому числі Державного стандарту початкової освіти, Типових програм, дає підстави стверджувати, що в цих документах закладено з одного боку вимоги, а з іншого можливості для розвитку емоційного інтелекту здобувачів початкової освіти. Цілісна початкова освіта передбачає єдність у розвитку емоційної та інтелектуальної сфер. Тільки за таких умов можна сформувати всебічну розвинену особистість, яка розуміє власні емоції та емоції оточуючих, здатна до адаптування та успішної соціальної взаємодії.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

#### 2.1. Діагностика емоційного інтелекту молодших школярів

Теоретичний аналіз теми дослідження доводить, що таке наскрізне уміння як емоційний інтелект є однією з актуальних проблем, що вивчається психологами та педагогами. Розвинений ЕІ захищає наше життя та здоров'я, допомагає налагодити стосунки з іншими людьми. Саме тому важливо визначити показники та рівні сформованості емоційного інтелекту, а також способи діагностики ЕІ в молодшому шкільному віці.

Так, показниками емоційного інтелекту молодших школярів нами визначено такі:

- здатність назвати емоції, які відчуються в певний момент;
- усвідомлення і аналіз емоційних проявів;
- вміння управляти своїми емоціями, відповідно до ситуації;
- вміння справлятися зі своїми емоціями соціально прийнятими способами;
- вміння ідентифікувати емоції інших людей;
- вміння співпереживати, емоційно відгукуватися на прохання інших.

Визначені показники було диференційовано на три рівні сформованості емоційного інтелекту. Так, учням з високим рівнем ЕІ властива розвинена чутливість до власних та чужих емоцій, спостережливість, яка проявляється в умінні помічати емоційні особливості оточуючих. Такі діти розуміють причини виникнення тих чи інших емоцій. Дитина може назвати емоції, які переживаються в певний момент та може ідентифікувати емоцій оточуючих. Молодші школярі, що мають високий рівень розвитку ЕІ здатні співпереживати та емоційно відгукуватися на прохання інших людей. Такі прояви у дітей мають

виявлятися постійно або у більшості ситуацій. Якщо такі прояви характерні для деяких ситуацій або у дитини такі прояви трапляються періодично, встановлюється середній рівень.

Низький рівень ЕІ характерний для неврівноважених, імпульсивних та емоційно збудливих молодших школярів, що може свідчити про знижену здатність усвідомлювати та аналізувати емоційні прояви. Таким дітям важко описати власні переживання, вони не можуть назвати емоції, що переживають, а також ідентифікувати емоції оточуючих. Учні більше сфокусовані на зовнішніх подіях.

Визначені показники та рівні можуть слугувати для педагога / дослідника основою для організації педагогічного експерименту та аналізу його результативності. До того ж на основі визначених показників та рівнів сформованості емоційного інтелекту нами було дібрано методики, що дозволяють діагностувати досліджувані вміння [10; 11], а саме:

- спостереження;
- дослідження емоційного інтелекту за методикою М. Нгуена;
- методика «Емоційна ідентифікація» (О.І. Ізотова);
- адаптований варіант методики Є. Іванової «Емоційний простір особистості»;
- проєктивна методика «Казки» Л. Дюсса;
- методика «Розуміння емоційних станів» Г. Урунтаєва, Ю. Афонькіна;
- тест шкільної тривожності А. Філіпса;
- методика «Драбинка» Щур;
- методика «Три дерева» Е. Клессмани;
- методика «Диференціальних емоцій» К. Ізарда;
- колірний тест М. Люшера;
- методика «Визначення емоційності» В. Суворової;
- методика «Емоційна піктограма» М. Кузьмищевої;
- опитувальник «ЕМІн» Д. Люсіна;
- тест емоційного інтелекту Н. Холла;



- експрес EQ-тест «Школа EQ» Д. Дубравіна.

Розглянемо мету та зміст деяких із перелічених методів діагностування. Так, спостереження за учнями в урочний та позаурочний час, як найдоступніший метод, може дати досліднику розуміння як дитина реагує на ті чи інші ситуації, як поводить себе з однолітками, виявляючи скромність, терплячість, чуйність, гнучкість, зацікавленість, роздратованість, тривожність, пихатість, злість, а також невербальні засоби комунікації.

Методика «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової проводиться з метою виявлення сформованості процесів розпізнавання емоцій та їх розуміння, а також визначення рівнів ідентифікації емоцій.

У ході проведення методики дітям пропонується набір із чотирьох карток, на яких зображено різні емоційні ситуації, а саме: день народження, бійка, розставання, напад. Експериментатор зазначає, що він / вона буде показувати картинки з різними історіями, а дитина має розповісти про людей на картинках. Після демонстрації картинок дорослий ставить уточнюючі запитання, з метою з'ясування міркувань дитини з приводу того, що відбувалося з людьми, які зображені; припущень щодо певного виразу обличчя; опису чужих відчуттів та з'ясування того, чи може дитина назвати таке почуття чи настрій. Після обробки відповідей дітей визначається високий, середній та низький рівень сприйняття, розуміння та ідентифікації емоцій.

Методика «Емоційна піктограма» М. Кузьміщевої спрямована на виявлення особливостей емоційного розвитку саме у дітей молодшого шкільного віку. В ході проведення діагностики дітям пропонується дванадцять понять, які позначають різні емоції та почуття. Інструктуючи дітей, дослідник зазначає, що після почутого слова, дитина має щось намалювати про це слово. Наголошується, що малюнки потрібно розмістити тільки на одній стороні паперу. Аналіз результатів дозволяє виявити рівневу диференціацію адекватності кодування емоційних модальностей, а саме: високий рівень (адекватне кодування і вербалізація емоційних модальностей), середній рівень (адекватне кодування і вербалізація емоційних модальностей, незначні труднощі в деяких емоціях) та

низький рівень (адекватне кодування і вербалізація декількох емоційних модальностей).

Адаптований варіант методики Є. Іванової «Емоційний простір особистості» також призначений саме для молодших школярів та зорієнтований на вивчення здатності учнів до розуміння емоцій. Дітям пропонуються назви сімнадцяти емоцій, які необхідно розподілити на 3 групи: «радісно», «сумно», «спокійно». Трирівнева шкала оцінювання дозволяє встановити: високий рівень, якщо дитина диференціює емоційні стани на групи, розуміє їх значення; середній рівень, у випадку коли дитина може виконувати завдання, але з помилками, знає не всі емоційні стани; низький рівень, якщо дитина плутає значення емоцій, не може здійснити розподіл понять на групи, робить багато помилок.

Методика «Казки» Л. Дюсса дає можливість досліднику проаналізувати емоційні прояви та сфери тривожності дитини. Дітям пропонуються для прослуховування 10 коротких розповідей, які торкаються областей емоційних конфліктів. Під час аналізу з'ясовується характер емоційної реакції, а також ступінь напруги (мінімальна, середня, підвищена, висока).

Проективна методика діагностики емоційного інтелекту дітей-дошкільників (авт. Нгуен Мінх Анем), яку можна застосовувати з першокласниками, крім анкети для дорослих (вихователів та батьків) включає завдання для дітей: «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій», «Три бажання» і «Що – чому – як». Наприклад, у частині методиці «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій», з метою визначення емоційного ставлення дитини до людей та довкілля, дітям пропонується домалювати до фігур різні деталі, щоби малюнки були змістовними. Під час обробки результатів звертається увагу на характер та деталізованість зображення людини: чи зображено людину (тварину, предмет), чи зображено обличчя, чи показано емоції. Відповідно до цього нараховуються бали.

Наступні методики є класичними для визначення рівня емоційного інтелекту дорослих, проте їх можна застосовувати з учнями четвертого класу за умови відповідного роз'яснення.

Опитувальник ЕМІн Д. Люсіна - це психодіагностична методика, які ґрунтується на самооцінці (самозвіті) і власне має пряме призначення для вимірюванні емоційного інтелекту.

Опитувальник ЕМІн складається з тверджень, стосовно яких випробуваний має висловити ступінь своєї згоди, використовуючи 4-бальну шкалу:

- зовсім не згоден;
- скоріше не згоден;
- скоріше згоден;
- повністю згоден.

Врешті ці твердження об'єднуються у шкали та субшкали, а саме:

1. Розуміння емоцій
2. Управління емоціями
3. Міжособистісний ЕІ
4. Розуміння чужих емоцій
5. Керування чужими емоціями
6. Внутрішньоособистісний ЕІ
7. Розуміння своїх емоцій
8. Управління своїми емоціями
9. Контроль експресії

Обробка результатів тестування дає можливість визначити рівень міжособистісного ЕІ, а саме, з'ясувати ступінь розуміння чужих почуттів; здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій; чуйність до внутрішніх станів інших людей; здатність до управління чужими емоціями; здатність викликати в інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій тощо. А також аналіз відповідей опитуваних дозволяє встановити рівень внутрішньоособистісного ЕІ, що включає усвідомлення та розуміння власних емоцій; вміння управляти своїми емоціями; здатність та потреба керувати своїми емоціями, викликати та підтримувати бажані емоції та тримати під контролем небажані; здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій тощо.

Надалі відбувається ранжування результатів за нормами: дуже низьке значення, низьке значення, середня значення, високе значення, дуже високе значення.

Діагностика емоційного інтелекту Н. Холла призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, які виявляються / проявляються в емоціях, а також здібності керувати своїми емоціями на основі прийняття рішень. Твердження, які містяться в цій методиці, під час обробки результатів розподіляються по п'ятьох шкалах: емоційна обізнаність; управління своїми емоціями; довільне керування своїми емоціями; емпатія; розпізнавання емоцій інших людей.

Визначаються рівні, так званого парціального емоційного інтелекту та інтегративний рівень EI – високий, середній або низький.

В експрес EQ-тесті «Школа EQ» Д. Дубравіна пропонується дати короткі відповіді «так» чи «ні» на запропоновані 20 тверджень, що також дозволить визначити високий, середній або низький рівень емоційного інтелекту [Дубравін].

Методика «Диференціальних емоцій» К. Ізарда передбачає роботу із списком прикметників, які характеризують відтінки емоційних переживань людини. Обстежуваний має обрати цифру від 1 до 5, що відповідає ступеню вираженості даного переживання: повністю відсутнє, виражено незначно, помірно, сильно, в максимальному ступені. Аналіз відповідей дає можливість виявити індекс позитивних, гострих негативних, тривожно-депресивних емоцій. До прикладу, індекс позитивних емоцій характеризує ступінь позитивного емоційного ставлення суб'єкта до наявної ситуації і т.ін.

Останні методики можна запропонувати і педагогам, які, як зазначено було в параграфі 1.2., своїм прикладом показують зразок поведінки та емоційної реакції на ті чи інші ситуації і, звичайно, тим самим впливають на розвиток EI молодших школярів.

Крім цих методик вчителям можна запропонувати:

- методику діагностики емоційного інтелекту М. Манойлова, яка

містить чотири субшкали та три інтегральних індекси (загального рівня емоційного інтелекту, вираженості внутрішньоособистісного і міжособистісного аспектів емоційного інтелекту);

- тест емоційного інтелекту Дж. Маєра, П. Селовея, Д. Карузо, що містить вісім секцій із наступним об'єднанням їх за чотирма шкалами (здатність до сприймання, оцінки та виразу емоцій або ж ідентифікації емоцій; здатність використовувати емоції для підвищення ефективності мислення і діяльності; здатність до розуміння та аналізу емоційної інформації; здатність до свідомої регуляції емоцій для особистісного росту і покращення міжособистісних взаємин);

- діагностика емоційної зрілості О. Чебикіна, відповіді на яку співвідносяться із шкалою експресивності, саморегуляції, емпатії та щирості).

Таким чином, нами було представлено інструментарій для визначення емоційного стану, тривожності та, звичайно, показників ЕІ молодших школярів: здатність назвати емоції, які відчуються в певний момент; усвідомлення і аналіз емоційних проявів; вміння управляти своїми емоціями, відповідно до ситуації; вміння справлятися зі своїми емоціями соціально прийнятими способами; вміння ідентифікувати емоції інших людей; вміння співпереживати, емоційно відгукуватися на прохання інших.

Варто зазначити, що запропоновані методики потрібно обирати в залежності від класу навчання (віку дітей), за потребою проводити індивідуально, оскільки деякі з них потребують додаткових пояснень. До того ж слід використовувати декілька методик, що зумовить більшу об'єктивність отриманих результатів.

Методики дослідження ЕІ дорослих дають можливість визначити рівень сформованості інтегративного емоційного інтелекту, у порівнянні з діагностичним інструментарієм для молодших школярів, які, як правило, зорієнтовані на дослідження парціального емоційного інтелекту, тобто окремих складників та елементів.

## **2.2. Ігрові технології у розвитку емоційного інтелекту молодших школярів**

В ході дослідження, ми прийшли до висновку, що розвиток емоційного інтелекту шляхом дає змогу молодшим школярам конструктивно сприймати власні емоції і емоції оточуючих. Починати розвивати ІЕ саме у молодшому шкільному віці потрібно для того, щоб діти в подальшому краще управляли власними почуттями та адекватно реагували на різні ситуації, що можуть виникнути та відбуватися в їхньому житті. Безперечно, що діти, у яких краще сформований ЕІ вміють вибудовують комунікацію з однолітками та дорослими, що дозволяє попереджати та / або вирішувати конфлікти.

Серед шляхів розвитку емоційного інтелекту, визначених у параграфі 1.3. одним із найбільш результативних, на нашу думку, є застосування ігрових технологій.

Під час навчання в початковій школі, відбувається зміна ігрової діяльності, яка притаманна в більшій мірі дошкільникам, на навчальну. Така зміна провідної діяльності викликає стресові ситуації: відбувається освоєння нового освітнього середовища, потрібно вибудовувати стосунки, як правило, з незнайомим дітьми, працювати в команді, домовлятися [5].

Саме гра є звичної та улюбленої формою діяльності, сприяє формуванню активної взаємодії дитини з навколишнім світом, емпатії, формує соціальні навички, розвиває її емоційно-вольові та моральні якості.

Ігрова технологія навчання є системним способом організації навчання, спрямований на оптимальну побудову освітнього процесу та реалізацію його завдань

Дієвість ігрових технологій обумовлюється тим, що вони відносяться до активних форм навчальної діяльності та дозволяють задовольнити властиву дітям молодшого шкільного віку природну рухливість та непосидючість. Так, діти не тільки виконують ігрове завдання, а й рухаються, пересуваються і це теж викликає емоції. В ігрових завданнях учень, як правило, учень знаходиться в

центрі подій, вивчає себе, пізнає власні можливості, оцінює свої вчинки, порівняє їх з вчинками інших, збагачує досвід поведінки, спілкування, взаємодії.

Гра дозволяє дитини виявити весь спектр емоцій (інтерес, радість, задоволення, захват, здивування, симпатія, невдоволення, розпач, злість, розчарування, обурення), надає можливість позмагатися, виявити власні переваги, відчути задоволення, з'являється впевненість у собі, підвищується самооцінка [47].

До таких ігрових технологій ми відносимо: конкурси, турніри, змагання, вікторини, квести, ігрова дискусія, рольові ігри, настільні ігри, комп'ютерні ігри, розвивальні ігри, ігрова ситуація, імітаційні ігри, ігрові вправи та завдання, сторітелінг, мнемотехнології, методика «Шість цеглинок», вправи для знаття психологічної напруги тощо.

Наприклад, завдяки рольовим іграм на уроках навчання грамоти, відбувається засвоєння мови, так як через них відбувається створення мотивації, наближення мовної діяльності до реальної комунікації.

Серед таких ігор С. Луців називає «Світлофор», «Пори року», «Дні тижня», «Загадки», «Пошук ключового слова», «Опис людини» тощо [25].

На нашу думку, застосуванні ігрових технологій на уроках сприятиме:

- виявленню інтересу до пізнання світу;
- відповідальності за власні емоційні реакції;
- умінню ідентифікувати емоції, які переживаються;
- аналізу власних емоцій, почуттів, причин їх виникнення;
- оволодінню прийомами саморегуляції;
- аналізу емоцій, почуттів інших та причини їх виникнення;
- сприйняттю та розумінню невербальної мови;
- володінню навичками активного слухання;
- контролю над імпульсами;
- умінню відмовляти, не ображаючи іншу людину;
- умінню пробачати;
- умінню співпрацювати;

- умінню вирішувати емоційно напружені ситуації та ін.

На основі аналізу теоретичних публікацій науковців та методичних порад педагогів-практиків [29; 43; 47; 49] було визначено умови розвитку емоційного інтелекту загалом та засобами ігрових технологій зокрема: визначення часу в режимі дня для заповнення екрану настрою; організація роботи у парах і групах під час застосування ігрових вправ; використання можливостей ранкової зустрічі; ознайомлення дітей з назвами емоцій і фразами, які допоможуть правильно описати емоційний стан через застосування «карток емоцій»; використання пам'яток (алгоритмів) щодо дій в конфліктних ситуаціях, в тому числі робота «із колом вибору», «долоньками дружби», програвання реальних ситуацій тощо; створення сприятливого психологічного мікроклімату, ситуації успіху та почуття безпеки в класі; врахування типу темпераменту під час застосування ігрових вправ; налагодження партнерських взаємовідносин; системне використання ігрових технологій.

Формуванню партнерських взаємовідносин, до прикладу, сприяє організація парної роботи під час застосування ігрових технологій. Дійсно, працюючи у парах, зазначає Т. Котик, учні встановлюють контакт між собою, звертають увагу на міміку, «мову тіла», під час спілкування використовують заохочувальні жести, посмішку, що сприяє розвитку емпатії. Крім того, працюючи в парах, діти вчаться висловлювати думки по чергово, не перебиваючи один одного, тренуються у постановці уточнюючих запитань, намагаються дійти спільної думки, що розвиває вміння керування власними емоціями [21, с. 159].

Також ми погоджуємось із Г. Савоною в тому, що вчителю потрібно приділити увагу оформленню кабінету, у якому учні проводять значну частину дня. Бажано, щоб колір стін класної кімнати мав теплий приглушений тон. У кабінеті були в наявності необхідні дидактичні матеріали, а також обладнання для творчості. Варто попіклуватися про наявність кімнатних рослин у кабінеті, що зробить його більш затишним. Доцільно залучити батьків та учнів до оформлення класної кімнати та освітніх осередків [43].

Педагог може знайти ігрові вправи для розвитку емоційного інтелекту в



різних посібниках, до прикладу:

- Котик Т. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи.
- Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія.
- Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти, автора-укладача Г. І. Савонової.
- Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навчально-методичний посібник та інші.

Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує електронний навчально-методичний посібник «Нова українська початкова школа: розвиток емоційного інтелекту молодших школярів», авторами якого є О. Мельник, Ю. Штанько, Г. Заставська. Навчально-методичний посібник містить рекомендації вчителю із розвитку емоційного інтелекту молодших школярів: розкривається сутність емоційного інтелекту, його складові, особливості емоційно-почуттєвої сфери молодших школярів, поради і навчальні матеріали щодо розвитку емоційного інтелекту, умови розвитку емоційного інтелекту в освітньому процесі та позанавчальній діяльності [31].

Цінними для практичного використання є завдання і вправи із розвитку емоційного інтелекту, які відповідають віковим особливостям учнів, характеризуються новизною, різноманітністю, оригінальністю, системою роботи, передбачають індивідуальну, парну чи групову роботу, забезпечують суб'єктну позицію учнів.

Наведемо приклади ігрових вправ, які можна застосовувати з молодшими школярами, а в додатку Б можна ознайомитися із їхнім повним змістом.

Одним із сучасних видів ігрових завдань є сторітеллінг, засобом якого є гральні кубики із зображеннями на гранях. Дитина обирає (витягує із мішечка чи коробочки) кубик, розглядає зображення для обговорення та створення творчих розповідей. В ході гри учні розширюють словниковий запас, навички активного слухання, виявляють креативність, емоційно «розфарбовуючи» вигадану

історію, висловлюють своє ставлення до створеної розповіді.

В посібниках можна знайти багато прикладів психогімнастичних ігрових вправ. Наприклад, гра «Кулачки» дозволяє розвивати навички контролю емоцій та сприяє зняттю емоційної напруги: діти стискають або розтискають пальчики. В свою чергу вправа «Хоботок» дозволяє зняти напруження з рота та губ, шляхом напруження та розслаблення губ. Гра «Я у дзеркалі», яка виконується в парі, вчить розуміти та повторювати рухи партнера і відображати їх наче у дзеркалі. А психологічна гра «Розмова через скло» розвиває здатність виражати свої думки та розуміти стан, поведінку іншої дитини через жести, міміку та ін.

Розглянемо приклади ігор, де діти можуть виявити рухову активність. Так, у ході вправи «Місток дружби» дітям в парах дається завдання створити місток за допомогою рук, ніг та тулуба. Потім продовжити цю гру можна з більшою кількістю учасників. Або прикладом такої активної гри може бути «Емоційна картина»: команда отримує назву якоїсь емоції та має за одну хвилину зобразити картину, у якій би передавалась ця емоція. Відповідно інша команда вгадує емоцію. Першокласників обов'язково захопить гра «Хто як радіє?», в ході якої діти мають рухами та голосом показати, як радіють щенята, кошенята, поросята, козенята.

Можна запропонувати дітям «Танці протилежностей»: придумати танець, в якому один із учасників має передати цим страх, інший – сміливість (сум – щастя тощо).

Натомість прикладом спокійних ігор може бути «Емоційний крокодил», для якої потрібно підготувати картки із зображенням емоцій. Учасники обирають картку, яка розташована «сорочкою» догори та демонструють емоцію, яка на ній зображена за допомогою міміки, рухів, тіла, вигуків. Гра «Коробочка емоцій» передбачає власне наявність такої «коробочки», в яку діти мають покласти свою емоцію описавши її візуально, на слух, нюх та дотик. Гра «Інтерв'ю» дозволить розширити спектр емоцій та навчитися передавати емоційний стан. В ході такого «інтерв'ю» педагог ставить різні відкриті запитання, що стосуються емоційних станів на кшталт «Коли люди сміються?».

«Що тебе засмучує» тощо.

Ігри-вправи, які допоможуть педагогу зрозуміти емоційний стан дитини:

- «Ім'я-квітка»: діти зображують квітку, яку б могли назвати своїм іменем;
- «Я – дорослий»: зображують себе дорослим (бажано максимально деталізувати малюнок);
- «Уявний подарунок»: дитина дарує уявні подарунки, при цьому детально описує їхній зовнішній вигляд, як вони пахнуть та які вони на дотик;
- «Малюємо емоції»: молодшим школярам пропонується намалювати емоції пальцями, обираючи кольори із широкої палітри.

Гра із застосування LEGO-system називається «Ми одне ціле» під час якої діти створюють будь-яку або, задану вчителем фігуру. При цьому один учень працює тільки правою рукою, інший – тільки лівою. Відповідно, діти мають домовлятися, працювати разом, підтримувати один одного та радіти за результат. Прикладом подібної гри є «Школа радості», протягом якої діти будують із «чарівних» цеглинок школу та пишуть (або проговорюють), що найбільше подобається у школі, в якій навчаєтесь, щоб хотіли взяти із цієї школи, якщо б потрібно було переходити в іншу. Також дітям можна запропонувати збудуйте самостійно або в парі (групі) вежу з цеглинок LEGO, у якій можна сховатися у небезпечній ситуації.

Сучасною грою із застосуванням гаджетів, яка не нікого не залишить байдужим, є «Емоція у смартфоні». Після перегляду картин, фото, відео тощо учням пропонується зробити селфі та зафіксувати свою емоцію. Іншим різновидом гри із застосуванням смартфона є «10 смайлів» (кількість смайлів може залежати від віку школярів). Діти мають в своїх месенджерах знайти емодзі та надіслати партнеру по завданню, підписуючи їх назвами емоцій, що відповідно, кожна із них позначає. Краще брати ті зображення, які рідко вживаються.

Отже, якості та вміння, які входять до поняття «емоційний інтелект», необхідні для комфортної адаптації учнів початкових класів. Розвинутий ЕІ

сприяє кращим навчальним результатам, підвищенню мотивації, запобігає конфліктним ситуаціям. Завдяки ЕІ дитина починає розуміти власні та чужі емоції та бажання. Педагогу слід цілеспрямовано вибудовувати систему роботи із розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Одним із шляхів розвитку емоційного інтелекту є ігрові технології, які дарують радість і захоплення, тому що процес гри сповнений несподіванок.

## ВИСНОВКИ

Розвиток емоційного інтелекту готує особистість жити та діяти в світі технологій та нових комунікативних зв'язків. Процес розвитку ЕІ має особливості формування на кожному віковому етапі, проте основні структурні елементи емоційного інтелекту починають розвиватися у молодшому шкільному віці і вдосконалюються впродовж періоду навчання.

Відповідно до першого завдання кваліфікаційної роботи проаналізовано проблему емоційного інтелекту у наукових дослідженнях.

Проведений аналіз дозволяє встановити, що ЕІ є поєднанням здатності до керування власними емоціями та здатності до ефективного спілкування завдяки розумінню емоцій інших людей. Дослідниками запропоновано різні моделі ЕІ, які, як правило, відображають внутрішньоособистісний та міжособистісний компоненти. З'ясовано, що людина, яка має високий рівень емоційного інтелекту здатна до розуміння власних та чужих емоцій, вміє управляти емоціями, що дозволяє безконфліктно комунікувати з оточуючими, а також виявляється у високій адаптивності, толерантності, гнучкості, самоконтролі, наполегливості.

Відповідно до другого завдання дослідження визначено особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Встановлено, що молодший шкільний вік – це період позитивних змін та перетворень, що відбуваються з особистістю. Сензитивністю молодшого шкільного віку є перехід від ігрової діяльності до навчальної. Отже, варто розуміти, що успішність завершення переходу залежить від емоційного стану особистості. Негативне емоційне забарвлення молодшого школяра призводить до невпевненості у власних силах.

Відповідно до третього завдання обґрунтовано шляхи розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, серед яких визначено такі:

- застосування релаксаційних вправ для зняття психологічної напруги, тривожності;

- навчання прийомам саморегуляції з використанням музики, кольору, елементів арт-терапії;
- читання творів з аналізом настрою і почуттів персонажів;
- використання завдань, що підвищують самооцінку учня та сприяють формуванню відчуття власної цінності, впевненості в собі;
- вербалізація учнями свого емоційного стану тощо.

В ході наступного завдання магістерського нами було дібрано діагностичний інструментарій для визначення рівня емоційного інтелекту молодших школярів та дорослих (педагогів).

Показниками емоційного інтелекту молодших школярів нами визначено такі: здатність назвати емоції, які відчуваються в певний момент; усвідомлення і аналіз емоційних проявів; вміння управляти своїми емоціями, відповідно до ситуації; вміння справлятися зі своїми емоціями соціально прийнятими способами; вміння ідентифікувати емоції інших людей; вміння співпереживати, емоційно відгукуватися на прохання інших. Визначені показники було диференційовано на три рівні сформованості емоційного інтелекту.

Гру обрано основним засобом розвитку емоційного інтелекту, тому що це найбільш доступний, природний та улюблений вид дитячої діяльності. Це універсальний спосіб переробки отриманої від навколишнього світу інформації, що дозволяє дитині виявити особливості мислення, власні емоції та почуття, бути активним учасником освітнього процесу.

В ході дослідження встановлено, що ігрова технологія навчання – це системний спосіб організації навчання, спрямований на оптимальну побудову освітнього процесу та реалізацію його завдань.

Нами дібрано комплекс вправ, які відповідають віковим особливостям учнів. Такі вправи можуть застосовувати вчителі на ранкових зустрічах, перервах та предметах різних освітніх галузей, а також вихователі груп продовженого дня. Дібрані вправи були нами апробовані під час освітнього процесу та довели свою ефективність.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / ред. колл.: Б. Ф. Ломов, Е. В. Шорохова, Ю. М. Забродин. Москва: Наука, 1977. 380 с.
2. Андреева І. Н. Про історію розвитку поняття емоційний інтелект. *Питання України*. 2008. № 5. С. 83.
3. Антонова О. Є. До проблеми співвідношення інтелекту та креативності у структурі обдарованості. *Креативна педагогіка: наук.-метод. журнал / Академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки*. Житомир, 2017. Вип. 12. С. 33-40.
4. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції: Таємне життя мозку / пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с.
5. Брославська Г., Дригач Т. Розвиток емоційного інтелекту учнів початкових класів. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2020. № 1 (47). С. 7-13. URL: <https://doi.org/10.26565/2074-8167-2020-47-01>
6. Бурдукало М. М. Розвиток емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку засобами медіапсихології. URL: <http://surl.li/eczwb>
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.
8. Гуменюк І. Розвиток емоційного інтелекту учнів на уроках англійської мови як чинник їх адаптації до сучасних умов життя. *Адаптивне управління: теорія і практика. Серія «Педагогіка*. 2019. Випуск 7 (13). URL: [https://doi.org/10.33296/2707-0255-7\(13\)-05](https://doi.org/10.33296/2707-0255-7(13)-05)
9. Державний стандарт початкової освіти. URL : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti>
10. Дерев'янка С., Лавренко С. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту у дітей. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 7. С. 23–29

11. Дубравин Д. Управление гневом. Київ : Агентство «ІРІО», 2019. 208 с.
12. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
13. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. № 3(25). Issue: 49. URL: <https://cutt.ly/r1PdmLd>
14. Єфіменко С. Визначення поняття інтелекту у різних концепціях психолого-педагогічних досліджень. URL: <http://surl.li/eczwf>
15. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 2. С. 19-22.
16. Карпенко Є. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1 (15). С. 60-72.
17. Карпенко Є. Концептуальний потенціал позитивної психотерапії в контексті вивчення емоційного інтелекту особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 66. С. 24-29.
18. Клевака Л. П., Гришко О. І., Заїка В. М. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. *Технології розвитку інтелекту*. 2022. Т. 6. № 1 (31). URL: [http://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/590](http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/590)
19. Концептуальні засади реформування середньої освіти. URL : <https://mon.gov.ua/ua>
20. Котик Т. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи. Тернопіль: Астон, 2020. 192 с.
21. Котик Т., Кежковська І. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів як обов'язковий освітній результат нової української школи. *Освітні обрії*. 2020. №2(51). С. 20-26.



22. Лазаренко В. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку у театралізованій діяльності. *Молодий вчений*. 2019. № 12 (76). С. 279-282.
23. Лимар Ю. М., Левченко І. Г. Мета і завдання використання ігрових технологій в початковій школі. URL: <http://surl.li/edqcm>
24. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн. *Психологическая диагностика*. 2006. № 4. С. 3-22.
25. Луців С. Формування емоційного інтелекту на уроках української мови в початковій школі. *Рідне слово в етнокультурному вимірі: збірник наукових праць*. 2022. С. 284-291.
26. Ляховець Л.О. Соціальний інтелект: поняття, функції, структура. URL: <http://surl.li/eczww>
27. Магдисюк Л. І., Андросюк Л. В. Теоретико-методологічний аналіз особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів засобами ігрових технологій. *Перспективи та інновації науки*. Київ, 2022. № 10(15). С. 495-503.
28. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. Випуск 3. С. 20-23.
29. Мельник О. М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 73. Т. 1. С. 128-133.
30. Назарук Н. В. Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 61-65.
31. Нова українська початкова школа: розвиток емоційного інтелекту молодших школярів :навчально-методичний посібник / [електронне видання] / О. М. Мельник, Ю. П. Штанько, Г. В. Заставська КЗ «ЗОІППО» ЗОР. Запоріжжя, 2022. 60 с.
32. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
33. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна

властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95-109.

34. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю. Дніпропетровськ: [б.в.], 2016. 113 с.

35. Овчаренко Н. Н. . Труднощі у тлумаченні поняття інтелект. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки»*. 2017. № 57. С. 95-105. URL: <https://doi.org/10.26565/2306-6687-2017-57-15>

36. Олейник Н. О., Набільська Г. Р. Взаємозв'язок домінуючого типу батьківського ставлення з особливостями емоційного інтелекту молодших школярів. *Наукові перспективи*. 2022. № 1. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-1\(19\)-455-467](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-1(19)-455-467)

37. Освітні технології : навч.-метод. посіб. / О. М. Пехота, А. З. Кітенко, О. М. Любарська та ін.; за заг. ред. О. М. Пехоти. Київ : А. С. К., 2002. 255 с.

38. Практический интеллект / Р. Дж. Стенберг, Дж. Б. Форсайт, Дж. Хедланд и др. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 272 с.

39. Приходько В. М., Приходько М. І. Емоційний інтелект як провідна детермінанта успішної професійної діяльності та саморегуляції особистості вчителя у контексті парадигми неперервної освіти та управління людськими ресурсами. *Імідж сучасного педагога*. 2018. № 7 (176). С. 35-43.

40. Ракітянська Л. М. Концептуальні підходи до розуміння емоційного інтелекту як професійно значущої якості вчителя. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2019. Вип. 12. Т. 2. С. 161-164.

41. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика. Серія: Педагогічні науки* / гол. ред. С. Сисоєва. Київ, 2018. № 3-4 (56-57). С. 36-42.

42. Резнік К. О. Особистісний інтелект як психологічне поняття. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії* : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків,

16 груд. 2020 р.). Харків: ХНУВС, 2020. С. 148-150.

43. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти / автор-укладач Г. І. Савонова. Лисичанськ: [б.в.], 2021. 70 с.
44. Савченко О. Я. Інноваційний потенціал підручника з читання. *Український педагогічний журнал*. 2019. № 3. С. 65-71.
45. Савченко Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 12. С. 12-16.
46. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. № 4. С. 84-87.
47. Сухопара І. Г. Чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті нової української школи. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2019. № 2. С. 296-301. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup\\_2019\\_2\\_57](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2019_2_57)
48. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. Одеса : ПНЦ АПН України, 2009. 238 с.
49. Чекановська І. Формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: теорія і практика. *Вересень*. 2021. Том 3. № 3 (90). DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.3.2021.03>
50. Типові освітні програми. URL : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>
51. Улітіна К. С., Старинська О. В. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів засобами мультиплікації. *Актуальні проблеми сучасної психології* : матеріали II Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (м. Одеса, 15 жовтня 2021). Одеса, 2021. С. 162-167.
52. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 238 с.
53. Чернобай І. В. Психологічні особливості прояву емоційного інтелекту учнями-лідерами. *Current trends and factors of the development of*

*pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries: International scientific and practical conference.* URL: <https://cutt.ly/O11Vncp>

54. Шайда Н. П., Шайда О. Г. Діагностика особливостей емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти майбутніх педагогів. URL: <http://surl.li/eczwt>

55. Шиделко А. В., Мірик Ю. В. Сутнісні характеристики, поняття й структура емоційного інтелекту як психологічного феномену. *Modern science: innovations and prospects: Proceedings of the 1st International scientific and practical conference.* Stockholm, Sweden: SSPG Publish, 2021. P. 337-345.

56. Шпак М. М. Становлення емоційного інтелекту в дошкільному віці як передумова його розвитку в молодшого школяра. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія».* 2016. Випуск 4. С. 196-205.

57. Шпак М. М. Емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці. *Психологічні перспективи.* 2017. № 29. С. 234-244. URL: <https://cutt.ly/G1Pyplx>

58. Шпіца Р., Коваль Н. Розвиток емоційного інтелекту учнів початкової школи в контексті мистецької освіти. *Молодий вчений.* 2021. №. 11(99). С. 197-200. URL : <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-11-99-44>

59. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

60. Bar-On R. Emotional intelligence: an integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology.* 2010. Vol. 40(1). P. 54-62.

61. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam books, 1995. 352 p.

62. Lemberg B. Emotional intelligence. How the mind communicates with feelings. Saint Petersburg : Vector, 2013. 192 p.

63. Mayer J. D., Salovey P. Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York: Basic, 1997. 203 p.

64. Mayer J. D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence.* 1993. Vol. 17. № 4. P. 433-442.

## ДОДАТОК

### Додаток А

#### Аналіз типових програм

##### НУШ-1

Громадянська та історична, соціальна та здоров'язбережувальна, природнича освітні галузі «Я досліджую світ»

##### 1 клас

Змістова лінія «Людина серед людей»: доречно вживає слова етикету (вітання, прохання, прощання, звертання, подяки, вибачення); доброзичливо спілкується з іншими в спільній діяльності; розрізняє вчинки, дає їм оцінку з погляду моральності.

##### 2 клас

Змістова лінія «Людина серед людей»: дотримується правил поведінки, що засвідчують повагу до інших; доречно вживає слова чемності; надає допомогу, коли просять та звертаються по неї; висловлює оцінні судження щодо вчинку, події, явищ.

##### 3 клас

Змістова лінія «Людина серед людей»: розуміє переваги доброго ставлення до інших на прикладах вияву таких якостей: чесність, доброзичливість, подільчивість, працьовитість, ввічливість на противагу хитрощам, байдужості, жадібності, лінощам, безкультурності; вирішує конфлікти мирним шляхом.

##### 4 клас

Змістова лінія «Людина серед людей»: має уявлення про культуру взаємин людей у сім'ї, школі, на вулиці; наводить приклади такої поведінки, де виявляються ці чесноти; розуміє значення добрих взаємин, їх перевагу над конфліктами, сутність доброзичливості, милосердя, поступливості,

наполегливості, відповідальності; пояснює необхідність виробляти в собі такі риси; вживає доречно слова етикету;

Мистецька освітня галузь

1 клас

Змістова лінія «Сприймання та інтерпретація мистецтва»: сприймає твір мистецтва та висловлює враження, добирає із запропонованих слів співзвучні особистим емоціям.

2 клас

Змістова лінія «Сприймання та інтерпретація мистецтва»: виявляє твори мистецтва, що змінюють або передають його/її настрій.

3 клас

Змістова лінія «Сприймання та інтерпретація мистецтва»: емоційно сприймає твори різних видів мистецтва і виявляє враження у вербальний або невербальний спосіб; висловлює судження щодо передання емоційного стану зображуваних об'єктів та явищ навколишнього світу у творі; визначає власні емоції від сприймання мистецьких творів; порівнює свої настрій та почуття із тими що втілені у художньому творі

4 клас

Змістова лінія «Сприймання та інтерпретація мистецтва»: емоційно сприймає твори різних видів мистецтва і виявляє враження у вербальний або невербальний спосіб; відтворює емоційні враження мистецтва різними художніми засобами; пояснює, що подобається або не подобається у творі; розпізнає і характеризує власні емоції, враження від сприймання мистецьких творів; пояснює, що подобається або не подобається у творі, порівнює свої уподобання щодо різних видів мистецтва; визначає свої враження від різних творів одного виду мистецтва

НУШ-2

Природнича освітня галузь

1-2 класи

Змістова лінія «Я пізнаю природу»: розповідає про власні емоції, які

виникають під час спостереження та експериментування

Соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь

1-2 класи

Змістова лінія «Безпека»: розпізнає вияви неповаги та приниження; уникає виявів неповаги та приниження у власній поведінці; належно реагує на цькування, тиск та приниження; пояснює, що всі люди (зокрема діти) мають право захищати свою гідність і недоторканість свого тіла

Змістова лінія «Здоров'я»: порівнює вплив різних емоцій та почуттів на себе та інших; визначає дії, які його / її ображають; підтримує та приймає інших

Змістова лінія «Добробут»: пояснює, яка діяльність приносить і радість, і користь; дотримується правил етичної поведінки під час спілкування з однолітками та дорослими в різних життєвих ситуаціях; розрізняє потреби близьких людей та друзів; розрізняє ситуації, коли він / вона або інші люди потребують допомоги

3-4 класи

Змістова лінія «Здоров'я»: досліджує особисті відносини (конфлікт, пробащення, довіра, заздрість, підтримка); відзначає зміни емоцій, почуттів, настрою у співрозмовників і відповідно реагує; пояснює, як емоції впливають на його / її стан та стан інших; розпізнає та засуджує ознаки тиску і насилля; пояснює особливе значення для людини морального і духовного здоров'я

Громадянська та історична освітня галузь

1-2 класи

Змістова лінія «Я серед людей»: уважно вислуховує думку співрозмовника, висловлює свій погляд, шануючи гідність інших; надає допомогу тим, хто її потребує, і висловлює вдячність за підтримку.

3-4 класи

Змістова лінія «Я серед людей»: розпізнає та описує свої емоції, почуття, переживання; описує важливість сумлінності та моральних якостей

Мистецька освітня галузь

1-2 класи

Змістова лінія «Сприймання та інтерпретація мистецтва»: сприймає твір мистецтва та висловлює враження, добираючи із запропонованих слова, співзвучні з власними емоціями; відтворює емоційні враження від твору мистецтва різними відомими засобами та способами.

3-4 класи

Змістова лінія «Сприймання та інтерпретація мистецтва»: добирає слова для характеристики власних емоцій та вражень; пояснює, що подобається у творі, а що – ні, визначає відомі засоби художньої виразності; відтворює емоційні враження від твору мистецтва різними художніми засобами.



## Додаток Б

### Ігрові вправи для розвитку емоційного інтелекту

#### «Кулачки»

Стисніть міцно пальці в кулаки. Руки лежать на колінах. Стисніть кулаки ще міцніше, щоб кісточки побіліли. Он як напружилися руки! Велике напруження. Нам неприємно так сидіти! Руки втомилися.

Розслабили руки. Відпочиваємо. Кисті рук потепліли. Стало легко й приємно. Слухаємо і робимо, як я. Спокійно! Вдих – видих!

Руки на колінах, кулачки стиснуті, міцно, з напруженням пальці притиснуті (стиснуті пальці). Пальчики сильніше стискаємо – відпускаємо, розтискаємо. Легко припідняти й опустити розслаблену кисть.

#### «Хоботок»

Витягнути губи «хоботком» (як при артикуляції звуку «у»). Губи напружилися. Нахиляємо «хоботок». Тепер губи стали м'якими, ненапруженими (рот злегка прикритий, губи розслаблені).

Я наслідую слона,

Губи хоботком тягну,

А тепер їх відпускаю

І на місце повертаю.

Губи не напружені, а розслаблені.

#### Вправа «Місток дружби»

Ведучий просить дітей за бажанням утворити пари, придумати і показати який-небудь місток (за допомогою рук, ніг, тулуба). Якщо охочих не буде, ведучий може сам стати в пару з ким-небудь з дітей і показати, як можна зобразити місток (наприклад, стикнувшись головами або долоньками).

Потім він запитує, хто з дітей хотів би «побудувати» місток втрьох, вчотирьох і т.д. до тих пір, поки знаходитимуться бажуючі. Закінчується вправа тим, що всі беруться за руки, роблять коло і піднімають руки вгору, зображуючи

«Міст дружби».

«Емоція у смартфоні». Розглянувши один з творів мистецтва, школярам пропонується зробити селфі та зафіксувати свою емоцію.

«Емоційний крокодил»

Для гри потрібно підготувати картки із зображенням емоцій.

У колі учасників, на підлозі чи на столі, покласти картки сорочкою догори. Кожен з учасників групи по черзі обирає картку наосліп, яку інші не бачать, і демонструє дану емоцію МІМІКОЮ, ТІЛОМ, ГОЛОСОМ, РУХАМИ. Учасники групи впізнають і називають емоцію. Хто перший відгадав, той наступний обирає картку. Якщо хтось не знає, як продемонструвати певне почуття, написане на картці, то може відкласти цю картку вбік і взяти іншу. У цій грі немає переможених, усі ПЕРЕМОЖЦІ! Кожен має змогу у веселій невимушеній атмосфері тренуватися виражати почуття та емоції різними способами та розпізнавати їх в інших людей, розвиваючи емоційний інтелект.

Гра «Клубочок»

Матеріал. Клубок із нитками.

- Прошу зробити коло і присісти на килим.
- Будь ласка, погляньте, що я тримаю? (Клубок).
- Уявімо, що наша мова – це ниточки, якими ми поєднані. Я запитаю Артема про щось і передам йому клубочок. Хлопчик відповідає мені, нитку залишає в себе, а клубок передає по колу. Ми утворимо з вами єдиний простір спілкування.

Якщо учень відчуває складнощі з відповіддю, то вчитель допомагає, і зрештою клубочок повертається до вчителя. Так утворюється малюнок, який унаочнює проблеми дітей у спілкуванні.

Приклади запитань:

- Скільки тобі років?
- Чи є домашні улюбленці?
- Скільки дорослих у твоїй родині?
- Як звати матусю? Яке ім'я в тата?

- Як звати дідуся і бабусю?
- Чи є домашні улюбленці в сім'ї?
- Із ким ти хотів би товаришувати в класі?
- Із ким зараз сидиш за партою?

У результаті гри сформовано вміння налагоджувати стосунки в процесі комунікації.

#### Вправа «Скринька образ»

Закрийте очі і уявіть, що недавня образа прямо перед вами:

- Якого вона розміру та форми?
- У який колір увібралась образа?
- А чи схожа на якусь із відомих тварин?

Намалюйте вашу образу на папері. Тепер її можна зім'яти, знищити, розірвати. Складемо образи в скриньку і ніколи про них не згадаємо. Вони нам не потрібні!

#### Вправа «Різний настрій»

Методичний коментар: учитель та діти сидять по колу. Від учителя передається іграшка учневі. Речення починає вчитель, а закінчує учень.

- Я щасливий, якщо...
- Я сумний, коли...
- Я роздратований, коли...
- Я лагідний, якщо...
- Я спокійний, коли...

#### Вправа «Різні емоції»

Улаштуйте змагання між учнями, хто краще покаже різні емоції. Це може бути страх, радість, подив, гордість, збентеженість, сум тощо. Інші можуть угадувати, яку емоцію показують. Так діти вчаться бачити та впізнавати різні емоції в інших людей.

#### «10 смайлів»

Учням пропонується використовувати будь-який додаток-меседжер на власному мобільному телефоні, розглянути «смайли» (EQ), засобималюнки

емоцій у клавіатурі додатку) та надіслати партнеру по завданню 10 «смайлів», підписуючи їх назвами емоцій, що відповідно, кожен із них позначає. Учні обговорюють із викладачем назви емоцій, зокрема тих, які рідко вживаються, та пригадують, у яких ситуаціях можна їх відчувати, виводять групу базових, найчастіше вживаних, емоцій.

Гра «Хто як радіє?»

-Покажіть рухами та голосом, як радіють:

- щенята
- кошенята
- козенята

Гра «Знайди м'яч».

Обирається один ведучий. Діти сідають у ряд лицем до нього. За спинами передається невеликий м'ячик або інший предмет. За виразом обличчя та пози ведучий повинен угадати, у кого м'ячик. Передача м'яча припиняється після сигналу.

Гра «Ми одне ціле».

Педагог пропонує дітям об'єднатися в пари та створити фігуру з LEGO-системи на задану тематику, але з однією умовою – один з учнів працює лише правою рукою, а інший – лівою. Хто буде якою працювати – нехай визначить самі. Ця гра вчить координації рухів, умінню домовлятися та працювати разом, підтримувати один одного та радіти спільному успіху.