

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Гуманітарно-педагогічний факультет**

ПОГОДЖЕНО

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Декан гуманітарно-
педагогічного факультету
_____ **Інна САВИЦЬКА**

Завідувач кафедри
психології
_____ **Ірина МАРТИНЮК**

«___» _____ 2025 р.

«___» _____ 2025 р.

**МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему «Емоційний інтелект як чинник соціометричного статусу
молодшого школяра»**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма «Психологія»

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Гарант освітньої програми

Доктор психологічних наук, професор _____ **Мирослава САДОВА**

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

Кандидат педагогічних наук, доцент _____ **Людмила ОМЕЛЬЧЕНКО**

Виконав

_____ **Юрій ЛУК'ЯНЧУК**

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Гуманітарно-педагогічний факультет**

**ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології**

канд. психол. наук, доц. _____ **Ірина МАРТИНЮК**
« _____ » - _____ -2025 року

З А В Д А Н Н Я

ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧУ

Лук'янчуку Юрію Анатолійовичу
(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 053 "Психологія"

Тема магістерської кваліфікаційної роботи **«Емоційний інтелект як чинник соціометричного статусу молодшого школяра»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від «25» жовтня 2024 р. № 1920 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру _____ 2025 року

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи:

роботу виконано в Національному університеті біоресурсів і природокористування України, на кафедрі психології. Апробацію програми психологічної допомоги дітям здійснено в ТОВ «Київський ліцей «Школа сучасної освіти «АСЕ» м. Києва.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. здійснити аналіз наукової літератури з метою теоретичного дослідження значення емоційного інтелекту школярів у груповій комунікації;
2. обґрунтувати методи емпіричного дослідження впливу емоційного інтелекту на соціометричний статус школяра;
3. виявити, як позначається емоційний інтелект на соціометричному статусі школяра;
4. розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу для молодших школярів.

Дата видачі завдання «26» жовтня 2024 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____ **Людмила ОМЕЛЬЧЕНКО**

Завдання прийняв до виконання _____ **Юрій ЛУК'ЯНЧУК**

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ГРУПОВІЙ КОМУНІКАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	8
1.1. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість	8
1.2. Функції емоційного інтелекту в груповій комунікації молодших школярів	16
1.3. Соціометричний статус молодшого школяра та його вплив на міжособистісну комунікацію	22
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СОЦІОМЕТРИЧНИЙ СТАТУС МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА	31
2.1. Методи дослідження впливу емоційного інтелекту на соціометричний статус молодшого школяра	31
2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту в аспекті його впливу на соціометричний статус молодшого школяра	34
Висновки до розділу 2	48
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК ЧИННИКА ПОКРАЩЕННЯ ЇХНЬОГО СОЦІОМЕТРИЧНОГО СТАТУСУ	51
3.1. Програма розвитку емоційного інтелекту молодших школярів	51
3.2. Результати апробації програми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів	57
3.3. Основні напрями роботи психолога з батьками та педагогами щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів	62
Висновки до розділу 3	67
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ	78

РЕФЕРАТ

Робота присвячена вивченню проблеми взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціометричного статусу молодших школярів, а також визначенню ефективних шляхів розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку засобами соціально-психологічного тренінгу. У дослідженні обґрунтовується актуальність вивчення емоційного інтелекту як важливого чинника соціалізації та успішної адаптації дітей у шкільному колективі, з урахуванням сучасних освітніх вимог та вікових психолого-педагогічних особливостей молодших школярів.

У першому розділі висвітлені питання теоретичного аналізу феномену емоційного інтелекту, його структури та функцій, а також особливостей соціального статусу дитини у групі однолітків. Окреслено підходи Д. Гоулмана, Д. Люсіна, Femke van der Wilt та інших дослідників, розкрито значення емоційної компетентності у становленні міжособистісних взаємин молодших школярів. Обґрунтовано, що емоційний інтелект є важливим, але не єдиним чинником формування соціометричного статусу дитини в класному колективі.

Другий розділ присвячений дослідженню рівня емоційного інтелекту молодших школярів та їх соціометричного статусу. Описані використані методи: тест Г. Голла для визначення рівня емоційного інтелекту та соціометрія Дж. Морено. Висвітлений аналіз отриманих результатів, зроблений висновок про загалом низький рівень емоційного інтелекту молодших школярів, наявність ізольованих учнів у двох класах, а також про слабкий позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і соціометричним статусом. Визначено, що найтісніший зв'язок виявлено між соціометричними показниками та умінням дитини керувати власними емоційними станами.

У третьому розділі кваліфікаційної роботи описані розробка, зміст і структура соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. Основний акцент у тренінговій програмі зроблено на емоційній обізнаності, саморегуляції, емпатії та соціальних навичках взаємодії. Описана процедура апробації тренінгу в учнів

молодших класів, подано результати порівняльного аналізу до- та після проходження занять. Підтверджено ефективність тренінгової програми.

Висновки містять основні узагальнення проведеної теоретичної та емпіричної роботи та підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту є важливою умовою формування сприятливих міжособистісних відносин у дитячому колективі, але потребує системної співпраці педагогів та батьків.

Список літератури налічує 53 джерела.

У додатках вміщена інструкція до тесту Г. Голла, фото анкет проведеного тестування, детальна програма тренінгу, а також деякі результати його апробації.

Ключові слова: емоційний інтелект, соціометричний статус, молодші школярі, здатність до емоційної саморегуляції, соціально-психологічний тренінг.

ВСТУП

Актуальність теми — дослідження емоційного інтелекту та його впливу на соціальний статус молодших школярів є надзвичайно актуальним у сучасному освітньому контексті. В умовах реформування системи освіти та реалізації компетентнісного підходу особливої ваги набуває формування особистісних і соціальних компетентностей, що забезпечують гармонійний розвиток дитини, її успішну взаємодію в колективі та психологічне благополуччя.

Державний стандарт початкової середньої освіти (2018) визначає метою освіти всебічний розвиток дитини, її талантів, здібностей, компетентностей та наскрізних умінь відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей. Серед основних ціннісних орієнтирів акцентовано розвиток вільної особистості, утвердження людської гідності, створення атмосфери довіри і взаємоповаги. У цьому контексті емоційний інтелект виступає ключовим чинником становлення особистості здобувача освіти, його подальшої соціальної адаптації та успішної самореалізації.

Однак на сучасному етапі зберігаються інерційні процеси в освітній сфері: наявні антиінноваційні бар'єри в діяльності педагогів, недостатній рівень їхньої психологічної компетентності, обмежений практичний досвід розвитку емоційного інтелекту учнів молодшої школи. Водночас відчувається брак системного підходу до діагностики й формування емоційної сфери школярів. Це зумовлює суперечність між нагальною потребою в забезпеченні безпечного, емоційно сприятливого освітнього середовища та реальними можливостями сучасної школи.

У молодшому шкільному віці активно формуються соціальна компетентність, саморегуляція, здатність до емпатії й ефективної комунікації. Саме ці якості визначають соціальний статус дитини серед однолітків, її здатність до співпраці та налагодження конструктивних стосунків.

Науковці (зокрема, Е. Носенко, Н. Коврига та ін.) розглядають емоційний інтелект як важливий стресозахисний фактор, що сприяє особистісній

самореалізації та соціальної адаптації. Проте недостатньо досліджено специфіку взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціометричного статусу молодших школярів як показника їхньої інтегрованості в колектив, здатності до співпраці та налагодження доброзичливих міжособистісних стосунків.

Отже, актуальність теми зумовлена необхідністю теоретичного обґрунтування та практичного дослідження ролі емоційного інтелекту у формуванні соціального статусу молодших школярів, що відповідає сучасним освітнім пріоритетам і суспільному запиту на розвиток емоційно компетентної особистості.

Об'єкт дослідження — диспозиційні та міжособистісні особливості комунікації молодших школярів.

Предмет дослідження — вплив емоційного інтелекту на соціометричний статус школяра як суб'єкта групової комунікації.

Мета дослідження — виявити вплив емоційного інтелекту на соціометричний статус школяра, розробити соціально-психологічний тренінг з розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Положення, що виноситься на захист — розвинений емоційний інтелект позитивно впливає на формування високого соціометричного статусу молодшого школяра, оскільки він сприяє кращій адаптації дитини у колективі, підвищує її здатність до встановлення взаєморозуміння з однолітками.

Ця мета надає змогу визначити наступні завдання дослідження:

1. здійснити аналіз наукової літератури з метою теоретичного дослідження значення емоційного інтелекту школярів у груповій комунікації;
2. обґрунтувати методи емпіричного дослідження впливу емоційного інтелекту на соціометричний статус школяра;
3. виявити, як позначається емоційний інтелект на соціометричному статусі школяра;
4. розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу для молодших школярів.

Розв'язання поставлених завдань здійснювались з використанням таких *методів наукового дослідження*: 1. теоретичні — аналіз та синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з теми дослідження; 2. емпіричні — тест Г. Голла на визначення рівня емоційного інтелекту, соціометрія Дж. Морено; 3. методи статистичної обробки даних — коефіцієнт кореляції Пірсона, t-критерій Стюдента; 4. методи психологічного впливу — соціально-психологічний тренінг.

Теоретична значущість дослідження полягає в узагальненні та систематизації знань про емоційний інтелект молодших школярів, уточненні його ролі у формуванні соціометричного статусу дитини та визначенні особливостей впливу емоційної компетентності на міжособистісну взаємодію у шкільному колективі.

Практична значущість полягає в тому, що результати можуть бути використані в роботі педагогів і практичних психологів для покращення соціальної адаптації молодших школярів, адже дають змогу глибше розуміти особливості розвитку емоційного інтелекту та застосовувати ефективні методи підвищення соціального статусу дитини в учнівському середовищі, а розроблений тренінг може слугувати готовим інструментом для практичної роботи.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, списку використаних джерел, що налічує 53 найменування (на 72-77 сторінках), у тому числі 27 іншомовних та 4 додатків (на 78-109 сторінках). Загальний обсяг складає 109 сторінок друкованого тексту, із них 71 сторінка основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ГРУПОВІЙ КОМУНІКАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість

Поняття «емоційний інтелект» з'явилося у психологічному тезаурусі відносно нещодавно — після публікації праць Г. Гарднера, Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Гоулмана та інших дослідників. Його поява стала значним кроком у розвитку психології особистості, адже поєднання понять «емоція» та «інтелект» суперечило традиційному уявленню про розмежування когнітивної та емоційної сфер психіки. У класичних підходах інтелект розглядався як суто раціональна здібність, тоді як емоції — як чинники, що заважають логічному мисленню. [14]

Новизна концепції емоційного інтелекту полягала в тому, що вона запропонувала інтегративне бачення психіки людини, у якому емоційна та когнітивна сфери взаємодіють і взаємозумовлюють ефективність поведінки. Дж. Майєр і П. Саловея, які вперше науково обґрунтували це поняття, визначали емоційний інтелект як здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати емоції — як власні, так і інших людей. Такий підхід протистояв традиційним моделям інтелекту, що зводили успішність діяльності лише до рівня когнітивних здібностей. [48]

Власне, у цьому і полягала причина наукової дискусії, яку викликала теорія. Частина дослідників сприйняла її як загрозу чіткому розмежуванню між інтелектом і афективною сферою, вважаючи, що емоційність не може бути складником інтелекту. Інші ж, навпаки, побачили в ній новий підхід до розуміння особистісної ефективності, що враховує роль емоцій у прийнятті рішень, спілкуванні та саморегуляції.

Актуальність і зацікавленість наукової спільноти до проблематики емоційного інтелекту пояснювалася також її прикладним потенціалом. Концепція відкривала нові можливості для психологічної освіти, менеджменту, педагогіки та психотерапії, адже підкреслювала, що успіх людини у соціальній

взаємодії визначається не лише знаннями й логічним мисленням, а й умінням розпізнавати й керувати емоційними станами.

Таким чином, новизна теорії емоційного інтелекту полягала у переосмисленні ролі емоцій як конструктивної сили в діяльності людини та у спробі об'єднати когнітивні й афективні процеси в єдину систему регуляції поведінки, що стало важливим кроком у розвитку сучасної психології особистості. [18]

Сьогодні емоційний інтелект розглядається як здатність до розпізнання, розуміння емоцій і управління ними (Г. Гарскова, Д. Люсін, Дж. Майєр і П. Саловей). [13]

Передумовою виникнення концепції емоційного інтелекту вважають роботи американського психолога Г. Гарднера, який висунув тезу про множинність форм прояву інтелекту. До них належать вербальний, просторовий, кінестетичний, логіко-математичний, музичний, внутрішньоособистісний (спрямований на власні емоції) та міжособистісний (спрямований на емоції інших людей). Гарднер вважав, що внутрішньоособистісний інтелект є ключем до самопізнання, до розуміння власних емоцій і почуттів із метою управління власною поведінкою. Міжособистісний інтелект – це здатність розуміти інших людей, ефективно з ними взаємодіяти. Перший характеризується такими складовими, як самосвідомість, рефлексія, самооцінка, самоконтроль, мотивація досягнень. Другий компонент включає емпатію, толерантність, комунікабельність, конгруентність, діалогічність. [14]

У 1990 році вперше було представлено поняття емоційного інтелекту та наведено його чотирикомпонентну модель, що отримала назву «модель здібностей», авторами якої стали Дж. Майєр, П. Саловей та Д. Карузо. [9] Структурно вона представлена такими компонентами:

1) прийняття емоцій – здатність сприймати емоції інших людей, а також ідентифікувати свої власні емоції;

2) використання емоцій для стимуляції мислення – здатність людини активувати своє мислення, стимулювати творчість, вико-ристовуючи емоції як чинник мотивації;

3) розуміння емоцій – здатність визначати причину виникнення емоції, розпізнавати зв'язок між думками й емоціями, визначати перехід від однієї емоції до іншої, здатність інтерпретувати емоції у взаємовідносинах, розуміти складні (амбівалентні, неоднозначні) почуття;

4) керування емоціями – здатність приборкувати, пробуджувати і направляти свої емоції та емоції інших людей для досягнення поставлених цілей.

Важливо поговорити про працю американського психолога Д. Гоулмана «Емоційний інтелект», яка стала важливим внеском у вивчення феномену емоційного інтелекту та його ролі у життєдіяльності людини. Учений висловив думку про те, що загальний інтелект, що досліджується вже упродовж тривалого часу і вимірюється за допомогою відомих тестів на визначення коефіцієнта IQ, тільки на 20% зумовлює успіх у житті людини, тоді як 80% визначається іншими чинниками успіху. [33] Серед них значне місце належить емоційному інтелекту, який, на його думку, сприяє особистісному зростанню, ефективності професійної діяльності та кар'єрі людини. Дослідник розглядає емоційний інтелект як компетентність, спрямовану на тлумачення як власних емоцій, так і емоцій оточуючих із метою використання отриманої інформації для реалізації ефективної взаємодії. Автор у структуру емоційного інтелекту включає самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння й управління взаємовідносинами. Результатом його наукових досліджень стало створення «змішаної моделі емоційного інтелекту», за якою емоційний інтелект складається з п'яти компонентів:

самопізнання – здатність ідентифікувати свої емоції, свою мотивацію під час прийняття рішень, пізнавати свої слабкі та сильні сторони, визначати свої цілі та життєві цінності;

саморегуляція – здатність контролювати свої емоції, стримувати імпульси;

соціальні навички – здатність вибудовувати стосунки з людьми;

емпатія – здатність урахувувати по-чуття інших людей під час прийняття рішень, а також здатність співпереживати іншим людям;

мотивація – здатність прагнути до досягнення цілі заради її досягнення. У прикладній західній психології модель Д. Гоулмана часто застосовується у галузі професійного відбору спеціалістів із метою досягнення зрілої поведінки на робочому місці.

Цінність наведених концепцій у дослідженні емоційного інтелекту молодших школярів полягає у тому, що кожна з них розкриває різні аспекти цього багатовимірного феномену — від базових здібностей до розуміння й регуляції емоцій (когнітивний рівень) до сформованих соціально-емоційних компетентностей, які проявляються у поведінці та спілкуванні дитини (практичний рівень). Їх поєднання дозволяє комплексно осмислити, як формується емоційна сфера дитини молодшого шкільного віку та яким чином вона впливає на навчальну діяльність, міжособистісну взаємодію й становлення особистості.

Однією з найвідоміших і визнаних моделей емоційного інтелекту є концепція Р. Бар-Она, який визначив його як усі некогнітивні здібності, знання і компетентність, що дають людині змогу успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями. Модель соціального й емоційного інтелекту була представлена в 1996 році на зборах Американської асоціації психологів у Торонто. Автор установив п'ять великих сфер компетенцій, у кожній із яких відзначаються такі специфічні навички, що ведуть до досягнення успіху:

внутрішньоособистісна сфера, яка стосується нашої здатності розуміти себе і керувати собою (самоаналіз, асертивність (самоствердження), незалежність, самоповага, самоактуалізація);

міжособистісна сфера (емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки);

адаптивність (адекватна оцінка дійсності, гнучкість, вміння вирішувати проблеми);

керування стресом (стресостійкість, контроль над імпульсами); загальний настрій (оптимізм, здатність отримувати задоволення від життя, мати захоплення) [10].

Запропонована Р. Бар-Оном модель поєднує емоційні знання, поведінкові навички та особистісні якості, що забезпечують ефективне функціонування людини у соціальному середовищі. Вона розглядає емоційний інтелект не як частину суто когнітивних (інтелектуальних) здібностей, а як комплекс компетентностей у сфері емоційно-соціальної регуляції поведінки, де поняття «сфера» вживається у значенні царини компетентності. Отже, теорія Р. Бар-Она не заперечує значення когнітивних процесів у розвитку особистості, а саме акцентує увагу на їхній взаємодії з емоційними й соціальними чинниками, які визначають здатність людини адекватно оцінювати ситуацію, будувати стосунки й підтримувати внутрішню рівновагу. Таким чином, знання та навички, що описуються в моделі, не виключають когнітивну складову, а інтегрують її в ширшу систему емоційно-соціальних компетентностей.

Емоційно здорові та розумні особистості емоційно чутливі й здатні не тільки розуміти власні почуття, усвідомлювати їх силу, причини виникнення, а також можливі наслідки власних емоційних проявів. Вони здатні брати відповідальність та ненасильно проявляти емоції. Здатність до емоційної грамотності надає шанс людині пережити любов, близькість, прийняття, єдність, щирість, чесність, залишаючись у гармонії із собою. Це важлива частина емоційного інтелекту особистості. [4]

Клінічний психолог К. Штайнер стверджує, що «єдиними емоційними здібностями, що покращують життя людей, є навички, спрямовані на любов, допомогу в співпраці, на стосунки без застосування маніпуляцій, емоційного насильства та домінування». Вівши контактні групи із розвитку емоційної грамотності упродовж цілих 40 років, автор зміг зробити висновок, що особиста сила та емоційне здоров'я людини залежать від благополучних взаємин зі своїми емоціями й емоціями інших. [7]

Теорія емоційної грамотності базується на концепції транзактного аналізу Е. Берна як методу, що вивчає міжособистісні стосунки з раціональної точки зору. Радикальність транзактного аналізу в епоху психоаналізу полягала в ідеї, що зцілити людей від емоційних проблем можна за умови навчання якіснішої взаємодії у соціальних транзакціях замість зосередження на розумінні внутрішньоособистісних конфліктів. [3]

На переконання доктора Штайнера, люди стають емоційно неграмотними внаслідок відключення власних емоційних систем. До форм емоційного безсилля К. Штайнер відносить два протилежні прояви. Перший варіант – занадто жорсткий контроль емоцій. Особистість залишається емоційно відчуженою, холодною, закритою. Іншою формою емоційного безсилля є надмірна емоційність із відсутністю контролю над власними почуттями. В обох варіантах емоції не виконують своїх корисних функцій. Емоційна грамотність вимагає, щоб емоції були почуті й виражені продуктивно. [1]

За К. Штайнером, емоційна грамотність включає 5 груп умінь:

- 1) усвідомлення власних емоцій, переживань, почуттів. Розуміння емоцій, розрізнення сили їх проявів та впливу на міжособистісні взаємини;
- 2) емпатичні здібності – вміння щиро співчувати, відчувати інших, переживати їхні емоції як власні, резонувати разом із ними, і водночас залишатись самим собою, не зливатися та не вигорати;
- 3) вміння управляти власними емоціями, генерувати емоції з позитивною модальністю та вміти виражати з негативною модальністю. Це вміння диференціювати коли, з якою силою, в який спосіб вияв емоцій або їх відсутність вплине на інших;
- 4) вміння визнавати власні емоційні помилки та неконструктивні вчинки; брати на себе відповідальність за емоційні прояви, за їх міру та ступінь; просити пробачення, загладжувати провину, відшкодовуючи емоційні збитки;
- 5) об'єднання й інтеграція зазначених емоційних навичок підвищить емоційну інтерактивність. Ефективне міжособистісне спілкування означає вільний, відкритий, щирий обмін емоційною інформацією і є втіленням

особистої сили. Саме рівень інтерактивних навичок є найвищим показником та досягненням емоційної грамотності на практиці. [13]

На нашу думку, концепція емоційного інтелекту, запропонована Д. Гоулманом, має особливу цінність для дослідження емоційного розвитку молодших школярів, оскільки вона дає можливість розглядати емоційність дитини не лише як прояв почуттів, а як систему навичок, що підлягають формуванню й розвитку. Значущість цієї системи полягає у поєднанні когнітивних і соціально-емоційних компонентів, що є надзвичайно важливими для становлення особистості дитини в початковій школі.

По-перше, змішана модель емоційного інтелекту Гоулмана допомагає педагогам і психологам структуровано оцінити емоційні компетентності дітей. Кожен із п'яти компонентів — самопізнання, саморегуляція, емпатія, соціальні навички та мотивація — безпосередньо пов'язаний із тими аспектами розвитку, які формуються саме в молодшому шкільному віці.

По-друге, концепція Гоулмана дає практичний інструмент для виховання емоційної культури школярів. На підґрунті концепції розроблені ігрові методики, тренінги емоційної виразності, вправи на розвиток саморегуляції, обговорення ситуацій морального вибору тощо. Це сприяє переходу від спонтанних емоційних реакцій до усвідомленого емоційного самоконтролю, що є важливим етапом становлення соціально зрілої особистості.

Сучасне «технологізоване» життя негативно відображається саме на емоційній сфері. У сучасної людини зовнішнє благополуччя (сприятливий комунікативний статус) досить часто супроводжується неблагополуччям внутрішнім (серед них соціальна фрустрованість, низька афіліативність), що призводить до зниження адаптаційних можливостей особистості в умовах змінливого соціально-психологічного середовища. Зауважимо, що існують різні точки зору щодо можливостей розвитку емоційного інтелекту. Наприклад, такі вчені, як Дж. Майер та П. Саловей, вважають, що підвищити рівень емоційного інтелекту неможливо, оскільки це відносно стійка властивість людини.

Суть іншої точки зору, а саме Д. Гоулман, модель якого ми і беремо за основу, зводиться до того, що емоційний інтелект можна розвивати в будь-якому віці, починаючи з дитинства, та вдосконалювати в дорослому віці. Дотримуючись позиції Гоулмана стосовно можливості розвитку емоційного інтелекту, приведемо декілька методів такого розвитку:

1. розвиток самосвідомості та вміння керувати емоціями. Через високий тиск в артеріях, що постачають кров у зону голови та ший, знижуються когнітивні здібності людини: пам'ять, сприйняття, увага, уява, прийняття рішень. Часто підвищення тиску стає наслідком невміння опанувати свої негативні емоції та їх прояви, небажання зосереджувати увагу на конструктивному вирішенні проблеми, ходячи по колу тривоги та паніки. Розвиток емоційного інтелекту являє собою розвиток самосвідомості, навичок усвідомлення своїх і чужих емоцій, вміння керувати своїми і чужими емоціями і ефективно взаємодіяти з людьми. Саме ці навички допоможуть тримати тиск у нормі (коли його підвищення не пов'язане з фізіологічними причинами), та дозволить сприймати емоції інших людей адекватно, робити з цього правильні висновки та діяти відповідно до ситуації. Увага до свого емоційного стану та самоконтроль допомагає тримати емоційний інтелект «на готові».

2. формування здатності усвідомлювати і оцінювати свої емоції та їх інтенсивність, починаючи з базових станів (радість, страх, смуток, злість), сприймати навколишній світ з різних точок зору. Для цього потрібно періодично ставити собі запитання: «Що я зараз відчуваю?», «Чому я це відчуваю?», «Чи подобається мені те, що я відчуваю?», «Як змінити відчуття, які завдають дискомфорт мені та оточуючим своїм проявом?»;

3. навчитися визначати джерело емоції і ступінь інтенсивності емоції. Силу емоції можна вимірювати за шкалою від 1 до 10: від мінімальної інтенсивності, коли управління емоцією не вимагає зусиль, до дуже високої, коли емоція некерована. Ця шкала дозволить усвідомити і оцінити нюанси ваших відчуттів. Це допоможе навчитися знижувати відношення до цієї емоції до оптимального рівня;

4. розширення діапазону емоцій. Складіть свою абетку емоцій, спробуйте оцінювати емоційний стан інших людей. Намагайтеся зрозуміти і усвідомити, що з вами відбувається, коли ви займаєтеся тією чи іншою справою. Вчіться говорити про свої емоції, переводити почуття і емоції в слова. Адже багато взаємин ламаються від недовolenості і непорозуміннь. За теорією В. Бехтерева непроговорена сильна негативна емоція протягом трьох діб потрапляє в підсвідомість і починає впливати на дійсність та на несвідомий вибір особи;

5. відвідування тренінгів, які проводять спеціалісти у цій сфері. Основні засоби тренінгової роботи, як правило, пов'язані з прийомами соціально-психологічної рефлексії та соціально-психологічної перцепції - осмислення власних переживань, переживань інших в процесі комунікативної взаємодії. Разом із цим, тренінг відрізняється від традиційних засобів впливу, спрямованих на оптимізацію внутрішньогрупової статусної структури; предмет тренінгового впливу складають не внутрішньогрупові взаємини, а переживання особистості. [11]

Якщо емоційний інтелект, як стверджує автор, справді можна розвивати, то необхідно, на нашу думку, впроваджувати у сферу освіти психолого-педагогічні технології цілеспрямованого формування емоційної компетентності як учнів, так і їх вчителів і батьків, систематично проводити просвітницьку та тренінгову роботу з ними.

1.2. Функції емоційного інтелекту в груповій комунікації молодших школярів

Емоційний інтелект є надзвичайно важливим інструментом, який використовується для вирішення певних питань шкільної діяльності та міжособистісних стосунків. Розвиток емоційного інтелекту стає освітньою метою, починаючи з найменшого віку дітей.

Оптимальне функціонування емоційного інтелекту, у кореляції з оптимальним функціонуванням інтелектуального інтелекту, є гарантією успіху в діяльності, що виконується з дітьми раннього віку, та в їхній взаємодії, а

також оптимальної адаптації до безлічі внутрішніх і зовнішніх вимог, їхнього особистого щастя та правильного шляху до соціальної гармонії. Усі теоретики, які досліджували емоційний інтелект, вказували на кореляційний розвиток цих двох типів інтелекту. [27]

Будь-яка освітня програма, спрямована на розвиток емоційного інтелекту, повинна враховувати не лише афективний розвиток, а й інтелектуальний розвиток відповідного віку учнів. Емоції починають супроводжувати дітей, коли їм лише три-чотири роки, в грі, навчанні, взаємодії, виконанні завдань, поставлених дорослими. Приблизно у віці 4-5 років діти відчують, ідентифікують та розрізняють гнів, смуток, страх, щастя, сором, гордість, провину (на основі виразу обличчя). Після 6 років діти змінюють свій афективний словник, головним чином з точки зору кількості та різноманітності понять, що визначають емоції. Діти стають здатними розмовляти з іншими людьми про власні емоції та слухати, що інші, у свою чергу, говорять про емоції дітей. Вони також здатні сприймати різноманітність та складність емоційних виразів і, найголовніше, усвідомлюють, що їхні емоції породжуються певними причинами, які мають наслідки для їхньої власної поведінки та поведінки інших людей. Емоції починають супроводжувати все, що роблять діти дошкільного та молодшого шкільного віку, чи то в грі, навчальній діяльності, навчальній та художній діяльності, чи то у виконанні завдань, поставлених дорослими. Вони поступово розвивають свій афективний словниковий запас та створюють можливість цінувати емоції. [46]

Молодший шкільний вік у психології називають періодом афективного реагування, тобто саме молодші школярі найбільшою мірою схильні до переживань. Якщо поведінка дошкільника наївна та безпосередня, відкрита та зрозуміла для оточуючих, то в молодшого школяра з'являється своє внутрішнє життя, і його поведінка вже не буде такою зрозумілою в усіх своїх проявах. Діти цього віку дуже емоційні, але поступово вони оволодівають уміннями керувати своїми емоціями, стають стриманішими, врівноваженішими.

Емоційну сферу молодших школярів становлять нові переживання: здивування, сумніви, радощі пізнання, які, у свою чергу, є базою для розвитку допитливості та формування пізнавальних інтересів.

Поступово розвивається усвідомлення своїх почуттів і розуміння їх вияву іншими людьми. Для молодших школярів загалом характерний життєрадісний, бадьорий настрій. Причиною афективних станів є передусім розходження між претензіями та можливостями їх задовольнити, прагненнями отримати вищу оцінку своїх особистісних якостей і реальними взаєминами з людьми тощо. Як наслідок, дитина може виявляти грубість, запальність, забіякуватість та інші форми емоційної неврівноваженості. Молодші школярі емоційно вразливі. У них розвивається почуття власної гідності, зовнішнім вираженням якого є гнівне реагування на будь-яке приниження їхньої особистості та позитивне переживання похвали. [44]

Розвиваються почуття симпатії, відіграючи важливу роль у формуванні малих груп у класі та стихійних компаній. Взаємини у класі виступають фактором формування у дітей моральних почуттів, зокрема почуття дружби, товариськості, обов'язку, гуманності. Першокласники схильні переоцінювати власні моральні якості та недооцінювати їх у своїх однолітків. З віком діти стають самокритичнішими. [41]

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 вмій для пізнання довкілля.

Емоційний інтелект формується насамперед у сім'ї: емоційна культура батьків, стиль стосунків, вправління дітей у розумінні та виразі емоційних станів та емоцій інших людей, виховання моральних почуттів, прищеплення звичок у ставленні до виконання обов'язків, інших членів сім'ї, тварин, речей. Емоційно-почуттєва сфера продовжує інтенсивно розвиватися і в закладі

дошкільної освіти. Особливі можливості для розвитку емоційного інтелекту містить освітній процес і система позанавчальної роботи у школі. [15]

На думку В. Зіньківського, дитинство є «золотим часом» для емоційного життя. Емоційні реакції як зовнішній прояв внутрішнього стану дитини виступають показником благополучного або утрудненого входження в соціальну ситуацію і прийняття певної соціальної ролі. Емоційний спосіб взаємодії з оточуючими людьми є для дитини первинним і щирим, тому зміст і характер соціально-емоційних проявів дітей у молодшому шкільному віці становить особливий інтерес. [6] У молодшому шкільному віці активно удосконалюються соціальні емоції, такі як почуття довіри до людей, самолюбство, почуття відповідальності, здатність до співчуття тощо. Саме у процесі самостійної комунікації учні відкривають для себе усілякі стилі потенціальної побудови взаємовідносин. Даний період є особливим, оскільки учні та учениці набувають нового життєвого досвіду за допомогою порозуміння, взаємодопомоги та комунікації з однолітками та дорослими в освітньому середовищі школи та поза нею. Оскільки перед учнями й ученицями початкової школи завжди постають труднощі з пристосуванням до нового оточення, а саме до навчального процесу, тому в процесі кожної діяльності з'являється як позитивний, так і негативний досвід, який спричиняє виникнення різних емоцій і почуттів та впливає на подальші дії школярів під час саморозвитку та самовдосконалення. [23]

Якщо ми говоримо про функції емоційного інтелекту в груповій комунікації молодших школярів, то й варто згадати модель емоційного інтелекту, представлену Д. Люсінім. Вона ґрунтується на визначенні цього конструкта як здатності людини до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів і почуттів інших людей і самого себе. Вчений виділив у структурі емоційного інтелекту два аспекти: внутрішньоособистісний та міжособистісний (соціальний). Перший компонент відображає здатність управляти власною поведінкою, другий – спроможність управляти взаєминами з іншими людьми. Вченим було зазначено, що хоча обидва компоненти є

взаємопов'язаними, кожен з них обумовлює різні варіанти взаємодії та актуалізує відмінні різновиди здібностей.

У внутрішньоособистісному емоційному інтелекті вчений виділив: 1) усвідомлення власних емоцій (розпізнавання емоцій, їх ідентифікація, здатність до вербалізації); 2) управління власними емоціями (здатність викликати та підтримувати бажані емоції); 3) контроль експресії (здатність контролювати прояв своїх емоцій).

До структури міжособистісного емоційного інтелекту було включено: 1) невербальне інтуїтивне розуміння чужих емоцій; 2) розуміння чужих емоцій через експресію (здатність «зчитувати» емоційну інформацію – мімічні прояви, інтонації голосу, «мову жестів» людини); 3) управління чужими емоціями (здатність викликати у інших людей бажані емоції, знижувати інтенсивність небажаних; схильність до маніпулювання іншими).

Загалом розгляд наявних концепцій емоційного інтелекту показав, що окремі структурні компоненти емоційно-інтелектуального конструкта співвідносяться з певною групою здібностей – когнітивних, емоційних, адаптаційних, соціальних, зміст цих здібностей коротко можна представити так:

1. сприйняття емоцій та їх розуміння – когнітивні здібності;
2. здатність до управління емоціями – емоційні здібності;
3. управління емоціями в стресових ситуаціях і самомотивація – адаптаційні здібності;
4. соціальна емпатія і управління чужими емоціями – соціальні здібності людини. [43]

Кожна зазначена група здібностей опосередковує притаманність емоційному інтелекту інтерпретативної, регулятивної, адаптивної, стресозахисної та активізуючої функцій.

Інтерпретативна функція емоційного інтелекту дозволяє людині продуктивно здійснювати розшифрування емоційної інформації (емоційні вирази обличчя, інтонації голосу тощо), що сприятиме накопиченню та систематизації знань, формуванню власного емоційного досвіду.

Регулятивна функція емоційного інтелекту сприяє стану емоційної комфортності та забезпечує адекватність зовнішнього вираження емоцій людини.

Адаптивна та стресозахисна функції емоційного інтелекту полягають в актуалізації та стимулюванні психічних резервів людини в ускладнених життєвих ситуаціях.

Активізуюча функція емоційного інтелекту забезпечує гнучку спроможність до конгруентності у спілкуванні. [22]

Важливість зазначених функцій емоційного інтелекту у молодшому шкільному віці зумовлена особливостями емоційного, когнітивного та соціального розвитку дітей цього періоду. Адже як зазначалося раніше, саме в молодшому шкільному віці формуються основи емоційної культури, здатність розуміти себе та інших, що безпосередньо впливає на навчання, спілкування й успішну соціалізацію.

Інтерпретативна функція емоційного інтелекту має особливе значення, оскільки діти цього віку лише навчаються усвідомлювати власні почуття та розпізнавати емоційні стани інших людей. Завдяки цій функції дитина вчиться «читати» емоційні сигнали — міміку, жести, інтонацію — і правильно їх інтерпретувати. Це сприяє розвитку емпатії, формуванню навичок співпереживання, покращує розуміння соціальних ситуацій. У результаті дитина накопичує емоційний досвід, який стає базою для подальшого морального та особистісного розвитку.

Регулятивна функція забезпечує здатність контролювати й виражати свої емоції відповідно до ситуації. Для молодших школярів, дітей, які часто діють імпульсивно, це вкрай важливо: емоційна саморегуляція дозволяє уникати конфліктів, підтримувати позитивні взаємини з однолітками й учителями, ефективніше брати участь у навчальному процесі. Регуляція емоцій створює стан емоційної рівноваги, що сприяє концентрації уваги, підвищує мотивацію до навчання та забезпечує психологічне благополуччя дитини.

Адаптивна та стресозахисна функції емоційного інтелекту допомагають дитині долати труднощі, що виникають у шкільному середовищі — нові вимоги, оцінювання, взаємини в колективі. Завдяки цим функціям молодший школяр здатний використовувати власні емоційні ресурси для пристосування до нових умов, зберігаючи впевненість у собі та внутрішню стійкість. Вони також сприяють формуванню стресостійкості, зниженню рівня тривожності, розвитку позитивного ставлення до навчання.

Активізуюча функція емоційного інтелекту забезпечує залучення емоцій як рушійної сили діяльності. Вона допомагає дитині бути відкритою, доброзичливою, гнучкою у спілкуванні, сприяє формуванню конгруентності. Це важливо для створення довірливих стосунків, ефективної командної взаємодії та розвитку комунікативної компетентності, яка є основою соціального успіху дитини. [22]

Усі ці функції емоційного інтелекту взаємопов'язані й у комплексі забезпечують гармонійний емоційно-соціальний розвиток молодших школярів, сприяють їхній адаптації до навчальної діяльності, розвитку емпатії, саморегуляції та позитивного ставлення до себе й оточення.

1.3. Соціометричний статус молодшого школяра та його вплив на міжособистісну комунікацію

У деяких випадках неважко пояснити, чому люди, зокрема й діти, симпатизують одним людям більше, ніж іншим. Наприклад, здається природним і раціональним вподобати тих, хто був добрим до вас у минулому, більше, ніж тих, хто був недобрим. У молодшому шкільному віці міжособистісні симпатії та антипатії відіграють особливо важливу роль, адже саме в цей період формується соціальний досвід дитини, навички спілкування, почуття приналежності до групи. Одним із ключових показників соціальної взаємодії є соціометричний статус — ступінь визнання дитини в групі однолітків (Cillessen). Розуміння його особливостей дає змогу глибше проаналізувати соціальну адаптацію молодших школярів, визначити чинники,

що впливають на їхні стосунки в колективі, та своєчасно виявити можливі труднощі в налагодженні конструктивної взаємодії з метою створення безпечного освітнього середовища для здобувачів освіти. [31]

Питання соціалізації особистості детально розглядається в гуманітарних науках, особливо в соціології та психології. Кон визначає соціалізацію як вплив навколишнього середовища в цілому, включаючи особистість в суспільне життя, навчаючи її розуміти культуру, поведінку в групах, стверджуючи себе і виконуючи різні соціальні ролі та займаючи певну позицію у групі.

Г. Андрєєва розуміє соціальну позицію як індивідуальну асиміляцію соціального досвіду, і в той же час процес активного відтворення індивідуальною системою соціальних зв'язків, її діяльність у виконанні дій та включення до соціального середовища, входження до групи.

За словами А. Мудрик, соціальний статус пов'язаний із розвитком і самореалізацією людини в процесі асиміляції і відтворення культури, що відбувається у взаємодії зі спонтанними, відносно керованими і цілеспрямовано створеними умовами життя на всіх вікових етапах.

Провідною потребою молодших школярів є потреба в спілкуванні та розумінні. Безумовний авторитет дорослого поступово втрачається, однолітки стають все більш важливими для дитини, а роль дитячого колективу зростає. Якщо для дошкільнят вибір друзів обумовлювався зовнішніми причинами, то молодший школяр починає звертати увагу на якості особистості своїх однолітків і вважати друзями тих, хто відповідає на його прохання і поділяє його інтереси. Особливістю соціалізації молодших школярів є процес, де головна роль відводиться не сім'ї, а шкільному середовищу. Соціалізацію учня можна спостерігати в його поведінці з найближчим шкільним оточенням, вмінні поводитися в суспільстві та у його ціннісних орієнтаціях. [34]

Щоб оцінити становище дітей у групі однолітків, Морено розробив асоціометричну стратегію оцінювання, за якою він просив дітей назвати однолітків, які їм подобаються, та тих, хто їм не подобається. Ця оригінальна процедура номінації була пізніше адаптована Койє та іншими науковцями і

наразі є найпоширенішою процедурою в дослідженнях стосунків з однолітками. Під час цієї процедури дітей зазвичай просять назвати до трьох однолітків, які їм подобаються (позитивні номінації), і трьох однолітків, які їм не подобаються (негативні номінації). Протягом багатьох років номінації використовувалися для обчислення вимірів прийняття (кількість позитивних номінацій, які отримала дитина) та відхилення (кількість негативних номінацій, які отримала дитина). Зазвичай ці номінації також об'єднуються, щоб включити виміри соціального впливу (тобто видимість — підсумовування кількості позитивних і негативних номінацій) та соціальної уподобання (тобто симпатія — віднімання кількості негативних номінацій від кількості позитивних номінацій). [34]

Номінації були розділені на п'ять статусних груп: маргіналізовані (нуль номінацій); периферійні (одна номінація); прийняті (дві або три номінації); популярні (від чотирьох до шести номінацій); та улюблені (сім або більше номінацій). [52] Назви статусних груп можуть варіюватись в різних авторів та їхніх дослідженнях, проте значення зберігається.

У молодших школярів залежно від статусу в класі соціалізація відбувається у взаємозв'язку із поняттям соціальної вихованості (або ж рівнем соціально-морального розвитку), яке включає в себе наступні види установок: ставлення до навчання (цікавість), ставлення до праці, дбайливе ставлення до природи, ставлення до школи, ставлення до краси (естетичне ставлення), ставлення до себе. Соціальна адаптивність передбачає акцент на нормах і правилах поведінки, прийнятті цих норм, а, отже, мова йде про відповідальніше ставлення до навчальної діяльності, справ, обов'язків та інших людей. Молодші школярі із соціометричними статусами, такими як «зірки» і «бажані», більш відповідальні, на відміну від школярів із соціометричними статусами «ізольованих» і «відкинутих». Висока позиція в колективі однолітків, безумовно, пояснюється наявністю цінності внутрішнього потенціалу молодших школярів і розвиненою зовнішньою культурою поведінки.

Встановлення дружніх зв'язків на початку періоду молодшого шкільного віку має неміцний характер. Дружні зв'язки дітей 6-7 років швидко і легко

утворюються і так само швидко можуть розпадатися. Друзями діти цього віку називають тих, з ким граються, кого бачать частіше за інших.

Р. Павелків стверджує, що діти 8-10 років в цьому плані поведуться інакше, вважаючи друзями тих, хто їм допомагає, відгукується на їхні прохання, розділяє їхні інтереси. На цьому віковому етапі дружба виникає на основі таких якостей особистості як доброта, уважність, самостійність, впевненість у собі, чесність і т.п. [19]

До закінчення молодшого шкільного віку, за твердженням Хлибової, пріоритети більшості дітей змінюються. Школярі особливо цінують особистісні якості, серед яких вирізняються самостійність, впевненість в собі, чесність, справедливість, терпимість, вихованість. При цьому показники навчальної успішності при оцінці соціального статусу виявляються маловажливими. Діти, що мають низький статус в середовищі однолітків, характеризуються ними як суспільно пасивні, недобросовісно відносяться до праці, до чужих речей. [24]

Як стверджує Бурдье, система освіти є центральною для підтримки та відтворення нерівності між групами різного соціального походження, оскільки вона надає перевагу дітям із сімей, які мають сильний культурний капітал. Важливою особливістю культурного капіталу є те, що він може передаватися від батьків до дитини під час виховання. Хоча побутова сфера є відправною точкою для структурування освітніх можливостей за соціальним походженням, система освіти «сприяє репродуктивному розподілу індивідів за класовими місцями». Хоча соціальний статус сім'ї часто є основою, на якій базується концепція соціального статусу дитинства в суспільстві, стверджується, що діти також розвивають власну соціальну позицію в мікроструктурі класу.

У школі діти беруть участь у соціальному світі, відмінному від сімейного. Крім того, окрім своєї ролі як установи, що пропонує академічну підготовку, школа також є соціальною ареною, де встановлюються та практикуються соціальні стосунки. Тут діти щодня проводять час з однолітками. У шкільному класі зазвичай виникає ієрархічна структура соціальних відносин, в якій різні позиції представляють різний ступінь статусу однолітків, як стверджували

Остберг та Модін. Один із способів встановлення статусу однолітків — попросити дітей назвати кількох однокласників, яким вони надають перевагу в різних аспектах. Чим більше номінацій отримує певна дитина, тим вищим вважається її статус однолітка. Статус однолітка розглядається тут як показник відносного соціального становища, що включає не лише ступінь симпатії однолітків, але й різні рівні влади та статусу в групі. Хоча було виявлено, що статус однолітків тісно пов'язаний зі шкільною успішністю, а також з безробіттям та успішністю в освіті в пізньому підлітковому віці, менше відомо про його довгостроковий вплив на освітні можливості та можливості на ринку праці.

У теоретичних роботах Бурдьє культурний капітал є частиною ширшої моделі, яка, по суті, стосується взаємозв'язку між «ментальними структурами» індивідів та «соціальними структурами» суспільства. Концепції поля Бурдьє застосовуються для того, щоб проілюструвати, як соціально-економічний статус пов'язаний зі статусом однолітків. Науковці (Ylva Almquist, Bitte Modin, Viveca Östberg) також використовують їх для дослідження того, як положення дитини в цих структурних розподілах соціальних позицій може впливати на різні можливості переходу до вищих рівнів освіти, а також на ймовірність безробіття в подальшому житті. Соціально-економічний статус дітей та статус дітей однолітків діють на різних структурних рівнях. Типи соціального статусу, які вони надають, чітко відрізняються один від одного: тоді як соціально-економічний статус пов'язаний з ресурсами, розподіленими на макрорівні суспільства, впливає на дитину переважно через батьків, статус однолітка набувається в мікроструктурі класу, безпосередньо впливаючи на поведінку дитини та її самосприйняття. Однак вплив цих типів соціального статусу на індивіда може бути схожим, оскільки більшість типів вищого статусу надають переваги, тоді як практично всі типи категорій нижчого статусу, як правило, включають недоліки.

Крім культурного капіталу, економічний капітал (гроші, матеріальні блага) та соціальний капітал (соціальні мережі, що надають доступ до різних

видів ресурсів) слугують фундаментальними принципами розрізнення. Типи капіталу, які вважаються найціннішими, залежать від конкретної сфери, в якій вони оцінюються. Література про групи однолітків у дитинстві показує, що дітям приписують соціальні позиції в груповій структурі, причому кожна позиція пов'язана з різним рівнем статусу та ресурсів. Враховуючи адаптивний виклик, що виникає внаслідок переходу до вищих рівнів освіти, матеріальні та практичні переваги, а також розуміння того, як поводитися та взаємодіяти в освітній системі, стають центральними. Ці аспекти також можуть бути вигідними в соціальній структурі шкільного класу. [38]

Отже, ресурси, якими володіє дитина, коли вона вступає до школи, ймовірно, позитивно пов'язані із соціальним статусом, якого дитина досягає в мікроструктурі шкільного класу. Наприклад, дитина привносить різні маркери соціально-економічного походження в контекст шкільного класу. Ці маркери статусу можуть бути більш (наприклад, зовнішній вигляд, одяг, матеріальні блага) або менш помітними (наприклад, конформізм, мовні ресурси, ставлення), але коли їх розпізнають, вони, ймовірно, впливають на статус дитини серед однолітків у шкільному класі. [52]

Попередні дослідження показали, що діти, які відрізняються за своїм соціометричним статусом, також мають тенденцію відрізнятися за своїми поведінковими профілями. Описи соціометричних групових відмінностей були надані в огляді Гіффорд-Сміт та Браунелл у 2003 році. Зокрема, порівняно із середньостатистичними дітьми, діти, яких вважають популярними, мають кращі соціальні здібності: вони частіше беруть участь у позитивній взаємодії з однолітками, демонструють добре розвинені навички вирішення соціальних проблем та мають низький рівень агресії. [51]

Навпаки, діти, яких відкидають однолітки, як правило, менш товариські, ніж звичайні діти, та є більш деструктивними та агресивними.

Було виявлено, що знехтувані діти є менш товариськими та менш агресивними, ніж середньостатистичні діти. Крім того, вони, як правило, більш замкнуті та менше взаємодіють з однолітками, ніж їхні однолітки.

Діти, яких класифікують як суперечливих, мають унікальну поведінкову репутацію. Фактично, вони виявилися не лише такими ж товариськими, як і популярні діти, але й такими ж агресивними або навіть більш агресивними, ніж діти, яких відкидають. Суперечливі діти, очевидно, здатні пом'якшувати негативні наслідки своєї агресивної поведінки завдяки добре розвиненим соціальним навичкам.

Зрештою, середньостатистичних дітей розглядають як групу порівняння: їхню поведінку зазвичай описують з точки зору ступеня відхилення від неї дітей у крайніх соціометричних групах. Хоча відносна кількість дітей у кожній групі варіюється від дослідження до дослідження, в середньому 11% визнаються популярними, 13% - відкинутими, 9% - знехтуваними, 7% - суперечливими та 60% - середніми. [31]

Дослідження соціометричного статусу молодшого школяра та його зв'язку з рівнем розвитку емоційного інтелекту є важливим з кількох причин, які стосуються як соціального, так і емоційно-психологічного розвитку дитини.

Саме у цей період дитина переходить із сімейного середовища до нового соціального простору — шкільного колективу, де відбувається активне засвоєння норм, правил і цінностей суспільства. Соціометричний статус у класі виступає індикатором успішності соціальної адаптації: він показує, наскільки дитина прийнята, шанована або, навпаки, ізольована серед однолітків. Від статусу в групі залежить не лише психологічне самопочуття, але й формування самооцінки, мотивації до навчання, поведінкових моделей.

Рівень емоційного інтелекту визначає здатність дитини розуміти власні емоції та емоції інших, співпереживати, адекватно реагувати на соціальні ситуації. Ці вміння є базовими для налагодження ефективної комунікації, побудови позитивних відносин і запобігання конфліктам. Діти з розвиненим емоційним інтелектом, як правило, мають вищий соціометричний статус, оскільки вони легше встановлюють контакт з іншими, виявляють емпатію, володіють навичками саморегуляції та конструктивного вирішення суперечностей. Популярні або «бажані» діти зазвичай демонструють високий

рівень соціальної та емоційної зрілості: вони доброзичливі, відповідальні, ініціативні, здатні до співпраці. Натомість ізольовані чи відкинуті школярі частіше мають труднощі у сфері спілкування, схильність до агресії або замкненості, що може свідчити про низький рівень розвитку емоційного інтелекту. [47]

Як зазначають соціологи (зокрема П. Бурдьє), положення дитини у шкільній групі може мати довготривалі наслідки для освітньої траєкторії, самооцінки та майбутньої соціальної позиції. Діти з низьким статусом частіше стикаються з емоційними труднощами, почуттям самотності або невпевненості, що знижує їхню академічну мотивацію. Тому вивчення соціометричного статусу в молодшому шкільному віці дозволяє профілакувати соціальну ізоляцію та формувати позитивне освітнє середовище.

У дослідженні Femke van der Wilt та співавторів наголошується, що соціометричний статус дитини значною мірою залежить від її комунікативної компетентності, тобто здатності ефективно спілкуватися, враховувати емоційні сигнали інших, дотримуватися норм взаємодії та адекватно виражати власні почуття. Відповідно, успішність соціальних контактів визначається не лише когнітивними, а й емоційно-комунікативними навичками, які є складовими емоційного інтелекту.

Таким чином, діти, які вміють розпізнавати емоції інших, контролювати власні емоційні реакції та демонструвати емпатію, частіше здобувають вищий соціометричний статус — тобто є прийнятими, популярними, мають друзів і позитивне становище в групі. Натомість емоційна некомпетентність (імпульсивність, агресивність, невміння враховувати почуття інших) може спричиняти відкидання або ізоляцію серед однолітків.

Висновки до розділу 1

Емоційний інтелект є одним із ключових чинників успішної соціалізації та розвитку особистості молодшого школяра. Його становлення тісно пов'язане з інтелектуальним розвитком, адже здатність усвідомлювати, розпізнавати й регулювати емоції забезпечує дитині не лише гармонійне емоційне життя, а й

ефективну участь у навчанні та спілкуванні. У молодшому шкільному віці, який вважається періодом афективного реагування, емоційна сфера активно формується: діти навчаються розуміти власні почуття, розпізнавати емоції інших, співпереживати, контролювати імпульсивні реакції. Цей процес має вирішальне значення для становлення моральних почуттів, розвитку емпатії, товариськості та формування позитивного ставлення до себе й оточення.

Функції емоційного інтелекту — інтерпретативна, регулятивна, адаптивна, стресозахисна та активізуюча — виконують взаємодоповнювальну роль у розвитку молодших школярів. Вони сприяють формуванню навичок емоційного самоконтролю, стійкості до стресу, здатності до співпраці та гнучкості у спілкуванні, що є необхідними умовами психологічного благополуччя дитини. Особливо важливим є розвиток соціальної емпатії та вміння керувати власними емоціями, адже саме ці вміння визначають якість міжособистісних відносин і соціальний статус дитини у групі однолітків.

Соціометричний статус, який відображає рівень прийняття дитини в колективі, є показником її емоційної зрілості, комунікативних умінь і соціальної адаптивності. Молодші школярі з високим статусом зазвичай характеризуються доброзичливістю, відповідальністю, емпатійністю та вмінням налагоджувати взаємини.

Отже, на основі теоретичних положень Femke van der Wilt та співавторів, а також моделей Гоулмана і Люсіна, можна припустити, що емоційний інтелект є ключовим чинником соціометричного статусу молодшого школяра.

Дитина, яка володіє високим рівнем емоційної компетентності, краще розуміє себе й інших, адекватно виражає почуття, будує гармонійні стосунки та успішно адаптується у шкільному колективі. Відповідно, низький рівень емоційного інтелекту може призводити до труднощів у спілкуванні, непорозумінь і, як наслідок, зниження соціометричного статусу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СОЦІОМЕТРИЧНИЙ СТАТУС МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

2.1. Методи дослідження впливу емоційного інтелекту на соціометричний статус молодшого школяра

Для проведення емпіричного дослідження нами були обрані такі методики: тест на визначення рівня емоційного інтелекту Г. Голла, соціометрія Морено.

Методика Г. Голла спрямована на комплексне вивчення здатності людини розуміти власні емоції та емоції інших, регулювати їх та ефективно використовувати в процесі взаємодії з оточенням. Інструмент вважається одним із найпоширеніших у практичній психології завдяки простоті виконання, зрозумілій структурі та можливості диференційованого аналізу емоційних компетентностей. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність". Ця шкала вимірює здатність людини розпізнавати власні емоції, розуміти їхні причини та зв'язок із поведінкою. Для молодших школярів важливість цієї шкали зумовлена тим, що в цьому віці діти лише формують вміння описувати свій емоційний досвід словами, часто плутають почуття або не можуть їх назвати. Використання методики дає можливість визначити, наскільки дитина орієнтується в базових емоційних станах та чи здатна пов'язувати емоцію із власними діями або ситуацією;

- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна неригідність). Ця шкала оцінює гнучкість емоційних реакцій, вміння контролювати афекти, змінювати емоційний стан залежно від потреби та ситуації. Для дітей молодшого шкільного віку характерна імпульсивність і недостатня сформованість навичок саморегуляції. Тому застосування цієї шкали є особливо цінним: вона показує, чи вміє дитина заспокоюватися, шукати альтернативні способи реагування, пригальмовувати емоційні спалахи. Цей показник є ключовим для успішної адаптації до шкільного середовища та дотримання правил поведінки в групі;

- шкала 3 - "Самотивація" (довільне управління своїми емоціями). Самотивація передбачає здатність підтримувати внутрішню активність, емоційно налаштовуватися на досягнення мети, долати труднощі та не зневірюватися при невдачах. У молодших школярів ця здатність лише формується, і часто емоційні стани значно впливають на ефективність навчання: наприклад, розчарування чи образа можуть призвести до небажання виконувати завдання. Оцінка самотивації дозволяє виявити, наскільки дитина вміє мобілізувати свої ресурси, управляти емоційним настроєм та доводити справу до кінця;

- шкала 4 - "Емпатія". Емпатія в методиці Голла включає здатність розуміти почуття інших людей, співпереживати їм та адекватно реагувати на емоційні стани оточення. У роботі з молодшими школярами вимірювання емпатії має важливе значення, оскільки в цьому віці активно формуються навички співпраці, чутливість до переживань однокласників, уміння дружити та вирішувати конфлікти. Діти з високою емпатією краще взаємодіють у групі, рідше вступають у сварки та швидше знаходять спільну мову з ровесниками;

- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших). Шкала передбачає оцінку здатності адекватно сприймати невербальні прояви емоцій — міміку, інтонацію, жести. У молодшому шкільному віці ця навичка особливо важлива, адже діти часто інтерпретують емоції інших поверхово або надто категорично. Високі показники за цією шкалою означають краще розуміння соціальних сигналів і кращу адаптацію в шкільному середовищі. Цікаво, що шкала також оцінює емоційний вплив — уміння викликати певну емоцію у співрозмовника (схилити, заспокоїти, підбадьорити). [26]

На кожне питання респондент повинен обрати один варіант відповіді із перелічених далі: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); переважно не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

При роботі з молодшими школярами важливо пам'ятати про певні нюанси, що можуть виникати під час проходження тесту. Дітям важливо пояснювати зміст тверджень простими, доступними словами — важчі замінити, проговорити пункт кілька разів, щоб його зрозуміли повністю. Цінно буде наводити приклади, щоб дитина розуміла, про який тип ситуації йдеться. Молодшим школярам може бути важко користуватися шкалою від -3 до $+3$, як це було у моєму випадку, тому її також варто пояснити краще — можна замінити $+3$ на 100% , наприклад, а $+2$ на 50% . Тоді учні розумітимуть, в якій мірі вони погоджуються чи не погоджуються із пунктом тестування. З повним текстом методики можна ознайомитись у Додатку А.

Соціометрія є ефективним методом дослідження соціальних груп: вимірювання міжособових стосунків (як офіційних, так і неофіційних) в групі, її структури, динаміки. Крім цього, соціометрія також є методом вивчення особистості як елемента групи. Як вважав Дж. Морено, сукупність міжособових стосунків в групі складає ту первинну соціально-психологічну структуру, характеристики якої суттєво визначають не лише цілісні характеристики групи, але й душевний стан кожного члена групи. За допомогою соціометрії можна вивчати типологію соціальної поведінки людей в умовах групової діяльності, можна робити висновки про соціально-психологічну сумісність членів конкретних груп, психологічну атмосферу всередині групи. На аркуші респондент повинен записати імена трьох людей в групі у порядку віддання переваги. Текст методики можна варіювати в залежності від групи, яка досліджується. [16] В нашому випадку він був наступний: “Запишіть ім'я тієї дитини, з якою Ви б найбільше хотіли сидіти за партою. Далі, якщо не вийде з цією, виберіть наступного учня та запишіть. Врешті-решт, так само запишіть третю людину, з якою хотіли б сидіти”. Це формулювання цілком відповідає віку молодших школярів, оскільки воно конкретне, знайоме та пов'язане з реальним шкільним досвідом. Відсутність негативних виборів (тобто коли не просять назвати, з ким дитина не хотіла б сидіти) є етичним та педагогічно виваженим рішенням, яке дозволяє уникнути травматизації учасників та

зберегти доброзичливу атмосферу в колективі. Обробка даних складається з трьох етапів: табличного; графічного; індексологічного.

Після проведення соціометрії визначаються наступні дані:

1. індекс ізоляції, який розраховується за формулою: $P = \frac{l}{n}$, де l — кількість ізольованих в класі, n — загальна кількість учнів в класі;
2. індекс популярності по кожному учню за наступною формулою:

$IP = \frac{3a+2b+1c}{max}$, де a , b , c — кількість перших, других і третіх виборів, max — теоретичний максимум ($3 \times (n-1)$), якщо всі вибори припадають на одного учня).

Дослідження проводилось на базі ТОВ «Київський ліцей «Школа сучасної освіти «АСЕ», участь взяла паралель третіх класів - учні віком від 8 до 9 років. Загалом це три групи по 14, 12 та 10 дітей. В кожній з них досліджувався емоційний інтелект та його зв'язок із соціометричним рівнем в класі. Тестування проводились очно, з використанням бланків (Додаток Б).

2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту в аспекті його впливу на соціометричний статус молодшого школяра

Передовсім пропонуємо розглянути результати за тестом на визначення рівня емоційного інтелекту Г. Голла, які представлені у таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Отримані результати у дослідженні за опитувальником Г. Голла на «Визначення рівня емоційного інтелекту» молодших школярів

Ініціали	Емоційна обізнаність	Управління емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших	Інтегративний рівень
3-А клас						
К. А.	0	0	5	10	8	23
С. С.	12	4	16	11	11	54
Р. Д.	1	-2	5	6	12	22
С. Сд.	11	-1	0	8	1	19
С. А.	13	-7	0	17	10	33
П. С.	-5	2	10	13	18	38
Д. Р.	-1	-1	-8	1	3	-6

К. М.	-8	-9	-7	-6	-3	-33
Л. А.	14	0	-1	17	13	43
Г. В.	9	6	1	12	13	41
Т. М.	-11	-4	-1	-2	-8	-26
П. Н.	4	-3	-1	4	2	6
Т. Н.	0	-10	0	5	-2	7
С. К.	8	-12	-4	17	1	10
3-В клас						
Д. О.	8	-3	9	4	4	23
Р. М.	4	11	15	12	10	52
К. А.	5	8	12	9	13	47
К. Д.	7	4	-2	7	-3	13
Ф. А.	5	0	7	13	11	36
Д. С.	9	-12	13	-4	18	24
К. К.	8	8	14	15	9	54
Д. К.	16	11	16	9	16	68
Л. В.	12	13	10	9	-1	43
М. Р.	3	-4	-4	-3	-12	-20
3-С клас						
Кг. В.	10	3	18	17	18	66
М. Д.	12	-9	-1	3	16	21
П. А.	7	-7	4	1	-4	1
Д. І.	16	3	14	14	11	58
А. Е.	6	0	7	9	6	28
Б. Т.	0	1	-4	0	6	3
М. Є.	-1	-3	-2	-1	-17	-24
Л. П.	9	-16	-4	4	-9	16
Кр. В.	15	11	17	9	10	62
М. В.	2	3	13	18	11	47
М. Б.	2	0	16	17	16	51
Ш. А.	7	0	0	16	5	28

Дані тестів 3-А класу показали, що низький рівень емоційного інтелекту мають 79% дітей, а середній — у 21%. Як бачимо, високого рівня не показав ніхто. Результати представлені на рис. 2.2.1.



Рис. 2.2.1. Рівень емоційного інтелекту молодших школярів
(n=14), у %

Середні показники за критеріями такі: 1. емоційна обізнаність — 3,4; 2. управління емоціями — 2,8; 3. самомотивація — 1,07; 4. емпатія — 8,1; 5. розпізнавання емоцій інших — 5,6. Бачимо, що середні значення по кожному показнику низьке, лише рівень емпатії дійшов до середнього значення. Показник “управління емоціями” набрав найменшу кількість балів, саме з цією сферою необхідно працювати в майбутньому.

На черзі маємо результати 3-В класу, тут низький та середній рівень має однакова кількість досліджуваних, по 50%, відповідні дані представлені на рис. 2.2.2.

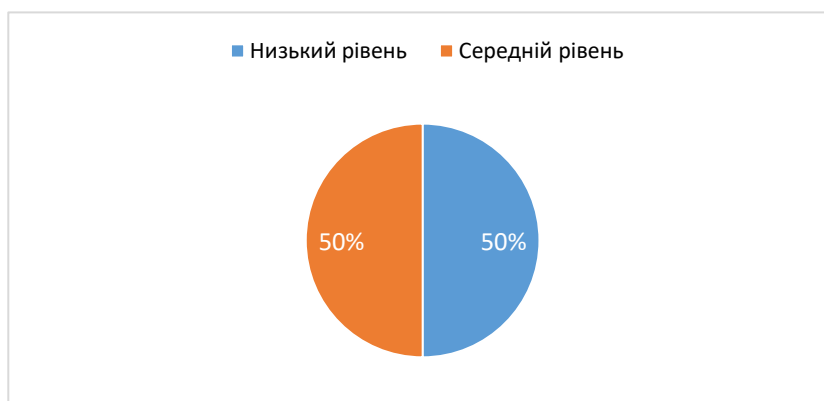


Рис. 2.2.2. Рівень емоційного інтелекту молодших школярів
(n=10), у %

Середні показники за критеріями такі: 1. емоційна обізнаність — 7,7; 2. управління емоціями — 3,6; 3. самомотивація — 9; 4. емпатія — 7,1; 5. розпізнавання емоцій інших — 6,5. Як бачимо, більшість результатів низькі, проте дуже близькі до середнього значення, в учнів добре розвинута сфера

самотивації та емпатії. Як і в попередньому випадку видно, що ще необхідно працювати над управлінням емоцій.

Тепер перейдемо до результатів 3-С класу. Можемо зробити такі висновки: низький рівень емоційного інтелекту мають 58% опитуваних, тоді як середній рівень було помічено у 42%. Високого рівня не було виявлено. Результати представлені на рис. 2.2.3.

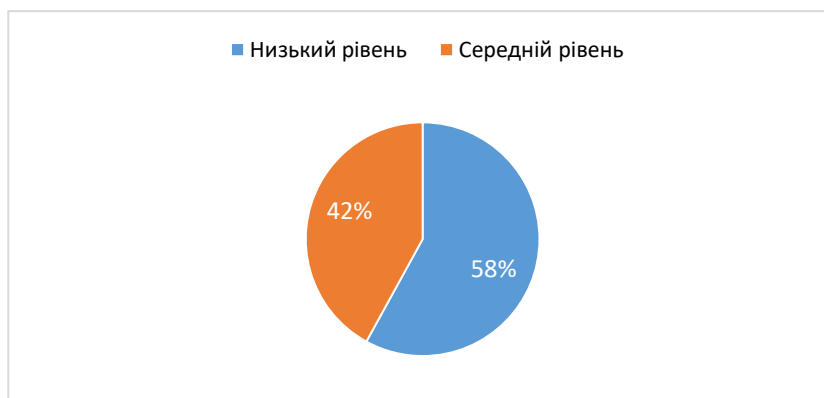


Рис. 2.2.3. Рівень емоційного інтелекту молодших школярів (n=12), у %

Середні показники за критеріями такі: 1. емоційна обізнаність — 7; 2. управління емоціями — 1,2; 3. самотивація — 6,5; 4. емпатія — 8,9; 5. розпізнавання емоцій інших — 5,7. Як можемо бачити, якщо брати середнє значення по кожному показнику, то результати низькі, ближчі до середнього, крім показника “управління емоціями” — тут дані дуже низькі. Дійсно, спостерігаючи за динамікою цього класу я помітив часті конфлікти через нездатність урегулювання конфліктів та невміння ефективно та здорово виражати емоції.

Тепер варто перейти до результатів соціометрії, будемо іти по кожному класу паралелі окремо. В 3-А класі визначений один лідер, який отримав 7 голосів, п’ятеро тих, кому надають перевагу, шестеро прийнятих учнів та двоє ізольованих. На основі цих даних можемо визначити, що в цій групі середній, ближче до низького рівень сприятливих взаємин, так як кількість в колах

сприятливого положення (6 осіб) дещо нижча за кількість учнів в несприятливих колах (8 осіб). Індекс ізоляції, який розраховується за формулою:

$$P = \frac{l}{n}$$

Де l — кількість ізольованих в класі, n — загальна кількість учнів в класі. Він буде $\frac{2}{14} = 0,14$. Чим ближче значення до одиниці, тим вищий цей показник і критичніша ситуація в класі.

В 3-В класі визначено два лідери, в яких по 5 голосів, п'ятеро учнів, яким надають перевагу та троє прийнятих. Ізольованих визначено не було. Можна сказати, що в групі високий рівень сприятливих взаємин, так як кількість в колах сприятливого положення (7 осіб) вища за кількість учнів в несприятливих колах (3). Індекс ізоляції в цьому класі нульовий, так як кількість ізольованих — 1 — дорівнює нулю.

В 3-С класі визначено два лідери, які отримали по 7 голосів, двом учням надають перевагу, ще семеро досліджуваних були визначені, як прийняті, і одна дитина ізольована. На основі цих даних можемо визначити, що в цій групі низький рівень сприятливих взаємин, так як кількість в колах сприятливого положення (4 особи) набагато нижча за кількість учнів в несприятливих колах (8 осіб). Індекс ізоляції буде $\frac{1}{12} = 0,08$. Невисокий результат.

Для того щоб визначити, чи існує кореляція між рівнем емоційного інтелекту та соціометричним статусом, ми обчислили індекс популярності по кожному учню за наступною формулою:

$$IP = \frac{3a + 2b + 1c}{max}$$

Де

a, b, c — кількість перших, других і третіх виборів,

max — теоретичний максимум ($3 \times (n-1)$), якщо всі вибори припадають на одного учня).

Усі результати представлені в наступній таблиці.

Індекс популярності досліджуваних молодших школярів

Ініціали	Значення індексу популярності
3-А клас	
К. А.	0,17
С. С.	0
Р. Д.	0,23
С. Сд.	0,13
С. А.	0,21
П. С.	0,11
Д. Р.	0,33
К. М	0,15
Л. А.	0,31
Г. В.	0,17
Т. М.	0,23
П. Н.	0,07
Т. Н.	0,12
С. К.	0
3-В клас	
Д. О.	0,41
Р. М.	0,22
К. А.	0,15
К. Д.	0,22
Ф. А.	0,11
Д. С.	0,11
К. К.	0,41
Д. К.	0,37
Л. В.	0,18
М. Р.	0,15
3-С клас	
Кг. В.	0,15
М. Д.	0
П. А.	0,03
Д. І.	0,42
А. Е.	0,09
Б. Т.	0,33
М. Є.	0,21
Л. П.	0,12
Кр. В.	0,36
М. В.	0,12
М. Б.	0,09
Ш. А.	0,39

Використаємо коефіцієнт кореляції Пірсона між результатами рівня емоційного інтелекту та значенням індексу популярності досліджуваних, співставлені дані представлені в наступній таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3.

Співставлення результатів рівня емоційного інтелекту та значення індексу популярності молодших школярів

Рівень емоційного інтелекту	Індекс популярності
3-А клас	
23	0,17
54	0
22	0,23
19	0,13
33	0,21
38	0,11
-6	0,33
-33	0,15
43	0,31
41	0,17
-26	0,23
6	0,07
7	0,12
10	0
3-В клас	
23	0,41
52	0,22
47	0,15
13	0,22
36	0,11
24	0,11
54	0,41
68	0,37
43	0,18
-20	0,15
3-С клас	
66	0,15
21	0
1	0,03
58	0,42

28	0,09
3	0,33
-24	0,21
16	0,12
62	0,36
47	0,12
51	0,09
28	0,39

За коефіцієнтом Пірсона, як ми пам'ятаємо, значення залежності та інтерпретація такі: 0-0,19 — дуже слабкий або відсутній зв'язок; 0,20-0,39 — слабкий зв'язок; 0,40-0,59 — помірний зв'язок; 0,60-0,79 — сильний зв'язок; 0,80-1,00 — дуже сильний (майже функціональний) зв'язок. При від'ємному значенні можемо сказати, що зв'язок обернений, тобто зі збільшенням однієї з досліджуваних ознак зменшується значення іншої.

За вказаними критеріями в групі 3-А класу був визначений дуже слабкий зв'язок між змінними $r_{\text{емп.}} = 0,169156226$. Це вказує на те, що між рівнем емоційного інтелекту та індексом популярності практично відсутня залежність, можливо, є невелика тенденція: зі зростанням одного показника інший може незначно знижуватись. У межах соціально-психологічних досліджень таке значення зазвичай інтерпретується як відсутність статистично значущої кореляції.

Співставивши значення шкал в групі 3-В класу було визначено слабкий позитивний зв'язок $r_{\text{емп.}} = 0,376329881$. Тобто, із підвищенням рівня емоційного інтелекту індекс популярності має тенденцію зростати, але залежність не є сильною. Можна говорити про слабку позитивну взаємозалежність між показниками.

За критеріями рівня емоційного інтелекту та значенням індексу популярності у групі 3-С класу визначений слабкий позитивний зв'язок $r_{\text{емп.}} = 0,209733529$. Це свідчить, що зі зростанням рівня емоційного інтелекту індекс популярності має тенденцію дещо підвищуватись, однак залежність не є суттєвою. Також нами було прийняте рішення визначити, чи буде існувати

кореляція між соціометричним рівнем молодших школярів та окремими компонентами емоційного інтелекту. Ми обрали наступні компоненти для співставлення: емпатія, розпізнавання емоцій інших та управління своїми емоціями.

Емпатія, на нашу думку, може мати найсильніший та найзрозуміліший зв'язок. Діти, які краще розуміють почуття інших, як правило, менше конфліктують і створюють комфорт у взаємодії. Вони швидше реагують на емоційні зміни ровесників: можуть підтримати, вибачитися, вчасно зупинити некоректну поведінку. У молодшому шкільному віці емпатія часто визначає якість дружби та симпатій. Такі діти стають бажаними партнерами у навчальній діяльності, тому частіше отримують соціометричні вибори.

Розпізнавання емоцій інших також має прямий зв'язок із соціометричним статусом школяра, його позицією в колективі. Діти, які добре розпізнають емоції інших, краще орієнтуються в групових ситуаціях: розуміють, коли доречно підійти, пожартувати, запросити до гри. Такі діти менш схильні порушувати особисті кордони однокласників або провокувати конфлікти. Вони більш успішно обирають стиль взаємодії і, відповідно, отримують більше позитивних виборів. Здатність «зчитувати» емоційні сигнали зменшує число непорозумінь, що робить дитину приємнішою у спілкуванні і підвищує її соціометричний статус в колективі.

Управління своїми емоціями для молодших школярів є одним із ключових чинників прийняття в групі. Діти з низькою емоційною регуляцією частіше плачуть, ображаються, реагують імпульсивно або «вибухають» у конфліктних ситуаціях — це, звісно, знижує їхню соціальну привабливість. Натомість учні, які вміють стримати гнів чи розчарування, поводитися спокійно і передбачувано, викликають більше довіри серед однокласників. Як результат, такі діти легше включаються у групову діяльність, а тому вони частіше опиняються у статусі «соціометричних зірок».

Використаємо коефіцієнт кореляції Пірсона для визначення взаємозалежності між значеннями шкали емпатії молодших школярів та їх соціометричним статусом, результати представлені в таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4.

Співставлення результатів за шкалою “Емпатія” тесту Г. Голла та значення індексу популярності молодших школярів

Значення за шкалою “Емпатія”	Індекс популярності
3-А клас	
10	0,17
11	0
6	0,23
8	0,13
17	0,21
13	0,11
1	0,33
-6	0,15
17	0,31
12	0,17
-2	0,23
4	0,07
5	0,12
17	0
3-В клас	
4	0,41
12	0,22
9	0,15
7	0,22
13	0,11
-4	0,11
15	0,41
9	0,37
9	0,18
-3	0,15
3-С клас	
17	0,15
3	0
1	0,03
14	0,42
9	0,09
0	0,33

-1	0,21
4	0,12
9	0,36
18	0,12
17	0,09
16	0,39

За шкалою емпатії значного зв'язку виявлено не було. Результати наступні: в 3-А класі $r_{\text{емп.}} = -0,185314189$, тобто можемо сказати, що є дуже слабкий обернений зв'язок, тобто зі збільшенням рівня емпатії знижується соціометричний рівень школяра і навпаки; в 3-В класі $r_{\text{емп.}} = 0,330020027$, що говорить про слабкий позитивний зв'язок між рівнем емпатії та соціометричним статусом дитини; в 3-С класі $r_{\text{емп.}} = 0,179637759$, що може говорити про те, що в цій групі існує дуже слабкий позитивний зв'язок.

Далі визначаємо, чи існує кореляційний зв'язок між значеннями шкали розпізнавання емоцій інших та соціометричного статусу молодших школярів, дивись таблицю 2.2.5.

Таблиця 2.2.5.

Співставлення результатів за шкалою “Розпізнавання емоцій інших” тесту

Г. Голла та значення індексу популярності молодших школярів

Значення за шкалою “Розпізнавання емоцій інших”	Індекс популярності
3-А клас	
8	0,17
11	0
12	0,23
1	0,13
10	0,21
18	0,11
3	0,33
-3	0,15
13	0,31
13	0,17
-8	0,23
2	0,07
-2	0,12

1	0
3-В клас	
4	0,41
10	0,22
13	0,15
-3	0,22
11	0,11
18	0,11
9	0,41
16	0,37
-1	0,18
-12	0,15
3-С клас	
18	0,15
16	0
-4	0,03
11	0,42
6	0,09
6	0,33
-17	0,21
-9	0,12
10	0,36
11	0,12
16	0,09
5	0,39

Ми визначили, що в усіх трьох класах дуже слабкий або ж фактично відсутній зв'язок між розпізнаванням чужих емоцій та статусом в колективі: в 3-А класі $r_{\text{емп.}} = 0,060299958$; в 3-В класі $r_{\text{емп.}} = 0,079436674$; в 3-С класі $r_{\text{емп.}} = 0,005658691$. Тобто, на основі цих даних ми не можемо говорити про явний зв'язок між обраними значеннями.

Досліджуючи зв'язок між шкалою управління своїх емоцій та соціометричним статусом молодших школярів, ми дійшли цікавих висновків, переглянути їх можна в наступній таблиці.

Таблиця 2.2.6.

Співставлення результатів за шкалою “Управління своїми емоціями” тесту

Г. Голла та значення індексу популярності молодших школярів

Значення за шкалою "Управління емоціями" своїми	Індекс популярності
3-А клас	
0	0,17
4	0
-2	0,23
-1	0,13
-7	0,21
2	0,11
-1	0,33
-9	0,15
0	0,31
6	0,17
-4	0,23
-3	0,07
-10	0,12
-12	0
3-В клас	
-3	0,41
11	0,22
8	0,15
4	0,22
0	0,11
-12	0,11
8	0,41
11	0,37
13	0,18
-4	0,15
3-С клас	
3	0,15
-9	0
-7	0,03
3	0,42
0	0,09
1	0,33
-3	0,21
-16	0,12
11	0,36
3	0,12
0	0,09
0	0,39

Нами було визначено, що між цими значеннями існує в основному помірний зв'язок: в 3-А класі $r_{\text{емп.}} = 0,155805923$, можна зробити висновок про дуже слабкий позитивний зв'язок; у 3-В класі $r_{\text{емп.}} = 0,303316999$, значне підвищення, дані можуть говорити нам про те, що в цій групі існує слабкий позитивний зв'язок; в 3-С класі $r_{\text{емп.}} = 0,565514492$, можемо говорити про помірний позитивний зв'язок, який наближається до сильного.

Бачимо, що саме управління своїми емоціями, та сфера, яку ще потрібно додатково розвивати в кожному учнівському колективі, найбільше впливає на соціометричний статус молодшого школяра.

Так як рівень емоційного інтелекту не є визначальним чинником впливу на соціометричний статус, нам було важливо описати, які існують інші методи впливу на зростання позиції в колективі. Попри те, що емоційна компетентність дитини відіграє певну роль у формуванні її позиції серед однолітків, результати досліджень показують, що зміни статусу в колективі частіше досягаються через педагогічні, організаційні та групові втручання. Одним з таких методів є використання кооперативного навчання та групової взаємодії

Дослідження показали, що в класах, де вчителі застосовують підходи кооперативного навчання, соціометричний статус дітей з поведінковими чи труднощами з увагою (РДУГ) підвищується. [28] Такий підхід забезпечує умови, за яких навіть діти, які мають низьку соціальну прийнятність, мають змогу продемонструвати свої сильні сторони, отримати підтримку однолітків, проявити співпрацю — і таким чином змінити ставлення до себе в групі.

Наступним методом є соціально-емоційне навчання (social-emotional learning, SEL) на рівні класу або ж школи. За даними дослідження Pollak [25], шкільні SEL-програми позитивно впливають на навички соціальної взаємодії, відчуття зв'язку з однолітками, клімат у класі й соціальну залученість учнів. Тобто системне впровадження SEL-навчання може створити сприятливе середовище, в якому діти мають більше шансів налагодити дружні контакти, бути поміченими, відчувати себе частиною групи — навіть якщо їхні індивідуальні емоційні навички на старті не були високими.

В дослідженні Molinero-González та інших науковців [39] описано експериментальну програму для молодших школярів, що передбачає 35 навчальних заходів і стратегій: стимулювання співпраці, підвищення самооцінки, розвиток навичок інклюзії, участь усіх дітей (не лише тих, хто відторгається), а також залучення вчителів і батьків. Після реалізації програми відсоток дітей, яких однолітки відкидали, скоротився (з 9.9 % до 7.3 %). Можемо говорити про те, що комплексні інтервенції на рівні класу здатні змінити соціальну ситуацію на користь більшої прийнятності та включеності дітей.

Цікавим є такий метод, як модель «однолітки як приклад для наслідування» (peer-influence / peer-learning). У дослідженні [36] науковці аргументують, що коли кооперативне навчання реалізоване в класах з дітьми, які вже мають високі соціальні навички, учні з низькими навичками — завдяки тісному спільному навчанню та взаємодії — можуть перейняти ці навички та покращити свою соціальну поведінку. Виходить, що за правильного підбору груп і організації спільних завдань можна підсилити не лише академічні, а й соціальні компетенції дітей, що в результаті підвищить їхню схильність до прийняття однолітками.

Комбінування соціально-емоційних програм, кооперативного навчання та педагогічної підтримки дозволяє змінити клімат у класі — зробити його більш доброзичливим, співпрацюючим, толерантним до різних типів дітей. Як показує дослідження щодо зменшення відкидання однолітків, така зміна клімату в паралелі з активною соціально-психологічною роботою — один з найефективніших шляхів підвищити рівень прийняття дітей, які раніше були ізольовані або мало помітні. [40]

Висновки до розділу 2

Отримані результати емпіричного дослідження свідчать про те, що рівень емоційного інтелекту молодших школярів є низьким, хоча окремі його складові наближаються до середнього значення. У більшості учнів домінує низький

рівень емоційної обізнаності, управління емоціями та самомотивації, тоді як емпатія і розпізнавання емоцій інших мають відносно вищі показники. Найменш розвиненим виявилось уміння керувати власними емоційними станами, що вказує на труднощі регуляції афективної поведінки, схильність до імпульсивних реакцій та недостатню сформованість навичок емоційного самоконтролю.

Проведене соціометричне дослідження показало, що соціально-психологічний клімат у класах є помірно сприятливим, хоча спостерігаються відмінності між групами. Так, у 3-А та 3-С класах виявлено наявність ізольованих учнів, що свідчить про напружені взаємини та недостатню згуртованість дитячого колективу. У 3-В класі, навпаки, міжособистісні зв'язки більш гармонійні, а рівень прийняття серед однолітків — вищий.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона засвідчив, що між рівнем емоційного інтелекту та соціометричним статусом існує слабкий позитивний зв'язок. Узагальнений показник по всій вибірці ($r = 0,19$) це підтверджує.

Результати кореляційного аналізу між соціометричним статусом молодших школярів і компонентами емоційного інтелекту показало, що сила та характер взаємозв'язків значно відрізняються залежно від конкретної емоційної навички. Хоча теоретично емпатія має бути найбільш пов'язаною з позитивними взаєминами фактичні дані цього не підтвердили: зв'язок виявився в діапазоні від дуже слабкого до слабкого (від $-0,18$ до $0,33$). Це свідчить про те, що у молодшому шкільному віці саме емпатійність ще не є стабільним чинником соціальної привабливості. Імовірно, в цьому віці на соціометричні вибори впливають більш ситуаційні чинники: популярність, активність, харизматичність або приналежність до певної групи.

За шкалою розпізнавання емоцій інших усі отримані коефіцієнти ($0,005$ – $0,079$) свідчать про майже повну відсутність зв'язку між умінням «зчитувати» емоції однолітків і соціометричним статусом. Можливо, діти ще не повністю усвідомлюють цю здатність або не використовують її послідовно.

Управління власними емоціями показала найтісніший зв'язок із соціометричним статусом. Кореляції варіюються від дуже слабких (0,15) до помірних, що наближаються до сильних (0,56). Це підтвердило: діти, які краще контролюють емоції, поведуться передбачувано, рідше конфліктують та легше інтегруються в групові форми роботи. Емоційна саморегуляція є важливим чинником соціометричного статусу молодшого школяра.

Отже, можна стверджувати, що високий рівень емоційного інтелекту не гарантує автоматичного підвищення соціометричного статусу дитини в групі однолітків, проте певна тенденція до позитивної кореляції все ж простежується. Це свідчить про те, що діти з більш розвиненими емоційними навичками можуть бути більш прийнятими у колективі, однак на соціометричний статус впливають також інші чинники.

До можливих причин такої слабкої взаємозалежності можна віднести: вікові особливості молодших школярів — емоційна регуляція у цьому віці ще перебуває на етапі формування, а соціальні взаємини часто залежать від ситуативних чинників (спільних ігор чи симпатій); недостатній розвиток рефлексивних та комунікативних умінь, які дозволяють усвідомлювати емоційні стани інших і вибудовувати стосунки на основі взаєморозуміння; вплив зовнішніх чинників — клімат у класі, стиль спілкування педагога, система заохочень та соціальних ролей у групі.

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК ЧИННИКА ПОКРАЩЕННЯ ЇХНЬОГО СОЦІОМЕТРИЧНОГО СТАТУСУ

3.1. Програма розвитку емоційного інтелекту молодших школярів

Соціально-психологічний тренінг — сукупність групових методів формування умінь і навичок самопізнання, спілкування та взаєморозуміння людей в групі. На відміну від традиційних форм навчання у тренінгу відбувається активне включення поведінкових моделей і взаємообмін досвідом учасників групи. Психологічний тренінг дозволяє ефективно вирішувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, керування власними емоційними станами, самопізнання і самосприйняття. [8]

Зазначений метод має свої переваги в ефективності розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, адже в ньому поєднуються інші методи, призначені для розвитку особистісних рис: рольові ігри, творчі вправи, спільні групові проекти та праця, вправи на розвиток емоційно-вольової сфери. Рольові групові вправи дають змогу моделювати різноманітні ситуації, в яких вони грають ролі, використовуючи різні стратегії спілкування та вирішення життєвих проблем. [30]

Завдяки вправам на розвиток емоційної сфери діти вчаться розпізнавати та виражати свої власні емоції, а також емоції інших. І звісно ж, не потрібно забувати про техніки релаксації, що допомагають знижувати рівень стресу та підтримувати емоційний баланс після проходження вправ, також вони можуть підготувати малих учасників до роботи.

Впровадження програми передбачає врахування таких принципів роботи з молодшими школярами під час тренінгових занять:

вікова відповідність і конкретність. Теми, інструкції й вправи мають відповідати конкретному мисленню 6–10 років: короткі завдання, конкретні приклади, оперування ситуаціями з повсякдення. Діти краще засвоюють навички через рольові ігри та моделі поведінки;

ігровий та дослідницький підхід. Варто використовувати елементи гри, казки, маніпулятивних матеріалів (картки емоцій, піктограми). Гра зменшує тривогу, підвищує мотивацію і дозволяє відпрацьовувати навички в безпечному контексті [37];

безпека, конфіденційність і психологічний комфорт. Дуже важливо створити правила групи («без критики», «правило добровільності») — щоб діти відчували, що можуть висловлювати емоції без осуду. Це базова вимога для навчання емоційній регуляції [50];

моделювання та демонстрація дорослого. Психолог повинен показувати, як вербалізувати емоції та застосовувати стратегії регуляції (модель «я почуваюся..., мені потрібно ...»). Дорослий повинен виступати живим прикладом емоційної компетентності [39];

поступове ускладнення. Необхідно починати з простих завдань (наприклад, назвати емоцію), переходити до розуміння їх причин, і лише потім — складніші сценарії;

системний підхід: залучаємо класного керівника і батьків. Узгоджені правила вдома і в школі підсилюють ефект тренінгових занять, а короткі інструкції для вчителя чи батьків допомагають закріплювати навички в повсякденному житті [35];

все повинно проходити етично і добровільно. Ми не змушуємо дитину розповідати особисті травми, варто працювати з групою так, щоб не позначати чи не стигматизувати окремих учасників. Щоб не брати когось в приклад, можна використовувати уявних персонажів.

Основними завданнями під час тренінгу розвитку емоційного інтелекту молодших школярів є:

психодіагностика;

психокорекція емоційної, когнітивної та поведінкової сфер;

підвищення емоційного благополуччя;

розвиток вмінь психоемоційної саморегуляції;

розвиток навичок конструктивної взаємодії в класних колективах.

У розробці програми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів ми орієнтувались на основні сфери ЕІ людини та обрали ті, що є найважливішими для цього вікового періоду. Можна помітити, що певні тренінгові заняття перекликаються з тестом Г. Голла та коцепцією Гоулмана — емпатія, розуміння себе та інших. Також важливим було приділити час тематиці дитячих страхів, що наразі надзвичайно актуально.

Основна мета тренінгової програми — розвиток емоційного інтелекту молодших школярів, що мають його занижений рівень.

Основні рекомендації до формування груп: оптимальна кількість учасників тренінгу — 10 осіб, це забезпечує можливість активної участі кожного учасника, індивідуалізованого підходу та якісного відстеження емоційних реакцій. Бажано щоб група була приблизно одного віку, в нас це були учні третього класу 8-9 років, це дозволить членам групи бути ближчими один до одного, так як вони переживали подібний досвід за своє життя. Склад групи — різногендерний, адже це сприятиме формуванню навичок емпатії, взаєморозуміння та побудови конструктивної взаємодії незалежно від статі.

Під час добору учасників важливо звертати увагу на рівень емоційної зрілості, наявність труднощів у поведінці, ознаки підвищеної тривожності чи емоційного виснаження. Допомогти виявити ці особливості можуть вчителі цих дітей, психологи, які вже довгий час працюють з ними, розуміють їх. Якщо учень демонструє симптоми глибоких емоційних порушень або пережитої травматичної ситуації, доцільно спершу провести індивідуальну консультацію.

Тривалість одного заняття для дітей молодшого шкільного віку має складати не більше 50 хвилин, що відповідає віковим можливостям концентрації уваги. Тренінг містить короткі динамічні паузи та вправи на релаксацію, які дають змогу зняти напруження та підвищити продуктивність роботи. Наша програма охоплює 8 занять, проте ця кількість може варіюватись тренером в залежності з темпом роботи групи та рівня засвоєння матеріалу. Якщо діти швидко втомлюються або емоційно перенавантажуються, доцільно зменшити тривалість окремих сесій, натомість збільшивши їх кількість.

Методична основа тренінгу вміщує короткі міні-лекції, демонстрації, інтерактивні вправи, спрямовані на розвиток уміння розпізнавати емоції, виражати їх у соціально прийнятний спосіб, співпереживати іншим, регулювати власні почуття. Значна частина завдань спрямована на формування навичок емоційної самопомоги, усвідомленості, позитивної взаємодії та підтримки в групі. Важливо забезпечити практичну спрямованість занять: після кожної вправи має бути відведено час для короткого обговорення, що сприяє розвитку рефлексії.

Темп і стиль взаємодії визначають тренери групи — вони повинні визначити, яка атмосфера перебуває на заняттях та як краще підходити до учасників, щоб максимізувати ефективність групи. Тренери мають застосовувати моделі поведінки, які допомагають дітям навчитися конструктивної взаємодії, включно з техніками «я-повідомлень», принципами ненасильницького спілкування, методами заспокоєння та емоційної саморегуляції. Усмішка, прийняття і щирий інтерес — основні стильові маркери поведінки психолога.

Для кожного заняття були визначені свої завдання:

1. знайомство учасників, ознайомлення із основними теоретичними поняттями, зняття психологічної напруги;
2. навчання дітей кращому розумінню свого внутрішнього світу;
3. навчання школярів кращому розумінню внутрішнього світу інших;
4. навчити дітей розпізнавати і називати емоції та настрій, відображати в придуманих історіях власне ставлення до ситуації, учні повинні краще оперувати поняттями;
5. навчити школярів краще розпізнавати страхи та боротись з ними;
6. розпізнавання чужих емоцій, проведення подальшої роботи з кращим розумінням емоційних станів;
7. набуття навичок подолання тривожності в умовах сучасності;
8. закріплення набутих знань та психологічне розвантаження.

Необхідні матеріали для проведення занять: фліпчар, коло емоцій, роздруковані матеріали тренінгової програми, маркери, аркуші А-4, аркуші ватман, кольорові олівці, м'ячик, фарби, стаканчики, пластилін, карти МАК “Resilio”, ножиці, клей.

Спрощена структура нашого тренінгу “В контакт з емоціями: Тренінг розвитку емоційного інтелекту молодших школярів” представлена в наступній таблиці 3.1.1. Повну програму можна переглянути у Додатку В.

Таблиця 3.1.1.

Зміст тренінгової програми “В контакт з емоціями: Тренінг розвитку емоційного інтелекту молодших школярів”

Заняття	Мета зустрічі	Зміст діяльності	Хронометраж
Знайомство та підготовка	Знайомство, зняття психологічної напруги, ознайомлення з основними поняттями.	Привітання Знайомство за допомогою гри «М'яч» Робота з МАК Інформаційна хвилина Релаксаційна вправа «Лимон»	5 хв 5 хв 15 хв 10 хв 10 хв
Самосвідомість. Орієнтація на себе	Навчити дітей ефективному розумінню себе.	«Покажи та розкажи» Інформаційна хвилина «Малюємо себе» Релаксаційна вправа «Бульбашка»	20 хв 10 хв 20 хв 5 хв
Самосвідомість. Розуміння інших	Навчити дітей ефективному розумінню інших.	Інформаційна хвилина «Я пізнаю тебе» Арт-педагогічна методика «Галактика класу» Релаксаційна вправа	5 хв 15 хв 30 хв 5 хв
Емоції	Вчити розпізнавати і називати людські	Інформаційна хвилина Вправа	5 хв 15 хв 15 хв

	емоції та настрої (здивування, радість, страх, образа, злість тощо), придумувати різні історії про людей і відобразити в них своє ставлення до того, що відбувається, показувати емоції через арт-методики.	«Приємні спогади» «Історія за емоцією» «Малюємо настрої музики» Вправа на релаксацію «Докучлива муха»	20 хв 5 хв
Страх	Навчити молодших школярів розпізнавати власні страхи та боротись з ними.	Інформаційна хвилинка Психологічна розминка «Конкурс страхів» Вправа «Нестрашний страх» Казка «Темноландія» Психом'язове тренування з фіксацією уваги на диханні «Сонечко і хмаринка»	5 хв 15 хв 15 хв 15 хв 5 хв
Емпатія	Розпізнавання дітьми емоцій інших, подальша робота з емоціями та почуттями.	Інформаційна хвилинка Вправа на визначення емоційних станів за картинами Вправа «Дерево емоцій» Вправа на релаксацію «Ліфт»	5 хв 15 хв 30 хв 5 хв
Боротьба з тривожністю	Набуття навичок подолання тривожності в	Вступна вправа Інформаційна хвилинка	10 хв 10 хв 15 хв

	умовах сучасного світу.	Групова дискусія на тему: «Чому в певних ситуаціях я почуваюсь тривожно?» Вправа «Самообійми» Гра «Струшуємо зайве» Вправа «Бійка»	5 хв 10 хв 5 хв
Фінал	Розвантаження та закріплення.	Рефлексія Вправа «Зірка почуттів» Удо Баєра Інформаційна хвилина Гра «Що якщо» Вправа «Щоденник емоцій» Релаксація	15 хв 20 хв 5 хв 10 хв 5 хв 5 хв

Тренінгові заняття проводились на базі ТОВ «Київський ліцей «Школа сучасної освіти «АСЕ». В тренінгу брали участь 10 дітей віком від 8 до 9 років з вибірки раніше протестованих для емпіричного дослідження учнів. Для перевірки результативності використовувався тест на визначення рівня емоційного інтелекту Г. Голла, а також особисто опитувались учасники.

3.2. Результати апробації програми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів

Результати обраних досліджуваних за тестом Г. Голла можна переглянути у наступній таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Результати дослідження за опитувальником Г. Голла на «Визначення рівня емоційного інтелекту» молодших школярів тренінгової групи

Ініціали	Емоційна обізнаність	Управління емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших	Інтегративний рівень
К. А.	0	0	5	10	8	23
С. Сд.	11	-1	0	8	1	19
Т. М.	-11	-4	-1	-2	-8	-26
С. К.	8	-12	-4	17	1	10
К. Д.	7	4	-2	7	-3	13
П. А.	7	-7	4	1	-4	1
Б. Т.	0	1	-4	0	6	3
М. Є.	-1	-3	-2	-1	-17	-24
М. Р.	3	-4	-4	-3	-12	-20
Л. П.	9	-16	-4	4	-9	16

Низький рівень емоційного інтелекту був у 100% учнів, саме з ними ми працювали впродовж нашого тренінгу. Середні показники за п'ятьма шкалами наступні: 1. емоційна обізнаність — 1,9; 2. управління емоціями — -4,2; 3. самотивація — -0,9; 4. емпатія — 4,2; 5. розпізнавання емоцій інших — -3,3. Бачимо, що результати за критеріями “управління емоціями”, “самотивація” та “розпізнавання емоцій інших” мають мінусове значення, що свідчить про те, що ці показники можуть носити деструктивний характер. Ці результати можна переглянути на рис.3.2.1:

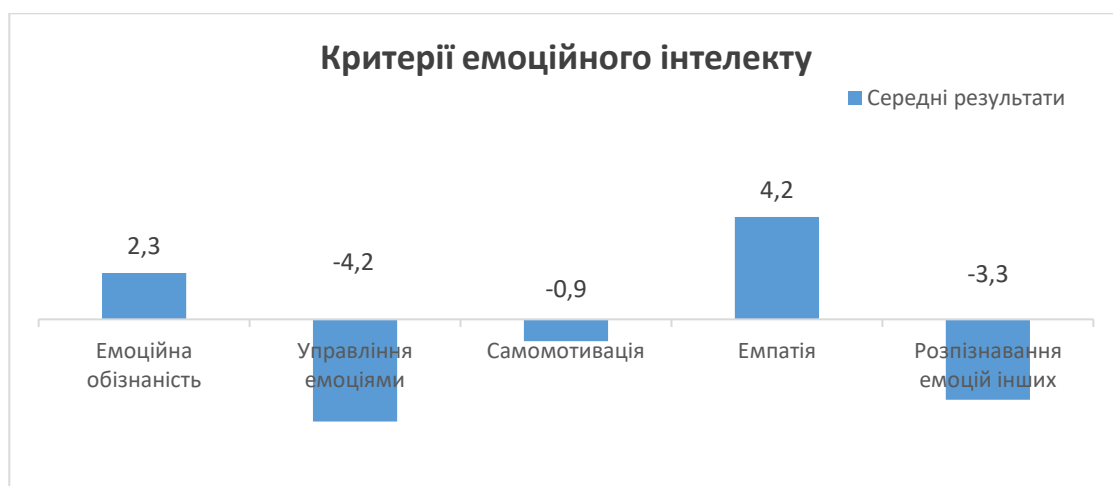


Рис. 3.2.1. Прояви критеріїв емоційного інтелекту молодших школярів

Соціально-психологічний тренінг проводився протягом 4 тижнів, по два заняття на кожен тиждень. Під час рефлексії діти позитивно відгукувались на

пройдені вправи. Особливо сподобалось те, що часто змінювалась діяльність, могли працювати з різними матеріалами — фарба, олівці, пластилін. Після уроків в кінці дня це був безпечний простір для дітей розслабитись, поспілкуватись з товаришами, а також зробити щось цікаве, що потім можна буде показати і друзям, і батькам. Результати робіт за деякими методиками можна побачити в Додатку Д.

Після проведення останнього заняття школярами була повторно пройдена методика Г. Голла, результати за тестом можна переглянути в таблиці 3.2.2.

Таблиця 3.2.2.

Результати повторного дослідження рівня емоційного інтелекту (Г. Голл)

Ініціали	Емоційна обізнаність	Управління емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнання емоцій інших	Інтегративний рівень
К. А.	10	1	5	15	10	41
С. Сд.	13	2	7	15	9	46
Т. М.	5	-5	4	11	-1	14
С. К.	11	-8	2	11	-1	15
К. Д.	14	6	4	14	3	41
П. А.	10	-5	1	7	3	16
Б. Т.	11	1	5	9	12	38
М. Є.	10	3	5	14	0	32
М. Р.	6	-2	3	11	1	19
Л. П.	14	-7	5	11	4	27

Бачимо, що низький рівень емоційного інтелекту виявили у 70% опитуваних, тоді як середній рівень виявили у 30% учнів, високого рівня емоційного інтелекту досі не виявили, проте є помітними результати, порівнюючи з тими, які були до проведення тренінгу. Середні показники за критеріями такі: 1. емоційна обізнаність — 10,4; 2. управління емоціями — -1,4; 3. самотивація — 4,1; 4. емпатія — 11,8; 5. розпізнавання емоцій інших — 4. Ці результати можна переглянути на рис. 3.2.2.

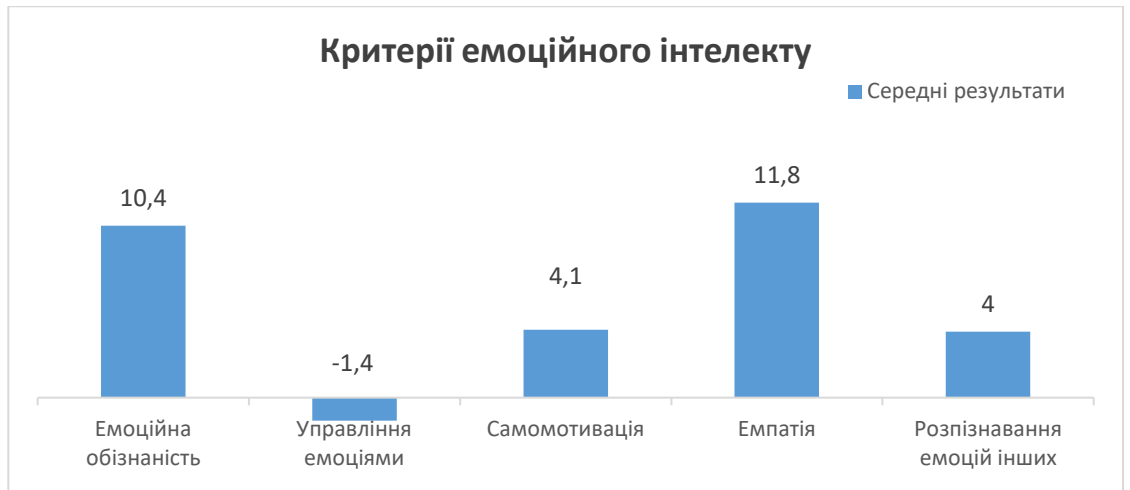


Рис. 3.2.2. Показники емоційного інтелекту молодших школярів після тренінгу

Якщо ми порівнюватимемо середні результати за показниками з двох досліджень, то бачимо, що: 1. показник емоційної обізнаності учнів зріс у 4,52 разів; 2. показник управління емоціями покращився на 2,8 бала, змістившись у напрямку до позитивної зони, хоч і залишився від'ємним; 3. показник самотивації перейшов з від'ємного на додатний, збільшився на 5 балів, що свідчить про суттєве покращення; 4. показник емпатії зріс у 2,8 разів; 5. показник розпізнавання емоцій інших зріс на 7,3 бала та перейшов із від'ємної у додатну, позитивну зону, що свідчить про значне підвищення рівня. Ці результати можна переглянути на рис. 3.2.3.

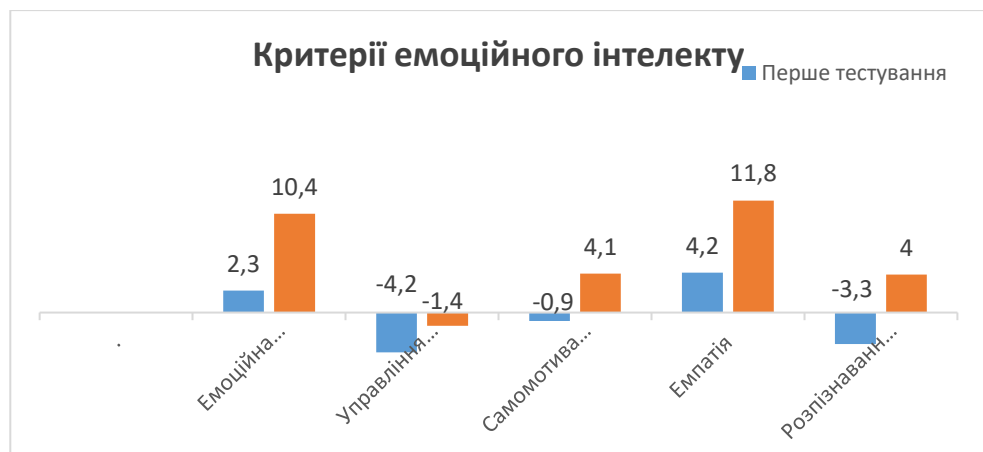


Рис. 3.2.3. Порівняння результатів проявів емоційного інтелекту молодших школярів до та після тренінгу

Для визначення достовірності змін рівня емоційного інтелекту до та після тренінгу був використаний t-критерій Стьюдента для залежних вибірок,

оскільки порівнювалися показники одних і тих самих учнів у двох повторних вимірюваннях. Співставлення результатів можна побачити в таблиці 3.2.3.:

Таблиця 3.2.3.

Співставлення результатів інтегративного рівня емоційного інтелекту за тестом Г. Голла до та після апробації психологічного тренінгу

Результати до апробації	Результати після апробації
23	41
19	46
-26	14
10	15
13	41
1	16
3	38
-24	32
-20	19
16	27

За результатами порівняння рівнів емоційного інтелекту до та після тренінгу було виявлено статистично значуще підвищення цього показника. Значення t-критерію Стьюдента для залежних вибірок становить $t = 5,56$, що свідчить про істотні позитивні зміни, так як число рівнів свободи рівне 10 і при цьому $t_{0,01} = 3.2498$, $t_{0,05} = 2.2621$. Це означає, що після проходження тренінгу діти демонструють вищий рівень емоційної усвідомленості, розуміння власних і чужих емоцій, а також вміння регулювати свій емоційний стан. Приймається H_1 : відмінності між результатами 1 і 2 вибірок статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Отже, опрацювавши дані результати, ми можемо говорити про ефективність введеного нами соціально-психологічного тренінгу та рекомендувати його для роботи з молодшими школярами. Важливо не забувати про додаткову роботу з педагогами та батьками надалі для підтримання та покращення цього результату.

3.3. Основні напрями роботи психолога з батьками та педагогами щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів

Ні для кого не секрет, що для того, щоб якісно розвивати емоційний інтелект молодшого школяра та створити для цього усі необхідні комфортні умови, самі батьки та педагоги повинні бути до цього готовими. Проте дослідження свідчать про те, що і дорослим потрібно активно працювати над своїм ЕІ.

Розглянемо особливості емоційного інтелекту сучасних учителів початкової школи. За даними дослідження О. Новак, лише незначний відсоток учителів (16%) володіють високим рівнем емоційного інтелекту, а більше третини їх (38%) – мають низький його рівень, що було визначено за даними самооцінювання педагогів за методикою Н. Холла. Було з'ясовано, що більшість учителів не розуміють емоцій інших людей за зовнішніми проявами та відчувають значні труднощі в керуванні власними емоціями, дуже песимістично оцінюють власні можливості впливати на емоційні стани учнів та їх змінювати. Найбільш проблемними компонентами власного емоційного інтелекту вчителі визнали здатність, а точніше нездатність, керувати власними емоціями, невміння здійснювати емоційну саморегуляцію. [17]

Серед особистісних якостей, за які учні люблять своїх учителів, пріоритети надано емоційно-комунікативним та емпатійним, а саме: веселості, доброзичливості, чуйності, ввічливості, справедливості, повазі, доброті, а також упевненості, відповідальності, рішучості, витримці. Отже, важливість високорозвиненого емоційного інтелекту для успішної професійної діяльності та недостатній рівень сформованості його основних компонентів у вчителів зумовлюють необхідність наполегливої роботи з його подальшого розвитку в усіх суб'єктів освітнього процесу, у тому числі й учителів. Таке навчання для вчителів початкової школи повинно стати внутрішньою потребою. [12]

Вчитель відіграє головну роль у формуванні емоційного інтелекту молодшого школяра, оскільки однією з педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту є розуміння вчителями змісту поняття емоційного інтелекту, його

значення в освітній діяльності. До цієї умови ми відносимо знання та розуміння вчителями емоційного інтелекту як особистості, що впливає на самосприйняття та сприйняття оточуючих, комунікативні навички, особисте життя, професійну діяльність, допомагає подолати проблемні та стресові ситуації. [32] Для досягнення цього необхідно запровадити тренінги, семінари, пов'язані з вивченням поняття емоційного інтелекту та шляхів його розвитку для вчителів початкової школи. [53]

На нашу думку, наступною педагогічною умовою, необхідною для розвитку емоційного інтелекту, є відображення власного емоційного стану вчителів та учнів. Вчителі повинні особисто знати та навчати дітей аналізувати свої емоції, тобто знаходити відповіді на такі питання:

- Які емоції вони відчували в тій чи іншій ситуації (радість, страх, смуток, гнів)?
- Які фізичні відчуття супроводжували їх під час переживання певних емоцій (біль у горлі, грудях, шлунку, судоми в ногах, тремор рук)?
- У чому причина виникнення тієї чи іншої емоції?
- Чи можна було домінувати та контролювати власні емоції?
- Як потрібно було діяти в ситуації емоційного стресу?
- Що мені робити, щоб контролювати власні емоції або адекватно сприймати емоційний стан іншої людини? [2]

Для розвитку емоційної компетентності та модуляції емоцій важливо вдосконалювати процеси сприйняття та емоційної оцінки реальності. Основний шлях розвитку емоційного інтелекту полягає в стимулюванні фантазії та уяви дитини, використовуючи ігри як основний метод розвитку емоційного інтелекту. Психологи стверджують, що не можна пропустити ігровий етап розвитку дитини, де формуються основи розвитку емоційного інтелекту. Коли дитина грає певну роль, вона не просто фіктивно перетворюється на іншу особистість; Беручи на себе роль і вживаючись у неї, дитина розширює її, збагачує, поглиблює власну особистість. У такому ставленні особистості дитини до своєї ролі ґрунтується значення гри для розвитку не лише уяви,

мислення та волі, а й особистості дитини загалом [21]. Гра, хоча й відбувається за правилами, породжує простір для фантазії, імпрровізації. Вона дає можливість відкрити також ті позитивні риси, які непомітні у повсякденному житті. Гра обирається організатором на рівні можливостей дітей; і тому кожен може досягти досконалості та успіху, тоді як у навчальній діяльності успіх і визнання приходять не завжди.

Ефективним інструментом розвитку емоційного інтелекту учнів є впровадження інноваційної технології в навчальний процес – сторітеллінг. Сторітеллінг – це мистецтво захопливої розповіді історій та подання за їх допомогою необхідної інформації з метою впливу на емоційну, мотиваційну, когнітивну сфери слухача. Девід Армстронг, голова правління Armstrong International Company, не тільки розробив цю методику, а й успішно випробував її на власному досвіді. У процесі створення сторітеллінгу Девід Армстронг враховував відомий психологічний фактор: історії набагато легше сприймаються, вони більш захопливі та цікавіші, ніж правила чи директиви. Коли людина вас слухає, вона починає вам довіряти, і вам, у свою чергу, стає легше переконати чи мотивувати цю людину. Вчителі та психологи в усьому світі зацікавлені в сторітеллінгу, оскільки пояснення матеріалу у формі розповіді історій розвиває уяву та логіку учнів, а також підвищує рівень культурної освіти. Розповідь історій можна використовувати будь-де та будь-коли. Історії дозволяють розповісти про те, як приймаються рішення та будуються стосунки. Обмінюючись історіями, створюючи емоційні зв'язки, учні та вчителі формують правильні та кращі стосунки [25]. Основні функції розповіді історій: мотиваційна (це спосіб переконання учнів, який надихає їх проявляти ініціативу в процесі навчання); об'єднуюча (історії є інструментом розвитку дружніх, колективних міжособистісних стосунків у класі, групі); комунікативна (історії можуть покращити ефективність спілкування на різних рівнях); інструмент впливу (дозволяє недирективно впливати на учнів та формувати їхні суспільно корисні переконання); утилітарна (один з найпростіших способів донести до інших зміст завдання чи проекту).

У навчальному процесі доцільно використовувати технологію скрайбінгу (від англ. scribe – робити ескіз, твір) для розвитку емоційного інтелекту учнів початкової школи – це метод розповіді або пояснення, який супроводжується графічною ілюстрацією основного змісту сказаного. Це своєрідний паралельний ефект наслідування, тобто ми слухаємо розповідь про щось і водночас бачимо графічну відповідність почутому. Головна мета скрайбінгу – допомогти краще засвоїти зміст та запам'ятати значення нової інформації за допомогою залучення візуалізації. Головна мета цієї методики – передати інформацію у максимально зрозумілому та привабливому для слухача форматі. [5]

Арт-терапія є одним із методів розвитку емоційного інтелекту у дітей. Правильне виконання вправ та технік арт-терапії сприяє розвитку самоаналізу, кращому розумінню дитиною власних мотивів, цінностей та поведінкових стратегій; гармонізації емоційного стану; вирішенню внутрішніх конфліктів; розвитку емоційно-вольової сфери, емоційного інтелекту, розуміння власних емоційних станів та почуттів; розкриттю особистісного потенціалу дитини. [20]

Існує велика різноманітність арт-терапії: ізотерапія, казкотерапія, лялькотерапія, музична терапія, робота з пластичними матеріалами (глина, пластилін), пісочна терапія, анімаційна терапія, танцювальна терапія, фототерапія тощо. [29]

Гарне батьківство вимагає більше, ніж просто інтелекту. Воно торкається того аспекту особистості, який ігнорувався в багатьох порадах, що даються батькам протягом останніх тридцяти років. Для батьків якість «емоційного інтелекту» означає усвідомлення почуттів своїх дітей, здатність співпереживати їм, заспокоювати та направляти їх. Для дітей, які засвоюють більшість уроків про емоції від своїх батьків, це включає здатність контролювати імпульси, відкладати задоволення, мотивувати себе, розпізнавати соціальні сигнали інших людей та справлятися зі стресовими життєвими ситуаціями. Виявлені результати дослідження показують тенденцію впливу емоційного інтелекту на сімейні стосунки, особливо вплив ЕІ батьків на рівень ЕІ дітей. Саморозуміння

та краще емоційне управління в поєднанні зі здатністю мудро та ефективно взаємодіяти з іншими позитивно впливають на здатність людей домовлятися про своє повсякденне життя. [42]

Для батьків є безліч порад для того, щоб їхня дитина виросла емоційно розумною. Потреба дітей в емоційній безпеці задовольняється, коли батьки звертають увагу на те, як діти почуваються та реагують у різних ситуаціях таким чином, що це допомагає їм зрозуміти, що вони відчувають, та навчитися правильним способам вираження своїх емоцій. Іншими словами, емоційна безпека батьківсько-дитячих стосунків виражається в рівні участі батьків в емоційному житті своїх дітей. Необхідно дарувати своїм дітям щоденні моменти для спільного спілкування, коли ви можете розповісти їм, що ви робили того дня. Спілкування з дитиною значно сприяє підвищенню відчуття безпеки у стосунках. Наприклад, коли ви приходите з роботи, розкажіть дитині, що ви робили того дня: з ким зустрілися, що їли, що бачили, з ким розмовляли, не ставлячи запитів про день дитини. Якщо ви формуєте цю поведінку протягом 3-4 днів, не чинячи тиску на дитину, щоб вона розповідала вам про свій день, дитина навчиться з вашої поведінки і спонтанно почне розповідати вам про себе.

Вам слід часто виявляти фізичні жести прихильності (обійми, ласки) до вашої дитини. Обійми забезпечують зв'язок з іншими, фізичний зв'язок, який пропонує дитині емоційну безпеку та близькість. Під час обіймів виділяється гормон — окситоцин, який також називають «гормоном любові». Рекомендується, щоб обійми тривали щонайменше 20 секунд, щоб відбулося вивільнення окситоцину, який призводить до стану благополуччя та емоційного комфорту. Фізичний комфорт, який ви пропонуєте через ласки та дотики, є ключовим елементом у забезпеченні спокою, необхідного нашому мозку, щоб пригнічувати або зменшувати рівень гормонів стресу (кортизолу, адреналіну) в тілі. Щоденний жест прихильності до дитини, коли батьки йдуть або повертаються додому, забезпечує дитині емоційну безпеку та довіру до того, що її люблять.

Висловлюйте позитивні емоції, коли ви повертаєтеся додому і бачите свою дитину. Емоція, яку висловлює батько/мати, бачачи свою дитину, суттєво впливає на те, як він/вона вчиться дивитися на себе як на особистість. Якщо, бачачи свою дитину, наші слова виражають радість, ентузіазм («Я радий тебе бачити, я сумував за тобою»), ми безпосередньо сприяємо формуванню переконання дитини, що вона цінна людина, яка заслуговує на любов, що призводить до вищої самооцінки.

Якщо батьки хочуть навчити дитину, як впоратись з негативними емоціями, то варто показувати на власному прикладі. Те, як дорослі поведуться, коли вони гніваються, є першим навчальним контекстом для навичок управління емоціями дитини, оскільки всі діти дошкільного та молодшого шкільного віку навчаються, спостерігаючи та наслідуючи дорослих [49].

Висновки до розділу 3

Отже, соціально-психологічний тренінг як метод має свої переваги в ефективності розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Об'єднання безлічі методів, таких як рольові ігри, арт-методики та спільні групові проекти мають високу результативність в розвитку школяра в цьому напрямку.

Розроблений нами соціально-психологічний тренінг довів свою ефективність в роботі з молодшими школярами. Дітям сподобались підібрані нами арт-методики та релаксаційні вправи. Оцінка результативності за методикою Г. Голла також показала позитивні зміни, так як результати рівня емоційного інтелекту значно зросли. Значення t-критерію Стьюдента для залежних вибірок становить $t = 5,56$, що свідчить про істотні позитивні зміни

Як висновок – апробований тренінг можна рекомендувати до роботи з молодшими школярами для розвитку їхнього емоційного інтелекту.

Аналіз теоретичної інформації свідчить про те, що розвиток емоційного інтелекту молодших школярів неможливий без цілеспрямованої й системної роботи всіх учасників освітнього процесу — учителів та батьків. Дослідження показують, що значна частина педагогів має низький рівень емоційного

інтелекту, особливо у сфері саморегуляції та розуміння емоцій інших, що знижує їхню ефективність у роботі з дітьми та потребує професійного вдосконалення. Водночас учні високо цінують саме емоційно-комунікативні якості вчителя — доброзичливість, чуйність, оптимізм, справедливість — що підкреслює важливість емоційної компетентності педагога як умови успішного формування ЕІ у школярів.

Не менш важливу роль відіграють батьки, адже емоційна культура родини безпосередньо впливає на емоційний інтелект дитини. Високий рівень залученості, емпатії, регулярне емоційне спілкування, прояви тепла й підтримки, демонстрація конструктивного прикладу поведінки у стресових ситуаціях — все це формує у дітей базове відчуття безпеки, здатність розпізнавати й регулювати емоції, а також здорові моделі взаємодії.

Отже, розвиток емоційного інтелекту молодших школярів — це спільне завдання педагогів і батьків, яке потребує системності, професійного зростання вчителів, використання сучасних психолого-педагогічних технологій та створення емоційно сприятливого середовища як у школі, так і в родині.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу комплексно розкрити значення емоційного інтелекту молодших школярів у процесі їхньої соціальної взаємодії, а також емпірично підтвердити можливості його розвитку засобами тренінгової роботи. Аналіз наукової літератури показав, що емоційний інтелект є інтегральною характеристикою, яка охоплює здатність розпізнавати, усвідомлювати, інтерпретувати та регулювати емоції — як власні, так і чужі. У молодшому шкільному віці, коли емоційний досвід лише формується та характеризується підвищеною чутливістю, саме розвиток емоційної сфери набуває провідного значення для становлення навичок комунікації, моральних почуттів, емпатії, самоконтролю та конструктивної взаємодії з однолітками. Функції емоційного інтелекту — адаптивна, регулятивна, стресозахисна та соціально-орієнтувальна — сприяють ефективній участі дитини у груповій діяльності та позитивній соціалізації.

У дослідженні використано комплекс валідних методів: тест Г. Холла для визначення рівня емоційного інтелекту, соціометрію Дж. Морено для оцінювання міжособистісних взаємин та статистичний аналіз (кореляція Пірсона, статистичний критерій Стюдента) для встановлення зв'язку між показниками пройдених методик. Це дало нам змогу отримати надійні та репрезентативні емпіричні дані.

Результати діагностики засвідчили, що загальний рівень емоційного інтелекту молодших школярів за вибіркою переважно перебуває на низькому рівні, що відповідає віковим особливостям та недостатньому ступеню сформованості складних емоційно-рефлексивних навичок. Найбільш розвиненими виявилися емпатія та розпізнавання емоцій інших людей, тоді як управління власними емоціями залишилося найслабшою ланкою. Це пояснюється типовими труднощами контролю поведінки та імпульсивних реакцій у дітей молодшого шкільного віку.

Соціометричне дослідження показало загалом сприятливий, проте неоднорідний соціально-психологічний клімат у класах. У більшості груп діти

схильні робити позитивний вибір на користь однолітків, з якими їм комфортно працювати та спілкуватися, хоча в окремих класах виявлено учнів з ознаками часткової соціальної ізоляції. Ця особливість вказує на потребу системної підтримки формування міжособистісних стосунків і профілактики емоційної та соціальної дезадаптації.

Кореляційний аналіз виявив дуже слабкий позитивний зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та соціометричним статусом школярів ($r \approx 0,19$). У різних класах сила зв'язку коливалася від слабого негативного до помірного позитивного ($-0,17$ до $0,38$). Найбільш суттєва залежність виявлена між соціометричним статусом і навичками емоційної саморегуляції, де показники у деяких випадках наближалися до помірного рівня (до $r = 0,56$). Ми змогли підтвердити, що саме вміння управляти своїми емоціями є одним із найбільш значущих чинників соціального прийняття дитини в групі. Водночас слабка загальна кореляція свідчить про багатофакторність формування соціометричного статусу, де важливу роль відіграють стиль педагогічної взаємодії, індивідуальні особливості дитини, рівень згуртованості класу та ситуативні чинники.

Розроблена тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту, що включала арт-техніки, рольові ігри, вправи на емоційну обізнаність, розвиток емпатії та саморегуляції, продемонструвала високу ефективність. Діти активно брали участь та їхня діяльність була позитивно емоційно забарвленою, а результати тестування після завершення тренінгу засвідчили статистично значуще підвищення показників емоційного інтелекту. Значення t-критерію Стьюдента ($t = 5,56$) підтвердило наявність реальних позитивних змін після участі у програмі.

Загалом дослідження підтвердило, що емоційний інтелект, хоч і не є єдиним визначальним чинником соціометричного статусу, відіграє важливу роль у формуванні міжособистісних взаємин, зниженні конфліктності, підвищенні емоційної стійкості та адаптивності молодших школярів. Цілеспрямована система психолого-педагогічного впливу, зокрема тренінгова

робота, може ефективно сприяти розвитку емоційної компетентності, покращувати соціалізацію дітей та створювати сприятливий соціально-психологічний клімат у класному колективі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. Емоційна психоедукація особистості. Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 5-6 червня 2020 року С. 6-9.
2. Басюк Н. А. Емпауермент-підхід до розвитку емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи в освітньому середовищі університету. *Імідж сучасного педагога*, (6(225)), 40–44. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-6\(225\)-40-44](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-6(225)-40-44).
3. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Світовий бестселер із психології стосунків. Family Leisure Club. 2016. 256 с.
4. Грицюк І. М., Мельник Л. Л. Рівень емоційного інтелекту та особливості переживання травматичних подій серед молоді в Україні. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. № 35 (січень, 2024). С. 461-469.
5. Данко А. Скрайбінг як метод у візуалізації навчального матеріалу. *Проблеми сучасного підручника*. Випуск 31 (2023). С. 72-82.
6. Дмитрієва С. М., Гуменюк Т.М. Діагностика особливостей емоційно-вольової сфери молодших школярів як умова підвищення професійної компетентності дитячого психолога. Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи. 2015. с. 32-35.
7. Каніболоцька М. Емоційна грамотність. Аспект полегшення адаптації дитини до школи. *Психолог дошкілля*. № 11-12 (136-137), листопад-грудень 2020. С. 16-19
8. Карпенко Є. Організація тренінгу спілкування з дітьми різного віку: метод. матеріали до практичних занять [для фахівців ОКР «Бакалавр» спеціальності «Психологія»]. Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. 145 с.
9. Книш А. Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу: навчальний посібник / за заг. ред. О. Г. Романовського, С. В. Калашникової. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016, 40 с.

10. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоцій-ного інтелекту : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Київ, 2003. 20 с.
11. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(1). С. 85-89.
12. Котик Т. Емоційний інтелект вчителів початкової школи. *Гірська школа українських Карпат № 23*. 2020. с. 14-19.
13. Кулик Н. А. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Випуск 39. 2018. с. 79-90
14. Лелюх-Степанчук О. О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. *Актуальні проблеми психології*. 2017. С. 84-85.
15. Мельник О. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. № 73. 2020. С. 128-133
16. Музика О. О. Особливості роботи над професійно-орієнтованим завданням з курсу “Загальна психологія”. *Професійно-орієнтовані завдання з психології: Навчальний посібник*. За ред. О.Л. Музики. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. С. 24-51.
17. Новак, О. Шляхи розвитку емоційного інтелекту педагогічних працівників. *Постметодика*, 2010. 6 (97), 41-47.
18. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія суспільство*. 2004. № 4. с. 95-109.
19. Павелків Р. В. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості в молодшому шкільному віці (Дис. доктора психол. наук). Рівненський державний гуманітарний університет. Рівне. 2015. 455 с.
20. Середа І. В., Збишко Є. А. Використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі. *Корекційна педагогіка*. Випуск 1. Т. 1. 2019. С. 63-66.

21. Скоромна М. В., Голубенко О. В. Дидактична гра як засіб розумового розвитку молодшого школяра. *Загальна педагогіка та історія педагогіки. Інноваційна педагогіка*. Випуск 40. 2021. С. 45-48
22. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. № 4. 2010. С. 84-87.
23. Хвостенко О. Формування емоційного інтелекту молодших школярів як передумова розвитку успішної особистості. *Освітні, педагогічні науки: методологія, теорія, практика*. Колективна монографія. С. 452-481.
24. Хомич І. Особливості прояву особистісних характеристик молодших школярів із різним соціометричним статусом у класі. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. Випуск 15, 2020. С. 155-161.
25. Шморгун М. STORRITELLING (сторітелінг) як ефективний метод формування комунікативної компетентності молодших школярів. *Борщів*. 2021. 27 с.
26. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник. Вінниця: Діло, 2019. 105 с.
27. Agnoli S, Mancini G, Andrei F, Trombini E (2019) The Relationship Between Trait Emotional Intelligence, Cognition, and Emotional Awareness: An Interpretative Model. *Front. Psychol.* 10:1711. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01711.
28. Capodieci A., Rivetti T., Cornoldi C. A Cooperative Learning Classroom Intervention for Increasing Peer's Acceptance of Children With ADHD. *J Atten Disord.* 2019 Feb;23(3):282-292. doi: 10.1177/1087054716666952. Epub 2016 Aug 31. PMID: 27581244.
29. Denga N. Conditions and methods of emotional intelligence development of primary school students. *European humanities studies: State and Society Issue 1(II)*, 2019. 197-216.

30. Fadhil Shakir Hassan. The Impact of an Educational Program on Developing Emotional Intelligence Among Primary School Students. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*. Volume 3, Nomor 2. 2025. p. 153-178.
31. Femke van der Wilt. Chiel van der Veen. Claudia van Kruistum. Bert van Oers. Why Do Children Become Rejected by Their Peers? A Review of Studies into the Relationship Between Oral Communicative Competence and Sociometric Status in Childhood. *Educational Psychology Review*. pringer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature (2019). p. 699-724.
32. Gnass J., Urban J., Feuchter M.D. et al. Socio-emotional experiences of primary school students: Relations to teachers' underestimation, overestimation, or accurate judgment of their cognitive ability. *Soc Psychol Educ* 27, 2417–2454 (2024).
33. Goleman D. (1995) Emotional intelligence. New York: Bantam Books,.
34. Jing Lin, Letong Zhang, Yi-Lung Kuo. The role of social–emotional competencies in interpersonal relationships: a structural equation modeling approach. *Frontiers in Psychology*. 03 October 2024.
35. Jones M. S., Barnes P. S., Bailey R, Doolittle J. E. Promoting Social and Emotional Competencies in Elementary School. *The future of children*. Vol. 27. №. 1. spring 2017. p. 49-72.
36. Hank, C., Huber, C. Do Peers Influence the Development of Individuals' Social Skills? The Potential of Cooperative Learning and Social Learning in Elementary Schools. *Int J Appl Posit Psychol* 9, 747–773 (2024). <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00151-8>
37. Kaspar L. K., Massey L. S. Implementing Social-Emotional Learning in the Elementary Classroom. *Early Child Educ J*. 2022 Feb 26;51(4):641–650.
38. Liu Z, Wu G (2022) The Influence of Family Socioeconomic Status on Primary School Students' Emotional Intelligence: The Mediating Effect of Parenting Styles and Regional Differences. *Front. Psychol.* 13:753774. doi: 10.3389/fpsyg.2022.753774.

39. Mayer D. J., Caruso R. D., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review* Vol. 8, No. 4 (October 2016) 290–300.
40. Molinero-González P., Martín-Antón L.J., Carbonero-Martín M.Á., Arteaga-Cedeño W.L., Rodríguez-Sáez J.L. The Effectiveness of an Intervention Programme for Reducing Peer Rejection in Early Childhood Education. *Children* 2023, 10, 1826.
41. Murray L., Levickis P., McFarland L., Eadie P., Lee-Pang L., Quach J., Page J. Supporting Young Children’s Social–Emotional Wellbeing in Early Childhood Education and Care: Perspectives from the Sector. *Educ. Sci.* 2025, 15, 569. <https://doi.org/10.3390/educsci15050569>.
42. Naurzalina, D., Tolegenova, A., Duanayeva, S., Akmaral, B., Baimoldina, L., & Karabalina, A. (2015). Emotional intelligence as educational resource for parents. In Z. Bekirogullari, & M. Y. Minas (Eds.), *Cognitive - Social, and Behavioural Sciences – icCSBs 2015 January, vol 2. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences* (pp. 207-218). Future Academy. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2015.01.25>.
43. Özal Z, Ambrosini F, Biolcati R, Trombini E, Mavroveli S, Mancini G. Exploring emotional intelligence in children using the trait emotional intelligence questionnaire: a systematic review. *BMC Psychol.* 2024 Oct 30;12:604. doi: 10.1186/s40359-024-02094-w.
44. Piqueras JA, Mateu-Martínez O, Cejudo J, Pérez-González J-C (2019) Pathways Into Psychosocial Adjustment in Children: Modeling the Effects of Trait Emotional Intelligence, Social-Emotional Problems, and Gender. *Front. Psychol.* 10:507. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00507.
45. Pollak I., Stiehl K.A.M., Birchwood J. et al. Promoting Peer Connectedness Through Social-Emotional Learning: Evaluating the Intervention Effect Mechanisms and Implementation Factors of a Social-Emotional Learning Programme for 9 to 12-Year-Olds. *J. Youth Adolescence* 53, 89–116 (2024). <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01871-x>.

46. Rafaila E. Primary School Children's Emotional Intelligence. International Conference Education and psychology challenges - teachers for the knowledge society - 3rd edition, epc-tks 2015. Procedia - Social and Behavioral Sciences 203 (2015) 163 – 167.
47. Ruffini C., Bei E., Pecini C. Socio-emotional behavior, learning, and the distinct contributions of Executive Functions in primary graders. Eur J Psychol Educ 39, 4249–4273 (2024). <https://doi.org/10.1007/s10212-024-00860-3>.
48. Sastre S, Artola T and Alvarado JM (2019) Corrigendum: Emotional Intelligence in Elementary School Children. EMOCINE, a Novel Assessment Test Based on the Interpretation of Cinema Scenes. Front. Psychol. 10:2031. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02031.
49. Teach parents emotional intelligence. Parenting resources targeting parents of children aged 3-6 years old. Lifelong learning program. *Save the Children*. 2015. p. 10-16.
50. Wigelsworth M, Verity L, Mason C, Qualter P, Humphrey N. Social and emotional learning in primary schools: A review of the current state of evidence. Br J Educ Psychol. 2021 Dec 18;92(3):898–924.
51. Xiaojun Cao, Jiaojiao Chen. The Association between Emotional Intelligence and Prosocial Behaviors in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. 2025 Mar;54(3):607-624. doi: 10.1007/s10964-024-02062-y.
52. Ylva Almquist, Bitte Modin & Viveca Östberg (2010): Childhood social status in society and school: implications for the transition to higher levels of education, British Journal of Sociology of Education, 31:1, 31-45.
53. Zhao Y., Sang B. The Effect of Social–Emotional Learning Programs on Elementary and Middle School Students' Academic Achievement: A Meta-Analytic Review. Behav. Sci. 2025, 15, 1527. <https://doi.org/10.3390/bs15111527>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на емоційний інтелект (Г. Голл)

Тест на емоційний інтелект (Г. Голл) показує, як ви використовуєте емоції у своєму житті, та враховує різні сторони емоційного інтелекту: ставлення до себе та до інших, здатності до спілкування; ставлення до життя та пошуки гармонії. Емоційний інтелект не менш, ніж класичний IQ сприяє успіху і психічному та фізичному благополуччю людини. Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

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

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити в моєму житті.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск збоку.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

5. Коли потрібно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден

- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, такі як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

7. Я стежу за тим, як я почуваюся.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

12. Я можу діяти заспокійливо на інших людей.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

13. Я можу змусити себе знову і знову долати перешкоди.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

14. Я намагаюся підходити творчо до життєвих проблем.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання та бажання інших людей.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності та зосередженості.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів та розбираюся, у чому проблема.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

18. Я здатний швидко заспокоїтись після несподіваного засмучення.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

19. Розуміння моїх істинних почуттів є важливим для підтримки «хорошої форми».

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

21. Я добре можу розпізнавати емоції за виразом обличчя.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли потрібно діяти.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

23. Я добре розпізнаю знаки при спілкуванні, які вказують на те, чого інші потребують.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

26. Я здатний покращити настрій інших людей.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

- 1) Повністю не згоден

- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

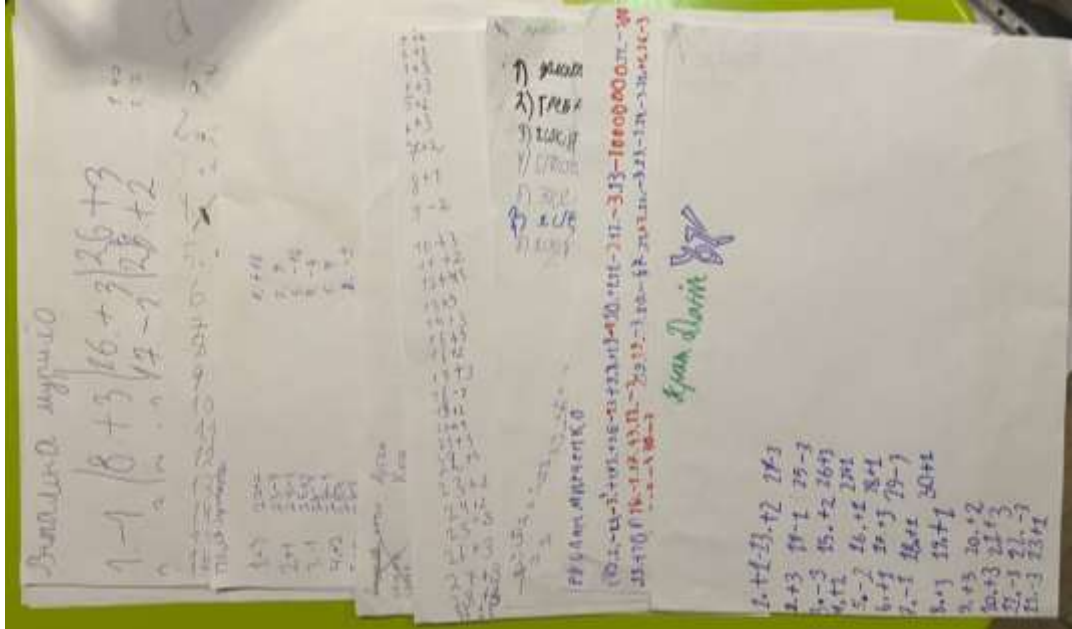
Шкала 1 — пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 — пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала 3 — пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 — пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала 5 — пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше — високий; 8-13 — середній; 7 і менше — низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше — високий; 40-69 — середній; 39 і менше — низький.

Тестові бланки



Мал. Б. 1. Здані бланки відповідей

Тренінгова програма

Назва тренінгу: **В контакті з емоціями: Тренінг розвитку емоційного інтелекту молодших школярів**

Заняття 1. Знайомство та підготовка

Мета: знайомство, зняття психологічної напруги, ознайомлення з основними поняттями

№	Зміст діяльності	Час (хв.)
1	Привітання	5 хв.
2	Знайомство за допомогою гри «М'яч»	5 хв.
3	Робота з МАК	15 хв.
4	Інформаційна хвилина	10 хв.
5	Релаксаційна вправа «Лимон»	10 хв.
Усього		45 хв.

Знайомство за допомогою гри «М'яч»

Отож, друзі, чи не могли б ви розповісти мені більше про себе? Чим ви займаєтесь в школі, вдома, що любите робити? Звісно ж, просто так це робити буде не цікаво, тому (дістаю невеликий м'ячик) я підготував для вас цей м'яч, почну розповідати про себе я, а потім передам комусь, можете говорити що завгодно та скільки завгодно, неправильних відповідей немає.

Отже, мене звати Юрій, мені 22 роки, навчаюсь на психолога, прийшов до вас проводити захопливий тренінг, люблю малювати та дивитись фільми, спілкуватись з друзями. (далі передаю м'яч будь-якій дитині, та розповідає про себе, кидає м'ячик комусь з однокласників, головне контролювати, щоб діти не загрались і не почали сильно кидатись, підтримувати певну дисципліну).

Отож, я вже трохи вас знаю, проте в подальшому прошу вибачити мене, якщо забуватиму хто є хто або плутатиму. Я сподіваюсь, що контакт в нас буде налагоджений. Тепер, трохи перейдемо до суті нашого питання та роботи.

Робота з МАК

Як ви бачите, в мене є ось такі чудові картки, на кожній з них є якесь зображення. Зараз я покладу їх так, щоб нічого не було видно і ви по черзі обиратимете собі карту. Далі я попрошу сказати, яку емоцію у вас викликає зображення та чому саме так. Пам'ятайте, що неправильних відповідей не існує, а тому не бійтесь висловлюватись чесно та максимально відкрито!

Інформаційна хвилина

Ви усі є молодшими школярами, саме так називається цей віковий період. Він охоплює період з 6/7 і до 11 років, і хоча здається що це небагато, всього 4 чи 5 років, в той час як людина може жити до 90, проте саме тоді діти кардинально змінюються та розвиваються, ці зміни можуть залишатися з вами до кінця самого життя. Що ж саме ви вчитеся робити, як ви думаете? Посидіть хвилинку та пригадайте, що ви навчились робити або ж що змінило у вашому житті, поки ви ходили до початкової школи, ну і, звісно ж, трохи до середньої. Проте попрошу вас, якщо щось придумаете — піднімайте руку, щоб ніхто не кричав та не перебивав один одного. Це буде одним з наших правил, можливо інші виникнуть трішки пізніше. Якщо хтось сказав те, що думали ви, не засмучуйтесь, я вислухаю усіх, навіть якщо те, що ви говорите, подібне. (учасники дають відповіді, деякі занотовую для подальшої обробки) Так, молодці, ви хоча і юні, проте вже знаєте багато що про свій розум та самих себе. Якщо підбити підсумки, то ось такі якості розвиваються:

самосвідомість — ви розумієте, що є індивідуальністю, яка може впливати на цей світ та змінювати його, проте яка й сама може піддаватись цьому впливу, який формує її як особистість, при цьому ви - унікальні та неповторні;

емоційна сфера — ви краще усвідомлюєте свої емоції та вмієте їх контролювати, ви вже не малі діти, а тому розумієте емоції інших, знаєте як утішити та заспокоїти;

уява — навчальна діяльність сприяє її розвитку до різноманітних творчих форм. В молодших школярів зростає швидкість створення образів уяви, збільшується їх точність та детальність. Багатство фантазії дітей проявляється й у різноманітності та насиченості мрій. Над уявою ми також попрацюємо, це буде дуже цікаво.

Надалі ми працюватимемо саме з вашими емоціями, тому будьте готові!

Я розумію, що такий великий потік інформації для вас незвичний (хоча і не сумніваюсь, що багато чого було відомо), тому давайте проведемо вправу на релаксацію, щоб ви могли піти додому з гарним настроєм.

Релаксаційна вправа «Лимон»

Уявіть, що у вашій правій руці знаходиться цілий лимон, або якийсь інший цитрусовий фрукт, як забажаєте. Заплющте очі та уявіть, як ви вичавлюєте сік з фрукту, спочатку повільно, а тоді давить з усієї сили. Відчуйте, як напружується рука з долонею, а

тоді розслабте її, дозвольте «лимону» покотитись. Спокійно подихайте. Тепер візьміть інший лимон в ліву руку, повторіть з ним ті самі дії, розслабте її та відпочиньте. Що ви відчуваєте? Які почуття були коли ви стискали з усієї сили та коли ми відпустили? (слухаємо відповіді, занотовуємо)

На наступну зустріч попрошу вас принести якусь річ, яка для вас дорога, з якою у вас можуть бути гарні способи, або ж яка просто дуже подобається. Це може бути будь-що — іграшка, книга, фотографії. Побачите яку ми вправу проведитимемо з ними. Усім дякую за те, що прийняли участь в цьому занятті, будь ласка, хто хоче — розкажіть що ви засвоїли для себе або відкрили нове. Який у вас настрій? (слухаю відповіді) Дякую усім, до нових зустрічей.

Заняття 2. Самосвідомість. Орієнтація на себе

Мета: навчити дітей ефективному розумінню себе

№	Зміст діяльності	Час (хв.)
1	«Покажи та розкажи»	20 хв.
2	Інформаційна хвилинка	10 хв.
3	«Малюємо себе»	20 хв.
4	Релаксаційна вправа «Бульбашка»	5 хв.
Усього		55 хв.

В черговий раз вітаю вас усіх на новому занятті, сьогодні ми зосередимо увагу на більш конкретній темі, ніж так як було минулого разу, все і одразу. Сподіваюсь ця зміна вас не сильно засмутить, тож переходимо до роботи.

«Покажи та розкажи»

Сподіваюсь, що усі ви взяли якусь особливу річ, вона потрібна нам для наступної вправи, яка називається «Покажи і розкажи». Давайте я почну перший, щоб ви зрозуміли, що потрібно робити. Погляньте, ось мій скетчбук, в якому я постійно малюю сам та зі своїми друзями. Його я веду вже дуже давно, а тому можете бачити, як змінювались теми та стиль малюнків — так само змінювався і я, ставали інші інтереси, проте малювання залишилось. Це показує, що я є творчою особистістю, яка дбає про свою справу та захоплюється такими речами як жива природа, портрети. Тепер ваша черга, піднімайте руку та по черзі показуйте та розказуйте. Намагайтесь пригадати, які події ви могли пережити з цією річчю і що змінилось з того моменту. Якщо хтось не хоче озвучувати своє — нічого страшного, ніхто не примушує, ми лише ділимось. (даю дітям час на висловлення) Послухавши вас усіх, ми

розуміємо що люди – різні, усі ми індивідуальності із власними життєвими історіями та шляхами, кожен предмет розповідає щось унікальне. Ми розуміємо, хто ми такі і що ми можемо робити, що нас оточує і що на нас впливає. Саме про це ми і будемо сьогодні говорити. (Заняття «Покажи і розкажи» допомагає дітям дізнатися про себе, вчить їх бути самосвідомими. Дітям подобається показувати та розповідати, оскільки це пропонує їм унікальний та інтерактивний спосіб ділитися. Діти-інтроверти можуть не бути прихильниками цих сеансів, тому заохочуйте їх ділитися вмістом у зручний для них спосіб. Необхідно пам'ятати, що не кожна дитина у класі має однакові можливості та речі. Тому важливо нагадувати, що це не вихваляння чи змагання. Це місце, де можна поділитися та дізнатися про себе)

Інформаційна хвилина

Дитина приходить до школи з певними уявленнями і ставленням до самої себе, що сформувалися переважно в ігровій діяльності, в процесі спілкування з батьками та ровесниками. У молодших школярів формування самосвідомості значною мірою залежить від їх успіхів в учбовій діяльності, що на мою думку не є правильним, інші не повинні визначати ким ви є і якими мають бути ваші якості. Проте, оскільки успіхи учня оцінює вчитель, то він і стає основним значущим іншим, під впливом якого в учнів формуються уявлення про свої навчальні здібності, які поки що складають основний зміст реального «Я» дитини. Досить часто молодший школяр, в залежності від оцінок, робить висновок не лише про свої здібності, але й про себе в цілому. Однак, дітям важко одночасно бути тим, хто оцінює і тим, кого оцінюють, тобто дивитись на себе з боку інших.

Все те, що ми обговорювали зветься самосвідомістю. Самосвідомість — це ключовий компонент емоційного інтелекту. Це вміння розуміти свої власні емоції, мотиви, сильні і слабкі сторони, а також вплив, який вони мають на наше поведінку і взаємодію з іншими людьми. Самосвідомість включає в себе як емоційний, так і соціальний компоненти.

Емоційна самосвідомість дозволяє людині розпізнавати, розуміти і керувати своїми власними емоціями. Вона допомагає нам визначити, що ми відчуваємо в певні моменти, і розуміти, чому ми це відчуваємо. Це важливо для того, щоб ми могли ефективно впоратися зі стресом, керувати власною мотивацією та поведінкою.

Соціальна самосвідомість включає в себе розуміння того, як наші дії, слова і емоції впливають на інших людей. Вона допомагає нам розпізнавати емоції інших людей, розуміти їхні мотиви та перспективи, адаптувати нашу комунікацію і поведінку відповідно до цього.

Самосвідомість припускає оцінку людини на саму себе і здатність з достатнім ступенем об'єктивності оцінити своє «Я», свою унікальність як людини серед інших людей, кожен з яких також володіє унікальністю. Пізнаючи особливості інших людей, свої власні

якості в стосунках з іншими і ставлення інших до себе, діти починають співвідносити ці окремі аспекти пізнання і в результаті аналітико-порівняльної роботи формують образ «Я». Сьогодні ми працюватимемо

«Малюємо себе»

Остання вправа на сьогодні, яку ви можете принести додому (буквально), називається «Малюємо себе». Зараз я роздам кожному по аркушу паперу та покладу перед всіма купу олівців і фломастерів. Вам пропонується намалювати себе зараз і себе в минулому, можете це робити на двох сторонах. Добре подумайте над цим. (дається час на малювання) Тепер давайте обговорювати ці малюнки, розкажіть будь ласка, чим відрізняєтесь ви зараз і в минулому? (Вислуховування відповідей) Чи все вам подобається в цих малюнках, чи вам хотілося щось «домалювати»? Як ви могли зрозуміти, ця вправа спрямована на усвідомлення себе як індивідуальності, усвідомлення різних своїх сторін. Незважаючи на те, що ви ще дуже молоді, це корисно для визначення того, що змінилося у вас у порівнянні з минулим і що ще хотілося б змінити (вправа подібна на методику “Триптих”, проте трішки спрощена для дітей).

Релаксаційна вправа «Бульбашка»

Дихальна вправа, яка також допомагає заспокоїтися. Потрібно імітувати дихальні рухи, які потрібні, щоб надути мильну бульбашку. Дитина глибоко вдихає повітря через ніс і видихає через рот.

Тож, на кінець заняття я хотів би у вас запитати, чи дізнались ви щось нове на сьогоднішньому занятті? Не бійтесь поділитися, неправильних відповідей немає. Чи можете ви сказати, що тепер знаєте про себе та інших більше?

Сподіваюсь побачити усіх вас на наступному занятті, до зустрічі.

Заняття 3. Самосвідомість. Розуміння інших

Мета: навчити дітей ефективному розумінню інших

№	Зміст діяльності	Час (хв.)
1	Інформаційна хвилина	5 хв.
2	«Я пізнаю тебе»	15 хв.
3	Арт-педагогічна методика «Галактика класу»	30 хв.
4	Релаксаційна вправа	5 хв.
Усього		55 хв.

Інформаційна хвилина

Розуміння інших людей може бути важливою складовою самосвідомості. Коли ми говоримо про самосвідомість, ми зазвичай маємо на увазі не лише свідомість про себе, а й свідомість про те, як ми сприймаємо та реагуємо на інших людей.

Розуміння інших включає в себе здатність емпатії — здатність відчувати та розуміти емоції, мотиви та перспективи інших. Це означає вміння ставитися до ситуацій з погляду інших людей, сприймати їхні почуття та реагувати відповідно.

Коли ми розвиваємо цю складову самосвідомості, ми стаємо краще розуміти своїх колег, друзів, членів родини та інших людей, з якими ми маємо справу. Це допомагає нам покращити комунікацію, розробляти здорові взаємини та досягати більшого розуміння в суспільстві загалом. Таким чином, розуміння інших може бути не лише частиною самосвідомості, але й ключовим фактором в розвитку емоційного інтелекту та успішних міжособистісних взаємин.

«Я пізнаю тебе»

Отже, давайте пізнавати самих себе та інших надалі. (дістає м'ячик) Вам уже знайомий цей предмет і принцип роботи з ним. Один учасник кидає м'яча з питанням «про тебе». Питання можуть бути найбільш різноманітними — про захоплення, про сім'ю, про те, що робив сьогодні. Хто піймав м'яч, той дає відповідь на питання, потім кидає м'яч іншому учаснику зі своїм питанням. Отже, кому ж передати м'ячик? (діти перекидають м'яч, за бажання відповідають на питання) Чи дізнався хтось з вас щось нове про своїх однокласників? Або ж пригадали щось про себе?

Арт-педагогічна методика «Галактика класу»

Обладнання: аркуші формату А4 (один на двох учнів), 2 (4) листка ватману формату А1, кольорові олівці, фломастери, кольорова крейда, кольоровий папір, ножиці, клей.

Мета: створення арт-педагогічного простору, що сприяє:

- реалізації творчого потенціалу учнів, їх саморозкриттю та самопізнанню;
- діагностиці особистісних цінностей учнів;
- становленню дружнього класного колективу;
- формуванню комунікативної культури учнів;
- розвитку емпатійних вмінь учнів;
- вивченню міжособистісних зв'язків у класі;
- гармонізації особистісного розвитку учнів в контексті тріади «природа – я –соціум».

Робота проводиться у два етапи. На першому використовувалась парна, на другому – групова форма роботи.

Перший етап: для психологічного розігріву використовуємо елементи казкотерапії упоєднанні із елементами спрямованої візуалізації:

— Прошу сісти зручніше, розслабитися, можете заплющити очки... Тепер глибоко вдихнемо - видихнемо... Ще раз... Давайте відпустимо нашу фантазію у чарівний політ і... уявимо себе, наприклад, чарівниками... Чарівниками, яким до снаги створити все, що завгодно. Навіть – справжню планету!.. Якби Ви отримали можливість створити свою власну планету, якою б вона була, планета Вашої мрії?.. Якої форми?.. Якого кольору?.. Хто населяє Вашу планету?.. Які рослини прикрашають її поверхню?.. Що знаходиться на Вашій планеті?.. Вслухайтесь у звуки, що наповнюють Вашу планету...Вдихніть запахи, що оточують її... Відчуйте легенький доторк космічного вітерця, що пестить Вашу планету... А тепер знову повільно глибоко вдихнемо, затримаємо трішки подих — і видихнули... Ще раз глибоко вдихнули... - видихнули. Подякуйте Вашій планеті і — розплющуйте очки. Зараз я пропоную Вам ще деякий час побути в ролі чарівників і за допомогою своїх чарівних кольорових олівців і паперу створити нову зоряну галактику — Галактику Нашого Класу. У своїх мріях кожен з Вас побачив свою планету і,напевно, всі вони були не схожими одна на одну. Працювати ми будемо сьогодні парами, тож Вашим завданням буде створити одну, спільну на двох, планету. Та робити це доведеться нам в повній тиші, не розмовляючи, не сперечаючись, щоб Злий Космічний Чаклун не здогадався про створення нової Галактики і не перешкодив нам. Давайте спробуємо почути один одного не за допомогою вушок, а за допомогою наших сердечок, а вони, скажу Вам по секрету, значно краще зможуть розповісти про наші почуття та бажання, аніж будь-які слова. Тільки давайте домовимось, що ми будемо поважати почуття один одного, гаразд? Згодні? Тоді — починаймо!

Для даного етапу заняття обрана парна форма роботи, у ході якої на стандартних аркушах паперу А4 потрібно зобразити „свої планети”. Складність роботи полягає в тому, щоб, не використовуючи вербальні засоби комунікації, дійти згоди стосовно форми, розміру, розташування та кольорового забарвлення планети. Завершуючи цей етап роботи, обов’язково необхідно кожному із учасників, за бажанням, надати можливість розповісти про свої враження від роботи, що хотілося передати у малюнку і наскільки це вдалося. Слід підкреслити успіх всіх та кожного у проведеній роботі.

Другий етап — колективна робота по створенню композиції «Галактика класу». Для роботи необхідно склеїти в одне полотнище два (чотири) листи ватману, на якому буде створена «галактика». Учні довільно розбиваються на робочі групки: одні можуть вирізати та наклеювати намальовані раніше планети, інші — оформлювати заголовок та зафарбовувати загальний фон зоряного неба. Завершуючи другий етап роботи, обов’язково необхідно кожному із учасників надати можливість розповісти про свої загальні враження

від роботи. Особливу увагу слід зосередити на внесок кожного у колективну справу, на неповторну різноманітність створеної галактики, в якій кожен з присутніх — унікальна й неповторна самоцінна особистість.

Релаксаційна вправа

Діти можуть сидіти на стільцях, кожен пункт можна виконати декілька разів. Нагадуйте про рівномірне дихання:

1. Сядьте на стілець рівно, не перехреснюючи ноги. Якщо хочете, можете закрити очі. Порухайте пальцями ніг, стисніть їх сильно та повільно розслабте.
2. Піднімаємось вище до литок. Тримайтесь за стілець, відірвіть п'яточки від підлоги та напружте ікри. Поволі, а далі розслабте ноги.
3. Напружте прес, а потім розслабте живіт.
4. Відведіть плечі назад, напружте спину. Розслабтесь.
5. Стисніть пальці у кулак сильно-сильно, наче схопили щось. Відпустіть. Стисніть руки у кулак та притисніть до себе. Плечі підтягніть до рук та розслабтесь.
6. Потрясіть руками, відчуте легку напругу у м'язах.

Отже, на цьому занятті ми дізнались про важливість розуміння інших людей та як це впливатиме на ваші стосунки з оточуючими. Як бачимо, в житті потрібно дивитись не лише на те, що відчуваємо ми, а і на почуття, емоції та стани людей довколо.

Заняття 4. Емоції

Мета: вчити розпізнавати і називати людські емоції та настрій (здивування, радість, страх, образа, злість тощо), придумувати різні історії про людей і відображати в них своє ставлення до того, що відбувається, показувати емоції через арт-методики.

№	Зміст діяльності	Час (хв.)
1	Інформаційна хвилина	5 хв.
2	Вправа «Приємні спогади»	15 хв.
3	«Історія за емоцією»	15 хв.
4	«Малюємо настрої музики»	20 хв.
5	Вправа на релаксацію «Докучлива муха»	5 хв.
Усього		60 хв.

Вітаю вас усіх, сьогодні ми будемо говорити про емоції, і це напевно буде найпростіше для вас заняття, бо кожен з нас виражає їх та знає, що кожна емоція повинна щось означати.

Інформаційна хвилина

Своєрідність емоції в молодшому шкільному віці полягає в тому, що учні цього віку все-таки відрізняються емоційною вразливістю, безпосередністю проявів і зовнішньою виразністю емоцій. Ці діти характеризуються піддатливістю до вселянь і «поглинанням» емоційних впливів (тому цей період шкільного дитинства називають іноді віком «губки»). Для молодшого школяра властива надзвичайна широта емоцій і реактивність, легкість переключення від однієї емоції до іншої.

Відомий український письменник Василь Олександрович Сухомлинський підкреслював необхідність формування емоцій у цьому віці, тому що недоліки емоційного виховання ще більш важко заповнити, ніж недоліки в розумовому розвитку.

Діти цього віку вкрай емоційні, але поступово вони оволодівають уміннями керувати своїми емоційними станами, стають стриманішими, врівноваженішими (в цьому також виражається важливість вольових якостей, про це ми говорили).

Основним джерелом емоцій є навчальна та ігрова діяльність (успіхи, невдачі в навчанні, взаємини в колективі, читання літератури, перегляд телепередач, фільмів, участь в іграх). Емоційну сферу молодших школярів складають нові переживання: здивування, сумніви, радощі пізнання, які у свою чергу, є базою розвитку допитливості та формування пізнавальних інтересів. Для молодших школярів загалом характерний життєрадісний, бадьорий настрій.

Поступово розвивається усвідомлення своїх почуттів і розуміння їх виявлення в інших людей. Молодші школярі емоційно вразливі. У них може розвиватися почуття самолюбства, зовнішнім вираженням якого є гнівне реагування на будь-які приниження їх особистості та позитивне переживання визнання їх якостей. З моменту, коли дитина пішла в школу, його емоційний розвиток у більшому ступені, ніж раніше, залежить від сторонніх людей і від того досвіду, що він здобуває поза будинком.

Вправа «Приємні спогади»

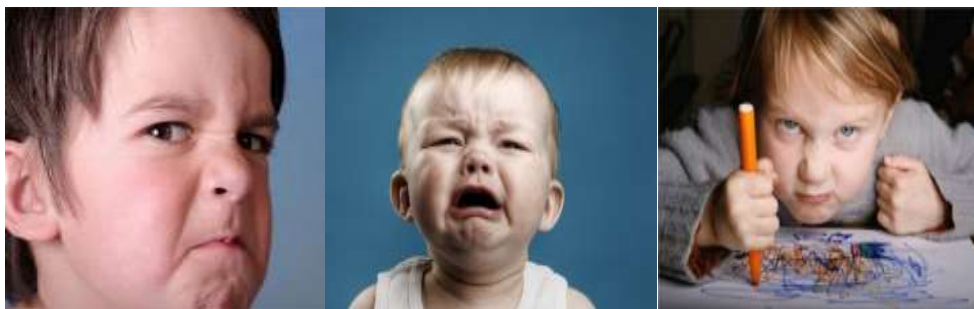
Мета: використання позитивних емоцій, які пов'язані з успіхами в минулому та майбутньому для формування нових взаємин.

Кожен учасник має пригадати ситуацію, бажано шкільну, в якій він був задоволений собою, пишався своїми діями та досягненнями. Слід з'ясувати, що саме викликало задоволення, які позитивні відчуття учень пам'ятає. Для початку необхідно навести приклад. Учні можуть виконати вправу як усно, так і письмово, кому як зручніше.

«Історія за емоцією»

Зараз я продемонструю для вас картинки, а ви дасте відповіді на запитання:

1. Який настрій у цих дітей?
2. Як вони виражають свої емоції?
3. Придумайте історію про кожного з них, тобто чому вони такі.



«Малюємо настрій музики»

Тепер переходимо до останньої, на мій погляд найцікавішої вправи. Зараз ви почуєте три фрагменти пісень, після кожної з них намалюйте, будь ласка, які емоції викликає вона, це може виглядати як ви хочете, абстрактно або через якийсь предмет. Спершу я подумав, чи не погодити нам який колір відповідає за яку емоцію або настрій, проте усі ви унікальні, а тому зображуйте як відчуваєте. Це сприяє формуванню вміння виразити свої почуття, враження через колір, малюнок.

Вправа на релаксацію «Докучлива муха»

А ось прилетіла докучлива муха. Вона опускається вам прямо на ніс. Спробуйте прогнати її без допомоги рук. Можете зморщувати ніс як можете, крутити ним зі сторони в сторону. Муха полетіла. Відмітьте, яке напружене було ваше обличчя, коли ви намагались її відігнати та як стало просто коли вона полетіла. Проте муха знову прилетіла і в цей раз сіла вам на лоба. Зморщуйте його щосили, змінюйте обличчя як треба. Нарешті! Муха вилетіла з кімнати. Тепер ви можете заспокоїтись і розслабитись. Обличчя стає гладеньким, ви відчуваєте, яке воно спокійне та як це приємно.

Заняття 5. Страх

Мета: навчити молодших школярів розпізнавати власні страхи та боротись з ними

№	Зміст діяльності	Час (хв.)
1	Інформаційна хвилина	5 хв.
2	Психологічна розминка «Конкурс страхів»	15 хв.
3	Вправа «Нестрашний страх»	15 хв.
4	Казка «Темноландія»	15 хв.
5	Психом'язове тренування з фіксацією уваги на диханні «Сонечко і хмаринка»	5 хв.
Усього		55 хв.

Інформаційна хвилина

Тепер давайте поговоримо про страхи. Страх — це стан хвилювання, що обумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха. Це негативна емоція, яка викликана інстинктом самозбереження. Відчувати страх — це нормально! Але коли це відчуття приносить соціальну дезадаптацію, ізоляцію чи постійне уникнення даного фактору — це призводить до саморуйнівної поведінки, що заважатиме повноцінному функціонуванню та отриманню задоволення від життя. Страхи дитини відбивають її сприйняття навколишнього світу, рамки якого тепер для нього значно розширюються. Здебільшого страхи зв'язані з подіями в школі, родині і групі однолітків. Непояснені і вигадані страхи колишнього років поступово поступаються місцем більш усвідомленим турботам, яких чимало в повсякденному житті. Предметом страхів можуть бути і майбутні уроки, і уколи, і якісь природні явища, і відносини між однолітками. Проте усі тут хоробрі, а тому разом боротимемо їх.

Психологічна розминка «Конкурс страхів»

Діти передають по колу м'ячик, закінчуючи пропозицію: «Людина боїться ...». Повторюватися не можна. Хто повторюється, той вибуває з гри. В кінці гри робиться висновок: всі люди чогось бояться, але треба вчитися долати свої страхи.

Вправа «Нестрашний страх»

Мета: Вчити дітей усвідомлювати свій страх

Дітям пропонується показати/розказати про те, що може їх налякати. В другій частині вправи діти мають намалювати свій страх. Дана вправа може стосуватись не лише страху, а й для усвідомлення інших почуттів, головне правило вправи — одна емоція — один день.

Казка «Темноландія»

Дітям читається однойменна казка про те, як маленький хлопчик боявся темряви і як він подолав свій страх. Всі слухають і малюють в альбомах ілюстрацію до цієї казки. Після прочитання казки проводиться обговорення того, як герой впорався зі своїми страхами, що йому в цьому допомогло. Бажають розповідають про свій досвід подолання тих чи інших страхів. Потім кожен закінчує пропозиції: «Страх заважає, коли ...», «Страх допомагає, коли ...». Робиться висновок про те, що страх може не тільки заважати, а й допомагати людині: наприклад, попереджати і захищати його від небезпеки.

«Жив один маленький хлопчик, дуже схожий на вас усіх. Він страшенно боявся темряви, ніколи не вимикав світло на ніч, намагався не залишатися один у темній кімнаті. Коли його батьки перебували в іншій кімнаті, він одразу ж біг до них кімнату, аби не залишатись одному.

Одного разу, коли він заснув, йому наснився дивовижний, яскравий барвистий сон. А коли хлопчик прокинувся, то навіть засумнівався, чи це був сон, так чітко відклалися образи в його свідомості... Він дуже добре пам'ятав, що заплющував очі при світлі, а зараз, коли він їх відкрив, було темно. «Мабуть, мама вимкнула світло», — подумав хлопчик і побачив поряд із собою маленького чоловічка. Людина була дуже смішна: у ковпаку, який постійно сповзав на очі, у химерних черевиках і з великими вухами.

— Привіт — дружелюбно посміхаючись, привітався чоловічок. — Вітаю, а ви хто?

— Я казковий ельф Енні і хочу показати тобі чарівну країну Темноландію.

Хлопчик дуже не хотів йти з ельфом, але, не бажаючи здатися боягузом, все ж таки погодився. Цієї миті він опинився перед прекрасним замком, який освітлювали численні зірочки.

— Тобі подобається? — Запитав ельф.

— Супер! — відповів хлопчик. — Я думав, що тільки вдень можна побачити красу, але я помилявся.

Вони рушили далі і побачили чудовий водоспад, що сяяв у місячному світлі. Чудові птахи мили пір'їни у струменях води.

— Подивися на гори ліворуч від тебе, їхні вершини вкриті снігом. А як срібиться сніг у місячних променях! А тепер підемо до лісу.

— Але ж у лісі темно, і ми, може, не побачимо місяця, — згадав хлопчик про свій страх.

— Там дуже гарно, ти не пошкодуєш, підемо, - умовляв Енні.

І він мав рацію. У лісі горіло безліч ліхтариків-світлячків і добрі ельфи, взявшись за руки, прогулювалися доріжками.

— Це і є наша Темноландія та її мешканці. Але незабаром ранок і тобі настав час вставати, — сказав Енні.

— Так, я піду, - відповів хлопчик, - мені дуже сподобалося у вас, до побачення.

— До побачення, — відповіли маленькі ельфи, — згадуй нас частіше, коли лягатимеш спати. - Тебе проводити? Тобі не страшно? - Запитав ельф.

- Не треба, як може бути страшно в такій красі? Я піду сам.

І, попрощавшись із чоловічками, хлопчик пішов додому чудовим лісом, подивився на прощання на чудові гори, помилувався водоспадом і прекрасним замком. Тут він прокинувся і розплющив очі. Наступного дня, лягаючи спати, він за звичкою не загасив світло, але потім підвівся і попрямував до вимикача: «Чого боятися, якщо Темноландія така прекрасна?» Зайшовши в кімнату сина через деякий час, мама дуже здивувалася, а батько сказав, що їхній хлопчик, мабуть, подорослішав.»

Психом'язове тренування з фіксацією уваги на диханні «Сонечко і хмаринка»

Сонце зайшло за хмаринку, стало прохолодно — стиснутися в грудку, щоб зігрітися — затримати дихання. Сонце вийшло з-за хмаринки, стало жарко — необхідно розслабитись, коли вже розморило на сонці — зробити глибокий видих.

Заняття 6. Емпатія

Мета: розпізнавання дітьми емоцій інших, подальша робота з емоціями та почуттями

№	Зміст діяльності	Час (хв.)
1	Інформаційна хвилина	5 хв.
2	Вправа на визначення емоційних станів за картинами	15 хв.
3	Вправа «Дерево емоцій»	30 хв.
4	Вправа на релаксацію «Ліфт»	5 хв.
Усього		55 хв.

Інформаційна хвилина

Емпатія (на відміну від жалощів чи співчуття) вирізняється тим, що вона може застосовуватись до широкого спектру емоцій — як негативних, так і позитивних. Різною є і

глибина виявлення емпатії. Вона може проявлятися як легкий відгук на почуття іншої людини, так і як глибоке занурення у світ її емоцій та почуттів.

Науковці визначають емпатію по-перше як розуміння емоційного складу людини, а по-друге — як поводження з людьми відповідно до їх емоційних реакцій. Відповідно до висновків сучасних дослідників емоційної сфери людини, емпатія є ключовим компонентом емоційного інтелекту та запорукою успіху у багатьох професіях. Вона допомагає розвивати глибокі рівні взаємовідносин та довіри.

Емпатія дійсно є важливою складовою емоційного інтелекту. Це вміння сприймати, розуміти і відчувати емоції інших людей. Люди з високим рівнем емпатії зазвичай мають кращу здатність спілкуватися з іншими, розуміти їх потреби та почуття і встановлювати глибші зв'язки. Це також допомагає їм краще управляти конфліктами і сприяє загальному благополуччю взаємодії з оточуючими.

Вправа на визначення емоційних станів за картинами

Дітям пропонується розглянути твори відомих художників на яких зображено дітей. Діти зображені на картинах мають різні емоційні стани і знаходяться в різних життєвих ситуаціях.

Алгоритм роботи над картиною:

- Розглянути картину (назва картини, автор);
- Описати ситуацію в якій знаходиться дитина (емоційна ситуація, життєві обставини, загальна обстановка);
- Аналіз відчуттів які переживає дитина зображена на картині;

Перелік рекомендованих картин:

Н. Анохін. У старому будинку Ракітіних.



В. Серов. Міка Морозов.



Н.Богданов-Бельський. Візитери.



Адам Бреннер. Повернення додому.



А.Паолетті. Квіткарка.



Ф.Решетніков. Знову двійка.



Вправа «Дерево емоцій»

Діти, а зараз я хотів би, щоб ми з вами зробили одну цікаву техніку, якої сам нещодавно навчився. Вона називається “Дерево емоцій”, вона допоможе нам краще розуміти їх. Ваше завдання - перш за все подумати, який колір відповідає за яку вашу емоцію. Це може бути щось нестандартне, не лише як в мультику - червоний це злість, а синій це сум. Ви можете це робити як завгодно, проявляти себе. Ці емоції потрібно виліпити, у вас повинно скластись дерево з усіма ними. Спробуйте зробити так, щоб і кількість використаного пластиліну відповідала тій емоції. Наприклад, якщо радості у вас більше, то наліпляєте її чим більше. Кожен може підходити до мене і брати пластилін, проте якщо не хочете робити з нього - якщо матеріал неприємний - можете малювати. Також можна

комбінувати малювання і ліплення. Коли будете готові, підніміть ручку, я підійду, ви покажете і ми поговоримо. Почали!

Вправа на релаксацію «Ліфт»

Покладіть долоню на живіт. Уявіть, що живіт – це перший поверх будинку. Трохи вище – шлунок – це другий поверх. Потримайте там долоню. Тепер покладіть її на груди й уявіть, що це третій поверх. Приготуйтеся, ми починаємо «поїздку на ліфті». Вдихніть ротом глибоко і повільно так, щоб повітря дійшло до першого поверху – до живота. Затримайте подих. Видихніть ротом. Вдихніть і «підніміть ліфт» ще на один поверх – до грудей. Затримайте подих. Видихніть ротом. Під час видиху ви відчуваєте, що напруження та хвилювання виходить із тіла, немов із дверей ліфта (декілька разів).

Заняття 7. Боротьба з тривожністю

Мета: набуття навичок подолання тривожності в умовах сучасного світу

№	Зміст діяльності	Час (хв.)
1	Вступна вправа	10 хв.
2	Інформаційна хвилина	10 хв.
3	Групова дискусія на тему: «Чому в певних ситуаціях я почуваюсь тривожно?»	15 хв.
4	Вправа «Самообійми»	5 хв.
5	Гра «Струшуємо зайве»	10 хв.
6	«Бійка»	5 хв.
Усього		55 хв.

Вступна вправа

Тренер пропонує кожному учаснику записати на папері, а потім зачитати вголос свої міркування стосовно визначення поняття тривожності. По завершенню учасники з тренером формулюють загальне означення.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли визначали, що таке тривожність?
- Що, на вашу думку, впливало на визначення тривожності?

Інформаційна хвилина

Отже, тривога — це неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і хвилювання. Тривожність — індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в

схильності людини часто переживати сильну тривогу з незначних приводів. Її розглядають або як особистісне утворення, або як пов'язану зі слабкістю нервових процесів особливість темпераменту, або те й інше одночасно.

Іноді зовні людина здається спокійною і благополучною — це приховування тривоги як від інших, так і від себе. Такі форми захисту перешкоджають усвідомленню певних загроз в оточуючому світі і власних переживаннях. Зусилля, які докладаються, щоб блокувати усвідомлення загрози, виснажують нервову систему, і невдовзі прихована тривожність перетворюється на відкриту, найчастіше її гостру, некеровану форму. Можуть проявлятися: підвищена збудливість, лякливість, напруженість, порушення сну, хвилювання, дратівливість або загальмованість, неспроможність контролювати власні вчинки, породжується безнадійність, відчай, приреченість.

Тривожність у дітей може виникати з різних причин, які можуть бути пов'язані з внутрішніми та зовнішніми чинниками. Важливо розуміти ці причини, щоб ефективно допомагати дітям справлятися з тривожністю. Серед таких факторів виникнення тривожності, як проблеми в сім'ї, з навчанням, переїзд, труднощі в спілкуванні з однолітками, надмірні вимоги від батьків особливо важливо виділити війну. Війна — це страшний і руйнівний досвід для всіх, але особливо чутливими до її наслідків є діти. Під час війни діти часто стикаються з безліччю фізичних і емоційних загроз, які можуть викликати глибоку тривожність. Також вона впливатиме на емоції та волю дітей — з чим ми вже працювали раніше, а тому ця тема така актуальна для нас усіх.

Групова дискусія на тему: «Чому в певних ситуаціях я почуваюсь тривожно?»

Збір первинної інформації (ідей, пропозицій) стосовно причин виникнення ситуативної тривожності.

Вправа «Самообійми»

Покладіть одну руку під пахву другої, а другою рукою обхопіть себе так, щоб долоня лежала на плечі. Обіймаючи себе таким чином, ви добре відчуєте власні межі: «де я починаюся і де закінчуюся».

Гра «Струшуємо зайве»

Педагог розповідає, що однією з найскладніших перешкод у досягненні успіху є згадки про минулі невдачі, але за допомогою гри можна «скинути» невдачі. Спершу обтрушуємо долоні, лікті, плечі, потім ноги від пальців до стегон. Трясемо головою. Тепер «струшуємо» усе зайве з обличчя.

«Бійка»

«Ви з другом посварилися. От-от почнеться бійка. Глибоко вдихніть, міцно-преміцно стисніть щелепи. Пальці рук зафіксуйте в кулаках, до болю вдав'ять пальці в долоні. Затаїть

подих на кілька секунд. Задумайтесь: а може, не варто битися? Видихніть і розслабтесь. Ура! Неприємності позаду!»

Цю вправу корисно проводити не тільки з тривожними, але і з агресивними дітьми.

Заняття 8. Фінал

Мета: розвантаження та закріплення

№	Зміст діяльності	Час (хв.)
1	Рефлексія	15 хв.
2	Вправа «Зірка почуттів» Удо Баєра	20 хв.
3	Інформаційна хвилина	5 хв.
4	Гра «Що якщо»	10 хв.
5	Вправа «Щоденник емоцій»	5 хв.
6	Релаксація	5 хв.
Усього		60 хв.

Рефлексія

Дітям пропонується розповісти про результат виконання запропонованої вправи на розвиток волі. Як вже зрозуміло, воля є дієвою стороною свідомості людини, тобто такою якістю, завдяки якій розумова діяльність впливає на наші дії. Під впливом вольових процесів людина може докласти зусилля до того, щоб активізувати свої дії і вчинки і добитися їх успішного завершення в умовах подолання труднощів. Але та ж людина завдяки волі може утриматися від вчинення якихось дій або вчинків, сповільнити або зупинити їх, якщо вони почалися, або направити в інше русло. Це дуже важливе і складне властивість особистості і сподваюсь тепер ви розумієте важливість цієї складової у вашому житті!

Вправа «Зірка почуттів» Удо Баєра

Вам необхідно намалювати на аркуші паперу коло (або зірку з багатьма кінцями). Далі треба поділити це коло на 10 (або 8, або 12) секторів. По краям секторів напишіть будь яке важливе для вас почуття. На краю протилежного сектору напишіть почуття, яке рахуєте протилежним першому. Далі повторюйте цей процес - в наступний сектор занесіть ще одне важливе для вас почуття і знову в протилежний сектор - антонім йому. Таким чином треба заповнити все коло або зірку. Потім розфарбувати однією фарбою або змішаними фарбами кожне поле в точності тим відтінком кольору, який відповідає вашому почуттю, записаному в цьому секторі. Колір в кожного може різнитися, так як ви усі особливі! Коли будете готові, ми трішки поговоримо про ваші роботи.

Інформаційна хвилина

Тренуючи свою уважність та фокусуючи увагу на теперішньому моменті тут і тепер, ми стаємо більш емоційно свідомими. Усвідомлення своїх емоційних станів дозволяє розвивати здатність до контролю, керуванню та використанню своїх емоцій та почуттів. Вміння бути уважним до себе та власних станів разом із здатністю порівнювати та аналізувати дозволяють людині виявляти та розуміти емоції інших.

Із стану внутрішнього спокою, який розвивається на основі тривалого застосування технік медитації та практики уважності, людині легше оцінювати події, які нею сприймаються, та об'єктивною реальністю. Це значно підвищує здатність до творчості та критичного мислення. Допомагає визнавати існування різних точок зору на ситуацію. І, зрештою, вирішувати конфлікти.

За даними західних досліджень, люди, які займаються медитацією та практикою уважності, показують вищі рівні розвитку емоційного інтелекту, вищі рівні позитивного афекту та нижчі рівні негативного афекту та загалом більшу задоволеність життям.

Гра «Що якщо»

У цю гру можна грати будь-де – під час прогулянок чи вдома за обіднім столом.

Головне питання «Що б ви зробили, якби...?» Гра змушує дітей думати про те, як реагувати на різні ситуації, наприклад: «Що б ви зробили, якби побачили, як хтось відбирає іграшку у вашого друга?».

Вправа «Щоденник емоцій»

Протягом дня записуйте всі свої емоції і події, які їх викликали. Мета — краще зрозуміти себе. Для візуалізації можна використовувати фломастери для позначення кольору емоцій або смайлики. І пам'ятайте, що велика частина подій — самі по собі нейтральні. А емоції — це лише наша реакція на них. Це завдання пропонується для використання учнями в майбутньому для розвитку самосвідомості, емпатійності та загалом — кращого розуміння самих себе.

Релаксація

Сядьте зручніше і зосередьте увагу на диханні. Зробіть спокійний вдих на 4 рахунки, затримайте дихання на 4 рахунки, видихніть на 4 рахунки. Таким чином збільшуйте рахунок до 8 разів. Дихайте так, поки не відчуєте, що відновили свій емоційний стан.

Отже, на такому спокійному моменті ми закінчуємо наш тренінг. Сподіваюсь, він був для вас корисних, можливо, ви дізнались щось більше про самих себе, можливо, знаєте як краще розказати другу про власні емоції та як зрозуміти іншого. Як варіант — запам'ятали певні вправи на розслаблення, які зможете пізніше використати в потрібній ситуації. Це усе залежить від вас, я просто радий, що ви були зі мною під час наших занять та змогли насолодитись цим досвідом!

Результати учнів за методиками тренінгу



Мал. Ж. 1. Результат учениці Сд. С. за методикою “Дерево емоцій”



Мал. Ж. 2. Результат учня Д. К. за методикою “Дерево емоцій”



Мал. Ж. 3. Результат учениці С. К. за методикою “Дерево емоцій”



Мал. Ж. 4. МАК “Resilio”, за якими проходила робота



Мал. Ж. 5. Результат М. Р. за методикою “Зірка почуттів” Удо Баєра



Мал. Ж. 6. Результат С. К. за методикою “Зірка почуттів” Удо Баєра



Мал. Ж. 7. Результат С. Сд. за методикою “Зірка почуттів” Удо Баєра



Мал. Ж. 8. Результат Б. Т. за методикою “Зірка почуттів” Удо Баєра



Мал. Ж. 9. Результат учениці М. Є. за методикою “Нестрашний страх” - розбита лампа, відсутність електроенергії



Мал. Ж. 9. Результат учениці С. К. за методикою “Нестрашний страх” - прапор країни-агресора