

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО
ІНТЕЛЕКТУ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи зПст-34
Кlachків Софії Олегівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
PhD, асистент кафедри психології
розвитку та консультування
Логвись Ольга Ярославівна

РЕЦЕЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Вовк Валентина Олегівна

АНОТАЦІЯ

Клячків С.О. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у дошкільному віці. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2026. 83 с.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-методологічний аналіз підходів до розуміння емоційного інтелекту та визначено його структуру; розкрито психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку та вплив соціального середовища на його формування; представлено результати емпіричного дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту у дітей; розроблено програму його розвитку в умовах закладу дошкільної освіти та практичні рекомендації для вихователів і батьків.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоційний розвиток, дошкільний вік, емоційна сфера, емпатія, регуляція емоцій, заклад дошкільної освіти.

ANNOTATION

Klachiv S.O. Psychological Features of Emotional Intelligence in Development in Preschool Age. Bachelor's thesis for the BA degree in the specialty 053 Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil, 2026. 83 p.

The qualification work provides a theoretical and methodological analysis of approaches to understanding emotional intelligence and defines its structure; reveals the psychological features of the development of emotional intelligence in children of senior preschool age and the influence of the social environment on its formation; presents the results of an empirical study of the level of development of emotional intelligence in children; develops a program for its development in a preschool educational institution and provides practical recommendations for educators and parents.

Keywords: emotional intelligence, emotional development, preschool age, emotional sphere, empathy, emotion regulation, preschool educational institution.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	9
1.1 Теоретичні підходи до розуміння розвитку емоційного інтелекту.....	9
1.2 Психологічні особливості та основні етапи розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку	13
1.3 Вплив оточуючого середовища на розвиток емоційного інтелекту	20
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	27
2.1. Організація дослідницької роботи з вивчення розвитку емоційного інтелекту та підбір діагностичних методик.....	27
2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження	29
2.3. Аналіз статистично значущих взаємозв'язків показників емоційного інтелекту.....	38
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДОШКІЛЬНИКІВ.....	41
3.1. Програма розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти	41
3.2. Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ.....	59

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Дошкільний період є ключовим етапом у формуванні здатності дітей усвідомлювати власні емоції та розуміти емоційні стани інших людей. Саме в цей час відбувається інтенсивний розвиток особистісних характеристик дитини, включаючи становлення її емоційного інтелекту. Усвідомлення психологічних аспектів розвитку емоційного інтелекту на цьому етапі має критичне значення для батьків, вихователів, педагогів і фахівців із психології та освітніх наук.

Емоційний інтелект у дошкільному віці відіграє важливу роль у процесі становлення особистості та формування світогляду дитини. Він визначає її здатність до сприйняття, усвідомлення й регуляції власних емоцій, а також розвитку емпатії, що є важливим компонентом успішної соціальної взаємодії.

Проблема розвитку емоційного інтелекту є особливо важливою саме в дошкільному віці, адже в цей період закладаються основи емоційної компетентності дитини: формується здатність розпізнавати власні почуття та емоції інших людей, виражати їх і регулювати свою поведінку відповідно до ситуації.

Як зазначає М. Шпак, емоційний розвиток дитини тісно пов'язаний із загальним психічним становленням особистості. Важливу роль у цьому процесі відіграють провідні види діяльності, особливості взаємодії з предметним середовищем та соціальним оточенням. Водночас зміст і характер розвитку емоційної сфери змінюються залежно від вікових особливостей дитини [41, с. 6].

У сучасних умовах освітній процес часто акцентує увагу на пізнавальному та інтелектуальному розвитку дітей, тоді як формуванню емоційної сфери приділяється недостатньо уваги. Такий дисбаланс може негативно позначатися на гармонійному розвитку особистості та ускладнювати процес соціальної адаптації дитини.

Крім того, стрімкий розвиток цифрових технологій і зміни в характері спілкування між дорослими та дітьми нерідко зменшують кількість живої

емоційної взаємодії. Унаслідок цього можуть виникати труднощі у формуванні емпатії, розумінні почуттів інших людей та здатності встановлювати емоційний контакт з оточенням. Недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту може призводити до складнощів у вираженні власних переживань, негативно впливати на психологічне благополуччя дитини та якість її міжособистісних взаємин.

У Базовому компоненті дошкільної освіти значна увага приділяється створенню умов для емоційного благополуччя дитини, забезпеченню відчуття безпеки та психологічного комфорту. Важливими завданнями дошкільної освіти є також формування естетичних почуттів, розвиток здатності до співпереживання, доброзичливого ставлення до інших людей, чуйності та вміння розуміти емоційні стани оточення.

Проблема емоційного розвитку дітей дошкільного віку тривалий час перебуває в центрі уваги науковців. Значний внесок у дослідження психологічних особливостей становлення емоційної сфери дітей зробили Л. Божович, О. Запорожець, О. Кононко, В. Котирло, Г. Кошелева, О. Кульчицька, В. Мухіна, П. Якобсон та інші. Їхні праці присвячені вивченню закономірностей емоційного розвитку дітей, особливостей формування емоцій та їхнього впливу на особистісне становлення дитини [15].

Окремий напрям наукових досліджень пов'язаний із вивченням сутності, структури та механізмів функціонування емоційного інтелекту. Ці питання висвітлені у працях таких учених, як І. Андрєєва, Р. Бар-Он, О. Власова, Д. Гоулман, Р. Купер, Д. Люсін, Дж. Майєр, П. Саловей, Н. Мельник, С. Родіна, М. Шпак та інших учених, які зробили вагомий внесок у розвиток теорії емоційного інтелекту [15].

Науковці підкреслюють, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту є важливою умовою успішної соціальної адаптації людини та її ефективної взаємодії з навколишнім середовищем. Саме здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти почуття інших керувати емоційними реакціями сприяє гармонійному особистісному розвитку та налагодженню міжособистісних відносин.

У наукових працях Л. Абрамян, Г.Бреслав, М. Лісіна та інших наголошується, що порушення емоційного розвитку в дошкільному віці можуть негативно впливати на поведінку дитини, ускладнювати процес спілкування з однолітками й дорослими та перешкоджати формуванню повноцінних соціальних зв'язків [15]. Такі труднощі можуть позначатися і на становленні емоційного інтелекту як важливої складової особистості.

Емоційний інтелект визначає особливості соціальної взаємодії людини, впливає на її здатність конструктивно вирішувати конфліктні ситуації, приймати виважені рішення та контролювати власні емоційні прояви. Тому створення умов для його розвитку в дошкільному віці має важливе значення, оскільки сприяє успішному вихованню дітей, покращує їхню комунікативну компетентність та допомагає легше адаптуватися до вимог соціального середовища.

Незважаючи на певний рівень теоретичної та методичної розробленості проблеми, питання психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку залишається малодослідженою, що зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи – **«Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у дошкільному віці»**. Дослідження психологічних особливостей формування емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку є надзвичайно важливим, оскільки сучасне суспільство приділяє дедалі більше уваги повноцінному розвитку дитини та визнанню цінності дитинства як особливого етапу життя.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект у дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження: особливості розвитку емоційного інтелекту в дошкільному віці.

Мета: вивчити та здійснити експериментальне дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в наукових джерелах.

2. Розглянути специфіку формування та розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку.
3. Визначити, який вплив має оточуюче середовище для розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку.
4. Провести діагностику рівня сформованості емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку.
5. Здійснити аналіз статистично значущих взаємозв'язків показників емоційного інтелекту.
6. Обґрунтувати програму розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти.
7. Розробити методичні рекомендації, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку.

Методи дослідження, які були використані в роботі:

- теоретичний аналіз наукових джерел з метою глибокого вивчення сучасного стану досліджуваної проблеми, розгляду різних підходів до трактування поняття «емоційний інтелект», узагальнення та систематизація психолого-педагогічної літератури, наукових публікацій та інтернет-ресурсів, пов'язаних із темою дослідження.

- емпіричні: проєктивні методики «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій», «Три бажання», «Що? Чому? Як?» (М. А. Нгуєн), «Емоційна ідентифікація» (О. І. Ізотова, О. В. Нікіфоров), графічна методика «Кактус» (М. О. Панфілова).

- математичні та статистичні: Методи кількісного та якісного аналізу отриманих емпіричних даних, методи описової статистики; непараметричний U-критерій Манна–Уїтні (для обробки отриманих емпіричних даних, їх систематизації), коефіцієнт r -Спірмена. Статистичну обробку отриманих даних здійснено з використанням стандартних програмних засобів MS Excel та SPSS 22.0.

Організація дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі «Бережанського закладу дошкільної освіти ясла-садка «Сонечко» Бережанської

міської ради» Тернопільської області у січні-лютому 2026 року. Загалом у дослідженні взяли участь 50 дітей старшого дошкільного віку.

Теоретичне значення дослідження полягає у комплексному науково-теоретичному й практичному обґрунтуванні психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку, уточненні змісту та структури поняття «емоційний інтелект» у контексті сучасних психолого-педагогічних підходів. У роботі систематизовано наукові підходи до розуміння феномену емоційного інтелекту, узагальнено положення вітчизняних і зарубіжних дослідників щодо його складових, механізмів формування та вікової динаміки.

Дослідження поглиблює наукові уявлення про закономірності становлення емоційної сфери дітей старшого дошкільного віку, розкриває взаємозв'язок між розвитком емоційного інтелекту та особливостями соціального середовища, умовами виховання і навчання в закладі дошкільної освіти. Теоретичні узагальнення сприяють подальшому розвитку психології дитинства та можуть бути використані як підґрунтя для наступних наукових розвідок у галузі вікової та педагогічної психології.

Практичне значення отриманих результатів полягає в їх вагомому прикладному потенціалі для системи дошкільної освіти та психолого-педагогічної роботи з дітьми дошкільного віку. Зокрема, істотне практичне значення має апробований діагностичний інструментарій для емпіричного вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту у дошкільному віці. Оскільки емоційний інтелект є важливим для подальшої соціалізації та адаптації дитини, розроблені рекомендації можуть бути застосовані в роботі з дітьми для покращення їхніх комунікативних навичок, здатності до співпереживання та ефективного розв'язання конфліктних ситуацій.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи представлений на 82 сторінках. Список використаних джерел та літератури налічує 45 позицій. Кількість додатків – 8.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Теоретичні підходи до розуміння розвитку емоційного інтелекту

Дослідження емоційного інтелекту як наукового явища є відносно новим напрямом: перші ґрунтовні праці в цій сфері з'явилися на початку 1990-х років.

На початковому етапі розвитку цієї проблематики поняття «емоційний інтелект» часто розглядали як частину соціального інтелекту [26]. Такий підхід пов'язують із працями Х. Гарднера, який у межах концепції соціального інтелекту описував здатність людини орієнтуватися в соціальному середовищі, розуміти інших, приймати їхню точку зору та оцінювати їхні емоції, мотиви й поведінку [24].

Пізніше П. Саловей, Дж. Мейєр та Д. Гоулман визначили емоційний інтелект (EQ) як здатність усвідомлювати власні емоції та використовувати це розуміння для аналізу причин труднощів і пошуку способів їх подолання [22].

У вітчизняній науці цю проблематику досліджували Л. С. Виготський, В. В. Давидов, О. М. Леонт'єв, С. Л. Рубінштейн, підкреслюючи єдність емоційної та інтелектуальної сфер психіки [15].

У науковій літературі виділяють основні функції емоційного інтелекту: стресозахисну, адаптаційну, рефлексивну та регулятивну [41, с. 286]. Щодо структури, у концепції Х. Гарднера виокремлюють внутрішньоособистісну (самосвідомість, самоконтроль, мотивація, самооцінка, рефлексія) та міжособистісну складові (емпатія, комунікація, діалогічність, толерантність) [24].

У межах моделі здібностей, запропонованої Дж. Мейєром і П. Саловеем [6] та розвиненої на основі ідей Х. Гарднера [44], емоційний інтелект описується через п'ять ключових здібностей, притаманних особам із його високим рівнем розвитку.

По-перше, це усвідомлення власних емоцій, яке є базовим компонентом емоційного інтелекту. Воно передбачає здатність людини розпізнавати причини, інтенсивність і характер власних переживань. Таке розуміння створює основу для подальшої саморегуляції та конструктивного управління емоційними станами, а також сприяє їх точній ідентифікації та аналізу.

По-друге, йдеться про керування емоціями, що значною мірою пов'язане з рівнем самосприйняття та самооцінки. Ця здатність проявляється у вмінні заспокоювати себе, відновлювати емоційну рівновагу та знижувати рівень тривожності, смутку чи внутрішнього напруження. Недостатній розвиток цієї навички часто ускладнює подолання негативних станів.

По-третє, важливою складовою є здатність до самомотивації. Вона полягає у спрямуванні емоційної енергії на досягнення цілей і опанування нових видів діяльності. Значну роль тут відіграє самоконтроль, який допомагає відкладати миттєві задоволення заради довгострокових результатів і успішної самореалізації.

По-четверте, виділяють розуміння емоцій інших людей, що реалізується через емпатію — здатність розпізнавати та усвідомлювати емоційні стани оточення [44].

По-п'яте, це вміння будувати ефективні міжособистісні взаємини, яке передбачає контроль власних емоцій у процесі взаємодії. У працях Х. Гарднера, Е. Торндайка та Р. Стернберга ця характеристика часто розглядається як складова соціального інтелекту, що є основою лідерства, комунікативної ефективності та соціальної адаптації [41, с. 282].

Кожна із зазначених складових охоплює комплекс когнітивних здібностей, спрямованих не лише на усвідомлення та аналіз власних емоцій, а й на розуміння

емоційних станів інших людей, що забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію.

У змішаній моделі емоційного інтелекту, розробленій М. Бар-Оном, визначено п'ять основних компонентів цього феномену [43]. До них належать: внутрішньоособистісна сфера, що охоплює самопізнання, адекватне сприйняття себе та прагнення до особистісного розвитку; міжособистісна сфера, яка включає емпатію, здатність до встановлення ефективних взаємин і почуття соціальної відповідальності; адаптивність, що виявляється в умінні вирішувати проблеми, реалістично оцінювати ситуації та гнучко реагувати на зміни; стресостійкість, яка передбачає здатність витримувати емоційне навантаження та контролювати імпульсивні реакції; а також загальний позитивний настрій, що характеризується життєвим оптимізмом і відчуттям задоволення від життя [41, с. 285].

Проблематика емоційного інтелекту посідає важливе місце у дослідженнях вітчизняних науковців. Значний внесок у розвиток теоретичних і практичних аспектів цієї теми зробили Е. Носенко, Н. Коврига, С. Дерев'янка, М. Шпак, О. Лящ, І. Матійків та інші дослідники [15].

Серед українських учених немає єдиного підходу до визначення сутності емоційного інтелекту, що зумовлює наявність різних трактувань цього поняття. Зокрема, О. Лящ розглядає емоційний інтелект як особливий вид інтелектуальної здатності, який забезпечує усвідомлення власних емоційних станів та ефективне керування ними [17, с. 330].

На думку Н. Ковриги та Е. Носенко, емоційний інтелект відображає здатність особистості не лише контролювати власні емоційні прояви та долати внутрішні обмеження, а й максимально реалізовувати свої сильні сторони, здібності, моральні цінності та потенційні можливості [30, с. 98]. Проведені ними емпіричні дослідження засвідчили наявність взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та низкою індивідуально-психологічних характеристик особистості. Учені визначили п'ять основних чинників, що впливають на його формування та розвиток: особистісну і ситуативну тривожність, рівень самооцінки, толерантність до невизначених ситуацій, успішність у навчальній

діяльності, а також характерні моделі поведінки, які людина вважає найбільш притаманними собі [30, с. 99].

Узагальнення наукових підходів до розуміння емоційного інтелекту дає підстави стверджувати, що його структура формується сукупністю взаємопов'язаних здібностей, які можна об'єднати у чотири основні групи: когнітивні, емоційні, особистісні та соціальні.

Таким чином, у структурі емоційного інтелекту доцільно виокремити кілька взаємопов'язаних компонентів.

➤ Раціонально-гностичний компонент пов'язаний із накопиченням та впорядкуванням знань про природу емоцій, особливості функціонування емоційної сфери, закономірності прояву почуттів та емоційних станів. Він також передбачає розвиток загальнокультурної компетентності та творчого мислення, завдяки чому емоційний інтелект може розглядатися як різновид соціальної креативності.

➤ Емоційний компонент охоплює здатність особистості усвідомлювати власні переживання, розуміти почуття інших людей і забезпечувати власне емоційне благополуччя. Його важливими складовими є емпатія, зацікавленість у взаємодії з оточенням, розвиток перцептивно-рефлексивних умінь, а також підтримання психоемоційних станів, необхідних для успішної навчальної, професійної та інших видів діяльності.

➤ Когнітивно-регулятивний компонент характеризується здатністю до емоційної саморегуляції, контролю власної поведінки та діяльності. Він включає вміння ефективно організовувати міжособистісну взаємодію, конструктивно вирішувати суперечності та застосовувати продуктивні моделі поведінки в конфліктних ситуаціях.

➤ Комунікативно-гуманістичний компонент передбачає орієнтацію на гуманістичні принципи спілкування, готовність до відкритого діалогу та партнерської взаємодії. До його змісту належать знання про різні стилі комунікації, усвідомлення особливостей власної манери спілкування, а також володіння належною мовленнєвою культурою [28, с. 285–286].

На сьогодні серед науковців немає єдиної думки щодо можливостей розвитку емоційного інтелекту. Дж. Майер і П. Саловей розглядають його як відносно стійку особистісну характеристику, рівень якої суттєво не змінюється протягом життя [12]. Натомість Д. Гоулман та його послідовники вважають, що емоційний інтелект може розвиватися з раннього дитинства й удосконалюватися протягом усього життя, впливаючи на особистісне та професійне становлення людини [22].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що розвиток емоційного інтелекту є реальним і необхідним процесом, який забезпечується психолого-педагогічними методами, спрямованими на формування емоційної компетентності в освітньому середовищі. Недостатній рівень емоційної обізнаності нерідко призводить до труднощів у спілкуванні, конфліктів і проявів деструктивної поведінки, тому розвиток емоційного інтелекту розглядається як важливий чинник гармонізації соціальних відносин.

Отже, емоційний інтелект дитини дошкільного віку можна визначити як інтегровану особистісну здатність, що забезпечує розпізнавання, розуміння та вираження емоцій, орієнтацію на емоційний стан інших людей і регуляцію власної поведінки у процесі взаємодії.

1.2 Психологічні особливості та основні етапи розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку

Питання щодо наявності сенситивного періоду розвитку емоційного інтелекту й досі залишається предметом наукових дискусій. Однак більшість дослідників, серед яких О. І. Власова, Д. Гоулман та інші, погоджуються з тим, що саме дитячий вік є найбільш сприятливим періодом для становлення емоційного інтелекту [6; 23].

У дошкільному віці поступово формується емоційна децентрація — здатність дитини виходити за межі власних переживань і враховувати емоції інших людей. Цей процес є передумовою розвитку інтелектуальної децентрації, яка активніше розвивається у старшому дошкільному віці [1]. Це має важливе значення для соціальної адаптації та взаємодії, адже здатність зосереджуватися на почуттях інших людей є основою ефективного спілкування та взаєморозуміння.

Паралельно з розвитком емоційного сприймання у старших дошкільників поступово формується вміння свідомо керувати власними емоціями та коригувати поведінку відповідно до прийнятих соціальних норм.

Психологічні особливості становлення емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку вивчала М. А. Нгуєн. У своїх працях дослідниця підкреслює, що вміння дитини під час спілкування зосереджуватися на іншій людині та брати до уваги її емоційний стан є важливою ознакою сформованості емоційного інтелекту на даному віковому етапі.

Також авторка зазначає, що структура емоційного інтелекту дошкільників включає три основні складові: орієнтацію уваги на емоційно-соціальне оточення, відкритість до емоцій інших людей і тенденцію враховувати емоційний стан співрозмовника у власній поведінці та взаємодії [14].

У цьому віковому періоді активно накопичується емоційний досвід дитини та формуються відносно сталі емоційні установки щодо себе, інших людей і навколишнього світу. Такі зміни знаходять прояв у характерних особливостях емоційної поведінки під час взаємодії з дорослими та однолітками.

Вивчення емоційного інтелекту доцільно здійснювати з урахуванням чинників, які впливають на його розвиток. Серед них важливе місце займають як біологічні, так і соціальні умови.

До біологічних чинників, що впливають на формування емоційного інтелекту, зазвичай відносять емоційний рівень розвитку сімейного середовища, насамперед батьків, особливості роботи мозку, зокрема схильність до

правопівкульного типу обробки інформації, спадкову чутливість до емоційних стимулів, а також індивідуально-типологічні властивості темпераменту дитини.

Важливу роль у цьому процесі відіграє емоційна компетентність батьків, яка може суттєво визначати розвиток відповідних якостей у дітей. Так, дослідження Д. Д. Гуастелло та С. Дж. Гуастелло засвідчили наявність вираженого зв'язку між рівнем емоційного інтелекту матері та дитини, тоді як подібної кореляції щодо батька виявлено не було [36].

З одного боку, емоційне середовище, створене батьками, сприяє формуванню в дитини навичок емоційної адаптації, самопізнання та впевненості у власних переживаннях. З іншого — висловлюється думка про нейрофізіологічні основи емоційного інтелекту, зокрема провідну роль правої півкулі головного мозку, яка відповідає за сприйняття невербальних емоційних сигналів. Люди з розвиненими невербальними здібностями зазвичай краще розуміють емоційний контекст ситуацій і демонструють вищий рівень емпатії; подібні особливості часто спостерігаються у музикантів, співаків і представників творчих професій [20].

Переважаюча активність правої півкулі розглядається як вроджена характеристика, що сприяє підвищеній емоційній чутливості та гнучкому реагуванню на зміни ситуації. Натомість низька емоційна сприйнятливність, яка частково може мати спадкове походження, іноді свідчить про недостатній розвиток емоційної сфери. Водночас емоційно чутливі особи зазвичай здатні узгоджувати власні інтереси із соціальними вимогами, підтримуючи внутрішній баланс і адекватність реакцій [28]. У цьому контексті емоційна чутливість розглядається як здатність ефективно сприймати та використовувати емоційну інформацію.

Окрему роль у формуванні емоційної сфери відіграють властивості темпераменту, які можна вважати природною основою розвитку емоційної чутливості. В. Ф. Калошин розглядає інтелект і темперамент як інструментальні складові особистості: темперамент визначає рівень енергетичної активності, тоді як інтелект забезпечує її продуктивне використання та спрямування [20].

Тип темпераменту також впливає на емоційні уподобання людини. Наприклад, екстраверти частіше віддають перевагу емоційно позитивному та активізуючому контенту, тоді як інтроверти менш схильні до матеріалів, що викликають надмірне збудження або інтенсивні емоційні реакції, зокрема сильну радість чи гнів [16].

До соціальних чинників розвитку емоційного інтелекту відносять рівень саморегуляції, адекватність самооцінки, гармонійність особистісного розвитку, упевненість дитини у власних можливостях, а також сприятливий емоційний клімат у сімейних взаєминах [25, с. 98].

Поняття синтонії визначають як природну схильність людини до емоційного узгодження з навколишнім середовищем. Синтонна особистість несвідомо переживає емоції, подібні до тих, які відчують люди з її найближчого соціального оточення. Проте в міру розвитку логічного та причинно-наслідкового мислення синтонія поступово набуває форми емпатії. Остання полягає не лише в емоційному співпереживанні іншій людині, а й у свідомому розумінні, визнанні та прийнятті її емоційного стану [6].

Процеси саморегуляції починають формуватися ще на початкових етапах розвитку особистості. На рівні особистості саморегуляція охоплює управління смисловими утвореннями, індивідуальними рисами та психічними станами людини. Регулювання психоемоційних станів нерозривно пов'язане із самоконтролем, а результативність цього процесу значною мірою визначається рівнем розвитку самосвідомості особистості [28]. Отже, сформована самосвідомість є важливою умовою для ефективного керування власними емоціями та поведінковими реакціями.

Підґрунтям довіри виступають процеси самооцінювання та саморегуляції емоційної компетентності, які базуються на уявленнях людини про власні можливості та особистісні якості. Формування довіри відбувається у процесі соціального засвоєння досвіду та взаємодії з оточенням.

Важливу роль у становленні емоційного інтелекту дитини відіграє емоційно сприятлива атмосфера в сім'ї та гармонійні взаємини між батьками.

Дослідження підтверджують, що якість подружнього життя та ступінь задоволеності сімейними стосунками створюють необхідні умови для повноцінного емоційного розвитку дитини. Зокрема, результати американських наукових досліджень засвідчили, що люди, які позитивно оцінюють власне сімейне життя, зазвичай демонструють вищий рівень розвитку емоційного інтелекту, ніж особи, незадоволені сімейними відносинами.

Відкрите обговорення батьками емоційних переживань сприяє розвитку в дітей здатності усвідомлювати власні почуття та ефективно їх регулювати. Наукові спостереження показують, що чим частіше матері розмовляють із дітьми про різні емоційні стани, тим легше діти дошкільного віку адаптуються до проявів емоцій у незнайомих дорослих людей.

Специфіка соціалізації хлопчиків і дівчаток значною мірою визначається неусвідомленим прагненням батьків виховати поведінкові моделі, які відповідають усталеним гендерним уявленням. Так, у жінок емоційний інтелект частіше проявляється у сфері міжособистісного спілкування та взаємодії, тоді як у чоловіків його прояви більшою мірою пов'язані з внутрішньоособистісними процесами та саморефлексією [16].

У період дошкільного дитинства відбувається активне формування соціальних умінь і навичок. Насамперед дитина опановує:

- здатність орієнтуватися у соціальному середовищі, розрізняючи рідних, знайомих і незнайомих людей, а також осіб різної статі, віку та професійної належності;
- уміння розуміти емоційні стани, потреби, наміри та особливості поведінки інших людей;
- здатність виявляти повагу, турботу та готовність допомагати оточуючим, а також обирати доцільні форми спілкування й спільної діяльності [16, с. 56].

Розвинений емоційний інтелект є одним із провідних чинників успішного становлення соціальних навичок дитини. У дошкільному віці, який охоплює період від трьох до семи років, дитина поступово розширює коло соціальних контактів, відокремлюється від дорослого та вибудовує різноманітні взаємини з

однолітками. У цей час емоційна сфера зазнає інтенсивного розвитку, удосконалюються почуття та емоційні реакції. Дитина поступово набуває вміння контролювати власні емоції, регулювати їх прояви та виявляти співпереживання щодо інших людей [16, с. 57].

Американський дослідник Джон Майер Саловей, який є одним із розробників теорії емоційного інтелекту, виокремив п'ять основних груп здібностей, що формують цю концепцію [12, с. 200].

1) Усвідомлення власних емоцій. Самоусвідомлення, тобто здатність ідентифікувати власні почуття, розглядається як базовий елемент емоційного інтелекту.

2) Управління емоційними станами. Саморегуляція передбачає вміння контролювати власні емоції та співвідносити їх прояви з вимогами конкретної ситуації.

3) Емоційна самотивація. Йдеться про спрямування емоційної енергії у конструктивне русло для досягнення поставлених цілей.

4) Розпізнавання емоцій інших людей. Емпатійність виступає здатністю розуміти емоційні стани інших і ґрунтується на розвитку власної емоційної свідомості.

5) Навички побудови взаємин, які передбачають уміння регулювати емоції у спілкуванні з іншими людьми та пов'язані із соціальною компетентністю, що сприяє розвитку комунікації й лідерських якостей.

Поведінкові зміни у дитини, що виникають під впливом соціального середовища, можуть або закріплюватися як сталі риси характеру, або, навпаки, набувати патологічних форм. Первинні прояви емоційних відхилень можуть поступово зникати або трансформуватися в індивідуальні особливості поведінки, які відповідають нормі та прийнятним моделям взаємодії з оточенням [16, с. 48].

У цей період особливо важливим є правильне реагування дорослих на емоційні прояви дитини. Їхнє завдання полягає у підтримці позитивних емоцій, коректному реагуванні на негативні емоційні спалахи та уникненні надмірної фіксації на них. Дорослі мають проявляти емпатію, терпіння і тактовність,

враховуючи вікові особливості розвитку емоційної сфери дошкільників на різних етапах формування [23, с. 49].

Розвиток емоційного інтелекту в дошкільному віці відбувається поступово і включає кілька взаємопов'язаних етапів:

1) Формування базового емоційного досвіду (від народження до 1 року): дитина засвоює первинні емоції — радість, страх, гнів і смуток, а також починає реагувати на емоційні прояви інших людей.

2) Розпізнавання та наслідування емоцій (1–3 роки): на цьому етапі діти вчаться розрізняти емоції оточуючих, відтворювати емоційні вирази та демонструвати власні почуття через жести або прості дії.

3) Формування емоційної самосвідомості (3–6 років): дитина починає усвідомлювати власні емоції, називати їх словами та звертатися за емоційною підтримкою до дорослих.

4) Розвиток соціально-емоційної компетентності (4–6 років): удосконалюються навички взаємодії з іншими людьми з урахуванням їхніх емоцій, формується здатність до вирішення конфліктних ситуацій та групової взаємодії.

5) Формування емпатії (від 6 років і старше): поступово розвивається здатність розуміти почуття інших людей, співпереживати їм та ставити себе на їхнє місце [16, с. 59].

Для становлення емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку важливо забезпечувати середовище, у якому вони можуть вільно проявляти власні емоції, водночас цілеспрямовано розвивати соціальні навички та демонструвати їм позитивні моделі поведінки з боку дорослих. Окрім цього, слід враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та систематично підтримувати її емоційний розвиток.

Біологічні передумови формування емоційного інтелекту пов'язані з вродженими характеристиками, зокрема особливостями функціональної асиметрії головного мозку та типологічними властивостями темпераменту. Соціальні умови його розвитку передусім формуються в сімейному середовищі,

де визначальне значення мають характер взаємин між батьками, рівень їхньої залученості до емоційного життя дитини та обрана виховна стратегія. Така стратегія має сприяти становленню адекватної самооцінки, позитивної «Я-концепції», розвитку самоконтролю та здатності аналізувати й інтерпретувати емоційну інформацію. Важливим також є уникнення надмірного тиску щодо відповідності дитини стереотипним гендерним ролям.

1.3 Вплив оточуючого середовища на розвиток емоційного інтелекту

Емоційний інтелект людини розвивається протягом усього життя під впливом як вроджених біологічних особливостей, так і соціального та виховного середовища.

До педагогічних умов, що сприяють його формуванню в дошкільному віці, можна віднести: емоційну відкритість та виразність педагога; створення психологічно комфортної й безпечної атмосфери; насичене емоційне спілкування в освітньому процесі; організацію співпраці між дітьми через парну та групову взаємодію; залучення дошкільнят до діяльності, яка викликає позитивні переживання, задоволення та відчуття успіху; використання активних форм роботи, що викликають яскраві емоції (ігри, прогулянки, спортивні змагання, свята, розваги); емоційне забарвлення навчального матеріалу; створення образів за допомогою персонажів казок, мультфільмів і фільмів; застосування мультимедійних засобів; а також систематичне виконання вправ і завдань, спрямованих на розвиток уміння розпізнавати, аналізувати й керувати власними емоціями та розуміти емоційні стани інших людей.

Педагог закладу дошкільної освіти формує емоційний контакт із дитячим колективом, створює позитивну атмосферу в групі та мотивує дітей до навчальної діяльності, роблячи освітній процес цікавим і захопливим. Вплив на емоційну сферу значною мірою залежить від уміння вихователя емоційно й виразно подавати матеріал, передавати почуття під час ознайомлення з

художніми творами та використовувати невербальні засоби (міміку, жести, інтонацію). Як зазначав В. О. Сухомлинський, учитель має викликати в дітей емоційне піднесення й пізнавальну мотивацію, інакше навчання стає байдужим і виснажливим. Водночас важливо не лише демонструвати емоції, а й розвивати педагогічну емпатію – здатність помічати, розпізнавати, розуміти та адекватно реагувати на емоційні прояви дітей.

Відчуття емоційної безпеки у дошкільнят формується в атмосфері довіри, доброзичливості, відкритості та взаємоповаги. Такі умови сприяють гармонійному емоційному розвитку дитини, зміцнюють її впевненість у собі, стимулюють ініціативність, бажання висловлювати власні почуття та розвивати творчі здібності. Важливу роль у цьому відіграють згуртованість дитячого колективу, взаємна підтримка та щире спілкування.

Окремого значення набуває індивідуальний підхід до дитини з урахуванням її особистісних особливостей, емоційних потреб та інтересів. Педагог має підтримувати прагнення дошкільника до самовираження, сприяючи глибшому усвідомленню ним себе та оточення. Усвідомлення унікальності кожної дитини позитивно впливає на її психологічний комфорт, емоційну рівновагу та загальне благополуччя.

Взаємодія дітей і дорослих, що ґрунтується на довірі та підтримці, забезпечує задоволення важливих емоційних і соціальних потреб дошкільнят. У таких умовах у дітей поступово формується впевненість у собі, відкритість до висловлення власних думок і почуттів. Педагогічна діяльність має передбачати створення ситуацій успіху, які дають дитині можливість пережити позитивні емоції від співпраці та взаємодії з однолітками.

Розвиток емоційної компетентності також відбувається через спостереження за поведінкою інших людей, уміння розпізнавати їхні емоційні стани та відповідно реагувати на них. Поступове формування цих умінь допомагає дитині краще орієнтуватися в соціальному середовищі, розуміти переживання інших та регулювати власні емоційні реакції. Таке навчання

здійснюється не лише під час організованих занять, а й у щоденному спілкуванні, ігровій діяльності, прогулянках та взаємодії з педагогами.

Важливу роль у становленні емоційного інтелекту відіграють партнерські відносини між дітьми, вихователями та батьками. Їх основою є довіра, повага до особистості дитини, рівноправність учасників та гуманістичний, демократичний підхід до організації освітнього процесу. Така співпраця створює умови для задоволення міжособистісних потреб, засвоєння нових способів взаємодії, моделювання поведінки та спільного розв'язання проблемних ситуацій. Партнерство дає змогу краще розуміти емоції інших людей, усвідомлювати власні почуття та навчатися їх регулювати для ефективного вирішення життєвих ситуацій [29, с. 220].

Важливо підкреслювати значення парної та групової роботи, адже такі форми організації діяльності забезпечують ефективну взаємодію між дітьми, розвиток комунікативних умінь, уміння вести обговорення, сприймати різні точки зору, висловлювати власні думки, аргументувати позицію та переконувати співрозмовника [29, с. 221].

У процесі спільної діяльності діти вчаться знаходити компромісні рішення, допомагати одне одному, підтримувати партнерів, що сприяє прояву та усвідомленню власних емоцій, кращому розумінню почуттів і вчинків інших. Також вони поступово опановують використання емоцій як засобу впливу в спілкуванні. Важливим результатом такої роботи є досягнення успіху, який викликає у дітей радість, гордість і впевненість у власних силах, стимулює бажання повторювати успішний досвід, удосконалювати свої навички та прагнути нових досягнень. Окрім цього, подібна діяльність розвиває аналітичне мислення, уміння робити висновки та формує внутрішню мотивацію до подальшого розвитку.

Як було обґрунтовано нами раніше [18], важливу роль у розвитку емоційного інтелекту відіграють активні форми освітньої діяльності, які викликають у дітей яскраві емоції та позитивні враження. До них належать ігри, розважальні заходи, конкурси, свята, ранки, театралізовані постановки та квести.

Враховуючи природну потребу дошкільників у русі, доцільно організовувати діяльність, що поєднує пізнавальні завдання з руховою активністю, оскільки активні дії сприяють виникненню різноманітних емоційних переживань і позитивно впливають на емоційний розвиток дітей.

Світ ігрової діяльності, розваг і спілкування з ровесниками створює простір, у якому дитина виступає активним учасником подій. У такому середовищі вона краще пізнає себе, виявляє власні можливості, оцінює свої дії та порівнює їх із поведінкою інших дітей, поступово збагачуючи досвід взаємодії, комунікації та соціальної поведінки через доступні й цікаві для неї форми діяльності. Ігрова діяльність охоплює широкий спектр емоційних переживань: від радості, цікавості, захоплення й задоволення до здивування, співпереживання, роздратування або розчарування. Під час конкурсів, змагань, квестів чи інших розважальних заходів діти мають змогу проявити свої здібності, пережити успіх і радість перемоги, що сприяє формуванню впевненості в собі та підвищенню самооцінки. Такі види діяльності суттєво впливають на розвиток емоційної сфери дошкільників.

Важливим чинником розвитку емоційного інтелекту є також емоційна насиченість навчального матеріалу. У процесі навчання доцільно добирати зміст, який є близьким і зрозумілим дитині, викликає інтерес, містить нову та доступну інформацію, яскраві приклади та відповідає її віковим особливостям і потребам. Це сприяє формуванню емоційно-ціннісного ставлення дітей до себе, інших людей та навколишнього світу. У результаті підвищується мотивація до навчальної діяльності, з'являється прагнення застосовувати здобуті знання на практиці та досягати успіху. Крім того, емоційно забарвлений матеріал активізує розвиток інтелектуальних почуттів, формує образне мислення та сприяє кращому й тривалішому запам'ятовуванню інформації. Важливо, щоб зміст навчання був максимально наближений до реального життя та відображав ситуації, з якими дитина може зіткнутися у повсякденній практиці [15, с. 29]. Розвитку емоційного інтелекту значною мірою сприяє також креативний і нестандартний підхід педагога до організації навчального процесу. При цьому

важливо прогнозувати можливі емоційні реакції дітей та обирати найбільш доречний момент для застосування певних методів чи прийомів у ході заняття.

Особливу роль у формуванні емоційної сфери дошкільників відіграють художні твори, з якими діти знайомляться під час занять і виховних заходів. Вони здатні пробуджувати щирі почуття, створювати емоційний настрій, впливати на внутрішній стан дитини, спонукати до добрих вчинків і формувати позитивні моделі поведінки. Літературні тексти розширюють життєвий досвід дітей, збагачуючи їх новими образами, враженнями та емоціями. Саме тому твори для дошкільників мають бути зрозумілими за змістом, різноманітними за формою, емоційно виразними та насиченими. Вони повинні викликати у дітей радість, подив і захоплення, розвивати здатність співпереживати та емоційно відгукуватися на події й художні образи.

Мовлення в даному контексті відіграє значущу роль: воно сприяє розширенню світогляду, поповненню знань, формуванню уявлень про моральні цінності, усвідомленню життєвих орієнтирів і здійснює делікатний виховний вплив [12, с. 30]. Підбираючи художні твори, варто надавати перевагу тим, які стимулюють дитину до роздумів, висловлення власної думки, прийняття рішень, розуміння себе та оточення, розвитку емпатії, а також оцінювання власних якостей, бажань і потреб. Такі тексти водночас сприяють розвитку мовлення, уяви, уваги, мислення та творчих здібностей [15, с. 31].

У попередньому дослідженні було встановлено, що для розвитку емоційного інтелекту дошкільників доцільно використовувати яскраві, наочні та доступні для сприйняття образи, які викликають емоційний відгук, стимулюють уяву та підтримують пізнавальний інтерес дітей. Особливу роль у цьому процесі відіграють персонажі дитячих книжок, мультфільмів і фільмів, які є близькими та зрозумілими для дітей, слугують прикладом для наслідування й сприяють формуванню позитивного ставлення до навчання [18].

З огляду на те, що дошкільники ще недостатньо вміють розпізнавати й усвідомлювати власні емоційні стани, важливо навчати їх правильно виражати почуття, розуміти причини їх виникнення та поступово опановувати навички

саморегуляції. Цьому сприяє використання ігрових вправ, навчальних завдань, а також різноманітних ситуацій, що виникають під час занять, прогулянок і виховних заходів. Усе це допомагає дітям краще усвідомлювати свій емоційний стан і ефективніше взаємодіяти з оточенням [19, с. 52].

Отже, можна дійти висновку, що вплив навколишнього середовища є одним із ключових чинників у розвитку емоційного інтелекту та залежить від багатьох складових. Емоційний інтелект передбачає здатність людини усвідомлювати, регулювати та ефективно використовувати власні емоції, а також розуміти емоційні стани інших. Відповідно, соціальне середовище та взаємодія з ним суттєво впливають на формування цієї навички.

Дошкільний вік є періодом активного становлення особистості, зокрема її емоційної сфери, тому роль оточення в цей час є особливо важливою. Серед основних чинників впливу можна виділити:

- **Сім'я.** Саме сімейне середовище виступає першою і найважливішою умовою розвитку емоційного інтелекту. Гармонійні стосунки з батьками та іншими членами родини, емоційна підтримка, приклад відкритого вираження почуттів закладають основу для подальшого емоційного розвитку дитини.

- **Заклад дошкільної освіти.** Спілкування з вихователями та однолітками сприяє соціалізації дитини. Організована спільна діяльність у групі розвиває навички співпраці, емпатію та вміння контролювати власні емоційні реакції.

- **Ігрова діяльність.** Гра є важливим засобом формування емоційної сфери, оскільки дозволяє дітям програвати різні ситуації, моделювати поведінку та вчитися вирішувати конфлікти, що сприяє розвитку соціально-емоційних умінь.

- **Емоційна підтримка дорослих.** Важливо, щоб дитина мала можливість відкрито говорити про свої переживання та отримувати допомогу у складних ситуаціях. Відчуття прийняття власних емоцій формує довіру до оточення та впевненість у собі.

- **Медіа та художня література.** Книги, мультфільми та інші медіаресурси можуть бути ефективним засобом навчання розпізнаванню емоцій і розвитку

емпатії, адже вони створюють умови для обговорення переживань персонажів і сприяють емоційному збагаченню дітей.

Водночас слід враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, адже розвиток емоційного інтелекту відбувається по-різному. Найбільш ефективним є комплексний підхід, який поєднує різні впливи середовища та забезпечує гармонійний розвиток емоційної сфери дошкільників.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

2.1 Організація дослідницької роботи з вивчення розвитку емоційного інтелекту та підбір діагностичних методик

Дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку було проведено на базі Бережанського закладу дошкільної освіти ясла-садка «Сонечко» відділу освіти, молоді та спорту Бережанської міської ради.

На підставі аналізу наукових джерел можна зробити висновок, що дошкільний вік розглядається як сенситивний період становлення емоційної сфери дитини, у межах якого активно формуються базові компоненти емоційного інтелекту. На цьому віковому етапі активно формуються емоційні уявлення, удосконалюється вміння розпізнавати та розуміти емоційні стани інших людей, а також поступово розвиваються первинні навички емоційної саморегуляції й здатність до емпатійного реагування.

Вибірка дослідження складала 50 дітей старшого дошкільного віку (25 хлопчиків і 25 дівчаток) у віці 5–7 років, які відвідують старшу групу закладу дошкільної освіти. Крім того, до участі в дослідженні було залучено 4 вихователі та 97 батьків вихованців. Це забезпечило комплексний підхід до збору емпіричних даних і дало змогу ширше інтерпретувати отримані результати.

Були визначені такі завдання:

- здійснити діагностику рівня сформованості емоційного інтелекту у дітей;

- виявити особливості емоційної спрямованості дошкільників, їхню готовність до співпереживання, розуміння емоційних станів інших людей та здатність надавати емоційну підтримку.

- визначити особливості емоційної спрямованості дітей, їхню готовність до співпереживання, розуміння емоційного стану інших осіб та надання емоційної підтримки;

- виявити рівень розвитку здатності до розпізнавання, усвідомлення та вербалізації емоційних станів;

- здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих емпіричних даних.

Організація експериментальної роботи передбачала поетапне проведення діагностичних процедур, спрямованих на комплексне вивчення різних компонентів емоційного інтелекту, з подальшою систематизацією та інтерпретацією отриманих даних. З метою забезпечення наукової обґрунтованості дослідження використовувався комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних підходів, що дозволило розглядати феномен емоційного інтелекту у багатовимірному вимірі.

Під час формування психодіагностичного інструментарію дослідження було підібрано комплекс методик, що дозволяють всебічно розкрити зміст проблеми та відповідають меті й завданням роботи:

- 1) методика М. А. Нгуєна «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» [26] (Додаток А), яка дає можливість визначити рівень розвитку емоційного інтелекту та виявити, на які об'єкти дитина більше орієнтується — світ людей, предметів чи емоцій;

- 2) проєктивна методика «Три бажання» М. А. Нгуєна [26] (Додаток Б), спрямована на з'ясування спрямованості дитини на власні інтереси або інтереси інших людей;

- 3) методика «Що? Чому? Як?» [26] (Додаток В), яка дозволяє оцінити рівень готовності дитини враховувати емоційний стан іншої особи, проявляти співпереживання та турботу;

4) методика «Емоційна ідентифікація» (О. І. Ізотова, Є. В. Нікіфоров) [27], що використовується для вивчення особливостей розпізнавання емоцій у дітей. Вона дає змогу оцінити здатність до сприймання та розуміння емоцій різної природи, усвідомлення власних переживань, їх словесного вираження, а також рівень емоційного досвіду дитини;

5) графічна методика «Кактус» М. О. Панфілової [33] (Додаток Д), яка застосовується для виявлення особливостей емоційно-особистісної сфери дитини.

Усі діагностичні методики застосовувалися в індивідуальному форматі з кожною дитиною, що брала участь у дослідженні. Обробка отриманих даних та їх візуалізація здійснювалися за допомогою стандартних програмних засобів MS Excel і статистичного пакета SPSS 22.0. Для визначення статистично значущих відмінностей між досліджуваними групами застосовувався непараметричний U-критерій Манна–Уїтні, який є валідним для аналізу рангових даних.

2.2 Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження

У процесі теоретичного аналізу було організовано експериментальне дослідження відповідно до визначеної тематики, метою якого стало вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти.

За результатами діагностики рівня розвитку емоційного інтелекту та концентрації дитини на світі людей, речей чи емоцій за методикою «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» дозволило виділити три рівні емоційного інтелекту:

- низький з орієнтацією на світ речей – у 11 дітей (що становить 22% від загальної кількості): 5 дівчат і 6 хлопчиків;
- середній з орієнтацією на світ людини – у 25 дітей (50%): 12 дівчат і 13 хлопчиків;
- високий з орієнтацією на емоційний світ – у 14 дітей (28%): 8 дівчат і 6 хлопчиків.

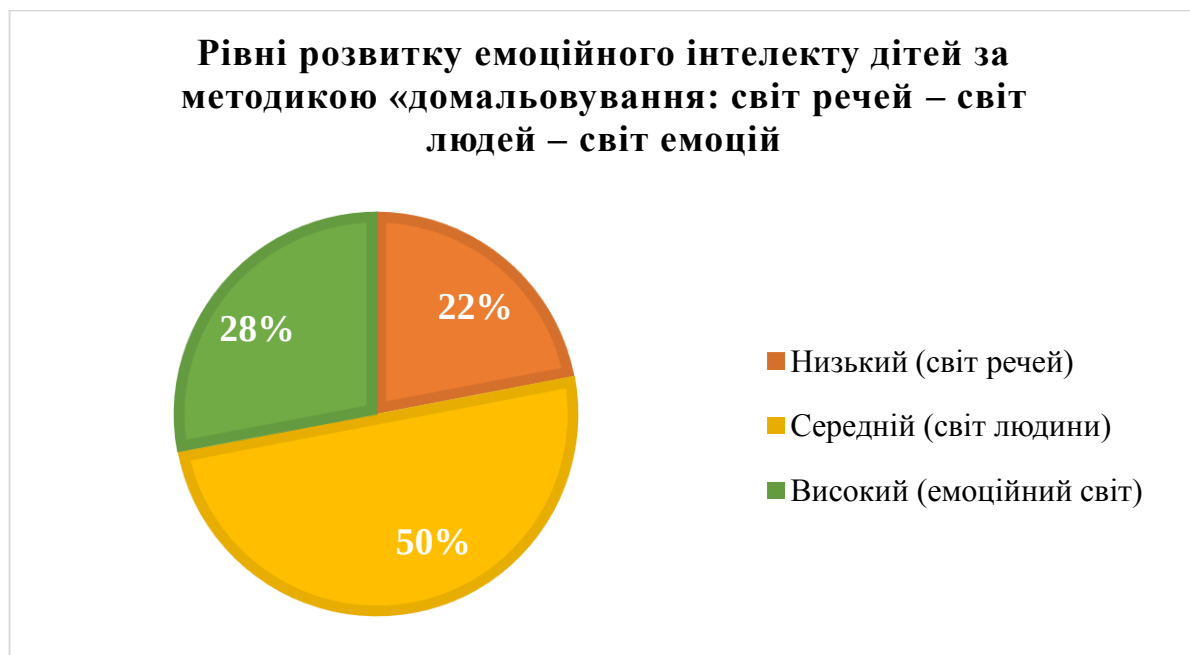


Рис. 2.1 Розподіл рівнів розвитку емоційного інтелекту дітей за методикою «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій»

Підсумовуючи отримані дані за даною методикою, бачимо, що 28% дітей продемонстрували високий рівень розвитку емоційного інтелекту з орієнтацією на емоційний світ. Діти виконували завдання шляхом домальовування фігур, при цьому переважно передаючи позитивні емоційні стани. У своїх поясненнях вони зазначали, що зображені персонажі — це члени родини, батьки або друзі. Така поведінка свідчить про достатньо сформоване розуміння як власних емоцій, так і емоцій інших людей, а також про наявність відчуття соціальної включеності та належності до найближчого оточення.

Більшість дітей (50%) показали середній рівень розвитку емоційного інтелекту, зосереджуючись переважно на зображенні людських образів. Вони малювали обличчя людей, тварин або персонажів з певними емоційними виразами, однак без активного сюжетного дії. Це свідчить про сформоване, але ще не повністю розвинене вміння розпізнавати емоційні стани.

22% дітей продемонстрували низький рівень емоційного інтелекту з орієнтацією на світ предметів. Їхні малюнки не мали чіткої емоційної спрямованості, вони малювали неживі об'єкти, наприклад, дерево, будинки. Це

може свідчити про недостатнє усвідомлення власних емоцій та слабкий зв'язок із соціальним середовищем. Імовірно, таким дітям бракує емоційного контакту в повсякденному спілкуванні з однолітками та дорослими, що стримує розвиток емоційної чутливості. Тому вони особливо потребують підтримки та уваги як з боку педагогів, так і батьків (Додаток Е).

За допомогою проєктивної методики «Три бажання» було досліджено орієнтацію дитини на себе чи на інших, а також визначено загальний рівень розвитку її емоційного інтелекту. Різниця в отриманих результатах за цим методом коливається в межах від 2 до 6 балів із максимально можливих 6. Результати вказані у таблиці 2.1

Таблиця 2.1

**Розподіл рівнів розвитку емоційного інтелекту
за методикою «Три бажання»**

Рівень розвитку емоційного інтелекту	Кількість дітей	%	Дівчата	Хлопці
Низький рівень (самоорієнтованість)	25	50%	12	13
Середній рівень	19	38%	11	8
Високий рівень	6	12%	2	4
Усього	50	100%	25	25

Самоорієнтованість і низький рівень розвитку емоційного інтелекту виявлено у 25 дітей (50%), серед яких 12 дівчат і 13 хлопців. Середній рівень характерний для 19 респондентів (38%) — 11 дівчат і 8 хлопців. Високий рівень емоційного інтелекту та орієнтацію на почуття інших осіб продемонстрували 6 дітей (12%), з них 2 дівчини та 4 хлопчики.

Отже, отримані дані свідчать про суттєві відмінності в рівнях сформованості емоційного інтелекту у дошкільників. Половина вибірки потребує додаткової підтримки у розвитку емоційної саморегуляції та емпатії,

тоді як менша частина дітей уже має достатній або високий рівень емоційної компетентності. Це підтверджує необхідність системної та цілеспрямованої роботи педагогів і батьків щодо розвитку емоційного інтелекту в дітей.

За методикою «Що? Чому? Як?» визначено рівень готовності дітей враховувати емоційні стани інших людей, проявляти співпереживання та турботу про них. Низький рівень готовності розуміти емоційний стан іншої людини діагностовано у 14 дітей (28% від загальної кількості), з них 7 дівчат і 7 хлопчик. 27 дітей (54%), з них 14 дівчат і 13 хлопчиків, виявили середню готовність співпереживати іншій людині та піклуватися про неї. Високий рівень готовності враховувати емоційний стан іншої людини виявлено у 9 дітей (18%), серед яких 4 дівчини та 5 хлопчиків.

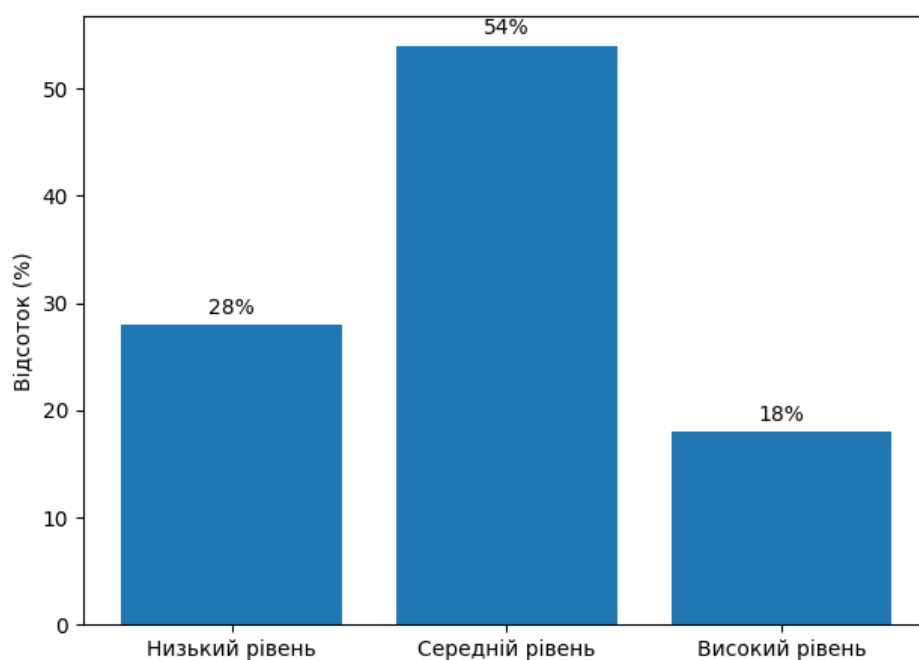


Рис. 2.2 Розподіл рівнів готовності до емпатії за методикою «Що? Чому? Як?»

Методика «Емоційна ідентифікація» (О. І. Изотова, Є. В. Нікіфоров, 2004) спрямована на:

- дослідження особливостей розпізнавання емоцій різної модальності у

дітей дошкільного віку та визначення індивідуальних характеристик емоційного розвитку;

- вивчення двох основних компонентів ідентифікації емоцій: сприймання емоційних станів і їх розуміння;
- оцінювання здатності до довільного вираження емоцій (радість, гнів, сум, страх, огида, презирство, заздрість);
- визначення інтенсивності емоційних переживань та особливостей їх прояву;
- виявлення рівня емоційного напруження у дітей.

Методика складається з двох діагностичних серій і, згідно з дослідженнями, є ефективною для оцінки розуміння інших людей, зокрема їхніх емоцій, мотивів та можливих дій відповідно до внутрішніх станів.

Відповідно до мети дослідження було використано методику «Емоційна ідентифікація» (для дітей 6–7 років) (Додаток Г), спрямовану на визначення рівня сформованості сприймання та розуміння емоційних станів у дітей. Отримані результати аналізувалися за показниками «ідентифікація емоцій», «вербалізація емоцій» та «відтворення емоцій», які відповідають високому, середньому та низькому рівням розвитку. Дослідження проводилося індивідуально з кожною дитиною, тривалість виконання становила в середньому до 30 хвилин.

Як видно з таблиці 2.2, високий рівень показника «ідентифікація емоцій» зафіксовано у 12% дітей (6 осіб, серед них 4 дівчинки та 2 хлопчики). Середній рівень виявлено у 70% респондентів (35 дітей: 18 хлопчиків і 17 дівчаток). Низький рівень спостерігається у 18% дітей (9 осіб, з них 5 хлопчиків і 4 дівчинки). Отже, більшість дошкільників демонструють помірну здатність до співвіднесення емоційного об'єкта з відповідним емоційним еталоном.

Високий рівень вербалізації емоційних уявлень, тобто вміння називати, описувати почуття та пояснювати поведінку, яка їх спричинила, виявлено у 10% досліджуваних (5 дітей, з них 3 хлопчики і 2 дівчинки); середній – у 64% (32 дитини, з них 17 хлопчиків і 15 дівчат); низький – у 26% дітей (13 дітей, з них 5 хлопчиків і 8 дівчаток).

За показником відтворення емоцій (виразність і довільність) середній рівень виявлено у 50% дітей дошкільного віку (25 осіб, серед них 14 хлопчиків і 11 дівчаток). Високий рівень зафіксовано у 10% респондентів (5 дітей: 3 хлопчики та 2 дівчинки), низький рівень спостерігається у 40% дітей (20 осіб, з них 8 хлопчиків і 12 дівчаток).

Таблиця 2.2

Розподіл досліджуваних за рівнями сформованості сприйняття та розуміння емоційних станів за методикою «Емоційна ідентифікація», %

Показники	Рівні сформованості характеристики		
	високий	середній	низький
ідентифікація емоцій	12%	70%	18%
вербалізація емоцій	10%	64%	26%
відтворення емоцій	10%	50%	40%

Аналіз результатів методики «Кактус» свідчить, що у досліджуваних дітей переважають різні особистісно-поведінкові прояви, зокрема потреба в захищеності, егоцентричні тенденції, тривожність, демонстративність та ознаки агресивності. Такі особливості можуть бути пов'язані з труднощами у саморегуляції, розумінні власних емоцій та емоцій інших, а також із недостатньою здатністю конструктивно їх опрацьовувати (рис. 2.3).

- потреба в домашній захищеності та відчуття сімейної єдності спостерігається у 38 дітей (76%). Більшість зображували кактус у горщику серед інших рослин, називаючи його «домашнім» або «кімнатним» (Додаток Є);
- егоцентричні тенденції та прагнення до лідерства виявлено у 36 дітей (72%). Такі малюнки зазвичай великі та розміщені в центрі аркуша;
- ознаки тривожності зафіксовано у 34 дітей (68%), що проявляється у штрихуванні, переривчастих лініях та використанні темних кольорів;

- демонстративність і відкритість простежується у 28 дітей (56%) через наявність незвичних форм, виступаючих елементів кактуса;
- прояви агресивності виявлено у 24 дітей (48%), що відображається у великій кількості довгих і загострених «колючок»;
- інтровертовані риси характерні для 18 дітей (36%), про що свідчать западини, згини та зигзагоподібні лінії;
- імпульсивність також зафіксовано у 18 дітей (36%), що проявляється уривчастими лініями та сильним натиском олівця;
- екстравертованість притаманна 18 дітям (36%), що виражається у відкритих формах, додаткових елементах та зображенні інших рослин поруч;
- оптимістичні прояви характерні для 16 дітей (32%) — яскраві кольори, «веселі» образи кактусів, м'які риси малюнків, що свідчить про позитивний емоційний фон (Додаток Є);
- відсутність потреби в захищеності зафіксовано у 12 дітей (24%), які зображували дикі пустельні кактуси, що може вказувати на відчуття самотності (Додаток Є);
- залежність і невпевненість виявлено у 12 дітей (24%), що проявляється у маленьких зображеннях, розташованих у нижній частині аркуша;
- риси м'якої, «жіночої» поведінки спостерігаються у 10 дітей (20%), що виражається у плавних лініях, округлих формах та декоративних елементах.

Наявність опуклостей у зображенні кактуса може розглядатися як ознака відкритості, щирості та безпосередності дитини (Додаток Є).

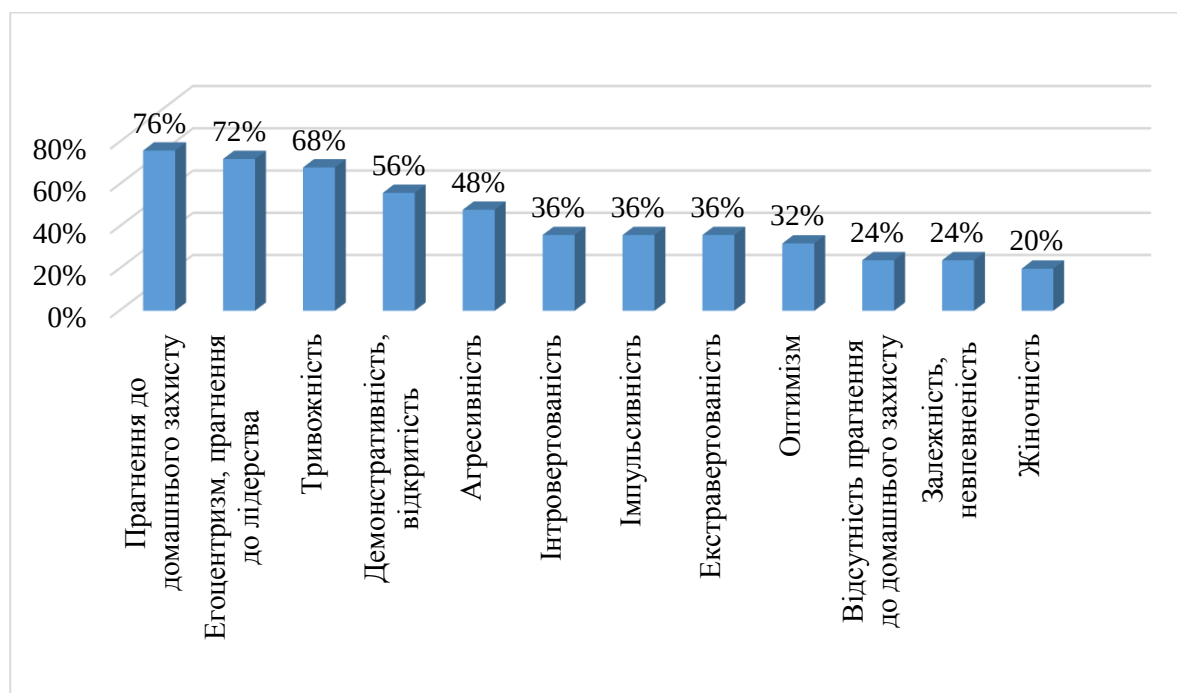


Рис. 2.3. Домінуючі особистісні прояви у дітей старшого дошкільного віку за методикою «Кактус», %

Додатково аналіз результатів проективної методики «Кактус» дозволив виявити домінуючі особистісні особливості дітей. У значної частини вибірки простежуються такі тенденції, як прагнення до захищеності (76%), егоцентричні прояви (72%), підвищена тривожність (68%), а також ознаки агресивності (48%). Водночас частина дітей демонструє позитивні характеристики, зокрема оптимізм (32%) та емоційну відкритість (20%). Це дозволяє зробити висновок про неоднорідність емоційної сфери дітей та наявність як адаптивних, так і дезадаптивних проявів.

Для узагальнення отриманих емпіричних даних було здійснено їх первинну статистичну обробку із використанням методів описової статистики. Зокрема, визначалися середні значення показників (M), медіана (Md), мода (Mo), мінімальні та максимальні значення, а також стандартне відхилення (SD), що дозволило оцінити рівень варіативності результатів у вибірці.

Оскільки результати більшості методик мали ранговий характер, а обсяг вибірки був відносно невеликим ($n=50$), для перевірки статистичних відмінностей між групами хлопчиків і дівчаток використовувався

непараметричний U-критерій Манна–Уїтні. Нульова гіпотеза (H_0) передбачала відсутність статистично значущих відмінностей між групами за рівнем розвитку емоційного інтелекту. Альтернативна гіпотеза (H_1) полягала у припущенні про наявність таких відмінностей.

Результати аналізу показали, що середні показники емоційного інтелекту у дівчат дещо вищі, ніж у хлопчиків, однак статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($p > 0,05$). Це свідчить про відносну однорідність вибірки та дозволяє стверджувати, що стать не є визначальним чинником розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку.

Таблиця 2.3

Показники описової статистики рівня емоційного інтелекту дітей дошкільного віку

Показники	M	Md	Mo	SD
Ідентифікація емоцій	2,1	2	2	0,54
Вербалізація емоцій	1,8	2	2	0,63
Відтворення емоцій	1,7	2	2	0,71
Емпатійність	2,0	2	2	0,58
Орієнтація на емоційний світ	1,9	2	2	0,66

Примітка.

M – середнє арифметичне; Md – медіана; Mo – мода; SD – стандартне відхилення.

За методикою «Три бажання» середній показник емоційного інтелекту становив 3,42 бала із 6 можливих ($SD = 1,18$), що відповідає середньому рівню розвитку емпатії та орієнтації на інших людей. У дівчаток показники були дещо вищими ($M = 3,58$), ніж у хлопчиків ($M = 3,27$), однак статистично значущої різниці також не виявлено ($U = 269,0$; $p > 0,05$).

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня розвитку емоційного інтелекту за більшістю досліджуваних показників. Найвищі значення

спостерігаються за шкалами ідентифікації емоцій та емпатійності, що свідчить про сформованість у дітей базових навичок розпізнавання емоційних станів інших людей. Водночас нижчі показники за шкалою відтворення емоцій можуть свідчити про недостатній розвиток навичок емоційної експресії та саморегуляції.

2.3. Аналіз статистично значущих взаємозв'язків показників емоційного інтелекту

Проведене нами емпіричне дослідження дозволило виявити низку взаємозв'язків між окремими компонентами емоційного інтелекту та особистісними характеристиками дітей старшого дошкільного віку. З метою встановлення сили та напрямку цих взаємозв'язків було проведено кореляційний аналіз між показниками методики «Емоційна ідентифікація» (ідентифікація емоцій, вербалізація емоцій, відтворення емоцій), методики «Що? Чому? Як?» (емпатійна готовність), проективної методики «Три бажання» (орієнтація на себе чи інших) та графічної методики «Кактус» (показники тривожності та агресивності).

Для визначення взаємозв'язків між досліджуваними показниками використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ), який є доцільним для аналізу рангових даних та вибірок невеликого обсягу. Статистично значущими вважалися зв'язки при рівні значущості $p < 0,05$.

Таблиця 2.4

Таблиця кореляційного аналізу

	Ідентифікація емоцій	Вербалізація емоцій	Емпатійна готовність	Орієнтація на інших	Тривожність
Ідентифікація емоцій	1	0,284	0,321	0,211	-0,301
Вербалізація емоцій	0,284	1	0,252	0,347	-0,220
Емпатійна готовність	0,321	0,252	1	0,291	-0,264
Орієнтація на інших	0,211	0,347	0,291	1	-0,181
Тривожність	-0,301	-0,220	-0,264	-0,181	1

Як бачимо з таблиці 2.4 кореляційного аналізу, між досліджуваними показниками виявлено як статистично значущі, так і статистично незначущі взаємозв'язки. Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність взаємозалежності між окремими компонентами емоційного інтелекту та особистісними характеристиками дітей старшого дошкільного віку.

Зокрема, між показниками ідентифікації та вербалізації емоцій виявлено слабкий позитивний статистично значущий зв'язок ($\rho = 0,284$; $p < 0,05$), що свідчить про те, що діти, які краще розпізнають емоції, здебільшого успішніше їх називають та описують. Також встановлено позитивний зв'язок між ідентифікацією емоцій та емпатійною готовністю ($\rho = 0,321$; $p < 0,05$), який вказує на те, що здатність розуміти емоційні стани інших людей пов'язана зі схильністю до співпереживання та турботи про інших.

Водночас зв'язок між ідентифікацією емоцій та орієнтацією на інших людей виявився статистично незначущим ($\rho = 0,211$; $p > 0,05$), що не дає підстав стверджувати про наявність стійкої залежності між цими показниками. Разом із тим зафіксовано статистично значущий негативний зв'язок між ідентифікацією емоцій та тривожністю ($\rho = -0,301$; $p < 0,05$), який свідчить про те, що краща здатність розпізнавати емоції пов'язана з нижчим рівнем тривожності.

Аналіз показника вербалізації емоцій показав наявність статистично значущих позитивних зв'язків з емпатійною готовністю ($\rho = 0,252$; $p < 0,05$) та орієнтацією на інших людей ($\rho = 0,347$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що вміння усвідомлювати та словесно виражати власні емоції сприяє розвитку емпатії та соціальної спрямованості поведінки. Негативний зв'язок між вербалізацією емоцій і тривожністю ($\rho = -0,220$) виявився статистично незначущим ($p > 0,05$).

Між емпатійною готовністю та орієнтацією на інших людей встановлено позитивний статистично значущий зв'язок ($\rho = 0,291$; $p < 0,05$), що підтверджує взаємопов'язаність здатності до співпереживання та соціальної спрямованості особистості. Крім того, виявлено статистично значущий негативний зв'язок між емпатійною готовністю та тривожністю ($\rho = -0,264$; $p < 0,05$), що свідчить про

нижчий рівень емоційної напруги у дітей із більш розвиненими емпатійними здібностями.

Зв'язок між орієнтацією на інших людей та тривожністю є негативним ($\rho = -0,181$), однак статистично незначущим ($p > 0,05$), тому не може розглядатися як підтверджена закономірність у межах даної вибірки.

Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок, що найбільш тісні взаємозв'язки спостерігаються між показниками ідентифікації емоцій, вербалізації емоцій, емпатійної готовності та соціальної спрямованості дітей. Водночас встановлено, що вищий рівень розвитку емоційного інтелекту пов'язаний зі зниженням рівня тривожності, що підтверджує важливу роль емоційного інтелекту у забезпеченні емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку.

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать про наявність найбільш виражених взаємозв'язків між показниками ідентифікації емоцій, вербалізації емоцій, емпатійної готовності та соціальної спрямованості дітей. Встановлено, що підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту супроводжується зниженням показників тривожності, що підтверджує його значущу роль у забезпеченні емоційної стабільності та психологічного благополуччя дітей старшого дошкільного віку.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДОШКІЛЬНИКІВ

3.1 Програма розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку в умовах ЗДО

Розвиток емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку є важливою складовою їхнього особистісного формування, успішної соціалізації та здатності до ефективної взаємодії з оточенням. У закладах дошкільної освіти реалізація цього завдання забезпечується шляхом систематичного застосування науково обґрунтованих психолого-педагогічних умов і методичних підходів, спрямованих на розвиток основних компонентів емоційного інтелекту.

На основі узагальнення результатів теоретичного й емпіричного дослідження було визначено психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку.

- створення емоційно сприятливого та безпечного освітньо-виховного середовища, що забезпечує можливість відкритого вираження почуттів та формування позитивного емоційного досвіду;
- нормалізація самооцінки (визнання витісненого, розвиток здатності усвідомлювати власні дії та особливості);
- формування навичок саморегуляції та самоконтролю, що включає розвиток здатності керувати власною увагою, усвідомлювати свої емоції та поведінкові реакції, утримувати фокус на теперішньому моменті («тут і зараз»). Такі вміння становлять основу розвитку емоційного інтелекту;
- розвиток соціальної спрямованості поведінки через залучення дітей до спільної діяльності, сюжетно-рольових ігор та ситуацій морального вибору;
- розвиток здатності до емоційного налаштування на інших людей як результат адекватного сприйняття та розуміння їхнього емоційного стану

(зокрема у відповідь на психотравмуючі ситуації) переважно відбувається в експресивній формі — через створення творчих або художніх продуктів, а не через рефлексивне осмислення. Це сприяє не лише емоційному розвантаженню та подоланню негативних переживань, а й формуванню соціальної чутливості та розвитку навичок ефективної взаємодії в міжособистісних стосунках;

➤ формування вміння проявляти співчуття через спостереження, усвідомлення почуттів і потреб як власних, так і інших людей, а також їхнє конструктивне вираження у формі звернень, пропозицій чи прохань, що ґрунтується на уважному ставленні до емоційного стану як свого, так і оточення.

Вважаємо, що у процесі розвитку емоційного інтелекту дітей, особливу увагу слід приділяти рівню сформованості їхньої емоційної сфери, оскільки саме в дошкільному періоді закладаються базові усвідомлення власних емоцій, уміння розпізнавати емоційні стани інших людей, здійснювати емоційну саморегуляцію та вибудовувати ефективну соціальну взаємодію. У старшому дошкільному віці активно формується здатність до емпатії, вербалізації почуттів і контролю імпульсивних реакцій, що є ключовими складниками емоційного інтелекту.

У ході проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що у значній частини дітей спостерігається недостатній рівень розвитку навичок розпізнавання емоцій, розуміння причин їх виникнення та конструктивного вираження власних переживань. Також у деяких дітей виникають труднощі з керуванням емоційними реакціями в ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Отримані результати стали підставою для розробки програми розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку, яка враховує вікові особливості становлення емоційної сфери та передбачає використання ігрових, арт-терапевтичних, комунікативних і рефлексивних методів, спрямованих на формування навичок емоційного усвідомлення, емпатії, саморегуляції та ефективної взаємодії з однолітками й дорослими (Додаток Ж).

Метою програми є гармонізація та розвиток емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку, а також перевірка ефективності психолого-

педагогічних умов їхнього навчання та виховання в умовах закладу дошкільної освіти.

Завдання програми:

- сприяти усвідомленню власного емоційного стану, його причин, наслідків, усвідомлення та готовності до прояву позитивних і негативних емоцій (образи та незадоволення);
- сприяти набуттю самоконтролю та розвитку самоконтролю та вмінь керувати своїми емоціями (гнів, страх, провина, сором, благородство, гордість, співчуття тощо);
- сприяти набуттю вмінь знімати емоційну напругу, долати страх і тривогу;
- формувати позитивну самооцінку, відчуття власної унікальності та значущості як особистості;
- розвивати здатність помічати позитивні риси як у себе, так і в інших, формувати емоційну чутливість та комунікативні навички;
- виховувати вміння співпереживати, проявляти турботу про інших, підтримувати позитивний настрій та доброзичливе ставлення;
- сприяти розвитку навичок співпраці, емпатії та піклування про оточуючих, а також формуванню сприятливої емоційної атмосфери в колективі.

Програма розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку «Світ емоцій: вчуся розуміти себе і тебе» передбачає комплексний підхід до формування емоційної компетентності дошкільників через систему спеціально організованих занять, вправ, ігор та творчих завдань. Її зміст спрямований на розвиток умінь розпізнавати власні емоції та почуття інших людей, регулювати емоційні стани, формувати позитивну самооцінку та навички ефективної соціальної взаємодії.

Програма ґрунтується на положеннях сучасної психолого-педагогічної науки щодо гуманізації освітнього процесу та розвитку емоційного інтелекту як важливої складової особистісного становлення дитини. Під час добору методів і прийомів роботи з дітьми дошкільного віку враховувалися їхні вікові та

індивідуальні особливості, провідний вид діяльності, а також психологічні новоутворення дітей старшої дошкільної групи. Окрім цього, бралися до уваги результати, отримані на констатувальному етапі емпіричного дослідження.

У роботі використовувалися такі методи та прийоми: розв'язання проблемних ситуацій, бесіди, психогімнастичні етюди, рольові та ігрові вправи, техніки релаксації та візуалізації, елементи самопізнання й самооцінювання, техніки арт-терапії, що допомагають дітям не тільки розвивати здатність розпізнавати та виражати емоції, а й навчатися будувати позитивні взаємодії з іншими людьми.

Програма розрахована на 7 занять тривалістю 20–25 хвилин кожне. Тематика занять вибудована логічно — від встановлення довірливого контакту до формування навичок саморегуляції та підтримки інших.

Напрямок корекційно-розвивального впливу спрямований від внутрішнього світу дитини до зовнішнього середовища, зсередини назовні, через розвиток емоційної сфери, саморегуляції та навичок взаємодії з оточенням. Розроблені прийоми та методи гурткової роботи сприяють виникненню позитивних емоційних переживань, допомагають у виявленні та корекції проблемних моментів, а їхній ефект підсилюється завдяки організації спільної діяльності дітей.

Кожне заняття має чітко визначену структуру і включає три основні частини: вступну, основну та підсумкову.

Вступна частина передбачає привітання, створення позитивної емоційної атмосфери, вправи на згуртування та короткі релаксаційні хвилинки. Вона спрямована на встановлення довірливого контакту між дітьми та вихователем, зниження напруження й налаштування на продуктивну взаємодію.

Основна частина включає тематичні ігри, бесіди, етюди, психогімнастичні вправи, творчі завдання та рольові ситуації. Наприклад: у занятті «Нумо знайомитись» діти через ігри «Клубочок» і «Вітерець дує на...» формують навички комунікації та згуртованості.

У процесі виконання вправ діти вчаться розпізнавати емоції за мімікою, жестами, інтонацією, аналізувати причини переживань, знаходити способи самозаспокоєння та підтримки інших. Особлива увага приділяється розвитку емпатії, саморегуляції та позитивного мислення.

Підсумкова частина заняття спрямована на підбиття підсумків, рефлексію та емоційне завершення роботи. Діти діляться враженнями, виконують вправи на самонавіювання або релаксацію, закріплюють отримані знання через короткі узагальнення. За потреби можуть отримувати творчі завдання для виконання вдома разом із батьками, що сприяє залученню родини до процесу формування емоційної культури дитини.

У таблиці 2.1 подано зміст занять програми, спрямованої на формування та підтримку емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку.

Таблиця 2.4

**Зміст програми розвитку емоційного інтелекту
дітей старшого дошкільного віку «Світ емоцій: вчуся розуміти себе і тебе»**

Тема	Мета і завдання	Ігри, вправи та інші форми роботи
Заняття 1. «Нумо познайомимось»	Мета. Встановлення позитивного контакту дітей і вихователя, дітей між собою. Розвивати вміння спільної діяльності, вміння співпереживати.	Привітання «Здрастуйте, малята!» Гра «Клубочок» Гра «Вітерець дує на...» Вправа «Сонечко» Прощання
Заняття 2. «Дружба починається з посмішки»	Мета. Формувати доброзичливі взаємини між дітьми, розвивати вміння проявляти позитивні емоції, встановлювати дружні контакти. Виховувати емоційну чутливість та здатність до розуміння настрою інших.	Привітання Гра «Посмішка – початок дружби» Гра «Компліменти» Гра «Доторкнись до...» Вправа на релаксацію Прощання
Заняття 3. «Я – унікальний»	Мета. Формувати позитивне ставлення до себе, розвивати у дітей усвідомлення власної індивідуальності, підвищувати самооцінку та впевненість у собі.	Привітання «Доброго дня!» Гра-бесіда «Розповідь про себе» Вправа «Найголовніша людина» Гра «Кухня» Етюд «Підсніжник» Прощання

Тема	Мета і завдання	Ігри, вправи та інші форми роботи
Заняття 4. «Тепло серця»	Мета. Розвивати емпатію, чуйність та здатність до співпереживання. Формувати вміння розпізнавати емоційний стан інших.	Привітання Бесіда «Зігрітий теплом» Етюд «Нагодуй кошеня» Гра «Щасливі предмети» Вправа «Котик» Прощання
Заняття 5. «Коли мені прикро»	Мета. Вчити розуміти свій емоційний стан. Закріпити у свідомості вміння виражати образу і незадоволення, розвивати навички самоконтролю, емоційної саморегуляції та конструктивного вираження почуттів.	Привітання Вправа «Колір мого дня» Бесіда «Я ображений» Вправа «Сундучок образ» Етюд «Прощення» Прощання
Заняття 6. «Я сміливий»	Мета. Знижувати рівень тривожності та страхів у дітей, формувати почуття впевненості в собі. Розвивати здатність долати труднощі та справлятися з емоційно напруженими ситуаціями.	Привітання Етюд «Маленький боягуз» Бесіда «Чого ми боїмося» Малювання «Мій найбільший страх» Гра «Мишка в мишоловці» Вправа на розслаблення «Я – вітерець!» Прощання
Заняття 7. «Мій настрій і настрої інших»	Мета. Розвивати емоційну чутливість та здатність розпізнавати власний настрій і настрої інших людей. Формувати навички емоційного спілкування, підтримки та співпереживання.	Привітання Вправа «Різний настрій» Бесіда «Впізнай його настрій» Вправа «Хтось засумував» Вправа на самонавіювання «Дзеркало» Прощання

Таким чином, програма створює системні психолого-педагогічні умови для розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. Вона забезпечує формування здатності до саморозуміння, саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії з оточенням, що є важливою передумовою емоційного благополуччя та гармонійного розвитку особистості дитини.

3.2 Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти

З метою сприяння розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку, спираючись на наукові дослідження та практичні рекомендації психологів і педагогів, було розроблено комплекс порад для батьків і працівників закладів дошкільної освіти. Запропоновані рекомендації спрямовані на формування в дітей умінь усвідомлювати й регулювати власні емоції, розпізнавати почуття інших людей та вибудовувати конструктивну взаємодію з оточенням.

1) Говоріть із дитиною про власні емоції. Не бійтеся показувати, що ви радієте, засмучуєтесь або хвилюєтесь. Коли дитина бачить, як дорослий називає свої почуття і справляється з ними, вона вчиться робити так само.

2) Уважно ставтеся до емоцій дитини. Якщо вона злиться, плаче чи радіє — це нормально. Важливо не сварити, а спокійно допомогти їй зрозуміти, що саме вона відчуває.

3) Розповідайте дорослим, чому емоції дитини важливі. Батьки й педагоги мають знати, що підтримка, розуміння і спокійна реакція допомагають дитині краще розвиватися емоційно.

4) Створюйте безпечну атмосферу, де дитину не критикують за почуття. Вона має відчувати, що її завжди вислухають і зрозуміють, навіть якщо вона помиляється або переживає сильні емоції.

5) Частіше використовуйте гру, творчість і казки. Через малювання, музику, ліплення чи рольові ігри діти легше виражають свої емоції та вчать їх розуміти.

6) Допмагайте дитині називати свої почуття. Наприклад: «Ти зараз засмутився?», «Тобі було весело?». Так дитина поступово вчиться говорити про те, що відчуває.

7) Вчіть дитину помічати емоції інших людей. Через ігри та обговорення ситуацій вона вчиться співпереживати, розуміти настрій друзів і краще з ними взаємодіяти.

8) Підтримуйте позитивні емоції. Радість, інтерес, захоплення — усе це допомагає дитині бути активнішою, відкритішою і впевненішою в собі.

9) Пояснюйте, що всі емоції нормальні. Не буває «поганих» почуттів — бувають тільки ті, які потрібно навчитися правильно виражати.

10) Використовуйте прості вправи для заспокоєння: глибоке дихання, ігри на розслаблення, уявні історії. Це допомагає дитині знімати напруження.

11) Допомагайте зрозуміти причини емоцій. Разом обговорюйте, що саме викликало радість, образу чи злість, щоб дитина краще усвідомлювала себе.

12) Щодня розмовляйте з дитиною про її день. Прості запитання допомагають їй навчитися аналізувати свої почуття: «Що сьогодні було хорошого?», «Що тобі не сподобалось?».

13) Частіше хваліть дитину навіть за маленькі успіхи. Похвала дає їй відчуття значущості та підтримує бажання старатися.

14) Пояснюйте, що кожна емоція має сенс. Наприклад, страх допомагає бути обережним, а злість показує, що щось не подобається.

15) Найважливіше — любов і підтримка. Коли дитина відчуває, що її приймають, вона легше вчиться розуміти себе, свої емоції та будувати стосунки з іншими.

Отже, розвиток емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку в закладі дошкільної освіти потребує цілісного та послідовного підходу. Він передбачає формування адекватної самооцінки, розвиток навичок саморегуляції, а також виховання емпатії та здатності до співпереживання. Організація педагогічної роботи ґрунтується на використанні ігрових, комунікативних і релаксаційних методів, а також на підтримці з боку дорослих. Такий підхід сприяє ефективному розвитку емоційної компетентності дітей і їх успішній соціальній адаптації.

ВИСНОВКИ

Систематизація та узагальнення результатів теоретичного та експериментального дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку дають підстави для наступних висновків.

1. Проведено теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в науковій літературі. Встановлено, що активне вивчення цього феномену пов'язане з працями Пітер Саловей та Джон Мейєр, які визначили емоційний інтелект як здатність розуміти й регулювати власні та чужі емоції, а також із дослідженнями Деніел Гоулман, що підкреслив його значення для особистісного і професійного успіху.

З'ясовано, що структура емоційного інтелекту охоплює когнітивні, емоційні та соціальні компоненти: усвідомлення і регуляцію власних емоцій, емпатію, самомотивацію та здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії. Узагальнення наукових підходів дає підстави розглядати емоційний інтелект як інтегральну характеристику особистості, розвиток якої є важливою умовою її гармонійного становлення, зокрема в дошкільному віці.

2. Розкрито особливості розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку. Встановлено, що дошкільне дитинство є сприятливим періодом для його формування, на що вказує, зокрема, Деніел Гоулман.

З'ясовано, що в цей період розвиваються емоційна самосвідомість, здатність до емпатії, саморегуляція та навички міжособистісної взаємодії. Розвиток емоційного інтелекту відбувається поетапно – від накопичення емоційного досвіду до формування соціальної компетентності.

Доведено, що його становлення зумовлюється як біологічними (темперамент, емоційна чутливість), так і соціальними чинниками, передусім сімейним середовищем і стилем виховання.

3. Встановлено, що оточуюче середовище відіграє провідну роль у розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. Найбільший вплив мають сім'я та заклад дошкільної освіти, де формуються первинні навички емоційної

самосвідомості, емпатії та саморегуляції. Емоційно сприятлива атмосфера, підтримка дорослих, партнерська взаємодія, ігрова діяльність та емоційно насичений зміст навчання створюють умови для формування впевненості, уміння розпізнавати й регулювати власні емоції та враховувати почуття інших.

4. Відповідно до мети дослідження, яка полягала у визначенні рівня розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку в умовах закладу освіти, та поставлених завдань було підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій і проведено діагностику із застосуванням таких методик: проєктивні методики «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій», «Три бажання», «Що? Чому? Як?» (М. А. Нгуєн); методика «Емоційна ідентифікація» (О. І. Ізотова, О. В. Нікіфоров); графічна методика «Кактус» (М. О. Панфілова). У результаті отримано такі дані:

- за методикою «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» (М. А. Нгуєн) встановлено, що 50% дітей мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту з орієнтацією на сприйняття людських образів; 28% — високий рівень; 22% — низький;

- за методикою «Три бажання» виявлено, що 12% дітей демонструють високий рівень емоційного інтелекту, 38% — середній, 50% — низький;

- методика «Що? Чому? Як?» показала, що 18% дітей мають високу готовність враховувати емоційний стан іншої людини; 74% — середній рівень здатності до співпереживання та турботи; 8% — низький рівень розуміння емоцій інших;

- за методикою «Емоційна ідентифікація» (О. І. Ізотова, Є. В. Нікіфоров) оцінювання здійснювалося за трьома показниками: ідентифікація емоцій, вербалізація емоційних уявлень та емоційне відтворення. Результати засвідчили, що ідентифікація емоцій є високою у 12% дітей, середньою — у 70%, низькою — у 18%. Вербалізація емоційних уявлень є високою у 10%, середньою — у 64%, низькою — у 26%. За показником емоційного відтворення 50% дітей мають середній рівень, 10% — високий, 40% — низький;

➤ за методикою «Кактус» (М. О. Панфілова) виявлено такі особливості: потреба в домашньому захисті — 76%; егоцентричні тенденції та прагнення до лідерства — 72%; тривожність — 68%; демонстративність і відкритість — 56%; агресивність — 48%; інтровертованість — 36%; імпульсивність — 36%; екстравертовані риси — 36%; оптимістичні прояви — 32%; відсутність потреби в домашній захищеності — 24%; залежність і невпевненість — 24%; риси «жіночності» — 20%.

Аналіз результатів, отриманих у ході дослідження за комплексом психодіагностичних методик, дав підстави для висновку, що у більшості дітей старшого дошкільного віку сформований середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, значна частина дітей демонструє достатню здатність до розпізнавання емоційних станів та часткової їх вербалізації, однак водночас у багатьох респондентів виявлено недостатній рівень емоційної експресії, саморегуляції та емпатійної поведінки. Виявлено, що від 22% до 50% дітей у різних методиках мають низькі показники емоційного розвитку, що свідчить про необхідність системної психолого-педагогічної роботи в умовах ЗДО.

Отримані емпіричні дані дозволяють стверджувати, що емоційний інтелект дітей старшого дошкільного віку перебуває на етапі активного становлення та потребує систематичної й цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки, спрямованої на розвиток умінь розпізнавати, розуміти та конструктивно виражати емоції.

5. Здійснено аналіз статистично значущих взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту та окремими особистісними характеристиками дітей старшого дошкільного віку. За результатами кореляційного аналізу (коефіцієнт Спірмена) встановлено наявність як позитивних, так і негативних взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Зокрема, виявлено позитивні статистично значущі зв'язки між ідентифікацією емоцій, вербалізацією емоцій та емпатійною готовністю, що свідчить про взаємопов'язаність когнітивного та емоційного компонентів емоційного інтелекту. Також встановлено, що вищий рівень здатності

розпізнавати та усвідомлювати емоції інших людей сприяє розвитку емпатії та соціальної спрямованості поведінки дитини.

Окрім цього, виявлено статистично значущий негативний зв'язок між показниками емоційного інтелекту та рівнем тривожності, що дозволяє зробити висновок: чим вищий рівень розвитку емоційної компетентності дитини, тим нижчий рівень емоційного напруження та тривожних проявів. Водночас окремі зв'язки (зокрема між орієнтацією на інших та тривожністю) виявилися статистично незначущими, що свідчить про відсутність стійкої закономірності у межах досліджуваної вибірки.

6. Обґрунтовано корекційно-розвивальну програму розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку «Світ емоцій: вчуся розуміти себе і тебе», яка враховує вікові та індивідуальні особливості дітей, рівень сформованості їх емоційної сфери та результати емпіричного дослідження. Програма передбачає використання ігрових, арт-терапевтичних, комунікативних і рефлексивних методів для розвитку навичок усвідомлення власних емоцій, саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії з оточуючими. Вона спрямована на гармонізацію емоційного розвитку дітей, формування позитивної самооцінки, здатності до співпереживання та емоційно компетентної поведінки, що забезпечує їх емоційне благополуччя та ефективну соціальну адаптацію в умовах закладу дошкільної освіти.

7. Розроблено рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку, які спрямовані на допомогу батькам і педагогам у формуванні та підтримці емоційного розвитку дитини. Розвиток емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку, за умови комплексного підходу та врахування їхніх емоційних потреб, забезпечує формування здатності розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції та емоції інших людей, що є основою успішного соціального і психологічного розвитку та гармонійного становлення особистості в майбутньому.

Проведені наукові дослідження не повною мірою висвітлюють усі аспекти проблеми створення психолого-педагогічних умов для формування емоційного

інтелекту дітей старшого дошкільного віку. Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на апробацію запропонованої програми розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку, а також на вивчення впливу статевих і вікових факторів на його формування та забезпечення безперервності цього процесу у межах концепції наступності між дошкільною освітою та початковою школою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусенко М. П., Балл Л. В. Розвиток емоційного інтелекту як фактор духовного виховання дошкільників. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2016. Вип. 4. С. 6–11.
2. Атемасова О. А. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери. Харків: Ранок, 2016. 176 с. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=Pvm8ww3Ol9EC&printsec=frontcover&hl=ru#v=onepage&q&f=false> (дата звернення: 27.01.2026).
3. Базовий компонент дошкільної освіти / Під науковим керівництвом Піроженко Т. О., авторська група: Байєр О. М., Гавриш Н. В., Левінець Н. В., Половіна О. А., Рейпольська О. Д. та ін. 2021. 38 с. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf (дата звернення: 26.01.2026).
4. Блог автоматизованої інформаційної системи «Я-ПСИХОЛОГ». Автоматизована інформаційна система «Я-ПСИХОЛОГ». URL: <https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/blog/post-76> (дата звернення: 20.12.2025).
5. Богуш А. М. Методика розвитку емоційної сфери дошкільників. Одеса : Видавництво ОНУ, 2021.
6. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2005. 308 с.
7. Волік Н. М. (2019). Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту в дошкільному віці. Теоретичні та практичні аспекти розвитку сучасної педагогіки та психології. Збірник тез наукових робіт учасників Міжнародної науково-практичної конференції (21-22 червня 2019 р., м. Львів.). Частина II, 292 (с. 19-22). Львів: Громадська організація «Львівська педагогічна спільнота».
8. Волік Н. М. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти: дис.... д-ра філософії. Запоріжжя, 2023. 299 с.

9. Волік Н. Практичні аспекти діагностики емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*. Сер. : Педагогічні науки. - 2020. - Вип. 2. - С. 138-148. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nzbdpu_2020_2_16 (дата звернення: 02.04.2026).

10. Волік Н. М. (2022). Педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту в закладі дошкільної освіти. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Богдана Хмельницького*. Серія: Педагогіка, (2(29)), 162-169

11. Голота А. С. Розвиток емоційного інтелекту дошкільників: практичні рекомендації. *Інститут соціальної та політичної психології – Національної академії педагогічних наук України*. URL: <https://ispp.org.ua/2021/02/22/rozvitok-emocijnogo-intelektu-doshkilnikiv-praktichni-rekomendacii-golota-a-s/> (дата звернення: 27.01.2026).

12. Дерев'янюк С.П. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту у дітей. *Вісник Львівського університету*. (Серія «Психологічні науки»). 2020. Випуск 7. С. 23–29.

13. Дерев'янюк С.П. Роль емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості/ *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. Серія: Психологічні науки : [зб. наук. праць у 2-х т.]. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – Вип. 59 Т. 1. С. 94-98.

14. Дерев'янюк С.П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. 2008. № 1. С.96–104.

15. Зарицька В.В. Розвиток емоційного інтелекту в контексті компетентнісно спрямованої освіти. *Компетентнісно спрямована освіта: перший досвід, порівняльні підходи, перспективи* : матер. Всеукр. наук.- практ. конф. (м. Київ, 28 квітня 2011 р.). Київ : Ін-т сучасн. підр., 2011. 92 с.

16. Іванова Є. О. Чинники розвитку емоційного інтелекту в підлітків та психокорекційна робота щодо оптимізації його рівня. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №3. С. 51-59. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_3_8 (дата звернення: 30.01.2026).

17. Калошин В.Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. № 4. С. 54–63.

18. Клачків С. О. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у дошкільному віці : курсова робота / С. О. Клачків ; Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. – Тернопіль, 2025. – 56с. – (Внутрішня база даних ЗВО) (дата звернення: 30.01.2026).

19. Клевака Л. П., Гришко О. І., Заїка В. М. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. *Технології розвитку інтелекту*. 2022. Т. 6. № 1 (31). С. 1–23. <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/10570> (дата звернення: 28.01.2026).

20. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Особливості емоційного інтелекту у майбутніх вихователів. *Молодий вчений*. 2018. № 4 (56). С. 218–227.

21. Кравчук О. Г. Методи та засоби розвитку емоційної сфери у дошкільників. Київ : Видавництво КНУ, 2021.

22. Кузнєцов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів. Харків: «Діса плюс», 2017. 189 с.

23. Кучеренко Ж. Емоційний інтелект дошкільників: шляхи розвитку. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2016. № 7. С. 54–59.

24. Ляц О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_22_29 (дата звернення: 28.01.2026).

25. Максименко С. Д. Основи емоційного розвитку дитини. Київ: Центр учбової літератури, 2021.

26. Максименко С.Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури. К.: Наукова думка, 2005. 216 с.

27. Малихіна М.С. Дитина у світі емоцій. 2-ге вид. Харків : Основа, 2022. 156 с.

28. Мойзріст О.М. Вивчаємо особливості емоційного стану дитини. *Практичний психолог: дитячий садок*. 2017. № 9, С. 15-26.

29. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. *Психологічні науки : зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (55). 151 с.

30. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.

31. Піроженко Т.О. Особистість дошкільника: перспективи розвитку / Т.О. Піроженко. – Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 136 с.

32. Попова Т. С. Теоретичні засади дослідження емоційного інтелекту / Т. С. Попова, І. І. Горват-Янушевська. Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]. Серія : Соціологія. 2014. Т. 244, Вип. 232. С. 63 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc_2014_244_232_15 (дата звернення: 27.01.2026).

33. Проективна методика «Кактус». *Жашківський ліцей №1*. URL: <https://zhashkiv1.school.org.ua/news/21-48-13-26-11-2020/> (дата звернення: 27.01.2026).

34. Розвиток емоційного інтелекту в дітей: методики, вправи, поради спеціалістів. *Mind.ua*. URL: <https://mind.ua/publications/20255098-rozvitok-emocijnogo-intelektu-v-ditej-metodiki-vpravi-poradi-specialistiv> (дата звернення: 28.01.2026).

35. Сенюк Н. Г. Методи формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку. *Квасилівський ЗДО*. URL: <http://leleka.rv.ua/metody-formuvannya-emociynogo-intelektu-u-ditey-doshkil-nogo-viku.html> (дата звернення: 28.01.2026).

36. Сухомлинський В. О. Сто порад учителям. Київ : Радянська школа, 1988. 310 с. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/departments/pedagogika/library/xrestomatia/sukhoml_100porad.pdf (дата звернення: 29.01.2026).

37. Тарнавська Н. П. Емоційно-розвивальний простір дошкільника в дошкільному навчальному закладі та родині. Київ : ЛІПС, 2010. С. 201–206.

38. Тімченко О. В. Аналіз сучасних методів діагностики емоцій у дітей *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2017. Вип. 55. С. 259-268. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2017_55_27 (дата звернення: 28.01.2026).

39. Трофаїла Н. Вплив ігрової діяльності на емоційний розвиток дітей дошкільного віку. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2021. № 5. С. 62–66. URL: <https://doi.org/10.32782/apv/2021.5.10> (дата звернення: 08.04.2026).

40. Федорова М. А. Особливості емоційного розвитку сучасних дітей в аспекті становлення міжособистісних взаємин. *Науковий вісник ужгородського університету*. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2020. Випуск 1 (46) С. 133-136.

41. Шпак М. М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості. Актуальні проблеми психології розвитку особистості*. 2011. № 1 (2). С. 282–287. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2011_1_36 (дата звернення: 18.01.2026).

42. Як зміцнити емоційний інтелект вашої дитини. *The Gottman Institute*. URL: <https://www.gottman.com/blog/strengthen-childs-emotional-intelligence/> (дата звернення: 27.01.2026).

43. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory: Technical Mannual (A Measure of Emotional Intelligence). Toronto : Multi-Health Systems, 1997. 216 p.

44. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychol. Inq.* 2004. V. 15. № 3. P. 197–215.

45. Zhao Y. Androgyny, gender role behavior and emotional intelligence among college students and their parents. *Academia.edu - Find Research Papers, Topics, Researchers*. URL: https://www.academia.edu/7192493/Androgyny_gender_role_behavior_and_emotional_intelligence_among_college_students_and_their_parents (дата звернення: 30.01.2026).

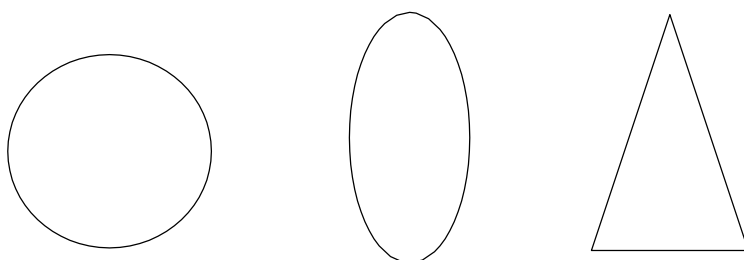
ДОДАТКИ

Додаток А

Проективна методика «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» (М. А. Нгуен)

Мета. Виявити емоційну орієнтацію дитини – на світ речей, на світ людей бо світ емоцій.

Матеріали: аркуші паперу із зображеннями геометричних фігур, олівець.



Інструкція. Психолог пропонує дітям за 15 хвилин додати (домалювати) до фігур будь-які деталі, щоб вийшли малюнки зі смислом.

Обробка результатів.

- 0 балів – домальовування відсутнє; зображений предмет або тварина;
- 1 бал – зображено людське обличчя;
- 2 бали – зображена людина (виражено її емоційний стан або вона зображена в русі).

Рівень розвитку емоційного інтелекту:

- низький: 0 балів;
- середній 1–2 бали;
- високий: 3–6 балів.

Проективна методика «Три бажання» (М. А. Нгуен)

Мета. Виявити емоційну орієнтацію дитини на себе або на інших людей.

Матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці.

Інструкція. «Уявіть собі, що золота рибка може виконати трибажання. Що б ви побажали? Намалюйте!».

Обробка результатів:

- 0 балів – малюнок відсутній;
- 1 бал – малюнок пов'язаний з бажанням «для себе»;
- 2 бали – малюнок пов'язаний з бажанням «для інших людей».

Рівень розвитку емоційного інтелекту:

- низький: 0–3 бали
- середній: 4 бали
- високий: 5–6 балів

Після закінчення малювання з дітьми проводиться бесіда для з'ясування характерних бажань.

Методика «Що? Чому? Як?» (М. А. Нгуен)

Мета. Виявити ступінь готовності дитини враховувати емоційний стан іншої людини, співпереживати, піклуватися про нього.

Інструкція. «Зараз я прочитаю вам розповідь. Ваше завдання: слухати уважно, а потім відповісти на мої запитання ».

Текст для дівчат: «Мене звати Аня. Я вчуся в першому класі. У мене є старша сестра Таня. Одного разу ми їхали на машині і потрапили в аварію. Ми були легко поранені. У Тані була зламана права рука, але вона скоро зажила. А у мене на обличчі була глибока подряпина, і через місяць залишився шрам. Шрам невеликий, але все хлопці в школі його помічають, особливо хлопчик на ім'я Вова. Вова - заводила серед хлопців. І ви знаєте, він і його друзі стали наді мною сміятися. Мені було дуже прикро. Я навіть не хотіла більше ходити в школу. Таня дізналася про це. Днями я все-таки як завжди пішла в школу з Танею. Біля входу стояв Вова з друзями. Побачивши мене, вони почали про щось шепотітися і сміятися. Моя сестра відразу підійшла до них і щось сказала Вові. Я стояла далеко від них, тому нічого не чула. Я тільки знаю, що саме після розмови з Танею Вова і його друзі перестали наді мною сміятися. Я пишаюся тим, що я - молодша сестра Тані і тим, що у мене є старша сестра, яка завжди мені допоможе. Але я до сих пір не знаю, що ж Таня сказала Вові і хлопцям. Як ви думаєте, що вона їм сказала? »

Текст для хлопців: «Мене звуть Антон. У мене є старший брат Юра. Нещодавно я почав вчитися кататися на велосипеді. Перший час я часто падав, і сусідські хлопчики з мене сміялися. Мені було дуже прикро. Я навіть хотів закинути велосипед. Але Юра вирішив мені допомогти. В один прекрасний день ми з Юрою вийшли у двір з велосипедом. Там нас побачили хлопці. Вони почали про щось шепотітися і сміятися. Мій старший брат відразу підійшов до них і щось сказав. Я стояв далеко від них, тому нічого не чув. Я тільки знаю, що саме після

розмови з Юрою хлопчики перестали наді мною сміятися. Я пишаюся тим, що я - молодший брат Юри і тим, що у мене є старший брат, який завжди мені допоможе. Але я до сих пір не знаю, що ж Юра сказав хлопцям. Як ви думаєте, що він їм сказав?»

Обробка результатів. Дитина, відповідаючи на питання психолога, повинен вирішити певну проблему, пов'язану з відносинами між дітьми, їх оцінкою ситуацій і розумінням емоційних станів інших людей.

Відповіді оцінюються за трибальною шкалою (відповідно до критеріїв, які використовуються в тесті Д. Векслера).

Що Таня (Юра) сказала (сказав) хлопцям?

– 0 балів – дитина не відповідає або дає такі варіанти відповіді: «Не смійтеся», «Що ви робите?», «Як вам не соромно».

– 1 бал – «Старша сестра (старший брат) погрожувала (погрожував) хлопцям;

– 2 бали – конструктивне рішення проблеми.

Варіанти конструктивного рішення:

– старша сестра/брат просить хлопців залишити молодшу сестру/брата в спокої, інакше вона/він поскаржиться вчителям і батькам;

– старша сестра/брат пояснює хлопцям що так робити не можна, що це погано;

– старша сестра/брат пояснює хлопцям проблему своєї молодшої сестри/брата і наполягає на тому, щоб хлопці припинили над нею/ним сміятися.

«Чому Таня (Юра) так надійшла (надійшов)?»

– 0 балів – дитина не розуміє питання.

– 1 бал – «Щоб не сміялися»; «Щоб не кривдили».

– 2 бали – «Люди відчують себе погано, якщо над ними сміються»

– Як би ти вчинив (а) в такій ситуації?

– 0 балів – відповідь відсутня.

– 1 бал – «Треба попросити дорослих поговорити з кривдниками».

– 2 бали – дитина сама приймає рішення, спираючись на свої почуття -

почуття ображеної людини.

Рівні розвитку емоційного інтелекту:

низький: 0 – 2 бали;

середній: 3–4 бали;

високий: 5 – 6 балів.

Методика «Емоційна ідентифікація» (О. Ізотова, Є.В. Нікіфоров)

Діагностична спрямованість: особливості емоційного розвитку (когнітивно-афективних компонентів) дітей дошкільного віку.

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

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

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

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

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

Інтерпретація: уявлення про емоції інтерпретуються на основі зображень і вербальних описів певних емоційних реакцій і відносин, що виражають когнітивне розуміння емоційного процесу та ступінь його диференційованості.

Образна форма розумової діяльності характеризується кодуванням понять через емоційну ситуацію (сюжет, персонажі).

Схематична форма розумової діяльності характеризується кодуванням

понять через експресивний еталон – піктограму мімічних або пантомімічних ознак.

Знакова форма розумової діяльності характеризується кодуванням понять через буквене, цифрове позначення емоцій, а також через різні системи знаків (геометричні фігури, знаки руху та ін.)

Образно-символічна форма розумової діяльності характеризується кодуванням понять через символ емоції: елемент експресії (усмішка, очі зі сльозами, відкритий рот), предмет-атрибут емоціогенної ситуації (носовичок), об'єкт-стимул емоціогенної ситуації (змія, цукерка).

Порівнева диференціація адекватності кодування для дошкільного віку:

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

Проективна методика «Кактус» М. О. Панфілової

Мета. Дослідити емоційно-особистісної сфери дитини, виявити наявність агресії, її направленості і інтенсивності.

Матеріали. Аркуш паперу форматом А4, простий олівець, кольорові олівці.

Інструкція: «На аркуші паперу намалюй кактус – таким, яким ти його собі уявляєш».

Запитання для уточнення інтерпретації:

1. Цей кактус домашній або дикий?
2. Цей кактус сильно колеться? Його можна помацати?
3. Кактусу подобатися, коли за ним доглядають, поливають, удобрюють?
4. Кактус росте один або з якою-небудь рослиною по сусідству? Якщо зростає з сусідом, то, яка це рослина?
5. Коли кактус підросте, то, як він зміниться (голки, обсяг, відростки)?

Інтерпретація результатів:

Агресивність – наявність голок, особливо їх велика кількість. Сильно стирчать, довгі, близько розташовані один до одного голки відображають високий ступінь агресивності.

Імпульсивність – уривчасті лінії, сильний натиск.

Егоцентризм, прагнення до лідерства – великий малюнок, розташований в центрі листа.

Невпевненість у собі, залежність – маленький малюнок, розташований внизу аркуша.

Демонстративність, відкритість – наявність виступаючих відростків в кактусі, химерність форм.

Скритність, обережність – розташування зигзагів по контуру або всередині кактуса. Наявність западин і вгинань свідчить про скритність, такий малюнок

говорить куди менше, ніж знає.

Оптимізм – зображення «радісних» кактусів, використання яскравих кольорів у варіанті з кольоровими олівцями.

Тривога – переважання внутрішнього штрихування, переривчасті лінії, використання темних кольорів у варіанті з кольоровими олівцями.

Жіночність – наявність м'яких ліній і форм, прикрас, квітів. Якщо кактус має опуклості – значить, дитина відкрита і простодушна.

Екстравертованість – наявність на малюнку інших кактусів або квітів.

Прагнення до домашнього захисту, почуття сімейної спільності – наявність квіткового горщика на малюнку, зображення домашнього кактуса.

Відсутність прагнення до домашнього захисту, почуття самотності – зображення дикоростучого, пустельного кактусу.

Чим яскравіший кактус – тим більш життєрадісним є досліджуваний. Якщо ж він похмурий і в малюнку переважають темні тони – значить, необхідно якщо не бити на сполох, то хоча б дізнатися причину.

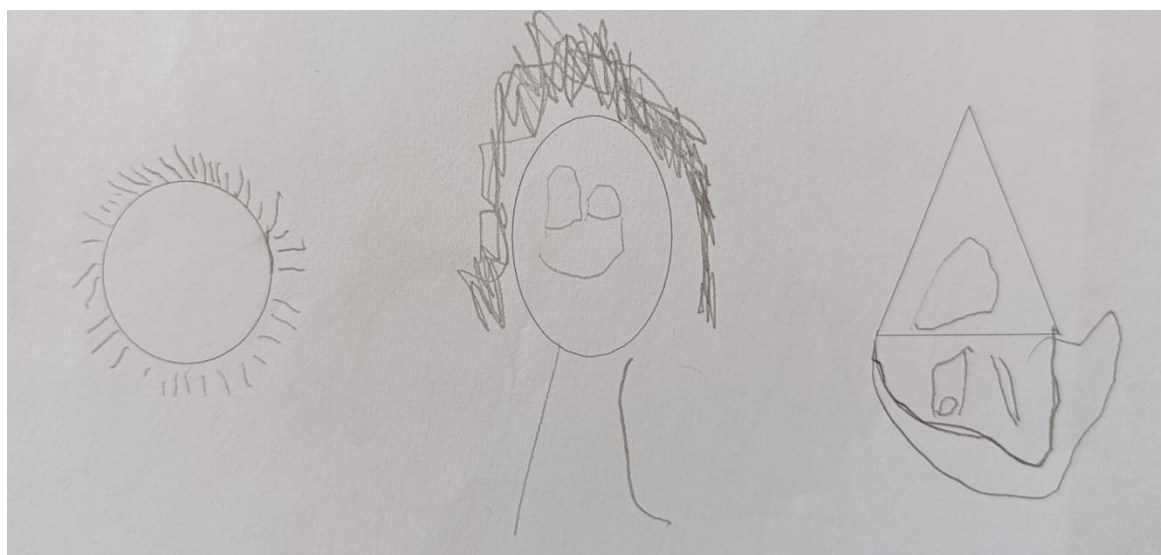
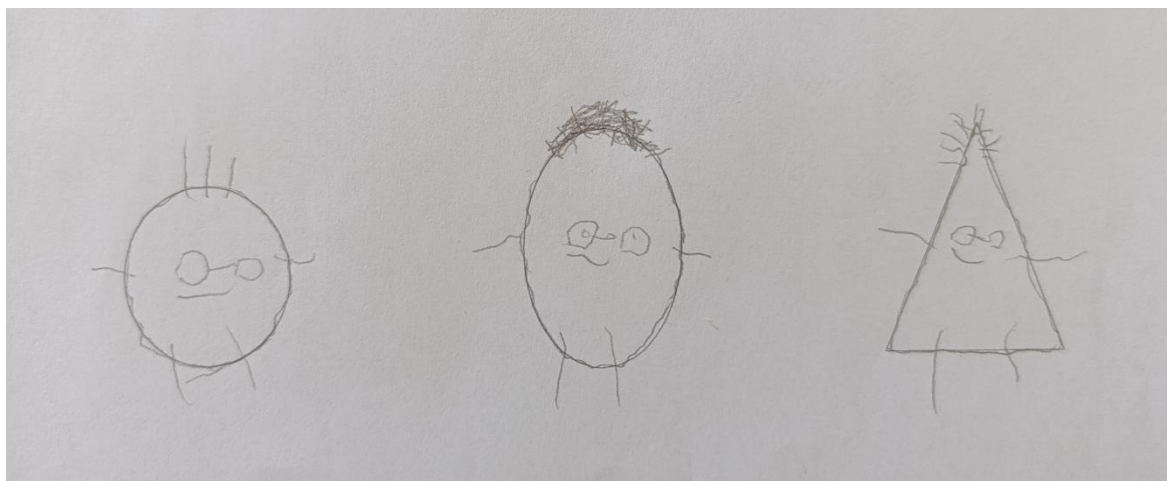
Розміщення на аркуші. Малюнок у центрі означає нормальний рівень самооцінки, відсутність незадоволеності своїм становищем і якихось особливих домагань. Чим сильніше малюнок зрушується вгору, тим вища самооцінка, і відповідно, чим нижче малюнок – тим менше впевненості в собі. Зрушення вліво означає – присутність в характері рис інтроверта, вправо – схильність до екстраверсії.

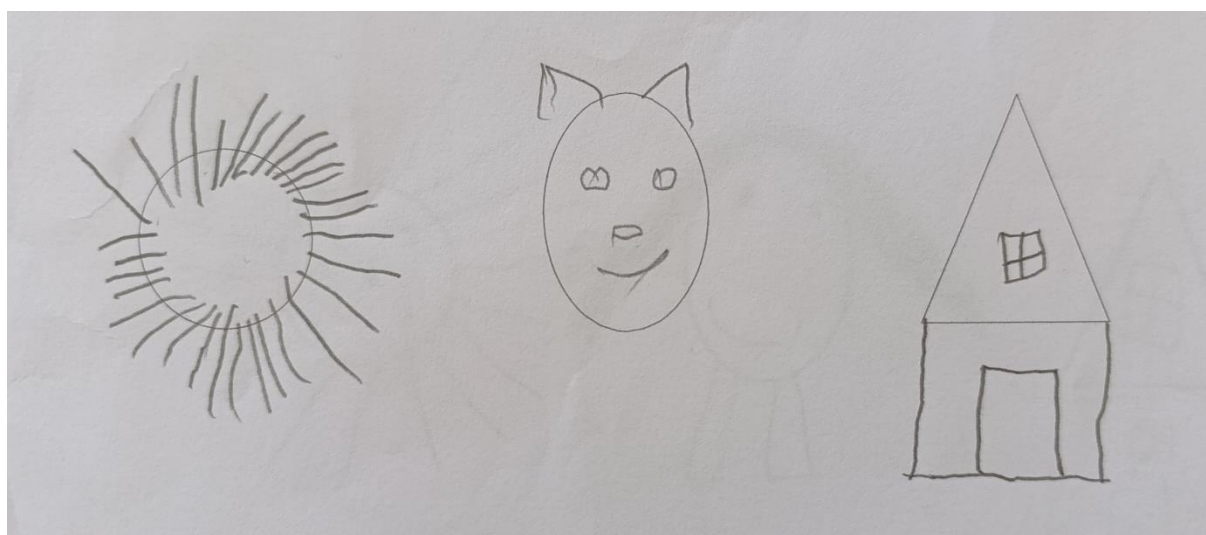
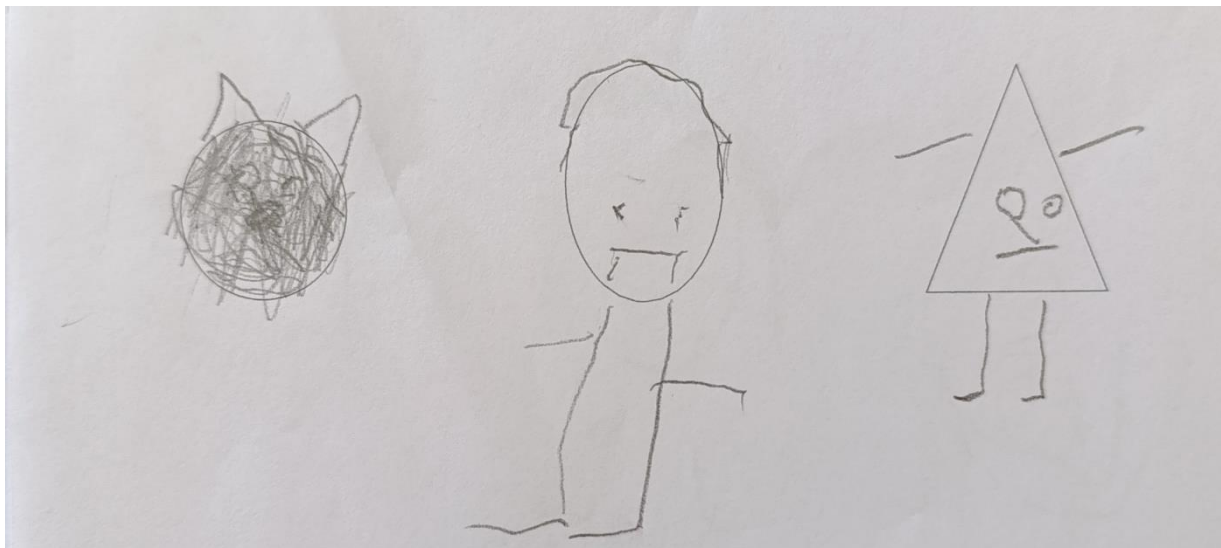
Характеристика ліній і сили натиску на олівець. Тут слід зазначити, що чим сильніший натиск на олівець, уривчастість ліній, використання внутрішнього штрихування, тим більше автор малюнку схильний до імпульсивності, тривожності, пригніченості настрою. Більш тонкі лінії, певна «легкість» натиску, вільність ліній в малюнку, присутність елементів, що додають кактусу привабливість, позитив, що викликають симпатію говорять про більш поступливий, м'який характер особистості, почуття гумору, позитивний настрій, відкритість. Наявність зигзагів, різких виступів розглядається як замкнутість, обережність. Необхідно звернути увагу безпосередньо на форму кактуса.

Хитромудра, химерна і вітіювата форма говорить про демонстративність.

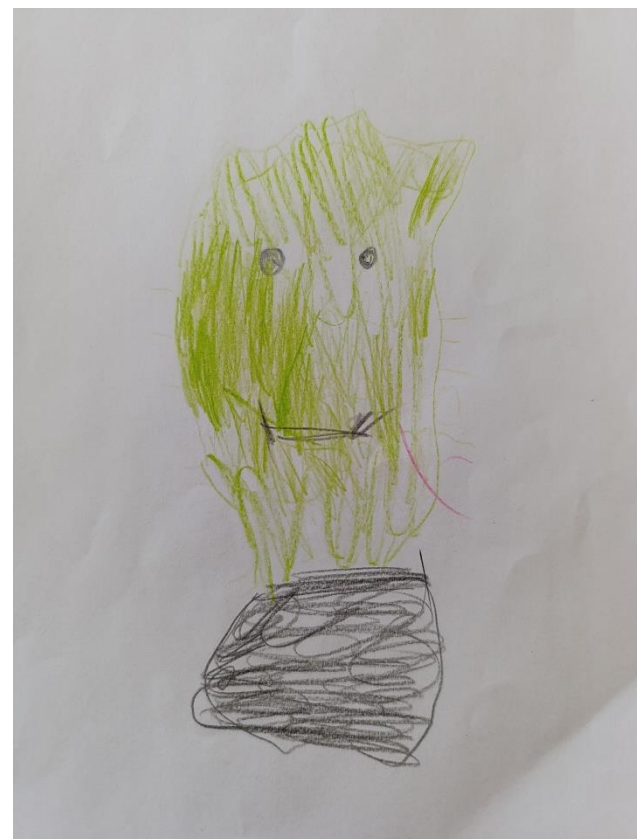
Додаток Е

Малюнки дітей до проєктивної методики
«Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій»





Малюнки дітей до проективної методики «Кактус»



**Програма розвитку емоційного інтелекту
дітей старшого дошкільного віку
«Світ емоцій: вчуся розуміти себе і тебе»**

Дослідження емоційного аспекту дітей та емоційного інтелекту дітей дошкільного віку – одне із головних завдань навчально виховної роботи. Емоційний інтелект дає змогу дітям глибше розуміти емоції людей, бути більш успішними у взаємовідносинах з друзями та близькими, розбиратися в проблемних ситуаціях, глибше розумітися у власних емоціях і почуттях, у причинах власних вчинків, бути цілеспрямованими та впевненими у своїх силах. Отже, введення у програму навчання і виховання дітей дошкільного віку розвиток емоційного інтелекту має не аби-який позитивний вплив.

Найбільш ефективними методами розвитку емоційної сфери дітей є: ігрові прийоми, арттерапія, психогімнастика, хвилинки релаксації, поведінкова терапія.

У сучасній психолого-педагогічній науці проблему розвитку емоційного інтелекту вивчають у контексті гуманізації освіти.

Основна мета програми – гармонізація та розвиток рівня ЕІ дітей та перевірка психолого-педагогічних умов, його форм в умовах закладу дошкільної освіти.

При реалізації програми вирішуються такі завдання:

- розвивати навички емпатії;
- сприяти зняттю емоційної напруженості;
- формувати у дітей позитивне ставлення до себе, зовнішніх та внутрішніх проявів;
- розвивати у дітей вміння співпрацювати з іншими дітьми;
- формувати в дитини необхідні навички керування своїми почуттями і емоціями (гнів, занепокоєння, страх, провина, сором, співчуття, жалість, емпатія, гордість, шляхетність, любов та інші);

– навчити дитину розуміти свої емоційні стани і причини, що їх породжують.

Техніки та методи: вирішення проблемних ситуацій, бесіди, етюди, рольові ігри, вправи на релаксацію та візуалізацію, самопізнання, самооцінювання, психогімнастика, арттерапевтичні техніки тощо.

Програма розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку розрахована на 7 занять по 20-25 хвилин:

1. «Нумо знайомитись».
2. «Дружба починається з посмішки»
3. «Які ми?»
4. «Зігрітий теплом»
5. «Образ»
6. «Мені не страшно»
7. «Настрій дня»

Заняття 1. «Нумо познайомимось»

Мета. Встановлення позитивного контакту дітей і вихователя, дітей між собою. Розвивати уміння спільної діяльності, вміння співпереживати.

Матеріал. Клубок ниток.

Хід заняття

Привітання «Здрастуйте, малята!» (3 хв.)

Діти, ставши в коло, тримаються за руки і, усміхаються, вітаються один з одним, кажучи «Доброго дня!» і називають своє ім'я. Вправу повторюємо ще один раз, але в іншому напрямку. Таким чином ми зможемо передати наші посмішки і привітання по колу.

Гра «Клубочок» (10 хв.)

- Діти, робимо з вами коло і сідаємо на килимок.
- Подивіться, що це в мене у руках? (Клубок).
- Все, що ми з вами говоримо – це тоненькі ниточки, що нас пов'язують. Я задам питання Юрчику і передам йому тим самим клубочок. Юра

відповівши на питання, залишить краєчок ниточки у себе та передасть клубочок далі. Так ми станемо одним великим цілим. *Вихователь може допомагати дитині з відповіддю, але в такому разі клубок повертається до нього. Вихователь може наглядно спостерігати, у кого з дітей найбільше труднощів у спілкуванні.*

Приклади запитань:

- Скільки тобі років?
- Чи велика в тебе сім'я? Як звати маму і тата?
- У що ти любиш грати?
- Який твій улюблений мультик?
- На кого ти хочеш бути схожим?

Гра «Вітерець дує на...» (10 хв.)

Вихователь говорить: «Вітерець дує на того, у блакитні очі». *(Діти з блакитними очима швиденько групуються в заданому місці, наприклад, біля шафи з іграшками).* Далі вихователь продовжує завдання:

- Вітер дує на того, у кого є котик вдома.
- Хто любить спати в садочку.
- Хто був у цирку.
- У кого є брат чи сестра.

Вправа «Сонечко» (5 хв.)

Діти всі встають навшпиньки, ручками тягнуться вгору до сонця. Воно тепле, гріє їх своїми промінчиками та посміхається їм у відповідь. Сонечко має подарунок для кожного – сонячного зайчика, весела іграшка для дітлахів. Нам тепло та весело. Сонечко наш друг.

Прощання «Бувай!» (2 хв.)

Діти стають у коло, беруться за руки і кажуть: «До зустрічі!»

Заняття 2. «Дружба починається з посмішки»

Мета. Формувати доброзичливі взаємини між дітьми, розвивати вміння проявляти позитивні емоції, встановлювати дружні контакти. Виховувати емоційну чутливість та здатність до розуміння настрою інших.

Матеріал. Музичний запис для релаксації.

Хід заняття

Привітання «Добрий день, малята!» (3 хв.)

Гра «Посмішка – початок дружби» (5 хв.)

- Діти, чи є у вас подружки чи друг? Розкажіть мені, кого ви називаєте друзями? *(відповіді дітей).*
- У дружби є початок, як ви думаєте, з чого ж вона починається? Відкрию вам великий секрет – з посмішки!
- Посміхніться мені щиро! *(Вихователь розказує дітям, що сміятися та посміхатися – це різні поняття).*
- Якщо ви подаруєте свою посмішку комусь, йому неодмінно стане приємно та тепло на душі. Давайте спробуємо! Поверніться до свого сусіда, візьміть їх за руки та лагідно усміхніться *(тренінг).*

Гра «Компліменти» (10 хв.)

- Ви молодці, але щоб вашим друзям стало ще приємніше, ми можемо говорити їм компліменти. Комплімент – це те, що порадує вашого друга, щось приємне в його сторону *(вихователь наводить декілька прикладів).*
- У відповідь на комплімент кажуть: «Мені дуже приємно».
- Діти, хто хоче Юрчику сказати комплімент? Іванці?
- Коли каже приємний комплімент, не забувайте посміхатися *(діти виконують вправу, намагаються підшукувати теплі слова для своїх друзів, вихователь може допомагати).*

Народна мудрість:

«Одне приємне слово наче сад цвіте».

Тлумачення даного прислів'я.

Гра «Доторкнись до...» (5 хв.)

- Я знаю, що ви любите гратися. Слухайте уважно правила нашої гри. Коли я скажу «доторкнись до світлого волосся Настусі, ви маєте відшукатити торкнутися його, промовляючи до дівчинки « Ми тебе любимо». Потім я оберу когось іншого, і ми повторимо нашу гру ще раз.

Обговорення наприкінці заняття:

- Діти, так з чого починається дружба?
- Ми стали справжніми друзями, а все тому, що ви мені щиро посміхнулися.

Тож завжди пам'ятайте про чудо-посмішку.

Вправа на релаксацію (5 хв.)

- Ми гарно потрудилися, були дуже веселі, тому зараз хвилиночка релаксу. Повіки спатки хочуть, Заплющуються очі... Ми тихо засинаємо, У сон ми поринаємо.

Прощання «Бувайте!» (2 хв.)

Заняття 3. «Я – унікальний»

Мета. Формувати позитивне ставлення до себе, розвивати в дітей усвідомлення власної індивідуальності, а також підвищувати рівень самооцінки й впевненості в собі.

Обладнання. «Чарівна скринька» з дзеркалом, м'яч, музичний запис.

Хід заняття

Привітання «Доброго дня!» (3 хв.)

Гра-бесіда «Розповідь про себе» (10 хв.)

Вихователь підкидає м'яч та ставить питання, до того хто зловить м'яч:

- Яку казку ти любиш найбільше?
- Який колір твій улюблений?
- Як звати маму і тата?
- Хто звати твого друга?
- Ти любиш грати у футбол?
- Який мультик ти любиш дивитися?
- Ти маєш довге чи коротке волосся?
- Ви всі настільки різні та цікаві, кожного з вас можна слухати вічність.

Ви не схожі один на одного, і це чудово!

Вправа «Найголовніша людина» (5 хв.)

Діти, у мене в скриньці захована «найважливіша» для вас людина. Хочете

дізнатися хто ж це? Діти із цікавістю зазирають у неї... а там дзеркало, де ті бачать власні відображення. Вихователь наголошує «Ви найголовніші люди для себе». Розкажіть зараз про себе:

- Чи схожі ви ззовні? (колір очей та формою носиків...);
- Що ж у вас різного?
- Ким ви хочете бути в майбутньому?

Гра «Кухня» (5 хв.)

Діти стають у коло, ніби створюють уявну миску. Вихователь дає завдання приготувати салат. Всі учасники думають яким інгредієнтом вони хочуть бути. Вихователь оголошує компонент, який кладемо в нашу страву, хто почув свою назву, забігає в «миску». Гру можна повторити кілька разів.

Етюд «Підсніжник» (5 хв.)

Весна. Пригріло сонечко. З-під снігу видніються маленькі квіточки-підсніжники. Вони віднімають свої голівки до сонечка, немов би прокидаються після довгого зимування.

Вправа прощання «Бувайте!» (2 хв.)

Заняття 4. «Тепло серця»

Мета. Розвивати емпатію, чуйність та здатність до співпереживання. Формувати вміння розпізнавати емоційний стан інших.

Обладнання. Рисунки різних предметів; аудіозапис.

Хід заняття

Привітання «Здрастуйте, малята!» (3 хв.)

Бесіда «Зігрітий теплом» (10 хв.)

– По дорозі в садочок, діти, я зустріла маленького зляканого кошеня, який сидів на узбіччі зовсім один. Погода надворі була дуже погана, йшов дощ, і котик промок.

- Чи стали б ви допомагати котику? Як?
- А якщо б ви були на місці кошенятка?
- Як ви думаєте, чому котик сидів сам на вулиці?

– Чи правильно те, що люди часто викидають тих тварин, яких приручили раніше?

– Чому вони так роблять?

– Як би ви тебе почували, якщо б вас залишили на вулиці?

– Які б думки були у вас, якщо б вам ніхто не допоміг в такій ситуації?

– Як ви почуваетесь, коли про вас турбуються, люблять ?

Пам'ятайте: тварини живі!

Етюд «Нагодуй кошеня» (5 хв.)

– Діти, я пропоную вам погодувати котика, якого ми зустріли на узбіччі, після цього приголубимо його, зігріємо власним теплом наших ручок та створимо атмосферу безпеки та тепла для маленького котика.

Гра «Щасливі предмети» (5 хв.)

Вихователь ділить дітей на декілька груп та роздає кілька картинок із зображеннями предметів (стіл, м'яч, квітка тощо). Діти мають продемонструвати сценку, що треба зробити, щоб цей предмет став щасливим.

Наприклад, квітка стане щасливою, якщо її полити...

Сценка показується за допомогою рухів, жестів. Інші групи мають відгадувати, що саме мають на увазі діти, що виступають.

Вправа «Котик» (5 хв.)

Лунає мелодія, діти лежать на килимку і уявляють як котик:

- насолоджується сонячним теплом;
- прокидається;
- чистить свою шубку;
- гострить кігтики тощо.

Прощання «Бувайте!» (2 хв.)

Заняття 5. «Коли мені прикро»

Мета. Вчити розуміти свій емоційний стан. Закріпити у свідомості вміння виражати образу і незадоволення, розвивати навички самоконтролю, емоційної саморегуляції та конструктивного вираження почуттів.

Обладнання. Кружечки різних кольорів – кожній дитині, круг, розділений на 4 частини; картинки - демонстраційний набір; папір.

Хід заняття

Привітання «Здрастуйте, малята!» (2 хв.)

Вправа «Колір мого дня» (5 хв.)

Вихователь питає дітей про їх настрій сьогодні та просить покласти кружечок, який є у кожної дитини та ту частину великого кола, який колір їм більше імпонує до їх настрою. Вихователь наголошує на тому, що настрої пов'язаний з почуттями всередині них, і до них треба прислухатися.

Запитання:

- Який твій настрій сьогодні? Чому?
- Який колір підходить тобі сьогодні? Коло має 4 частини, де:
- оранжевий – веселість;
- синій – смуток, розчарування;
- жовтий – бадьорість;
- зелений – спокій.

Бесіда «Я ображений» (12 хв.)

– Ви, діти, сьогодні налаштовані на позитив, всі бадьорі та усміхнені. Але часто буває так, що нам на душі стає якось неспокійно та сумно. Завжди поруч із добром існує зло, поруч з радістю живе смуток (*демонстрація картинок*).

Приклади питань:

- Як ти думаєш, образа це що??
- Образу можливо відчувати на дотик чи нюх ?
- Як ти відчуваєшся, коли ображений на когось?
- Хто тебе підтримує?

Вправа «Сундучок образ» (6-7 хв.) Уявіть, що ваша образа стоїть перед вами:

- Яка вона завелика?
- Чи є у неї колір?
- Яку форму має ваша образа?

– Чи асоціюється вона у вас з якоюсь твариною?

Я дам вам папір, діти, а ви можете виплеснути свою образу на його.

Можете зім'яти, порвати...

Тепер складіть всі ваші образи у нашу скриньку і подумайте, що ж ми зробимо з нею, щоб ці образи ніколи не повернулися до нас (*діти відповідають*)

Етюд «Прощення» (5 хв.)

Вихователь роздає повітряні кульки та просить дітей надути їх. Це образ їхній образ. Діти заплющують оченята та слухають, що образу не можна відчутти на дотик чи смак, але в душі нам стає гірко від неї. Світ стає сірим та невеселим. Але слід пам'ятати, що обрати треба прощати і вміти насолоджуватись життям..

Відкриваючи свої оченята, спробуйте показати своєму другу, що ви вмієте прощати. Пригадайте «мирилки» та розкажіть своїм друзям.

Прощання «Бувай!» (3 хв.)

Заняття 6. «Я сміливий»

Мета. Знижувати рівень тривожності та страхів у дітей, формувати почуття впевненості в собі. Розвивати здатність долати труднощі та справлятися з емоційно напруженими ситуаціями.

Обладнання. Аркуші паперу, олівці.

Хід заняття

Привітання «Здрастуйте, малята!» (2 хв.)

Етюд «Маленький боягуз» (5 хв.)

Малюк перший раз у дитячому садочку, їй страшно. Вона думає, що вихователь злий, а діти будуть насміхатися з неї. Дитина дуже скута, сидить за столиком, зімкнувши ноги разом та опустивши голову.

Бесіда «Чого ми боїмося» (12 хв.)

Вихователь наstownхує дітей на розповідь про їхні страхи та емоції, які вони переживають під час страху. Пропонує показати емоцію страху на обличчі.

Питання в ході бесіди:

- Чому ми іноді боїмося?

- Який твій найбільший страх?
- Поруч з якою людиною тобі не страшно?
- Які емоції в тебе, коли ти боїшся?
- Згадай казку, де персонажі боялися чогось, а де були сміливі?
- Ким би ти хотів бути із казкових персонажів?

Малювання «Мій найбільший страх» (10 хв.)

Вихователь пропонує дітям намалювати те, що вони бояться найбільше.

Після малювання ми промовимо магичні слова та зруйнуємо страх назавжди:

Я найсміливіший. Ніщо не зможе мене злякати. Я не боюсь тепер нічого.

Гра «Мишка в мишоловці» (4 хв.)

Діти утворюють міцне коло, де стоять дуже близько один до одного.

«Мишка» знаходиться всередині. Її завдання – звільнитися з кола.

Умова: не нашкодити «мишці». В безвихідному положенні допомогти «мишці» втекти.

Вправа на розслаблення «Я – вітерець!» (3 хв.)

Я дуже легенький вітер. Люблю гратися з волоссям маленьких дітей. Я пролітаю повз дерева та квіти, вдихаю їх аромати та разношу цей неймовірний природний парфум по всьому світу. Я літаю високо-високо між хмаринками, бачу всі безмежні простори нашого світу.

Прощання «Бувайте!» (3 хв.)

Заняття 7. «Мій настрій і настрої інших»

Мета. Розвивати емоційну чутливість та здатність розпізнавати власний настрій і настрої інших людей. Формувати навички емоційного спілкування, підтримки та співпереживання.

Обладнання. М'який ведмедик; музичний запис.

Хід заняття

Привітання «Здрастуйте, малята!» (3 хв.)

Вправа «Різний настрій» (5 хв.)

Вихователь сідає на килимок поруч з дітьми та передає іграшку по колу.

Діти мають доповнити речення:

- «Мені буває весело, якщо...»
- «Мені буває сумно, якщо...»

Бесіда «Впізнай його настрій» (12 хв.)

Сьогодні ми з вами веселі та усміхнені, але ж нам іноді буває похмурота сумно, так?.

Питання до бесіди:

- Чому люди сумують?
- Що ти робиш, коли в тебе такий настрій?
- Як ти можеш зрозуміти, який в тебе настрій?
- Що покращує твій настрій?
- Що може зруйнувати хороший день?
- Який настрій у тебе сьогодні?

Коли людина відчуває смуток, їй стане набагато легше, якщо вона почує слова підтримки.

- Як тебе підтримують батьки?
- Що заспокоїть людину?
- Що ви зробите, якщо хтось із рідних захворів?
- Коли домашня тварина відчуває себе погано?
- Що може зіпсувати людині настрій?

Пам'ятайте, для вас це всього кілька хвилин, а для людини – це гарний настрій на весь день.

Народна мудрість:

«Робіть людям добро, і воно повернеться до вас».

Вправа «Хтось засумував» (6-7 хв.)

– Друзі, якщо б ви зустріли когось дуже сумного, уявіть що він у нашій груповій кімнаті, як би ви вчинили, як заспокоїли, що б сказали їй?

Вихователь ділить дітей до двоє, і ті приміряють на себе ролі сумної дитини та друга, який втішає.

Вправа на самонавіювання «Дзеркало» (6 хв.)

Вранці, прокидаючись, увімкни свою уяву та відчуй себе на теплій хмаринці посеред моря. Яскраве сонечко зігріває тебе своїми промінчиками, ти відчуваєш спокій та радість. Ти вже хочеш злетіти вгору, назустріч пригодам. Ти швиденько встаєш, немов злітаєш угору, біжиш до дзеркала і милуєшся своїм задоволеним відображенням.

Прощання «Бувайте!» (3 хв.)