

**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 ЕМОЦІЙНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ**

**Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»**

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи П-45
Волощук Христини Романівни.

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Олексюк Вікторія Романівна.

РЕЦЕНЗЕНТ:
доктор філософії з психології
Дикий Ярослав Олегович.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ.....	7
1.1 Концептуалізація поняття емоційного благополуччя у зарубіжній та українській психології.....	7
1.2 Психологічні передумови досягнення емоційного благополуччя у старшому дошкільному віці.....	20
1.3 Основні чинники досягнення емоційного благополуччя у старшому дошкільному віці	29
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ	39
2.1 Діагностичні методики для емпіричного вивчення психологічних особливостей емоційного благополуччя старших дошкільників	39
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження емоційного благополуччя старших дошкільників.....	48
2.3 Обґрунтування програми забезпечення емоційного благополуччя старших дошкільників.....	59
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасних умовах, які характеризуються високою динамікою соціальних змін, інформаційною насиченістю, зростанням психоемоційного навантаження та нестабільністю життєвих обставин, особливої ваги набуває проблема збереження та розвитку психологічного здоров'я підростаючого покоління, що постає як одна з важливих передумов сталого розвитку суспільства. У контексті цих викликів особливу увагу науковців і практиків привертає питання емоційного благополуччя дітей дошкільного віку, оскільки саме цей віковий період є сенситивним для формування базових емоційних структур особистості, становлення механізмів саморегуляції та розвитку здатності до конструктивної взаємодії з оточуючим світом.

З огляду на сучасні соціокультурні трансформації, зокрема вплив кризових явищ, воєнних дій, змін у системі сімейних відносин та освітнього середовища, проблема емоційного благополуччя старших дошкільників набуває особливої значущості, оскільки в цьому віці відбувається активне формування емоційної сфери, закладаються основи самооцінки, формується емоційна чутливість та здатність до емпатії. Водночас зростання кількості дошкільників із проявами тривожності, емоційної нестабільності, труднощами у соціальній адаптації свідчить про необхідність поглибленого наукового осмислення цієї проблеми та розробки ефективних психолого-педагогічних підходів до її вирішення.

Зазначимо, що старший дошкільний вік – особливий етап онтогенетичного розвитку, який характеризується інтенсивним формуванням емоційно-вольової сфери, розвитком уяви, мовлення, соціальних навичок, що створює сприятливі умови для становлення емоційного благополуччя як інтегральної риси особистості. У цей період дитина починає усвідомлювати власні емоційні стани, розпізнавати емоції інших людей, регулювати свою поведінку відповідно до соціальних норм, що безпосередньо пов'язано з рівнем її психоемоційного благополуччя. Водночас недостатній рівень сформованості емоційної сфери, несприятливі умови сімейного виховання, дефіцит емоційної підтримки та ін.

можуть призводити до виникнення емоційного неблагополуччя, що, негативно впливає на подальший розвиток особистості дитини.

Аналіз зарубіжних і вітчизняних джерел (Ю. Александров, І. Бех, А. Вороніна, Н. Грисенко, Т. Дуткевич, В. Духневич, Т. Зайчикова, Н. Каргіна, О. Кононко, В. Кузьменко, С. Кулачківська, Л. Найдьонова, В. Орел, Р. Павелків, Т. Піроженко, Н. Токарева, Д. Трунов, Т. Федотова, П. Фесенко та ін.) вказує на те, що емоційне благополуччя виступає складним інтегративним феноменом, що охоплює суб'єктивне відчуття задоволеності життям, емоційний комфорт, позитивне ставлення до себе та інших, здатність до регуляції емоційних станів, а також ефективну взаємодію з соціальним довкіллям. Дане поняття розглядається у контексті психологічного здоров'я, емоційного інтелекту, адаптаційних можливостей особистості та її ефективного психологічного функціонування, що свідчить про його складність та багатовимірність. Хоча проблема емоційного благополуччя дітей активно розробляється у межах різних психологічних підходів, однак значна частина наукових праць зосереджена на загальних аспектах емоційного розвитку або окремих його складових, тоді як питання вивчення психологічних особливостей емоційного благополуччя у старшому дошкільному віці потребує подальшого уточнення та систематизації.

Відтак вивчення психологічних особливостей емоційного благополуччя старших дошкільників є надзвичайно актуальним як у теоретичному, так і у практичному аспектах, що зумовлює необхідність комплексного дослідження вказаної проблеми з урахуванням сучасних наукових підходів і значущих соціальних викликів. У цьому контексті дослідження аналізованої проблематики є своєчасним, соціально значущим та обґрунтованим, оскільки спрямоване на поглиблення знань про емоційний розвиток дітей старшого дошкільного віку та визначення шляхів забезпечення їхнього емоційного благополуччя. Вказане спричинило вибір теми кваліфікаційної роботи – **«Психологічні особливості емоційного благополуччя старших дошкільників»**.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості емоційного благополуччя старших дошкільників і розробити програму його забезпечення.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння поняття емоційного благополуччя особистості у зарубіжній та українській психології.
2. Визначити психологічні передумови досягнення емоційного благополуччя у старшому дошкільному віці.
3. Охарактеризувати основні чинники, що впливають на емоційне благополуччя старших дошкільників.
4. Дослідити психологічні особливості емоційного благополуччя старших дошкільників та проаналізувати його результати.
5. Обґрунтувати та розробити програму забезпечення емоційного благополуччя старших дошкільників.

Об'єкт дослідження – емоційне благополуччя особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційного благополуччя старших дошкільників.

Методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми дослідження, що дало змогу проаналізувати наукові підходи до розуміння поняття емоційного благополуччя особистості, визначити психологічні передумови досягнення емоційного благополуччя у старшому дошкільному віці, охарактеризувати основні чинники, що впливають на емоційне благополуччя старших дошкільників;

- емпіричні методи: психодіагностичні методики (методика «Емоційна ідентифікація», методика «Емоційна піктограма», методика вивчення емоційної самооцінки «Який Я?», спрямовані на вивчення емоційних станів, рівнів емоційної самооцінки, емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку;

- математико-статистичні методи: кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, методи описової статистики, порівняльний аналіз результатів.

Організація дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Золотопотіцького закладу дошкільної освіти Золотопотіцької селищної ради.

Загалом емпіричним дослідженням було охоплено 50 дітей старшого дошкільного віку, віком 5-6 років.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про сутність та структуру емоційного благополуччя старших дошкільників, уточненні його психологічних ознак, рис та характеристик, а також у систематизації чинників і передумов, що визначають рівень емоційного благополуччя у даному віковому періоді. Зокрема, проаналізовано наукові підходи до розуміння поняття емоційного благополуччя особистості у зарубіжній та українській психології, визначено психологічні передумови досягнення емоційного благополуччя дітьми старшого дошкільного віку, охарактеризувати основні чинники, що впливають на емоційне благополуччя старших дошкільників, запропоновано дієві форми, методи і засоби забезпечення емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку. Отримані результати сприяють поглибленню розуміння феномену емоційного благополуччя особистості, розширюють уявлення про взаємозв'язок емоційного благополуччя з іншими компонентами психічного розвитку дитини, а також створюють підґрунтя для подальших наукових досліджень у цій галузі.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практиці роботи психологів закладів дошкільної освіти, педагогів та батьків для діагностики та розвитку емоційного благополуччя дітей. Розроблена програма забезпечення емоційного благополуччя може бути впроваджена у освітній процес з метою підвищення рівня емоційного комфорту дітей старшого дошкільного віку, профілактики психоемоційних порушень та оптимізації їх соціальної адаптації. Крім того, результати дослідження можуть бути використані у процесі підготовки майбутніх психологів і педагогів, а також у системі підвищення кваліфікації фахівців психологічної служби.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи представлений на 100 сторінках, основний зміст охоплює 80 сторінок. Список використаних джерел та літератури налічує 77 позицій. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

1.1 Концептуалізація поняття емоційного благополуччя у зарубіжній та українській психології

Проблематика емоційного благополуччя особистості посідає одне з провідних місць у сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана із забезпеченням гармонійного психічного розвитку людини, її здатності ефективно в соціальному середовищі, адаптуватися до змінних умов життєдіяльності та досягати значущих життєвих результатів. Емоційне благополуччя у цьому контексті постає не як ізольований психічний стан, а як складна інтегративна характеристика, що охоплює суб'єктивне відчуття задоволеності життям, позитивний емоційний фон, переживання внутрішнього комфорту та здатність особистості до регуляції власних емоційних станів.

У цьому зв'язку важливого значення набуває узагальнення підходів до вивчення емоційного благополуччя, представлених як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології, що дає змогу сформувати цілісне уявлення про дане явище. Узагальнення наукових джерел засвідчує, що дослідники розглядають емоційне благополуччя як інтегральний показник позитивного функціонування особистості, який відображає рівень її психологічної зрілості, адаптованості та здатності до самореалізації. Концепція позитивного функціонування особистості є однією з центральних у зарубіжній гуманістичній психології, тоді як у вітчизняному науковому дискурсі вона набуває особливої актуальності у зв'язку з процесами гуманізації суспільства та трансформації таких соціальних інститутів, як освіта, система охорони здоров'я та соціальна сфера.

Зокрема, у зарубіжній психологічній традиції дослідження емоційного благополуччя активно розвивається в межах позитивної психології, яка орієнтується на вивчення ресурсів особистості, її потенціалу, можливостей саморозвитку та досягнення життєвої задоволеності. У працях М. Селігмана та Е. Дінера емоційне благополуччя визначається як суб'єктивне переживання

щастя, що формується на основі індивідуального емоційного досвіду та оцінки якості власного життя [1]. Важливим аспектом у цьому контексті є також дослідження Дж. Боулбі, який акцентує увагу на значенні емоційної прив'язаності та безпечного середовища як важливих умов формування позитивного емоційного стану особистості, особливо в дитячому віці [72].

У вітчизняній психологічній науці проблема емоційного благополуччя також посідає важливе місце, однак розглядається переважно крізь призму соціокультурних, психолого-педагогічних та виховних чинників. Так, українські дослідники, серед яких О. Бакаленко [6], Г. Балл [7], І. Бех [9], А. Вороніна [17] та інші, підкреслюють значення гармонійного розвитку особистості, її здатності до самореалізації, соціальної адаптації та ефективної взаємодії з оточенням. У їхніх працях особлива увага приділяється ролі виховного середовища, характеру міжособистісних відносин, а також умов освітнього процесу як визначальних факторів формування емоційного благополуччя. Сучасні праці вітчизняних авторів дедалі частіше акцентують увагу на впливі новітніх соціальних викликів, зокрема стресових ситуацій, інформаційного перевантаження, цифровізації та соціальних криз, що актуалізує необхідність інтеграції міжнародного досвіду для удосконалення наукових і практичних підходів у цій сфері.

Водночас феномен емоційного благополуччя розглядається у межах різних теоретичних підходів, що відображають різні аспекти його сутності. Так, у рамках гедоністичного підходу емоційне благополуччя особистості часто інтерпретується як досягнення стану задоволення та уникнення негативних переживань. При цьому, як зазначає В. Синявський, «задоволення розуміється не лише як тілесне, але й як таке, що обумовлюється досягненням особистістю значущих цілей» [62, с. 193], а основним критерієм благополуччя виступає «переживання щастя» [1, с. 67]. Тому у межах цього наукового підходу основним є суб'єктивний вимір задоволеності людини життям.

На відміну від гедоністичного, евдемоністичний підхід акцентує увагу на глибинних аспектах розвитку особистості, зокрема на її самореалізації, особистісному зростанні та пошуку життєвого сенсу. Представниками цього підходу є А. Вороніна, С. Максименко, П. Фесенко, а також представники

гуманістичної психології, зокрема Дж. Бютженталь, Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фром. У межах цього підходу емоційне благополуччя визначається як «повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження творчого синтезу між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності» [35, с. 11]. Якщо гедоністичний підхід зосереджується переважно на результаті у вигляді задоволеності, то евдемоністичний – на процесі особистісного становлення та шляхах досягнення благополуччя.

Особливої уваги заслуговує позиція Н. Грисенко, яка розглядає емоційне благополуччя як феномен, що поєднує внутрішній та зовнішній виміри існування особистості. З одного боку, воно відображає внутрішні критерії адаптованості людини до соціуму, а з іншого – формується під впливом об'єктивних соціальних умов і проявляється у поведінці індивіда. У цьому контексті суб'єктивне благополуччя розкривається через особистісні ставлення до соціальних подій, що дає змогу глибше зрозуміти механізми взаємодії внутрішнього світу особистості із зовнішньою реальністю. Як підкреслює дослідниця, основним є аналіз «особистісних ставлень індивіда до соціальних подій» [21, с. 30].

Поняття «емоційне благополуччя» у науковій літературі використовується як синонім терміна «суб'єктивне благополуччя», що, зокрема, підкреслює Є. Іванова, трактуючи його як індивідуальну оцінку людиною якості власного життя. Така оцінка може мати як когнітивний характер (задоволеність різними сферами життя), так і емоційний, що проявляється у переживанні позитивних станів, таких як радість, щастя, задоволення. При цьому емоційне благополуччя визначається як «стан людини, що не пов'язаний з переживанням стресу, не пов'язаний із особистісним чи професійним погіршенням, і є результатом переживання людиною успіхів чи досягнень у професійній сфері, гармонії у особистому житті, реалізації власного особистісного потенціалу» [32, с. 97].

Запровадження категорії емоційного благополуччя як інтегрального показника дає змогу об'єднати в систему різноманітні аспекти особистісного досвіду, що визначають характер її світосприйняття та світопереживання. Так, І. Опанасюк до чинників емоційного благополуччя відносить як індивідуально-

психологічні характеристики особистості, включаючи рівень її фізіологічної стійкості та сформованість позиції «Я-у-Світі», так і зовнішні життєві обставини, які можуть сприяти або перешкоджати розвитку цього стану. Зокрема, дослідниця зазначає, що такими чинниками є «як її індивідуально-психологічні ресурси (особливості фізіологічної резистентності, якість особистісної позиції «Я-у-Світі»), так і життєві обставини, що можуть бути більш-менш сприятливі для становлення і збереження емоційного благополуччя суб'єкта» [51, с. 103].

Важливим є також співвідношення понять «благополуччя», «задоволеність життям» та «щастя», які у науковому дискурсі часто використовуються як взаємопов'язані, але не тотожні. Так, З. Петренюк розглядає щастя як цінність вищого порядку, що інтегрує у собі систему життєвих ідеалів та виступає своєрідним еталоном, з яким людина співвідносить власне життя. При цьому щастя не розглядається як безпосередня мета діяльності, а скоріше як супутній ефект досягнення значущих життєвих цілей [55].

Водночас поняття «задоволеність життям» характеризується певною невизначеністю щодо об'єкта оцінювання, що ускладнює його використання як наукової категорії. У цьому контексті більш продуктивним є застосування поняття «благополуччя», яке, за визначенням Н. Каргіної, займає центральне місце у структурі самосвідомості особистості та її внутрішнього світу. Як зазначає дослідниця, благополуччя є значущим для кожної людини і визначає її загальне сприйняття життя та власного місця в ньому [35, с. 9].

Як засвідчують праці Н. Гапон, С. Л. Грабовської, В. А. Гупаловської та інших дослідників, емоційне благополуччя особистості не може бути витлумачене як одновимірне або спрощене психологічне явище, оскільки воно формується на перетині кількох взаємопов'язаних складових, кожна з яких відображає певний аспект внутрішнього стану людини та її взаємодії зі світом. У цьому контексті слушною є думка про те, що «у психологічному благополуччі узагальнено представлено актуальну успішність поведінки й діяльності, задоволеність міжособистісними зв'язками, спілкуванням» [4, с. 69], адже саме таке трактування дає змогу розглядати благополуччя не лише як внутрішнє

переживання комфорту, а й як показник того, наскільки гармонійно особистість функціонує в реальному життєвому просторі.

З огляду на це, одним із вагомих елементів структури емоційного благополуччя є пізнавальний компонент, який виявляється тоді, коли в суб'єкта формується цілісне, внутрішньо несуперечливе уявлення про світ, коли людина здатна осмислювати події власного життя, розуміти зміст актуальної життєвої ситуації та співвідносити її зі своїми можливостями, потребами й очікуваннями. Натомість порушення такої когнітивної впорядкованості виникає, коли особа стикається із суперечливою інформацією, переживає невизначеність, не може адекватно пояснити події, що з нею відбуваються, або ж зазнає інформаційної чи сенсорної депривації, яка ускладнює побудову цілісної картини світу. Не менш важливим є й емоційний компонент, що постає у формі безпосереднього переживання власної успішності або неуспішності в різних видах активності, адже саме через емоції людина оцінює значущість того, що з нею відбувається, і фіксує внутрішню міру задоволення або незадоволення собою, результатами діяльності, взаєминами з іншими людьми та загалом власним життям.

Суттєвий внесок у розкриття структури емоційного благополуччя здійснює І. Бех, який пропонує розглядати його крізь призму двох вимірів – позитивних і негативних переживань, кожен із яких виконує роль самостійної змінної у формуванні загального переживання благополуччя. У такому тлумаченні емоційне благополуччя не зводиться виключно до наявності позитивних емоцій, а передбачає співвіднесення різних типів переживань, що визначають загальну якість внутрішнього життя особистості. При цьому зазначене поняття охоплює шість базових вимірів, а саме: автономію, здатність впливати на навколишнє середовище, особистісне зростання, позитивні взаємини з іншими, наявність життєвої мети та самоприйняття. Якщо співвіднести таке розуміння із концепцією особистості А. Маслоу, цілком очевидним стає висновок про те, що «самоактуалізація особистості є основним стрижнем, навколо котрого будується емоційне благополуччя» [9, с. 138]. Це означає, що благополуччя особистості пов'язане не лише з комфортом і задоволенням, а насамперед із реалізацією внутрішніх можливостей людини,

розкриттям її потенціалу у значущій для неї діяльності. У разі, коли предметом аналізу є професійна діяльність педагога, критерієм такої актуалізації, відповідно, виступає міра того, наскільки він справді «відбувся» як фахівець і як особистість у своїй професійній сфері.

А. Вороніна, розвиваючи уявлення про умови формування благополуччя, акцентує увагу на тому, що його наявність значною мірою визначається існуванням чітко окреслених цілей, можливістю реалізувати плани поведінки та діяльності, а також достатністю внутрішніх і зовнішніх ресурсів для досягнення бажаного результату. Відповідно, стан неблагополуччя виникає у ситуаціях фрустрації, коли людина зіштовхується з нездоланими перешкодами, втрачає перспективу, змушена діяти в умовах монотонності або обмеженості поведінкових стратегій. На думку дослідниці, важливу роль у забезпеченні благополуччя відіграють також позитивні міжособистісні стосунки, можливість повноцінного спілкування, переживання емоційного тепла та прийняття. Натомість серйозним чинником його руйнування стають соціальна ізоляція, депривація та напруженість у значущих взаєминах [18, с. 143].

Узагальнення сучасних науково-психологічних підходів дає підстави стверджувати, що нині в науці простежується прагнення поєднати різні теоретичні традиції та створити інтегральну модель емоційного благополуччя, яка одночасно враховує переживання щастя, суб'єктивну задоволеність життям і повноту самореалізації особистості. У такому широкому значенні поняття «емоційне благополуччя особистості» використовується для позначення стану, не пов'язаного з переживанням стресу, особистісного чи професійного погіршення, а такого, що виникає як наслідок переживання успіху, життєвих досягнень, гармонії в особистій сфері, реалізації власних можливостей і життєвого потенціалу. Тому емоційне благополуччя доцільно розуміти як інтегративний результат продуктивного перебігу життя людини, в якому поєднуються і внутрішнє задоволення, і змістова наповненість існування.

Водночас феномен емоційного благополуччя тлумачиться і як науково-психологічна категорія, що дає людині змогу оцінювати власне життя, його успішність і суб'єктивну значущість. Саме такої позиції дотримується вчена

Т. Зайчикова, яка наголошує, що воно формується внаслідок переживання особистістю успіхів чи досягнень у різних видах діяльності, будь то гра, навчання або професійна праця, а також унаслідок гармонії в особистому житті й реалізації власного потенціалу [31, с. 171]. У цьому підході особливо важливим є те, що джерела благополуччя можуть бути різними за змістом, однак усі вони поєднуються тим, що сприяють переживанню людиною внутрішньої повноти, результативності та життєвої доцільності власного існування.

На близьких позиціях стоїть і Ю. Бойчук, який пропонує розглядати емоційне благополуччя як один із базових компонентів психічного здоров'я особистості та важливий критерій для розмежування норми й не-норми. Такий підхід суттєво розширює межі аналізу цього феномену, оскільки дає змогу побачити в ньому не просто приємний емоційний стан, а фундаментальну характеристику людського буття, яка відображає загальний рівень внутрішньої організованості, стійкості та психічної зрілості. Особливо значущим, на думку вченого, є емоційне благополуччя педагога, оскільки в умовах взаємодії з дітьми воно виконує не лише особистісну, а й професійно важливу функцію [30].

Дослідниця О. Лящ пропонує розглядати емоційне благополуччя як явище, що має кілька взаємопов'язаних структурних складових, кожна з яких репрезентує окремий вимір людського життя. Насамперед ідеться про соціальне благополуччя, яке виявляється в задоволеності людини своїм соціальним статусом, актуальним станом суспільства, до якого вона себе відносить, характером міжособистісних зв'язків, місцем у мікросоціальному оточенні, а також у переживанні почуття спільності, яке А. Адлер розглядав як суттєву ознаку психічної повноцінності. Поряд із цим виокремлюється духовне благополуччя, що виявляється у відчутті причетності до духовної культури суспільства, усвідомленні можливості долучатися до її надбань, у прагненні осягнути сутність і призначення людини, а також у переживанні сенсу власного життя. Не менш важливим є фізичне, або тілесне, благополуччя, яке охоплює гарне самопочуття, тілесний комфорт, фізичний тонус і таке функціонування організму, яке суб'єктивно сприймається як сприятливе. До цієї структури входить і матеріальне благополуччя, пов'язане із задоволеністю базовими

умовами існування, зокрема житлом, харчуванням, відпочинком і стабільністю матеріального становища. Нарешті, дослідниця виділяє душевний комфорт, під яким розуміє узгодженість психічних процесів і функцій, переживання внутрішньої цілісності, рівноваги й гармонії. Саме за умов гармонійного розвитку особистості емоційне благополуччя набуває більшої стійкості [48].

Водночас слід враховувати, що усі названі складові не існують ізольовано, оскільки вони перебувають у стані постійної взаємодії, взаємозумовлення та взаємовпливу. Саме тому віднесення окремих психологічних явищ до тієї чи іншої складової благополуччя є доволі умовним. Наприклад, переживання людиною сенсу життя або відчуття спільності можуть однаковою мірою розглядатися як чинники духовного чи соціального благополуччя, але водночас і як важливі підстави її душевного комфорту. Це свідчить про те, що структура емоційного благополуччя має інтегративний характер, у межах якого різні компоненти проникають один в один і разом утворюють цілісний внутрішній емоційно-позитивний стан особистості.

І. Опанасюк підкреслює, що емоційне благополуччя людини фактично об'єднує цілий комплекс її особистісних ставлень. Передусім ідеться про ставлення до власного життя як до такого, що має сенс, мету та внутрішню спрямованість. Не менш вагомим є ставлення до себе самої, тобто здатність позитивно сприймати себе, приймати власне минуле, але водночас не зупинятися у своєму розвитку, а прагнути до особистісного зростання. Третім важливим виміром є ставлення до інших людей, у якому поєднуються дружелюбність, довірливість, відкритість до взаємодії та водночас збереження особистісної незалежності й здатності самостійно приймати рішення [50]. Отже, емоційне благополуччя у цьому трактуванні постає як показник гармонійно вибудованої системи ставлень особистості до життя, до себе та до соціального оточення.

3. Петренюк, своєю чергою, розкриває зміст емоційного благополуччя через сукупність ознак, які проявляються у реальному житті людини. По-перше, воно виявляється у вмінні керувати власними емоціями, адекватно виражати їх і зберігати позитивний емоційний настрій. За таких умов людина не лише сама переживає внутрішній комфорт, а й створює сприятливу емоційну атмосферу для

інших, через що взаємодія з нею стає приємною і бажаною. Саме позитивний емоційний стан, як наголошує дослідниця, створює умови для ефективного навчання, продуктивної праці, розкриття здібностей та побудови дружніх стосунків. По-друге, емоційне благополуччя пов'язане з інтелектуальним розвитком особистості, причому не лише як з високим рівнем пізнавальних можливостей, а як із відповідністю інтелектуальних здібностей віковим нормам і життєвим вимогам. Інтелект, у цьому сенсі, сприяє розв'язанню життєвих проблем, допомагає людині правильно ставити перед собою цілі та знаходити способи їх досягнення. По-третє, благополучна людина характеризується моральними принципами, відповідальністю, надійністю, вірністю у дружбі й любові, тобто наявністю внутрішньої моральної опори. Саме тому особливо вагомим є наведена дослідницею думка про те, що така людина «має моральний стрижень, який допомагає відрізнити добро від зла й не переступати межі, за якими починається психологічне руйнування особистості» [55, с. 52-53].

Розширюючи це бачення, Н. Каргіна акцентує увагу на тому, що важливою характеристикою благополучної людини є особистісне зростання. При цьому особистість розглядається як цілісне поєднання емоційної сфери, характеру, вольових якостей і здатності до самовизначення. Воля, за такого підходу, є не другорядною властивістю, а однією з важливих ознак психологічної зрілості, оскільки саме вона забезпечує здатність свідомо ставити мету та послідовно рухатися до неї, долаючи труднощі та перешкоди. У цьому контексті особливо показовою є думка, що «людина як особистість вільно й свідомо обирає собі ту або іншу соціальну роль, розуміє можливі наслідки своїх дій, бере на себе відповідальність за них. Якщо людина сформувалася як особистість і здатна до особистісного зростання, то вона психологічно благополучна» [35, с. 12].

Узагальнимо, що в психології емоційне благополуччя осмислюється як складний, багаторівневий і внутрішньо диференційований феномен, що охоплює когнітивні, емоційні, соціальні, духовні, фізичні, моральні та особистісно-розвивальні компоненти. Воно відображає не лише ситуативне переживання комфорту, а й загальну якість життєдіяльності особистості, рівень її внутрішньої гармонії, ступінь реалізації потенціалу та характер взаємин із собою, іншими

людьми й світом загалом. Саме тому для розуміння психологічної природи емоційного благополуччя та для подальшого вивчення особливостей його формування в різні вікові періоди має значення вивчення його індикаторів.

Об'єктивні індикатори благополуччя існують і є загалом зрозумілими для більшості людей, принаймні на рівні повсякденних уявлень. Коли людина оцінює власне благополуччя й намагається визначити, наскільки благополучним є життя інших, вона зазвичай спирається на низку зовнішніх критеріїв, серед яких важливе місце посідають показники здоров'я, соціальної успішності, матеріального забезпечення, стабільності життєвих умов. Водночас, як зазначає С. Дерев'янка, ці об'єктивні параметри не вичерпують змісту благополуччя, а лише впливають на його переживання. Саме тому благополуччя особистості за своєю природою не може бути зведене лише до зовнішньо фіксованих ознак, оскільки воно насамперед має суб'єктивний характер. У структурі суб'єктивного благополуччя, а також його окремих складових, доцільно виокремлювати два базові компоненти: когнітивний, або рефлексивний, що охоплює уявлення людини про різні аспекти власного буття, та емоційний, який відображає домінуючий емоційний тон ставлення до цих аспектів [25, с. 24-25].

Розкриваючи чинники емоційного благополуччя, Н. Ваганова підкреслює, що вони мають як внутрішнє, так і зовнішнє походження. Так, до внутрішніх передумов дослідниця відносить індивідуально-психологічні ресурси особи, серед яких особливого значення набувають особливості психофізіологічної резистентності та характер сформованої позиції «Я-у-Світі». Водночас не менш важливими є й життєві обставини, які можуть сприяти становленню та підтриманню емоційного благополуччя або, навпаки, ускладнювати його збереження. Серед зовнішніх чинників, що безпосередньо впливають не лише на стан благополуччя, а й на формування системи особистісних ставлень дитини, дослідниця виокремлює моделі сімейної та педагогічної взаємодії, які реалізують батько, мати й вихователі. При цьому вибір такої моделі взаємодії зумовлюється їхньою власною позицією «Я-у-Світі», яка відображає характер ставлення дорослих до себе, до інших людей і до предметного світу [11, с. 171-172].

Ю. Александров, аналізуючи причини психологічного неблагополуччя, звертає увагу на те, що частина чинників має фізичний характер. Як приклад він наводить недостатній рівень матеріального забезпечення, який може прямо або опосередковано впливати на внутрішній стан людини. Однак чинники психологічного плану є значно більш різноманітними, оскільки вони можуть або впливати з об'єктивних фізичних труднощів, або мати суто психічну природу. Більше того, подібні чинники можуть виникати вже в процесі професійної діяльності навіть у педагогів, які спочатку характеризувалися як психологічно здорові. За таких умов накопичення втоми, зростання незадоволеності змістом праці, її оплатою чи умовами здійснення здатне поступово спричиняти професійне погіршення [1]. Відтак емоційне неблагополуччя не завжди є наслідком первинної психологічної вразливості, а може формуватися внаслідок тривалої дії несприятливих умов життєдіяльності.

Окрім уже названих чинників, які можуть зумовлювати психологічне неблагополуччя, Г. Балл окремо виділяє фактори психічного та фізичного здоров'я. Поділяючи основні засади гуманістичної психології щодо природи особистості, вчений розглядає одним із головних проявів і водночас факторів емоційного благополуччя реалізацію особистістю власного потенціалу, своїх можливостей і внутрішніх ресурсів, тобто реалізацію себе в житті. Водночас він підкреслює, що така самореалізація можлива лише за наявності психічного благополуччя як внутрішньої передумови повноцінного особистісного розвитку. Саме тому поряд із фактором реалізованості власних потенціалів закономірно постає і фактор психічного благополуччя як базова умова такого процесу [7].

Аналіз психологічної літератури дає змогу не лише окреслити чинники емоційного благополуччя, а й виокремити його типові прояви, які можуть розглядатися як важливі індикатори психологічного і соціального розвитку особистості та виявлятися на різних етапах її життя. Одним із найпомітніших проявів емоційного благополуччя людини є позитивний емоційний фон, що характеризується переважанням радісного, врівноваженого та гармонійного настрою. Особистість, яка перебуває в стані емоційного благополуччя, як правило, переживає внутрішній комфорт, що дає їй змогу продуктивніше долати

стресові обставини та життєві труднощі. Така людина здатна гнучко адаптуватися до змін, конструктивно реагує на виклики повсякденного життя, виявляє схильність до оптимістичного сприйняття подій, зберігає життєву енергію та вибудовує гармонійні взаємини з іншими людьми [21].

Важливою характеристикою емоційного благополуччя виступає також довіра до інших людей. Людина, якій властиве емоційне благополуччя, не лише довіряє собі, а й почувається достатньо захищеною у взаємодії з близькими та значущими людьми. Як зазначає Н. Грисенко, саме це створює підґрунтя для розвитку міжособистісних стосунків і конструктивної взаємодії з соціальним оточенням. Довіра сприяє відкритості в комунікації, готовності до взаємної підтримки та формуванню стосунків, заснованих на взаєморозумінні. Окрім цього, емоційно благополучним людям часто властиві активність і допитливість. Вони орієнтовані на розвиток, прагнуть до самовдосконалення, відкриті до нових ідей, досвіду, навчання та пізнання. Саме така пізнавальна спрямованість не лише розширює їхні можливості, а й підтримує емоційну стійкість, оскільки пошук нових горизонтів допомагає переживати життя як змістовне і таке, що приносить позитивно-емоційне задоволення [11].

Ще одним важливим виявом емоційного благополуччя є соціальна адаптованість. Як підкреслює Ю. Александров, здатність будувати доброзичливі та конструктивні стосунки з іншими людьми становить невід'ємну частину гармонійного розвитку особистості. Соціально адаптивна людина здатна інтегруватися в різні групи, підтримувати здорові взаємини з родиною, друзями, колегами, виявляти відкритість до співпраці та знаходити мирні способи розв'язання конфліктів. Поряд із цим, важливою ознакою емоційного благополуччя виступає здатність до емоційної регуляції, тобто вміння впоратися з такими складними переживаннями, як розчарування, гнів, тривога чи стрес. Саме контроль і усвідомлене регулювання емоцій дають людині змогу зберігати внутрішню рівновагу, не руйнувати значущі взаємини та шукати продуктивні способи дій у проблемних обставинах [1].

А. Вороніна серед важливих проявів емоційного благополуччя особливо виділяє співчуття і турботу про інших. Люди, які перебувають у стані емоційного

благополуччя, зазвичай виявляють готовність допомогти, підтримати ближнього в складний момент, проявити емпатію, розуміння та людяність. Їхня здатність співпереживати чужому болу та реагувати на труднощі інших свідчить не лише про емоційну зрілість, а й про гармонійний розвиток особистості загалом, її готовність до співжиття в суспільстві, де взаємна підтримка становить важливу цінність. Поряд із цим вагомою складовою емоційного благополуччя є впевненість у собі. Людина, яка переживає такий стан, зазвичай має чітке уявлення про власну цінність, вірить у свої сили, здатна приймати рішення самостійно та брати на себе відповідальність за вчинки і досягнення. Внутрішня впевненість допомагає їй діяти спокійно і рішуче навіть у складних ситуаціях, не руйнуючись через помилки чи невдачі [18].

Перелік зазначених проявів емоційного благополуччя дає підстави розглядати його як свідчення гармонійного розвитку особистості, здатної адаптуватися до соціальних умов, конструктивно долати емоційні труднощі та підтримувати здорові взаємини з іншими людьми. Саме ці якості відкривають можливість досягати успіху в різних сферах життєдіяльності, залишатися відкритою до нового досвіду та зберігати високий рівень психічного здоров'я. Як підкреслює Т. Зайчикова, емоційне благополуччя виступає основою розвитку особистісної стійкості, психологічної адаптації та соціальної інтеграції, що є важливим як для особистісної, так і для професійної самореалізації [31]. У ширшому розумінні воно є важливим компонентом загального психічного і фізичного здоров'я людини, оскільки забезпечує її необхідними внутрішніми ресурсами для повноцінного функціонування в суспільстві.

Отже, психологічне благополуччя доцільно розуміти не лише як стан психічного та фізичного здоров'я, а й як такий рівень внутрішньої організації особистості, за якого вона здатна реалізовувати себе, розкривати власні потенціали і можливості. Емоційне благополуччя, у свою чергу, інтегрує комплекс значущих особистісних ставлень: по-перше, ставлення до власного життя як до такого, що має сенс, мету та визначену спрямованість; по-друге, ставлення до себе як до людини, яка загалом позитивно сприймає себе й власне минуле, але водночас не припиняє прагнення до розвитку та особистісного

зростання; по-третє, ставлення до інших, що виявляється у дружелюбності, довірливості та готовності до взаємодії, однак не виключає збереження автономії та здатності до самостійних рішень. Аналіз зарубіжних і вітчизняних наукових підходів до вивчення емоційного благополуччя дає змогу врахувати широкий спектр теоретичних орієнтирів, за допомогою яких осмислюється вказана проблематика. Якщо у зарубіжній літературі переважає акцент на ідеях позитивної психології, що фокусується на розвитку особистісного потенціалу та зміцненні емоційної стійкості, то у вітчизняних дослідженнях значна увага приділяється соціокультурному контексту, вихованню та впливу освітнього середовища на становлення емоційного стану особистості.

1.2 Психологічні передумови досягнення емоційного благополуччя у старшому дошкільному віці

Дошкільний період виступає сенситивним щодо становлення емоційної сфери, адже дитина вперше активно охоплюється у систему соціальних відносин, набуває досвіду переживання різноманітних емоційних станів і вчиться орієнтуватися у власному внутрішньому світі. У цей час формуються первинні уявлення про себе, інших людей і навколишню дійсність, що безпосередньо впливає на становлення емоційного благополуччя як інтегративної ознаки й характеристики розвитку особистості. Відтак вікові та психологічні передумови формування емоційного благополуччя у старшому дошкільному віці становлять фундаментальну основу для подальшого психічного розвитку особистості, оскільки саме на цьому етапі закладаються базові механізми емоційного реагування, саморегуляції та соціальної взаємодії.

Особливого значення у цьому процесі набуває розвиток здатності дитини до емоційного реагування на події та явища навколишнього світу. Як підкреслює А. Гресь, саме в дошкільному віці відбувається інтенсивне формування емоційної чутливості, яка проявляється у здатності дитини відгукуватися на взаємини з батьками, вихователями, однолітками та іншими значущими людьми. Важливою передумовою емоційного благополуччя виступає становлення

навичок емоційної регуляції, що передбачає поступове оволодіння вмінням справлятися як із позитивними, так і з негативними переживаннями, зокрема сумом, страхом, тривогою, радістю. Розуміння вікових закономірностей розвитку емоційної сфери дає змогу створювати сприятливі умови для формування самосвідомості дитини, її здатності до взаємодії та адаптації, що в цілому забезпечує підґрунтя для її емоційного благополуччя [20].

З позиції К. Карасьової, дошкільний вік, який охоплює період від народження до приблизно 6–7 років, є визначальним етапом становлення особистості, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивний розвиток фізичних, когнітивних, соціальних та емоційних характеристик. Вікові особливості дітей цього періоду значною мірою визначають специфіку їхньої поведінки, характер сприйняття навколишнього світу та особливості взаємодії з іншими людьми. Зокрема, інтенсивний розвиток рухової сфери, удосконалення великої та дрібної моторики забезпечують розширення можливостей дитини у пізнанні світу, оскільки через активну взаємодію з предметним середовищем вона накопичує досвід, який стає основою для подальшого когнітивного й емоційного розвитку. Маніпуляції з предметами, дослідницька активність, експериментування виступають важливими механізмами формування первинних уявлень про навколишню дійсність [34].

Когнітивний розвиток у старшому дошкільному віці, за А. Гончаренком, характеризується значним збагаченням словникового запасу, ускладненням мисленнєвих процесів, формуванням здатності до елементарного абстрагування та зростанням самостійності у пізнавальній діяльності. Діти починають оперувати базовими поняттями, такими як час, простір, форма, кількість, що сприяє побудові більш системного бачення світу. Важливим є також розвиток уяви, яка виступає основою творчого мислення та дає змогу дитині моделювати різні життєві ситуації, проживати їх у символічній формі. Активне прагнення ставити запитання та шукати відповіді свідчить про зростання пізнавальної активності, що пов'язано із розвитком внутрішньої мотивації до пізнання [19].

Не менш важливим компонентом виступає емоційний розвиток, який у дошкільному віці набуває якісно нових характеристик. Діти поступово

починають усвідомлювати власні емоції, вчать їх розрізняти та виражати, а також розуміти емоційні стани інших людей. Емоції стають важливим інструментом соціальної взаємодії, однак їх регуляція ще залишається недостатньо сформованою, що зумовлює можливі емоційні спалахи або імпульсивні реакції. Водночас за умов підтримки з боку дорослих діти поступово оволодівають способами керування власними емоціями, що сприяє стабілізації емоційного стану. Значну роль у цьому процесі відіграє формування самооцінки, яка ґрунтується на оцінках і реакціях значущих дорослих, а також на досвіді взаємодії з однолітками. Позитивне підкріплення сприяє формуванню адекватного образу «Я», тоді як його відсутність або негативні оцінки можуть призводити до зниження впевненості у собі та мотивації.

Соціальний розвиток, за А. Богуш, є невід'ємною складовою емоційного благополуччя дошкільника, оскільки саме в цей період дитина опановує базові норми соціальної поведінки та навчається взаємодіяти з іншими людьми. У процесі спільної діяльності, гри, комунікації діти поступово оволодівають навичками співпраці, вчать ділитися, домовлятися, враховувати інтереси інших. Водночас певні труднощі у розумінні позиції іншого можуть зумовлювати егоцентричні прояви, що є закономірною особливістю вікового розвитку. Важливу роль у цьому процесі відіграє розвиток уяви, яка дає змогу дитині відтворювати різні соціальні ролі, моделювати ситуації взаємодії та виражати власні емоції через гру. Саме сюжетно-рольова гра виступає провідною діяльністю, у межах якої дитина не лише пізнає світ, а й переживає власні емоції та вчиться їх осмислювати [26].

О. Кононко звертає увагу на ще одну важливу передумову емоційного благополуччя – формування прагнення до автономії. У старшому дошкільному віці діти активно демонструють бажання діяти самостійно, виконувати завдання без допомоги дорослих, що є важливим кроком у становленні їхньої самостійності та впевненості у власних можливостях. Водночас ця автономія потребує підтримки з боку дорослих, оскільки без належного схвалення та заохочення дитина може переживати невпевненість або розчарування. Саме тому поєднання самостійності з емоційною підтримкою виступає важливою умовою

гармонійного розвитку особистості. У цілому вікові особливості дошкільного періоду створюють основу для формування соціальної, когнітивної, емоційної та фізичної зрілості, що визначає подальшу адаптацію дитини дошкільного віку до навчання та соціального життя [39].

Аналіз наукових джерел показує, що однією з важливих передумов емоційного благополуччя є розвиток емоційної сфери, який розпочинається з ранніх етапів життя. У цей період формуються базові емоційні реакції – радість, страх, сум, тривога, інтерес, які виконують сигнальну функцію та допомагають дитині орієнтуватися в навколишньому середовищі. Як зазначає В. Кузьменко, важливим є не лише сам факт виникнення емоцій, а й здатність дитини їх виражати, що спочатку здійснюється через міміку, жести, інтонації, а згодом – за допомогою мовлення, що значно розширює можливості емоційної взаємодії [42].

Подальший розвиток емоційного досвіду, за О. Скрипченком, пов'язаний із здатністю дитини більш точно диференціювати власні переживання та усвідомлювати причини їх виникнення. Якщо на ранніх етапах розвитку емоційні реакції мають безпосередній і імпульсивний характер, то з часом вони стають більш усвідомленими, що дає змогу дитині не лише переживати емоції, а й осмислювати їх зміст. Саме накопичення різноманітного емоційного досвіду забезпечує становлення емоційної компетентності та сприяє формуванню стійкого емоційного благополуччя [15].

Значущим етапом у цьому процесі є формування навичок емоційної регуляції. Як зазначає Г. Беленька, перші прояви здатності до контролю емоцій у дошкільному віці можуть виявлятися у досить простих формах, зокрема у вмінні заспокоїти себе, звернутися по допомогу до дорослого або виявити терпіння у ситуації очікування. З часом ці вміння ускладнюються, і дитина починає не лише регулювати свої емоційні реакції, а й вербалізувати їх, називаючи власні почуття. Такий перехід від імпульсивного реагування до усвідомленого переживання є передумовою розвитку емоційної компетентності, що, у свою чергу, виступає основою емоційного благополуччя [10].

Як зазначає С. Васильєва, у старшому дошкільному віці у дітей формується важлива здатність усвідомлювати змінність емоцій залежно від ситуаційних

умов, а також передбачати ці зміни та враховувати їх у власній поведінці. Таке розуміння динамічної природи емоцій сприяє розвитку емоційної самосвідомості та поступовому оволодінню навичками їх регуляції. Завдяки цьому дитина набуває більшої впевненості у складних життєвих обставинах, оскільки здатна адекватніше реагувати на зовнішні стимули та внутрішні переживання. Вміння керувати власними емоціями постає як один із показників емоційного розвитку, адже воно дає можливість не лише своєчасно й доречно виражати почуття, але й уникати надмірних або неадекватних емоційних реакцій. У процесі розвитку дитина починає краще розуміти, як саме реагувати на різні переживання, що забезпечує її ефективнішу адаптацію до соціального середовища [14].

На думку Н. Гавриш, вікові та психологічні передумови емоційного благополуччя у дошкільному віці безпосередньо пов'язані з характером взаємодії дитини з дорослими та формуванням її самооцінки. Однією з визначальних умов виступає становлення емоційної прив'язаності до батьків і вихователів, яка створює базове відчуття безпеки й захищеності. Саме ця прив'язаність формує основу для емоційної стабільності, сприяє зниженню тривожності та забезпечує здатність дитини пристосовуватися до нових умов життєдіяльності. За наявності підтримки, прийняття та любові з боку значущих дорослих дитина не лише відчувається емоційно захищеною, але й набуває здатності відкрито виражати власні почуття і потреби, що є важливою передумовою її соціально-емоційного розвитку [26].

Позитивний досвід взаємодії з дорослими сприяє формуванню у дитини довіри до світу, що є базовим психологічним утворенням, необхідним для подальшого розвитку особистості. Така довіра тісно пов'язана зі становленням самооцінки, яка виступає ще однією важливою передумовою емоційного благополуччя. У дошкільному віці дитина починає усвідомлювати власні можливості, інтереси та значущість свого «Я» у взаємодії з іншими людьми. Важливим є те, що процес самопізнання супроводжується зовнішнім оцінюванням з боку дорослих, які через підтримку, схвалення та заохочення підтверджують успішність дитини. Це сприяє формуванню позитивного образу себе, розвитку впевненості та внутрішньої стабільності. Крім того, взаємодія з

дорослими створює у дитини відчуття власної значущості, адже підтримка, допомога у розв'язанні труднощів і емоційна участь дорослих дають змогу їй переживати себе як цінну і важливу. Саме в такому контексті, як підкреслює дослідниця К. Карасьова, дитина опановує навички вираження емоцій і побудови взаємин, що безпосередньо впливає на її впевненість у собі та загальний рівень емоційного благополуччя [34].

Важливою складовою розвитку самооцінки є також формування у дитини почуття відповідальності за власні дії. У процесі соціальної взаємодії вона поступово починає усвідомлювати, що її поведінка має певні наслідки для інших людей, що стимулює розвиток самоконтролю та регуляції емоцій. Взаємодія з дорослими у цьому контексті має включати не лише заохочення, а й обґрунтовані обмеження, корекцію поведінки, що сприяє становленню адекватної самооцінки. Такий баланс підтримки та вимог створює підґрунтя для формування психологічної стійкості та внутрішньої гармонії дитини.

Окремої уваги потребує актуальний феномен психологічної безпеки, який забезпечується дорослими через турботу, підтримку та визнання досягнень дитини. Саме відчуття безпеки виступає необхідною умовою емоційної стабільності, оскільки воно дає змогу дитині вільно проявляти свої емоції, не боячись осуду або відторгнення. У такому середовищі дитина не лише краще адаптується до соціального оточення, а й розвиває внутрішню впевненість і здатність до конструктивної взаємодії. Особливого значення підтримка дорослих набуває у періоди емоційних труднощів, коли дитина стикається зі страхами, тривогою чи іншими складними переживаннями, адже саме дорослий допомагає їй їх осмислити і подолати [47].

Як підкреслює В. Ляпунова, важливою передумовою емоційного благополуччя є розвиток емпатії та здатності до соціальної взаємодії. У дошкільному віці дитина активно засвоює навички спілкування, вчиться розпізнавати емоційні стани інших людей і реагувати на них. Емпатія в цьому контексті виступає не лише як здатність до співпереживання, але й як уміння розуміти емоції іншого та адекватно на них відповідати, що є важливою складовою емоційної зрілості. Формування емпатії розпочинається з раннього

дитинства, коли дитина, спостерігаючи за дорослими, поступово починає відтворювати їхні емоційні реакції, а згодом – усвідомлювати, що інші люди можуть мати власні, відмінні від її власних, почуття. Це є важливим етапом становлення емоційної свідомості. У подальшому дитина не лише розпізнає емоції інших, але й здатна виразити своє ставлення до них через слова, жести та поведінку, що сприяє розвитку соціальних компетенцій [56].

Розвиток емпатії створює підґрунтя для формування позитивних міжособистісних відносин. Діти, які здатні до співпереживання, як правило, більш уважні до потреб інших, краще розуміють емоційні стани однолітків і готові підтримати їх у складних ситуаціях. Це сприяє створенню сприятливого психологічного клімату в дитячому колективі та забезпечує гармонійність соціальної взаємодії. Крім того, емпатія допомагає знижувати рівень конфліктності, оскільки дитина здатна усвідомлювати мотиви поведінки інших і відповідно коригувати власні реакції.

3. Огороднійчук наголошує, що важливою складовою емоційного благополуччя є розвиток соціальних взаємодій. Уже з раннього віку дитина охоплюється у систему соціальних контактів, спілкується з батьками, родичами, однолітками, що дає змогу їй засвоювати норми та правила поведінки, а також формувати навички міжособистісної взаємодії. У дошкільному віці особливої значущості набуває взаємодія з однолітками, яка відбувається у процесі спільної гри. Саме в грі діти вчаться співпрацювати, домовлятися, обмінюватися думками, вирішувати конфлікти та враховувати позицію іншого. Поступове оволодіння навичками конструктивної взаємодії є основою для подальшої соціальної адаптації. Діти, які володіють розвиненими соціальними навичками, легше інтегруються у колектив, здатні підтримувати позитивні стосунки та ефективно взаємодіяти з іншими [15].

Взаємодія з однолітками також виступає важливим чинником розвитку емоційної компетентності дошкільника. У процесі спільної діяльності дитина отримує зворотний зв'язок щодо власної поведінки, що дає змогу їй коригувати емоційні реакції, розвивати гнучкість і самоконтроль, а також краще розуміти емоційний стан інших людей [9].

І. Бех підкреслює, що одним із важливих чинників емоційного благополуччя є наявність стабільної та сприятливої соціально-психологічної атмосфери, яка має забезпечувати дитині відчуття безпеки, прийняття та підтримки як у сім'ї, так і в закладі дошкільної освіти. Саме таке середовище створює умови для гармонійного розвитку дитини, її емоційної стабільності та впевненості у власних силах. Якщо сім'я характеризується емоційною стабільністю, підтримкою та позитивним ставленням до дитини, це істотно підвищує рівень її емоційного благополуччя [63].

Не менш важливим є створення сприятливого середовища у закладі дошкільної освіти, де вихователі мають формувати атмосферу, що стимулює розвиток, творчість та позитивні взаємини між дітьми. Діти, які відчують емоційний комфорт у дошкільному закладі, легше адаптуються до освітнього середовища, демонструють кращі результати у навчальній діяльності та більш ефективно взаємодіють з однолітками. Як зазначає В. Луценко, відчуття захищеності сприяє розвитку здатності дитини адаптуватися до змін і долати стресові ситуації, тоді як відсутність тривожності та невизначеності створює умови для повноцінного емоційного і соціального розвитку [76].

Як зазначає О. Атемасова, однією з істотних психологічних передумов емоційного благополуччя дитини дошкільного віку є підтримка та заохочення, які вона отримує від значущих дорослих. Їхній вплив виявляється не лише у створенні сприятливого емоційного фону, а й у формуванні позитивного ставлення дитини до самої себе, до інших людей і до навколишнього світу загалом. Для дошкільника значущими дорослими виступають не тільки батьки, а й вихователі, близькі родичі та інші особи, які посідають важливе місце в його життєвому оточенні. Якщо дитина постійно відчуває, що її підтримують, схвалюють і цінують, у неї поступово формується переживання власної значущості, яке є важливою основою позитивної самооцінки. Співвіднесення власних досягнень зі схвальною реакцією дорослого допомагає дитині переживати стан успіху, зміцнює віру у власні сили та спонукає до подальших спроб, нових досягнень і активного освоєння різних видів діяльності. Водночас підтримка дорослих виконує й захисну функцію, оскільки сприяє розвитку

емоційної стійкості, допомагає дитині легше переживати труднощі, невдачі або зміни, а також знижує рівень напруження в складних ситуаціях. Якщо дитина знає, що в разі потреби може звернутися по допомогу і отримати її, вона менш гостро реагує на стресові обставини та швидше адаптується до нових умов [3].

На думку Т. Поніманської, важливу роль у забезпеченні емоційного благополуччя дошкільника відіграє характер педагогічного і батьківського підкріплення, оскільки саме через нього дорослі стимулюють розвиток внутрішньої мотивації дитини. Йдеться не лише про оцінювання досягнень, а й про активне включення дитини в пізнавальну, ігрову чи навчальну діяльність, коли дорослий підкреслює значущість кожного її кроку, виявляє щирий інтерес до того, що вона робить, і тим самим підтримує її емоційно. Заохочення в цьому випадку не обмежується словесною похвалою, а реалізується також через уважне ставлення, співучасть, емоційне включення дорослого у діяльність дитини. Саме таке ставлення створює для дошкільника відчуття прийняття та підтримки, що є важливим чинником його емоційного розвитку. Дитина, яка зростає в атмосфері розуміння, підтримки й заохочення, зазвичай відчувається більш захищеною, упевненою та відкритою до нових вражень. Крім того, вона легше входить у взаємодію з іншими людьми, активніше розвиває соціальні навички, навчається співпрацювати як з дорослими, так і з однолітками, що також безпосередньо впливає на рівень її емоційного благополуччя [24].

Отже, вікові та психологічні передумови емоційного благополуччя дітей дошкільного віку відіграють визначальну роль у становленні особистості. Однією з провідних умов виступає розвиток емоційної сфери, що передбачає формування базових емоційних реакцій, таких як радість, сум, страх, тривога, захоплення, завдяки яким дитина навчається орієнтуватися в навколишньому світі та пристосовуватися до нього. Не менш важливим є становлення емоційної регуляції, коли дошкільник поступово починає усвідомлювати власні переживання, розуміти їх причини та вчитися контролювати свої реакції, особливо у напружених або стресових ситуаціях. Важливе значення має і взаємодія з дорослими, яка забезпечує формування емоційної прив'язаності та почуття безпеки, без яких неможливий повноцінний емоційний розвиток. У

процесі такого розвитку дитина поступово починає усвідомлювати власні можливості, значущість свого «Я» у системі взаємин з іншими людьми, що прямо позначається на становленні її самооцінки та внутрішньої впевненості. Водночас важливою передумовою емоційного благополуччя є розвиток емпатії, тобто здатності розпізнавати емоційні стани інших людей і відповідно на них реагувати, що створює підґрунтя для гармонійних міжособистісних стосунків. Суттєвим є розвиток соціальних навичок, уміння співпрацювати, домовлятися, взаємодіяти з оточенням, адже саме через такі форми активності дитина вчиться будувати стосунки і знаходити своє місце у соціальному середовищі.

1.3 Основні чинники досягнення емоційного благополуччя у старшому дошкільному віці

Емоційне благополуччя дитини старшого дошкільного віку виступає однією з важливих умов її гармонійного особистісного розвитку, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне становлення емоційної сфери, яка визначає подальшу успішність соціальної адаптації, характер міжособистісної взаємодії та готовність до навчальної діяльності. Дошкільний вік є етапом, коли закладаються основи емоційної стійкості, формується здатність до регуляції емоцій, розвиваються емпатійні прояви та комунікативні вміння. Саме тому аналіз чинників, що забезпечують досягнення емоційного благополуччя, має важливе значення для розуміння механізмів впливу соціального середовища, взаємодії з дорослими та однолітками на емоційний стан дитини.

Як зазначає Л. Груша, емоційне благополуччя дошкільника виявляється у низці характерних ознак, серед яких провідне місце займають загальний позитивний емоційний фон, схильність до переживання радості та задоволення, здатність долати труднощі, а також відчуття захищеності у взаєминах із близькими людьми. Водночас його недостатній рівень може проявлятися через підвищену тривожність, емоційну нестабільність, труднощі у спілкуванні та взаємодії. Вивчення цих проявів є важливим не лише для теоретичного осмислення проблеми, а й для розробки практичних підходів до підтримки

емоційного здоров'я дітей, створення сприятливих умов їхнього розвитку та попередження можливих психологічних труднощів [23].

Дошкільний вік розглядається як період первинного становлення особистості, коли активно формується самосвідомість, емоційно-вольова сфера, моральні уявлення, адекватна самооцінка та система ціннісних орієнтацій. У цьому контексті особливого значення набувають такі характеристики, як розвиток довільної поведінки, ускладнення емоційної сфери, узгодження мотивів діяльності (співвідношення «хочу – можу – треба»), перехід від егоцентричного бачення світу до здатності враховувати позицію іншого, а також формування особистісної свідомості. Як підкреслює О. Кононко, емоційне благополуччя у дошкільному віці має динамічний характер і передбачає поступове «окультурення» потреб, удосконалення прагнень, розвиток здатності до відповідальності за власні дії, самостійного вибору та прийняття рішень, а також формування системи життєвих цінностей [39, с. 49].

У сучасній психології існують різні підходи до розуміння емоційного благополуччя дошкільника. Так, Т. Поніманська та І. Дичківська визначають благополучну особистість як «соціальну істоту, здатну до самовизначення та ціннісного ставлення до себе та довкілля» [24, с. 49], наголошуючи на її активній позиції у взаємодії зі світом. Г. Балл, у свою чергу, акцентує увагу на значенні самосвідомості, суб'єктної активності, здатності до відповідального самовизначення та усвідомленого ставлення до власного життя, підкреслюючи важливість регуляції поведінки як одного з важливих чинників благополуччя [7].

Однією з базових передумов емоційного благополуччя є сформованість самосвідомості дитини. За О. Кононко, вона виникає тоді, коли дитина починає усвідомлювати себе як суб'єкта власних дій і переживань. Процес становлення самосвідомості проходить через кілька послідовних етапів, серед яких оволодіння тілом, розвиток довільних рухів, здатність до самостійного пересування та самообслуговування. Дослідниця підкреслює «необхідність приділяти належну увагу формуванню в дитини самосвідомості, плекання її самості... здатності регулювати свою поведінку і діяльність» [39, с. 106], що є важливою умовою становлення емоційної стабільності.

Т. Кочубей звертає увагу на те, що у дошкільному віці дитина починає регулювати власну поведінку з урахуванням оцінок значущих дорослих і однолітків. Вона поступово оволодіває здатністю планувати свої дії, оцінювати їх подумки та співвідносити із соціальними очікуваннями. Саме ця здатність до рефлексії, тобто аналізу власних дій і переживань з позиції інших людей, стає основою розвитку довільної поведінки. Як зазначає дослідниця, «здатність до довільної поведінки... стає ознакою удосконалення регулятивної функції самосвідомості дитини» [63, с. 107]. Вона також виокремлює такі ознаки розвитку самосвідомості у дошкільному віці, як критичне ставлення до оцінок, усвідомлення власних можливостей, формування адекватної самооцінки та здатність до самокритики.

За В. Кузьменком, упродовж дошкільного дитинства формується здатність до вибірковості, цілепокладання та творчого підходу до діяльності, що свідчить про зростання самостійності та відповідальності дитини. Вміння самостійно визначати мету, планувати дії, обирати роль у грі чи партнера для взаємодії є показником сформованості оцінного досвіду, впевненості у собі та здатності до досягнення поставлених цілей [42].

Р. Павелків підкреслює, що в дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток емоційно-вольової сфери, яка поступово ускладнюється і збагачується. Емоції у дошкільному віці набувають більш диференційованого характеру, інтегруються з інтелектуальними процесами, що сприяє усвідомленню власних переживань. Важливу роль у цьому відіграє мовлення, яке забезпечує можливість вербалізації емоцій і створює передумови для їх регуляції [53]. Н. Гавриш також зазначає, що в цей період емоції стають більш складними, інтелектуалізованими та тісно пов'язаними з діяльністю дитини [14].

Емоційний світ дошкільника, за О. Кононко, є надзвичайно різноманітним і охоплює як емоції, так і почуття та стани, які виконують функцію регуляції діяльності. Емоції не лише відображають дійсність, а й виступають внутрішніми спонуканими, які визначають активність дитини, її інтереси та поведінкові реакції. Саме через емоційні переживання дитина у дошкільному віці оцінює навколишній світ і формує власне ставлення до нього [39].

Л. Самборенко акцентує увагу на тому, що розвиток емоційної сфери у дошкільному віці тісно пов'язаний із формуванням інтересів, мотивів і здатності до управління власними емоціями. Важливим є навчання дитини розпізнавати свої емоційні стани, розуміти причини їх виникнення та контролювати такі переживання, як страх, гнів, тривога чи сором. Саме це сприяє формуванню емоційної компетентності та позитивної самооцінки [66]. С. Нечай при цьому підкреслює, що емоційний розвиток сучасного дошкільника пов'язаний із появою нових соціальних мотивів і моральних почуттів, які визначають його поведінку та взаємодію з іншими [76].

З. Борисова звертає увагу на те, що у віці 5–6 років діти стикаються з широким спектром складних емоційних станів, зокрема страхом, тривожністю, образою, соромом, агресією, що зумовлює необхідність формування механізмів саморегуляції. У процесі спілкування та спільної діяльності з дорослими й однолітками дитина засвоює соціальні способи регуляції емоцій, що сприяє розвитку самоконтролю та стабілізації емоційного стану. До кінця дошкільного віку спостерігається зростання емоційної стійкості, вирівнювання настрою та зменшення його різких коливань [56].

В. Луценко підкреслює, що емоційний стан дитини у дошкільному віці значною мірою залежить від відповідності зовнішніх умов її потребам і можливостям. Якщо середовище відповідає цим потребам, у дитини виникають позитивні емоції, такі як радість, задоволення, інтерес. У протилежному випадку можуть виникати негативні переживання – страх, тривога, пригніченість. Таким чином, емоції виступають регуляторами психічної активності та впливають на формування особистісних якостей, зокрема здатності долати труднощі [76].

Л. Сенн наголошує на тому, що в дошкільному віці особливого значення набуває переважання позитивних емоцій, які виступають основою нормального розвитку дитини. Саме позитивний емоційний досвід формує доброзичливе ставлення до світу, довіру до людей, відкритість до взаємодії та позитивне сприйняття себе. Переживання радості, задоволення та емоційного комфорту у дошкільному віці створює відчуття прийняття, любові й значущості, що, у свою

чергу, сприяє гармонійному розвитку всіх сфер особистості – пізнавальної, вольової та соціальної [67].

Як зазначає А. Пархоменко, емоційне благополуччя дошкільника безпосередньо пов'язане зі змінами у способі його життя, зокрема з розширенням соціальних контактів і зростанням інтенсивності спілкування. У цей період триває активний розвиток емоційної сфери, яка поступово ускладнюється та набуває більш диференційованого характеру. Для дітей старшого дошкільного віку загалом характерний життєрадісний і бадьорий настрій, однак у певних ситуаціях можуть виникати афективні стани. Причиною цього, за словами дослідника, часто стає невідповідність між рівнем домагань дитини та її реальними можливостями, а також прагнення отримати високу оцінку з боку значущих дорослих і однолітків. У таких умовах дитина у дошкільному віці може демонструвати прояви емоційної нестійкості, зокрема різкість у поведінці, невірноваженість або плаксивість [54].

Важливим чинником забезпечення у дошкільному віці емоційного благополуччя є ігрова діяльність, яку В. Скрипченко розглядає як провідний вид активності дитини. Саме у грі старший дошкільник вчиться узгоджувати власні дії із соціальними нормами та правилами, що сприяє розвитку довільної поведінки. Рольова гра, зокрема, створює умови для формування вольової регуляції, оскільки потребує від дитини у дошкільному віці дотримання певної лінії поведінки, контролю власних дій і врахування позиції інших учасників. У межах колективної гри відбувається також корекція поведінкових відхилень, оскільки дитячий колектив виступає своєрідним регулятором, який допомагає дитині орієнтуватися у зразках поведінки, що самостійно їй ще складно здійснити [15, с. 157].

О. Войтовська звертає увагу на сучасну тенденцію зростання кількості дітей дошкільного віку з емоційними порушеннями, що проявляються у підвищеній тривожності, невпевненості в собі та труднощах у самооцінюванні. Такі особливості негативно впливають на емоційне благополуччя, зумовлюючи неадекватне сприйняття власних можливостей і загострене переживання невдач. У зв'язку з цим, як підкреслює дослідниця, як діти, так і їхні батьки та педагоги

потребують професійної психологічної підтримки з метою подолання проявів емоційного неблагополуччя [17, с. 69–70].

Корекція емоційного неблагополуччя у дошкільному віці, за О. Доманюк, має ґрунтуватися на провідній діяльності цього періоду – грі. Саме гра дає змогу дитині не лише засвоювати соціальні норми та навички взаємодії, а й отримувати позитивні емоції, підвищувати життєвий тонус та покращувати загальний психоемоційний стан. Як підкреслює Т. Зайчикова, «психокорекційні функції гри полягають у тому, що може змінюватися ставлення дитини до себе й інших...» [31, с. 172], що сприяє трансформації її соціального статусу та способів взаємодії з оточенням. Особливість гри полягає також у тому, що складні життєві ситуації проживаються дитиною у символічній формі, що знижує рівень напруження та дає змогу безпечно їх осмислити.

Г. Лаврентьєва та Т. Титаренко пропонують використовувати комплекс ігрових методів для корекції емоційного неблагополуччя, серед яких релаксаційні, народні, сюжетно-рольові, дидактичні, музично-ритмічні, рухливі та театралізовані ігри [45]. Їх доцільно інтегрувати у повсякденну діяльність дітей, оскільки вони сприяють зниженню тривожності, розвитку комунікативних навичок і підвищенню емоційної стійкості. Зокрема, ігри-драматизації допомагають дитині подолати страхи, пов'язані з уявними образами, оскільки дають змогу прожити ці ситуації у безпечному середовищі, відчувати себе сильнішою та впевненішою.

Разом з тим, як підкреслює С. Ладивір, ефективна корекція емоційного неблагополуччя у дошкільному віці не може обмежуватися лише ігровими методами. Надзвичайно важливу роль відіграє сімейне середовище, яке має забезпечувати стабільність, емоційну підтримку та атмосферу довіри. Саме такі умови сприяють формуванню у дитини впевненості у світі, відчуття захищеності та психологічного комфорту. Водночас будь-які дії дорослих, які обмежують задоволення базових потреб дитини або супроводжуються різкими заборонами, можуть сприйматися нею як прояв насилля, що негативно позначається на її емоційному стані [46].

Вчена Є. Іванова визначає важливим шляхом досягнення емоційного благополуччя виховання у дитини здатності до любові, яка розглядається як протилежність страху. Вона наголошує на необхідності формування любові до близьких, природи, діяльності, а також до самої себе, адже саме «любов... позбавляє боязні» [32, с. 102]. Центральною умовою такого розвитку у дошкільному віці є безумовне прийняття дитини дорослими, яке передбачає позитивне ставлення до неї незалежно від її успіхів чи невдач. Саме таке прийняття формує у дитини стійке уявлення про себе як про цінну особистість, сприяє розвитку впевненості та стабільності взаємин із близькими.

Серед результативних психолого-педагогічних засобів подолання емоційного неблагополуччя у дітей дошкільного віку Л. Груша особливе місце відводить казкотерапії, яка охоплює різні форми роботи з казковим матеріалом, зокрема слухання, обговорення, інтерпретацію та самостійне створення казкових історій. Такий підхід є ефективним завдяки тому, що казка виступає особливою символічною формою подання життєвого досвіду, доступною для дитячого розуміння. Через образи, метафори та сюжетні лінії дитина отримує можливість осмислювати складні або тривожні ситуації у непрямий, безпечний спосіб, що значно знижує рівень внутрішнього напруження. Казкові сюжети, насичені символічними образами, сприяють формуванню у дитини уявлень про подолання труднощів, розв'язання конфліктів і досягнення бажаного результату, що, у свою чергу, зміцнює віру у власні сили та орієнтує на позитивний результат діяльності. Ідентифікуючись із героями казок, дитина ніби проживає разом із ними подібні переживання, переносить їх на власний досвід і таким чином отримує можливість опрацювати свої страхи, тривоги або сумніви у символічній формі. Така ідентифікація дозволяє дитині не лише краще зрозуміти власні емоції, але й знайти прийнятні способи їх подолання. Крім того, важливою складовою казкотерапії є активне залучення дитини до створення власних історій, у яких вона може самостійно моделювати ситуації, змінювати їхній перебіг і знаходити бажані розв'язки. Це сприяє розвитку творчої уяви, формуванню внутрішнього відчуття контролю над подіями та підвищенню емоційної стійкості. Отож казкотерапія виступає не лише засобом емоційного

розвантаження, а й ефективним інструментом формування позитивного емоційного досвіду та розвитку особистісних ресурсів дитини [23, с. 12–13].

Н. Любченко та О. Прокопенко пропонують систему практичних методів корекції емоційних станів дітей дошкільного віку, кожен з яких має специфічний механізм впливу на емоційну сферу та спрямований на зниження тривожності, формування впевненості й розвиток емоційної стійкості. Зокрема, метод уявного програвання ситуацій (репетиції) передбачає створення умов, за яких дитина у безпечному ігровому форматі відтворює ситуації, що викликають у неї страх або напруження, поступово змінюючи власні поведінкові реакції на більш конструктивні. Такий підхід дозволяє не лише зменшити інтенсивність негативних переживань, але й сформувати у дитини відчуття контролю над ситуацією. Метод доведення страху до абсурду базується на свідомому перебільшенні або комічному відтворенні тривожної ситуації, у результаті чого страх втрачає свою загрозливість і набуває ігрового, керованого характеру. Дитина ніби дистанціюється від власних переживань, починає сприймати їх із позиції спостерігача, що сприяє зниженню емоційної напруги та розвитку рефлексії. Рольова ідентифікація передбачає залучення дитини до виконання ролі значущого або сильного персонажа (реального чи вигаданого), з яким вона себе ототожнює. Виконуючи роль, дитина переймає моделі впевненої поведінки, що дозволяє їй діяти більш рішуче у складних або тривожних ситуаціях. Такий спосіб сприяє формуванню внутрішніх ресурсів та підвищенню самооцінки. Метод використання позитивних спогадів полягає у свідомому актуалізуванні дитиною досвіду емоційного комфорту, спокою або радості. У ситуаціях тривоги дитині пропонується пригадати моменти, коли вона почувалася впевнено і безпечно, що допомагає стабілізувати емоційний стан і знизити рівень напруження. Танцювальна терапія, як форма тілесно-орієнтованої роботи, забезпечує можливість емоційного розвантаження через рухову активність. Завдяки вільному вираженню емоцій у рухах дитина позбавляється внутрішнього напруження, краще усвідомлює власне тіло та емоційні стани, що позитивно впливає на загальне психоемоційне самопочуття. Створення терапевтичних історій (метафоричних або казкових) дає змогу дитині

опосередковано осмислювати власні переживання через образи та сюжети. У таких історіях дитина може ототожнювати себе з героєм, який долає труднощі, що сприяє формуванню віри у власні сили та розвитку конструктивних стратегій подолання проблем. Застосування для цього «іграшки-захисника» передбачає використання значущого для дитини предмета (найчастіше улюбленої іграшки), який символізує підтримку, захист і безпеку. Така іграшка виконує функцію психологічної опори, допомагаючи дитині зменшити тривожність, особливо у ситуаціях самотності або страху [13].

Арт-терапія, за визначенням О. Войтовської, виступає дієвим засобом психологічної підтримки дітей дошкільного віку, особливо у випадках подолання страхів, що мають уявний або символічний характер. Її ефективність зумовлена тим, що вона дозволяє дитині не лише переживати емоції, а й об'єктивувати їх у доступній для неї формі – через образ, колір, символ. Зокрема, процес малювання дає змогу дитині винести внутрішні переживання назовні, зробити їх видимими, що сприяє поступовому зниженню їхньої інтенсивності та створює умови для їх осмислення і подальшого опрацювання. У такий спосіб страх або тривога перестають бути невизначеними і неконтрольованими, а набувають конкретної форми, з якою дитина може взаємодіяти.

Як наголошує О. Вознесенська, використання різноманітних художніх засобів, зокрема фарб, олівців, фломастерів, а також різних технік зображення, розширює можливості емоційного самовираження дитини. Саме варіативність матеріалів і способів роботи створює сприятливі умови для вільного прояву внутрішніх станів, що є особливо важливим для дітей, які ще не володіють достатнім рівнем вербалізації власних переживань. Через художню діяльність дитина отримує можливість не лише виразити емоції, а й трансформувати їх, змінюючи образи, кольори, композицію, що сприяє зниженню напруження та формуванню більш позитивного емоційного досвіду.

Водночас ефективність арт-терапії значною мірою залежить від систематичності та цілеспрямованості роботи дорослих, які мають створювати безпечний, підтримувальний простір для творчої діяльності дитини. Такий підхід передбачає не оцінювання результату, а прийняття будь-якого прояву як

значущого для дитини, що формує відчуття довіри, емоційної безпеки та внутрішньої свободи. У результаті систематичного застосування арт-терапевтичних методів відбувається не лише зниження рівня тривожності та страхів, а й загальне зміцнення емоційної сфери, що, у свою чергу, сприяє запобіганню емоційному неблагополуччю та створює підґрунтя для успішної адаптації дитини до подальшої навчальної діяльності [16].

Узагальнимо, що у дошкільному віці закладаються базові основи емоційного благополуччя, що проявляються у здатності дитини усвідомлювати свої емоції, регулювати поведінку, аналізувати власні дії та долати труднощі. Розвиток самосвідомості відіграє у цьому процесі ключову роль, оскільки дає змогу дитині осмислювати свої взаємини зі світом і людьми, а також формувати адекватну самооцінку. Емоційне благополуччя проявляється також у здатності підтримувати внутрішню рівновагу, докладати вольових зусиль для досягнення цілей та знаходити конструктивні способи виходу зі складних ситуацій.

Отже, характерні прояви емоційного благополуччя у дітей старшого дошкільного віку відображають гармонійний розвиток особистості та виступають важливим показником її соціалізації. До таких проявів належать переважання позитивного емоційного фону, довіра до дорослих, активність і пізнавальна зацікавленість, соціальна адаптованість, здатність до емоційної регуляції, емпатія та турбота про інших, а також сформована впевненість у собі. Сукупність цих характеристик забезпечує формування цілісної, емоційно стабільної та соціально компетентної особистості.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

2.1 Діагностичні методики для емпіричного вивчення психологічних особливостей емоційного благополуччя старших дошкільників

Емпіричне вивчення психологічних особливостей емоційного благополуччя старших дошкільників потребує чіткого добору діагностичного інструментарію, оскільки саме він забезпечує можливість отримання об'єктивних, надійних і змістовно інтерпретованих результатів. Емоційне благополуччя старшого дошкільника є складним багатовимірним феноменом, що охоплює суб'єктивне переживання психологічного комфорту, задоволеність своїм життям, емоційну стійкість, здатність до розуміння власних почуттів та регуляції емоцій у освітніх і міжособистісних ситуаціях. Тому його якісне і кількісне дослідження вимагає використання таких методів, які дають змогу комплексно оцінити зазначені аспекти з урахуванням вікових та індивідуально-психологічних особливостей дітей старшого дошкільного віку.

У якості діагностичного інструментарію для емпіричного дослідження емоційного благополуччя особистості у старшому дошкільному віці було використано такі методики, як діагностична методика «Емоційна ідентифікація» [41], діагностична методика «Емоційна піктограма» [70] та методика діагностики емоційної самооцінки «Який Я?» [64].

Зокрема, в межах вивчення емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку особливе значення має аналіз того, наскільки дитина здатна розпізнавати, називати й осмислювати емоції в різних життєвих ситуаціях. З цією метою було застосовано діагностичну методику «Емоційна ідентифікація», спрямовану на визначення рівня сформованості в дітей уміння ідентифікувати емоційні стани, співвідносити їх із зовнішніми експресивними проявами та правильно інтерпретувати переживання як власні, так і інших людей. Використання цієї методики дає змогу не лише встановити, чи впізнає дитина певну емоцію, а й з'ясувати, наскільки вона розуміє емоційний підтекст

конкретної соціальної або побутової ситуації. Саме тому результати такого діагностування можуть розглядатися як важливий показник емоційного розвитку й емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку.

Зміст методики «Емоційна ідентифікація» передбачає роботу дитини з наочним матеріалом, представленим у вигляді карток із зображеннями різних емоційно насичених ситуацій. На таких картках можуть бути подані події, близькі й зрозумілі дитині старшого дошкільного віку, зокрема святкування дня народження, конфліктна взаємодія, момент прощання, ситуація надання допомоги іншій людині або подія, пов'язана зі шкільним життям. Дитині пропонується уважно розглянути зображення, описати дії та стани персонажів, пояснити, що з ними відбувається, а також назвати почуття, які вони, на її думку, переживають. Початкова інструкція до виконання завдання подається в такій формі: «Я буду показувати тобі картинки з різними історіями, а ти будеш розповідати, що на них зображено». Після демонстрації кожної картинки діагност ставить уточнювальні запитання: «Що сталося з цими людьми? Чому у них такі обличчя? Що вони відчувають? Як називається це почуття?». Така організація процедури дає змогу не обмежуватися простим називанням емоції, а спонукати дитину до пояснення причин емоційного стану, його зовнішніх проявів і зв'язку з конкретною ситуацією.

Під час виконання завдання основна увага приділяється тому, наскільки точно дитина визначає емоційно значущу для старшого дошкільника ситуацію та як вона пояснює переживання зображених персонажів. Окремо фіксується здатність дитини співвідносити експресивні ознаки емоцій із відповідними емоційними станами. До таких ознак належать вираз обличчя, особливості міміки, положення брів, очей, жести, поза та інші зовнішні прояви переживань. Важливо, чи може дитина назвати певне почуття, чи здатна вона аргументувати свою відповідь, спираючись на зміст ситуації та поведінку персонажів.

Крім розпізнавання емоцій, методика дає змогу простежити прояви соціальної чутливості й емпатійного реагування. У протоколі дослідження можуть зазначатися не лише відповіді дитини щодо емоційного стану персонажів, а й запропоновані нею способи допомоги або підтримки в кожній

конкретній ситуації. Це розширює діагностичні можливості методики, оскільки дозволяє оцінити не тільки рівень емоційного сприйняття, а й здатність дитини до співпереживання, розуміння стану іншої людини та вибору соціально прийнятної форми емоційного реагування. У цьому аспекті методика «Емоційна ідентифікація» може бути використана для характеристики загального рівня емоційного інтелекту старшого дошкільника, його готовності до міжособистісної взаємодії та орієнтації в соціальних ситуаціях.

Відповідно до змісту методики, рівень сприйняття емоцій у дітей старшого дошкільного віку доцільно визначати за такими критеріями:

- високий рівень – дитина чітко виділяє основні експресивні ознаки емоцій, зокрема вираз обличчя (очі, брови), міміку, що відповідають емоційному змісту ситуації;
- середній рівень – виокремлення експресивних ознак емоцій є нестабільним, дитина іноді помічає окремі вирази, однак їх інтерпретація залишається неповною;
- низький рівень – дитина виділяє лише окремі, іноді випадкові, ознаки емоцій, що свідчить про труднощі у сприйнятті емоційного стану.

Окрім сприйняття зовнішніх проявів емоцій, важливим діагностичним показником є розуміння дитиною причин і змісту емоційного стану. У процесі виконання методики рівні розуміння емоцій можуть бути подані таким чином:

- високий рівень – дитина чітко встановлює відповідність між виразами обличчя, тобто експресивними ознаками, і емоційним змістом ситуації, демонструючи розуміння того, що саме спричиняє певну емоцію;
- середній рівень – дитина частково розуміє зв'язок між експресивними ознаками і емоційним змістом, однак її інтерпретація є неповною;
- низький рівень – дитина має труднощі у встановленні відповідності між виразами обличчя та емоціями, що вказує на недостатнє розуміння емоційної складової ситуації.

Оцінювання результатів за методикою «Емоційна ідентифікація» також передбачає визначення того, наскільки цілісно дитина інтерпретує емоційно забарвлені ситуації. У цьому разі враховується, чи орієнтується вона лише на

окрему ознаку, наприклад вираз обличчя, чи здатна залучати ширший комплекс емоційних модальностей. За цим критерієм можна виокремити такі рівні:

- високий рівень – дитина може комплексно інтерпретувати ситуації, використовуючи основні та додаткові модальності емоцій, наприклад вираз обличчя, жести, інтонацію голосу та інші;
- середній рівень – дитина виявляє здатність до комплексної інтерпретації емоційних ситуацій за допомогою основних і кількох додаткових модальностей, але не завжди повністю охоплює всі аспекти;
- низький рівень – у дитини виникають труднощі з комплексною інтерпретацією емоційних ситуацій, особливо за потреби враховувати всі модальності, які можуть бути залучені.

У процесі дослідження емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку доцільним є використання методики «Емоційна піктограма», оскільки вона дає змогу проаналізувати особливості емоційного розвитку дитини через її здатність осмислювати, позначати й образно передавати різні емоційні стани. Застосування цієї методики спрямоване на виявлення того, як дитина сприймає емоційні поняття, наскільки усвідомлює їхній зміст і яким способом може відобразити власне розуміння емоцій у графічній формі. У цьому контексті малюнок виступає не лише способом виконання діагностичного завдання, а й важливим засобом виявлення внутрішнього емоційного досвіду дитини, її здатності до символізації переживань та емоційного самовираження.

Методика «Емоційна піктограма» орієнтована на дослідження емоційних уявлень дітей, їхньої здатності розпізнавати, інтерпретувати й передавати емоції в умовно-образній формі. Вона передбачає роботу зі словами-поняттями, що позначають різні емоційні стани, зокрема радість, сум, страх, здивування, гнів, сором та інші. Уведення таких емоційних модальностей у діагностичну процедуру дає змогу оцінити широту емоційного досвіду дитини, визначити рівень сформованості її уявлень про різні почуття, а також з'ясувати, які емоції є для неї більш зрозумілими, доступними для усвідомлення та вираження.

Проведення методики ґрунтується на інструкції, яку експериментатор пропонує дитині перед початком виконання завдання: «Зараз я буду говорити

тобі різні слова, а ти про кожне слово що-небудь намалюєш. Слів буде багато, і їх необхідно розмістити на одній стороні паперу, на іншій стороні малювати не можна. Постарайся запам'ятати ті слова, які я буду говорити». Така інструкція спрямовує дитину на створення малюнків, що мають відображати її розуміння запропонованих емоційних понять. Водночас завдання не зводиться лише до механічного зображення окремого предмета або ситуації. Дитина має співвіднести почуте слово з певним переживанням, уявити обставини, за яких відповідна емоція може виникати, і передати це у графічному образі.

Особливість цієї методики полягає в тому, що вона поєднує діагностику емоційного розуміння з аналізом творчого способу вираження емоцій. Малюнок у цьому випадку виступає своєрідним індикатором того, наскільки дитина здатна не лише назвати або впізнати емоцію, а й закодувати її через образ, символ, сюжет чи окремі деталі. Саме тому результати виконання завдання дають можливість оцінити як рівень емоційного розвитку, так і особливості психоемоційного благополуччя дитини старшого дошкільного віку.

Застосування методики «Емоційна піктограма» дозволяє виявити низку важливих характеристик емоційної сфери дошкільника. Насамперед вона допомагає встановити, наскільки дитина орієнтується у змісті різних емоцій, чи здатна відрізнити один емоційний стан від іншого, чи може передати переживання у формі малюнка, а також чи супроводжує графічне зображення відповідною вербалізацією. У ширшому значенні це дає змогу дослідити здатність дитини до розпізнавання, переживання та вираження емоцій, що є важливою складовою її емоційного благополуччя.

Оскільки емоційне благополуччя дитини значною мірою пов'язане зі здатністю адекватно реагувати на емоційні стимули, розуміти власні почуття й орієнтуватися в емоційних проявах інших людей, методика «Емоційна піктограма» має вагоме діагностичне значення. Вона дає змогу не лише визначити загальний рівень емоційного розвитку, а й з'ясувати, які саме емоції дитина розпізнає легше, які викликають труднощі під час осмислення або зображення, наскільки повно вона може вербалізувати зміст власного малюнка.

У процесі виконання методики для дітей старшого дошкільного віку виокремлюються рівні адекватності сприймання емоцій, що визначаються за кількістю емоційних модальностей, які дитина здатна правильно закодувати в малюнку та пояснити словесно.

Перший рівень, високий, характеризується адекватним кодуванням і вербалізацією 10-12 емоційних модальностей. Наявність такого рівня свідчить про достатньо розвинену здатність дитини розпізнавати широкий спектр емоційних станів і передавати їх за допомогою графічних образів. Діти, які демонструють високий рівень, зазвичай можуть чітко співвідносити емоцію з відповідною ситуацією, розуміють її зміст і вільніше використовують малюнок як засіб вираження емоційного переживання.

Другий рівень, середній, передбачає адекватне кодування і вербалізацію 8-10 емоційних модальностей. Для цього рівня характерним є загальне розуміння більшості запропонованих емоцій, однак окремі емоційні стани можуть викликати в дитини труднощі під час розпізнавання, графічного відображення або словесного пояснення. Зокрема, складнішими можуть бути такі переживання, як піклування або сум. Середній рівень вказує на часткову сформованість емоційного інтелекту, проте засвідчує потребу в подальшому поглибленні уявлень дитини про окремі емоційні стани.

Третій рівень, низький, характеризується адекватним кодуванням і вербалізацією лише 4-6 емоційних модальностей. Такий результат свідчить про обмежені можливості дитини у сфері розпізнавання й вираження емоцій через малюнок. Діти з низьким рівнем можуть мати труднощі як в усвідомленні змісту емоційного поняття, так і в доборі відповідного графічного образу для його передавання. Це може вказувати на недостатню сформованість емоційних уявлень, потребу в розвитку емоційного інтелекту, емпатійності та здатності до усвідомленого емоційного реагування.

У дослідженні емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку важливе місце посідає аналіз того, як дитина сприймає саму себе, усвідомлює власні емоційні прояви та оцінює особисті якості, значущі для міжособистісної взаємодії. Для цього використано методику діагностики емоційної самооцінки

«Який Я?», адаптовану до вивчення особливостей емоційної сфери дітей старшого дошкільного віку. Її застосування дає змогу виявити не лише рівень самосприйняття дитини, а й особливості її здатності розуміти власний стан, співвідносити його з поведінкою в різних ситуаціях, виявляти емпатію, співпереживати і підтримувати емоційно адекватні взаємини з іншими дітьми.

Методика «Який Я?» орієнтована на діагностику емоційної самооцінки як важливої складової емоційного благополуччя дитини. У старшому дошкільному віці самооцінка ще перебуває на етапі активного формування, тому її емоційний компонент має особливе значення для розуміння того, наскільки дитина відчувається впевнено, безпечно й комфортно у взаємодії з дорослими та однолітками. За допомогою цієї методики можна з'ясувати, як дитина оцінює власні емоційні якості, чи усвідомлює свої переживання, чи здатна розпізнавати власні реакції в соціальних ситуаціях, а також які форми емоційної поведінки вона готова демонструвати у спілкуванні з іншими.

Під час проведення діагностики психолог ставить дитині запитання, зміст яких спрямований на виявлення її уявлень про власні позитивні особистісні якості. У межах адаптованого використання методики ці якості розглядаються як показники різних аспектів емоційного розвитку, зокрема здатності до співпереживання, емпатії, впевненості в собі, бажання допомагати іншим, самоконтролю та вміння зберігати спокій у складних ситуаціях. Завдяки цьому методика дозволяє оцінити не лише загальну позитивність самосприйняття дитини, а й її емоційну готовність до конструктивної взаємодії з ровесниками.

Зміст діагностичних запитань передбачає звернення до десяти основних позитивних якостей особистості, які характеризують різні сторони емоційного стану та поведінки дитини. Відповідаючи на запитання, дитина має визначити, чи властива їй певна якість. Такий підхід дає змогу встановити, наскільки дитина схильна приписувати собі позитивні емоційні характеристики, як вона оцінює власну здатність до доброзичливості, підтримки, співчуття, емоційної врівноваженості та адекватного реагування на переживання інших дітей. У цьому аспекті методика є цінною для вивчення не лише емоційної самооцінки, а й елементів емоційного інтелекту старшого дошкільника.

Оцінювання відповідей здійснюється за простою шкалою, зрозумілою для дітей цього віку. Відповідь «так» означає підтвердження наявності позитивної якості й оцінюється в 1 бал. Відповідь «ні» свідчить про заперечення цієї якості та оцінюється в 0 балів. Варіанти відповіді «не знаю» або «іноді» розглядаються як проміжні й оцінюються в 0,5 бала. Після завершення опитування психолог підсумовує отримані бали за всіма показниками, що дає змогу визначити загальний рівень емоційної самооцінки кожної дитини.

Інтерпретація результатів методики «Який Я?» здійснюється відповідно до загальної кількості набраних балів. Якщо дитина отримує 10 балів, це свідчить про занадто високий рівень емоційної самооцінки. Такий показник може вказувати на надмірну впевненість у собі, недостатню критичність щодо власних емоційних проявів або схильність ігнорувати негативні переживання. Результат у 8-9 балів відповідає високому рівню емоційної самооцінки й характеризує гармонійне сприйняття дитиною власних емоцій, позитивне ставлення до себе та здатність до співпереживання. Показник у межах 4-7 балів визначається як середній рівень, що свідчить про загалом нормальний розвиток емоційного самопізнання, однак може супроводжуватися окремими труднощами в усвідомленні або оцінюванні власних емоційних переживань. Якщо дитина набирає 2-3 бали, це розглядається як низький рівень емоційної самооцінки, що може свідчити про труднощі в розумінні, прийнятті та вираженні власних емоцій. Результат у 0-1 бал вказує на дуже низький рівень, який може бути пов'язаний із труднощами емоційного розвитку, можливим пригніченням емоційних проявів або невмінням справлятися з власними переживаннями.

Емоційне благополуччя старших дошкільників доцільно розглядати на трьох основних рівнях: низькому, середньому та високому. Високий рівень емоційного благополуччя свідчить про сформовану емоційну компетентність і внутрішній комфорт дитини, середній – про часткову сформованість емоційного благополуччя з окремими труднощами, а низький – про потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці.

Високий рівень – дитина добре розпізнає основні емоції за мімікою, жестами, інтонацією та змістом ситуації, правильно називає почуття персонажів

і може пояснити причини їх виникнення. Вона адекватно передає емоційні стани у малюнку, вербалізує більшість емоційних модальностей, демонструє емоційну чуйність, здатність до співпереживання, підтримки інших та конструктивної взаємодії. Самооцінка позитивна, дитина впевнена у собі, здатна говорити про власні переживання і виявляє достатній рівень емоційної саморегуляції.

Середній рівень – дитина загалом розпізнає основні емоції, однак іноді потребує допомоги дорослого або додаткових запитань для пояснення їх причин. Вона може визначати емоційний стан за окремими зовнішніми ознаками, але не завжди враховує повний контекст ситуації. У малюнках передає частину емоційних модальностей, проте окремі переживання зображує або пояснює неповно. Самооцінка переважно адекватна, але нестійка; дитина може проявляти емпатію і самоконтроль, однак у складних або емоційно напружених ситуаціях її реакції не завжди є послідовними.

Низький рівень – дитина має виражені труднощі з розпізнаванням і називанням емоцій, часто орієнтується лише на випадкові зовнішні ознаки або не може пояснити, чому персонажі переживають певний стан. У неї недостатньо сформована здатність пов'язувати емоцію із ситуацією, а графічне передавання емоцій є обмеженим або неточним. Самооцінка може бути занижена й нестійка, існують труднощі у вираженні власних почуттів, недостатній самоконтроль, невпевненість, підвищена тривожність або складнощі у взаємодії з однолітками.

Отже, у процесі дослідження емоційного благополуччя особистості у старшому дошкільному віці застосовано низку діагностичних інструментів, які дають змогу різнобічно оцінити емоційну сферу дитини. Зокрема, використано методику «Емоційна ідентифікація», яка дає змогу оцінити здатність дитини до розпізнавання і відображення власних емоцій, а також емоцій оточуючих. Методика «Емоційна піктограма» допомогла виявити рівень емоційної виразності та здатність до візуального сприймання емоційних станів, що є важливим аспектом розвитку емоційної чутливості у старших дошкільників. Методика діагностики емоційної самооцінки «Який Я?» дала змогу оцінити рівень самоусвідомлення та емоційної зрілості дитини через її сприйняття себе у різних емоційних ситуаціях. Використання цих методик дає змогу отримати

уявлення про емоційне благополуччя старших дошкільників, їхню здатність до саморегуляції та емоційної адаптації в різних соціальних контекстах.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження емоційного благополуччя старших дошкільників

З метою вивчення психологічних особливостей емоційного благополуччя у старшому дошкільному віці нами було проведено емпіричне дослідження. У ньому взяли участь 50 дітей віком 5-6 років. Базою дослідження виступив Золотопотіцький заклад дошкільної освіти Золотопотіцької селищної ради, в умовах якого було забезпечено можливість комплексного вивчення емоційної сфери дітей в освітньому середовищі.

Для діагностики психологічних особливостей емоційного благополуччя у старшому дошкільному віці було використано діагностичну методику «Емоційна ідентифікація», діагностичну методику «Емоційна піктограма», методику діагностики емоційної самооцінки «Який Я?». Застосування саме цих методик дало змогу охопити різні аспекти та складові емоційного благополуччя старших дошкільників, зокрема особливості розпізнавання та осмислення емоцій, специфіку їх емоційного самовираження, а також рівень емоційної самооцінки. У зв'язку з цим вважаємо за доцільне детально проаналізувати результати проведеного нами емпіричного дослідження особливостей емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку.

У процесі вивчення емоційного благополуччя старших дошкільників було використано діагностичну методику «Емоційна ідентифікація», мета якої полягала у виявленні сформованості в дітей здатності до розпізнавання емоцій, їхнього розуміння та ідентифікації. Результати вивчення здатності старших дошкільників розпізнавати, розуміти та ідентифікувати емоції подано на рис. 2.1.

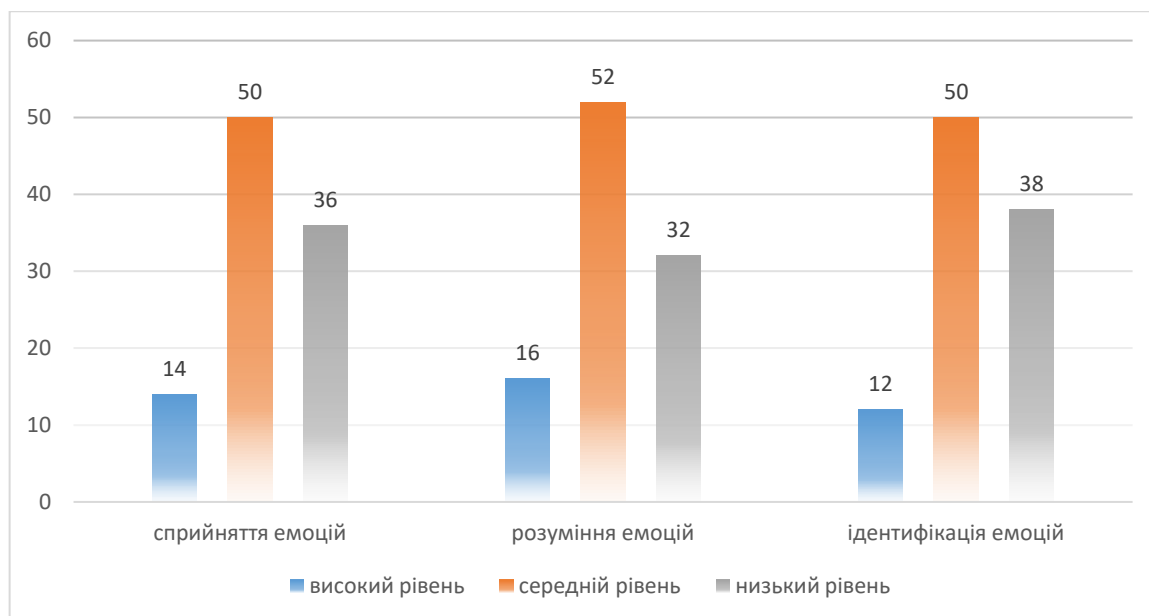


Рис. 2.1. Рівні прояву здатності розпізнавати, розуміти, ідентифікувати емоції (%)

Як засвідчують дані рисунка, за шкалою «Сприйняття емоцій» у більшості старших дошкільників зафіксовано середній (50%) та низький (36%) рівні. Це дає підстави стверджувати, що значна частина дітей старшого дошкільного віку ще не виявляє достатньо сформованої здатності до точного розпізнавання емоцій, представлених через експресивні ознаки на запропонованих зображеннях. Зокрема, діти з низьким рівнем сприйняття емоцій, як правило, звертали увагу лише на окремі, найбільш очевидні зовнішні маркери переживань. Наприклад, у ситуації із зображенням дівчинки, якій страшно в темряві (третя картинка серії «Страх»), окремі діти могли назвати страх, однак їхні відповіді залишалися фрагментарними і спиралися лише на загальні ознаки без глибшого аналізу емоційного стану. Старші дошкільники із середнім рівнем сприйняття емоцій уже фіксували експресивні ознаки більш упевнено, проте їхня інтерпретація охоплювала від 4 до 6 модальностей, що також свідчить про ще недостатньо повне охоплення всього спектра емоційних проявів, закладених у зображеннях. Лише 14% старших дошкільників продемонстрували високий рівень сприйняття емоцій, указавши на комплекс експресивних ознак у межах 4-6 модальностей, що свідчить про належну емоційну чутливість та здатність розпізнавати різні емоційні стани за їхніми зовнішніми виявами.

Щодо шкали «Розуміння емоцій», то й тут переважають середній (52%) і низький (32%) рівні. Отримані результати дають змогу говорити про наявність у багатьох старших дошкільників певних труднощів у встановленні зв'язку між експресивними реакціями та тим емоційним змістом, який вони відображають. Діти з низьким рівнем розуміння емоцій мали істотні ускладнення під час встановлення такої відповідності, не завжди могли правильно пояснити зміст більшості поданих емоційних реакцій і часто зосереджувалися лише на зовнішньому описі ситуації. Натомість діти із середнім рівнем змогли співвіднести експресивні еталони з емоційним змістом у 3-5 модальностях, що свідчить про наявність базових умінь розуміння емоцій, хоча ще з певними обмеженнями щодо складніших або менш очевидних емоційних проявів. Лише 16% дітей виявили високий рівень розуміння емоцій, оскільки змогли інтерпретувати 4 із 6 запропонованих емоціогенних модальностей, що вказує на краще сформовані емоційні навички та здатність до глибшого осмислення емоційних станів у старшому дошкільному віці.

За результатами шкали «Ідентифікація емоцій» більшість старших дошкільників також продемонстрували середній (50%) і низький (38%) рівні. Діти з низьким рівнем ідентифікації емоцій змогли правильно інтерпретувати менше 4 із 6 емоціогенних модальностей, що свідчить про труднощі з точним визначенням емоцій у різних ситуаціях міжособистісної взаємодії. Діти із середнім рівнем ідентифікації емоцій загалом могли інтерпретувати 4 з 6 емоціогенних модальностей, що вказує на сформованість елементарної здатності до розпізнавання емоційних станів, однак ще без достатньої стійкості та повноти. Лише 12% старших дошкільників виявили високий рівень ідентифікації емоцій, встановивши відповідність між експресивним еталоном і емоційним змістом за всіма 6 модальностями. Це свідчить про високий рівень емоційного розвитку та здатність до цілісного осмислення емоційних проявів, що є важливим складником емоційного благополуччя в старшому дошкільному віці.

Узагальнення наведених результатів дає змогу стверджувати, що для значної частини дошкільників характерна певна невизначеність у процесах розпізнавання, розуміння та ідентифікації емоцій, що є важливою передумовою

формування їхнього емоційного благополуччя. Водночас окрема частина дітей продемонструвала високий рівень емоційної чутливості та здатності до інтерпретації емоційних станів, що може розглядатися як важлива основа для подальшого розвитку емоційної компетентності в старшому дошкільному віці.

Результати вивчення емоційного благополуччя старших дошкільників за допомогою методики «Емоційна ідентифікація», відображені на рис. 2.2, дають підстави для висновку, що здатність дітей розпізнавати, розуміти, а також ідентифікувати емоції безпосередньо впливає на рівень їхнього емоційного благополуччя, а також на загальний стан психологічного комфорту, внутрішньої рівноваги та гармонії.

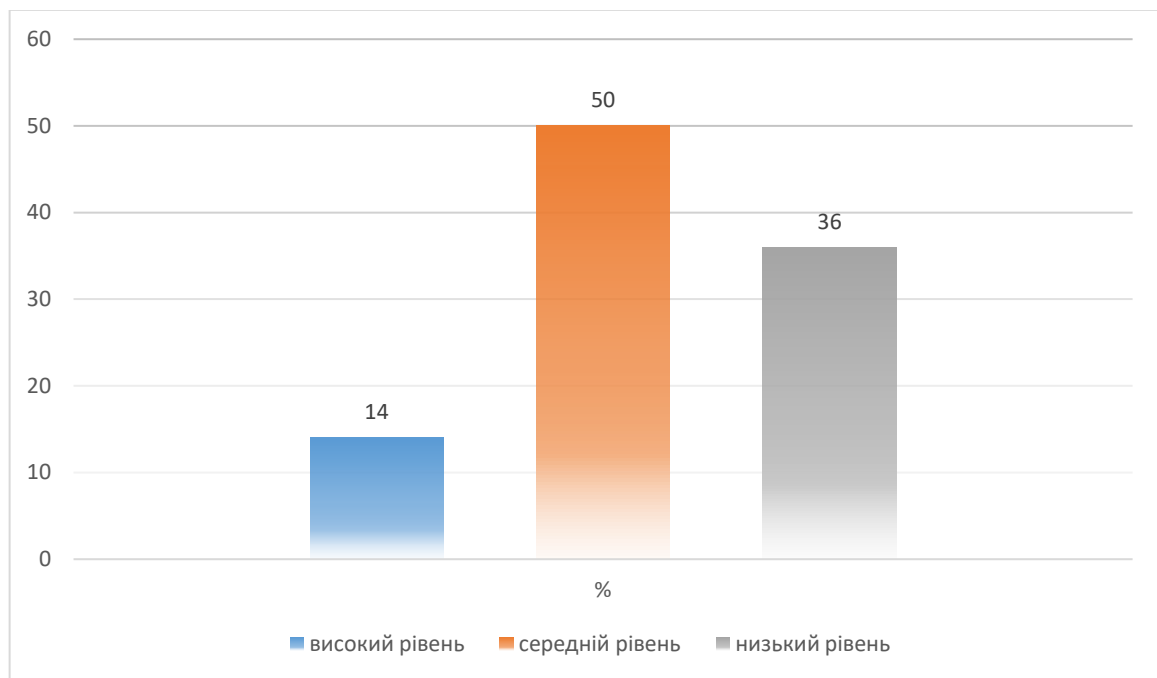


Рис. 2.2. Рівні прояву здатності розпізнавати, розуміти, ідентифікувати емоції (%)

Згідно з даними, представленими на рис. 2.2, більшість старших дошкільників виявили середній (50%) та низький (36%) рівень здатності до розпізнавання та розуміння емоцій. Це свідчить про те, що значна частина дітей старшого дошкільного віку ще не досягає достатнього рівня сформованості навичок ідентифікації емоційних станів як у власному внутрішньому досвіді, так і в поведінці інших людей. Така ситуація має безпосереднє значення для їх

емоційного благополуччя, оскільки адекватне розуміння емоцій є необхідною умовою ефективної соціальної взаємодії, формування почуття психологічної безпеки та розвитку міжособистісних відносин в освітньому середовищі.

Діти, які продемонстрували середній рівень здатності до розпізнавання емоцій, здатні виділяти базові емоційні прояви, однак не завжди коректно інтерпретують їх зміст або не розпізнають більш складні та диференційовані емоційні стани. Це може зумовлювати труднощі у взаємодії з однолітками, а також у процесі усвідомлення власних переживань. Обмеженість у розумінні емоційних проявів нерідко призводить до виникнення почуття невпевненості або тривоги, що негативно позначається на їх емоційному благополуччі.

Старші дошкільники з низьким рівнем здатності до розпізнавання та розуміння емоцій виявляють виражені труднощі як у розпізнаванні власних емоційних станів, так і в інтерпретації переживань інших людей. Це може спричиняти ускладнення у встановленні соціальних контактів, виникнення конфліктних ситуацій або тенденції до соціального відсторонення. Недостатній рівень сформованості емоційної ідентифікації може виступати чинником розвитку негативних емоційних станів, таких як занижена самооцінка, підвищена тривожність або ознаки емоційної нестабільності, оскільки дитина не здатна адекватно реагувати на емоційні сигнали соціального оточення.

Варто відзначити, що лише 16% опитаних старших дошкільників продемонстрували високий рівень здатності до розпізнавання та розуміння емоцій. Такі діти характеризуються здатністю точно ідентифікувати емоційні стани як у себе, так і в інших, що позитивно впливає на їхнє емоційне благополуччя. Вони більш ефективно взаємодіють з однолітками та дорослими, адекватно реагують на різні емоційні ситуації, що виникають в освітньому середовищі, і здатні підтримувати відносну емоційну стабільність у різних умовах діяльності. Сформованість таких умінь сприяє створенню сприятливого психологічного клімату як у класному колективі, так і в сімейному середовищі, забезпечуючи відчуття внутрішньої рівноваги та гармонії.

Узагальнюючи результати дослідження емоційного благополуччя старших дошкільників за допомогою методики «Емоційна ідентифікація», можна

стверджувати, що рівень сформованості здатності до розпізнавання та розуміння емоцій безпосередньо пов'язаний із показниками їхнього емоційного благополуччя. Діти з високим рівнем розвитку цієї здатності характеризуються більш позитивним емоційним самопочуттям, вищою ефективністю соціальної взаємодії та більшою емоційною стабільністю. Водночас діти з низьким рівнем розпізнавання та розуміння емоцій потребують цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки з метою розвитку відповідних умінь, що сприятиме підвищенню їх емоційного благополуччя та створенню комфортного довкілля.

Застосування діагностичної методики «Емоційна піктограма» у вивченні емоційного благополуччя старших дошкільників було спрямоване на виявлення когнітивно-афективних характеристик та особливостей їх емоційного розвитку, які проявляються у різних рівнях адекватності сприйняття й відтворення емоцій. Результати дослідження когнітивно-афективних особливостей емоційного розвитку старших дошкільників подано на рис. 2.3.

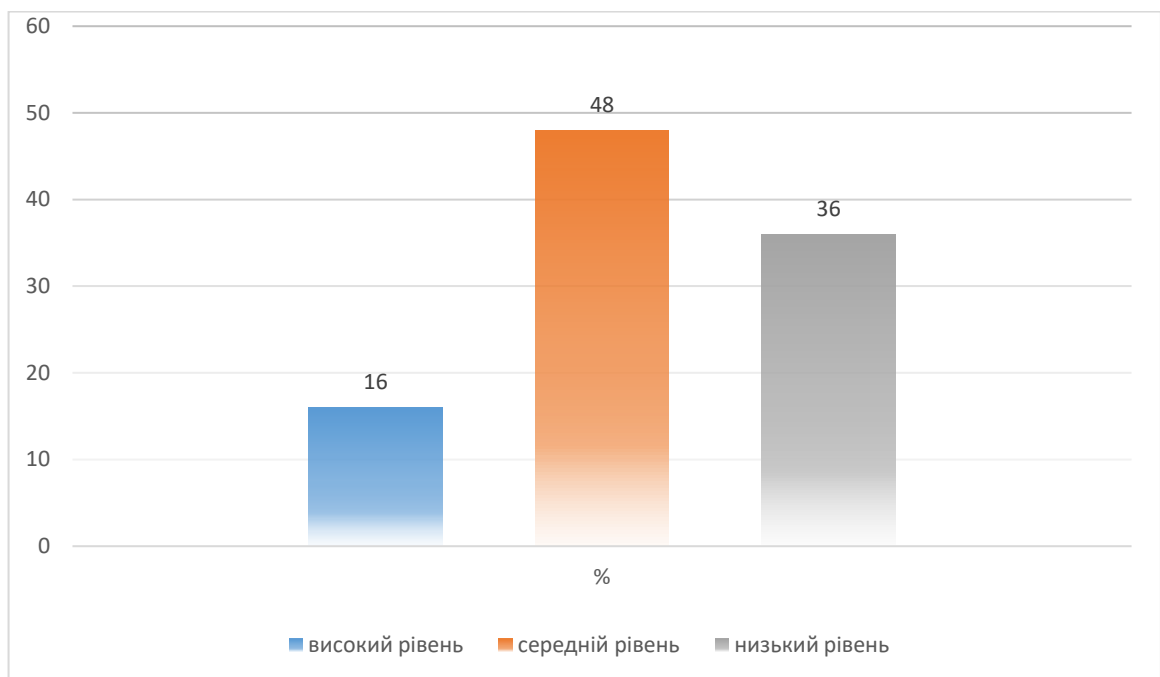


Рис. 2.3. Рівні прояву адекватності сприйняття емоцій (%)

Результати дослідження, представлені на рис. 2.3, свідчать про те, що рівень адекватності сприйняття емоцій у старших дошкільників варіюється залежно від їхніх індивідуально-психологічних характеристик, попереднього

емоційного досвіду та рівня когнітивного розвитку. Так, відповідно до отриманих даних, більшість дітей (48%) продемонстрували середній рівень адекватності сприйняття емоцій. Це дає підстави говорити про наявність певних труднощів у вербалізації складних емоційних станів, зокрема таких як здивування, ревності чи заздрість. Водночас зазначена група дітей змогла адекватно кодувати та вербалізувати від 8 до 10 емоційних модальностей із 12 можливих, що свідчить про сформованість базових умінь розпізнавання основних емоційних проявів, хоча й із певними обмеженнями у диференціації більш складних або суб'єктивних емоцій. Це дає змогу стверджувати, що на етапі дошкільного віку діти ще не досягають повної емоційної зрілості, однак уже демонструють достатньо розвинену здатність до сприйняття базових емоцій.

Водночас 36% старших дошкільників виявили низький рівень адекватності сприйняття емоцій. Ці діти змогли визначити лише 4-6 емоційних модальностей із 10 запропонованих, що вказує на суттєві труднощі у сприйнятті та усвідомленні емоцій, а також на недостатній рівень їх вербалізації. У даній групі спостерігається порушення цілісності емоційних уявлень, що проявляється у труднощах розпізнавання та інтерпретації емоційних станів, а також у нестійкості довільного вираження емоцій. Це може свідчити про недостатню сформованість емоційної сфери або наявність емоційних труднощів, які потребують цілеспрямованої підтримки з боку дорослих, зокрема в контексті розвитку соціальних навичок, комунікативної взаємодії та емоційної регуляції.

Найменша частка опитаних дітей (16%) продемонструвала високий рівень адекватності сприйняття емоцій. Ці старші дошкільники здатні не лише розуміти, а й чітко вербалізувати складні емоційні стани, адекватно кодувати та відтворювати від 10 до 12 емоційних модальностей. Це свідчить про високий рівень емоційного благополуччя та сформовану емоційну зрілість, що проявляється у здатності не тільки розпізнавати широкий спектр емоцій, але й інтерпретувати їх у контексті соціальної взаємодії. Такі діти характеризуються більш розвиненими навичками самоконтролю та емоційної регуляції, що є важливою передумовою успішної адаптації до умов освітнього середовища та ефективної взаємодії з однолітками і дорослими.

Отримані результати дослідження дають підстави стверджувати, що на етапі старшого дошкільного віку респонденти демонструють різний рівень сформованості здатності до сприйняття, розуміння та вербалізації емоцій, що безпосередньо впливає на їхнє емоційне благополуччя. У той час як більшість старших дошкільників характеризуються середнім або низьким рівнем розвитку зазначених умінь, лише незначна частина досягає високого рівня емоційної зрілості. Це підкреслює необхідність цілеспрямованого розвитку емоційної сфери дітей старшого дошкільного віку через використання спеціально організованих вправ, ігрових методів та інших психолого-педагогічних засобів, спрямованих на вдосконалення здатності до розпізнавання та вираження емоцій, що, у свою чергу, сприяє формуванню їхнього емоційного благополуччя.

Застосування методики діагностики емоційної самооцінки «Який Я?» було спрямоване на виявлення специфіки емоційної самооцінки та її прояву у старших дошкільників у структурі емоційного благополуччя. Результати дослідження емоційної самооцінки старших дошкільників як складової їхнього емоційного благополуччя подано на рис. 2.4.

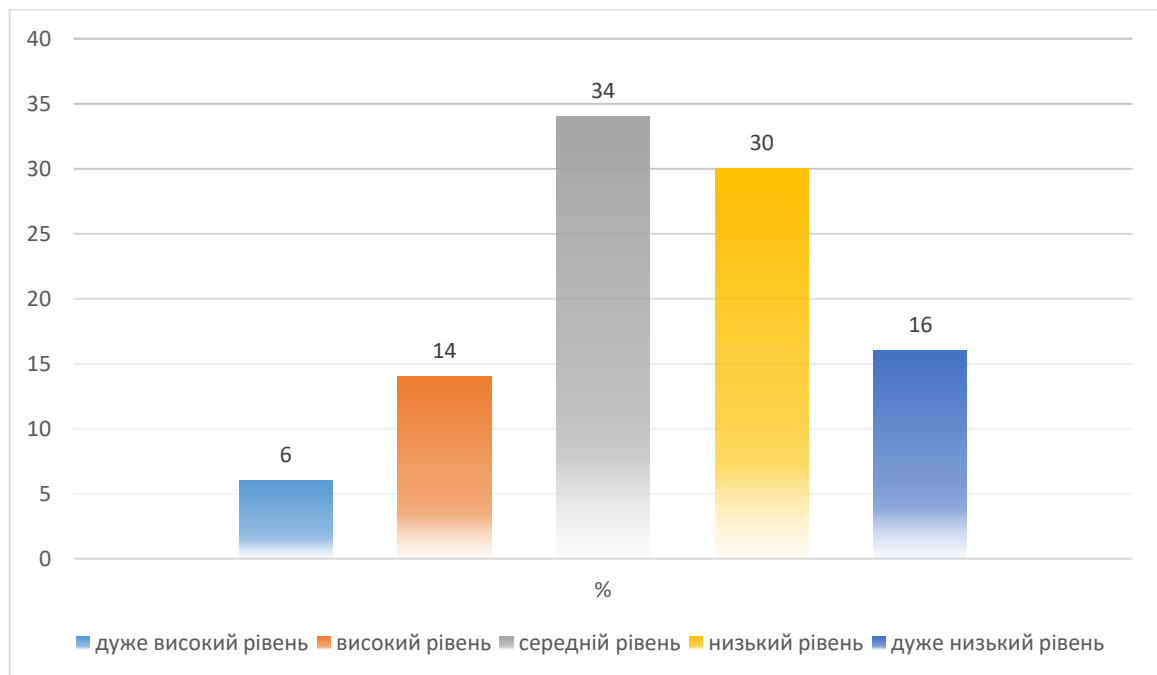


Рис. 2.4. Рівні прояву емоційної самооцінки (%)

Зазначимо, що вивчення емоційного благополуччя старших дошкільників передбачає обов'язковий аналіз їх емоційної самооцінки, оскільки здатність дитини адекватно оцінювати себе, власні можливості та своє місце в системі міжособистісних відносин є важливою складовою загального емоційного стану. Емоційна самооцінка відображає ступінь психологічного комфорту дитини у шкільному середовищі, рівень її впевненості у взаємодії з однолітками та дорослими, а також значущість, яку вона приписує власній особистості. У ході дослідження встановлено, що емоційна самооцінка старших дошкільників варіюється від дуже високого до дуже низького рівня, що безпосередньо впливає на їх емоційне благополуччя. За результатами методики діагностики емоційної самооцінки «Який Я?» Г. Осипової, дуже високий рівень емоційної самооцінки виявлено у 6% дітей старшого дошкільного віку, високий рівень – у 14%, середній – у 34%, низький – у 30%, а дуже низький рівень – у 16%.

Так, старші дошкільники з дуже високим і високим рівнем емоційної самооцінки, що разом становлять 20% вибірки, характеризуються вираженою впевненістю у власних можливостях і соціальному становищі. Вони мають сформоване уявлення про власну цінність, позитивно оцінюють свої здібності та демонструють прихильне ставлення до себе і до оцінок з боку інших. Такі діти, як правило, почуваються впевнено в умовах освітнього середовища, не схильні до сумнівів щодо власних дій і часто проявляють ініціативність та лідерські тенденції у взаємодії з однолітками. Водночас надмірно високий рівень самооцінки іноді може супроводжуватися завищеною впевненістю, що проявляється у схильності до домінування або ігнорування позицій інших людей. У таких випадках спостерігається певний рівень егоцентризму, коли пріоритет надається власним інтересам без урахування емоційного стану інших. Це може свідчити про недостатній розвиток емпатії та потребує впливу, спрямованого на формування навичок співпраці, взаєморозуміння та соціальної чутливості.

Старші дошкільники із середнім рівнем емоційної самооцінки, які становлять 34% досліджуваних, відзначаються більш адекватним і реалістичним сприйняттям себе. Вони здатні усвідомлювати як власні сильні сторони, так і певні обмеження, приймаючи себе у контексті освітньої та соціальної діяльності.

Такі діти демонструють помірний рівень соціальної активності, не виявляючи ані надмірної залежності від думки оточення, ані вираженої замкненості. Їх взаємодія з однолітками, як правило, є конструктивною, а реакції на труднощі – відносно врівноваженими за умови підтримки з боку дорослих. Для цієї групи характерний помірний рівень егоцентризму: діти здатні враховувати інтереси інших, проте водночас потребують уваги до власної особистості. Їх емоційне благополуччя має відносно стабільний характер, однак потребує підтримки через організацію спільної діяльності, розвиток комунікативних умінь та формування позитивного соціального досвіду.

Найчисленнішою є група старших дошкільників (46%), які виявили низький і дуже низький рівень емоційної самооцінки. Ці діти відчують труднощі у сприйнятті себе як значущого суб'єкта взаємодії, що безпосередньо позначається на їх емоційному благополуччі. Вони не завжди здатні адекватно оцінити власні можливості, часто не приймають себе і виявляють невпевненість у ситуаціях соціальної взаємодії. Такі діти можуть бути більш залежними від оцінок оточуючих, що підвищує їх емоційну вразливість. Для них характерні труднощі у встановленні міжособистісних контактів, схильність до уникнення взаємодії або, навпаки, до неадекватних реакцій у соціальних ситуаціях. На фоні заниженої самооцінки можуть виникати труднощі у формуванні дружніх відносин, що призводить до відчуття емоційного дискомфорту. У роботі з такими дітьми необхідною є системна психолого-педагогічна підтримка, спрямована на розвиток упевненості в собі, формування позитивного «Я-образу» та створення сприятливого довкілля, у якому дитина відчуває прийняття і підтримку.

Узагальнення результатів дослідження дає підстави стверджувати, що емоційне благополуччя старших дошкільників тісно пов'язане з рівнем їх емоційної самооцінки. Діти з високим рівнем самооцінки характеризуються більшою соціальною активністю, однак потребують розвитку емпатійності та здатності враховувати позицію інших. Діти із середнім рівнем самооцінки демонструють відносно збалансоване ставлення до себе та потребують підтримки для збереження гармонії між власними інтересами і вимогами соціального середовища. Натомість дошкільники з низьким рівнем самооцінки

потребують особливої уваги, спрямованої на розвиток у них впевненості, самоприйняття та покращення їх емоційного благополуччя.

На основі узагальнення емпіричних результатів, отриманих за допомогою всіх використаних діагностичних методик, емоційне благополуччя старших дошкільників було узагальнено у межах трьох основних рівнів прояву: низького, середнього та високого (рис. 2.5).

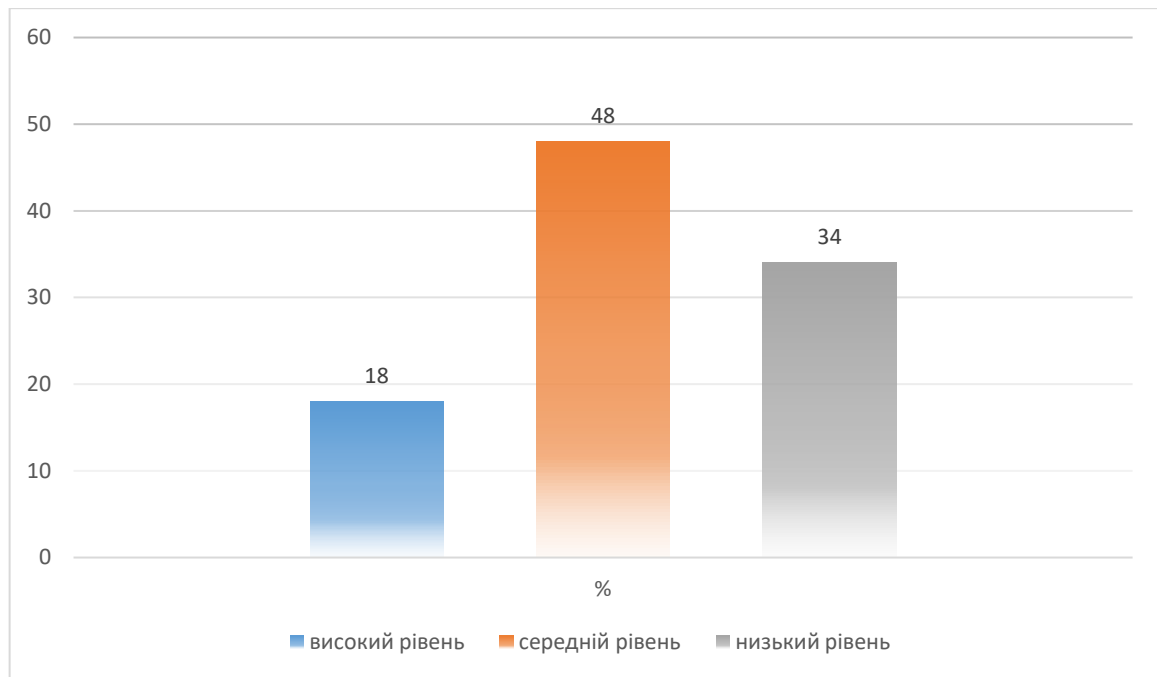


Рис. 2.5. Рівні прояву емоційного благополуччя (%)

Так, низький рівень емоційного благополуччя виявлено у 34% старших дошкільників. Дитина має виражені труднощі з розпізнаванням і називанням емоцій, часто орієнтується лише на випадкові зовнішні ознаки або не може пояснити, чому персонажі переживають певний стан. У неї недостатньо сформована здатність пов'язувати емоцію із ситуацією, а графічне передавання емоцій є обмеженим або неточним. Самооцінка може бути занижена й нестійка, існують труднощі у вираженні власних почуттів, недостатній самоконтроль, невпевненість, підвищена тривожність або складнощі у взаємодії з однолітками.

Середній рівень емоційного благополуччя зафіксовано у 48% старших дошкільників. Дитина загалом розпізнає основні емоції, однак іноді потребує допомоги дорослого або додаткових запитань для пояснення їх причин. Вона

може визначати емоційний стан за окремими зовнішніми ознаками, але не завжди враховує повний контекст ситуації. У малюнках передає частину емоційних модальностей, проте окремі переживання зображує або пояснює неповно. Самооцінка переважно адекватна, але нестійка; дитина може проявляти емпатію і самоконтроль, однак у складних або емоційно напружених ситуаціях її реакції не завжди є послідовними.

Високий рівень емоційного благополуччя виявлено у 18% старших дошкільників. Дитина добре розпізнає основні емоції за мімікою, жестами, інтонацією та змістом ситуації, правильно називає почуття персонажів і може пояснити причини їх виникнення. Вона адекватно передає емоційні стани у малюнку, вербалізує більшість емоційних модальностей, демонструє емоційну чуйність, здатність до співпереживання, підтримки інших та конструктивної взаємодії. Самооцінка позитивна, дитина впевнена у собі, здатна говорити про власні переживання і виявляє достатній рівень емоційної саморегуляції.

Узагальнення отриманих емпіричних даних дає змогу констатувати, що за результатами застосованих діагностичних методик у більшості старших дошкільників діагностовано середній рівень емоційного благополуччя. Разом із тим виявлено достатньо значну групу дітей із низьким рівнем розвитку емоційного благополуччя, які потребують спеціально організованої психолого-педагогічної допомоги. Зазначене зумовило необхідність розробки програми забезпечення емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку.

2.3 Обґрунтування програми забезпечення емоційного благополуччя старших дошкільників

Емоційне благополуччя слід розглядати як одну з умов повноцінного особистісного розвитку дитини, причому особливої значущості воно набуває саме в старшому дошкільному віці, коли інтенсивно перебудовуються механізми психічної регуляції, розширюється соціальний досвід, ускладнюється система міжособистісних контактів і формується новий спосіб ставлення дитини до самої себе. На цьому етапі дошкільник не лише охоплюється в діяльність, а й починає

усвідомлювати власні переживання, оцінювати свої можливості, співвідносити особисті бажання з вимогами дорослих і колективу, а також виробляти способи емоційного реагування в умовах успіху, труднощів, суперництва чи невдачі. Закономірно, що саме тому старший дошкільний вік є важливим періодом для становлення саморегуляції, співчуття, емоційної стійкості та адекватної самооцінки, від яких безпосередньо залежить психологічна рівноваженість дитини, її здатність до продуктивної взаємодії з іншими людьми та успішного функціонування в середовищі закладу дошкільної освіти.

Водночас зазначимо, що досягнення емоційного благополуччя не може розглядатися як процес, однаково доступний для всіх дітей. На нього істотно впливають умови сімейного життя, соціально-економічна ситуація, характер емоційного клімату в найближчому оточенні, наявність або відсутність стресових подій, а також індивідуальні особливості психічного розвитку старшого дошкільника. За несприятливих обставин дитина може виявляти труднощі емоційної адаптації, підвищену тривожність, страхи, нестійкість самооцінки, труднощі у взаємодії з ровесниками або тенденцію до агресивних способів реагування. За відсутності системної підтримки такі прояви можуть закріплюватися й ускладнювати процес соціалізації, що негативно позначається на загальному психоемоційному стані дитини [31].

Саме тому важливою складовою психолого-педагогічного супроводу стало розроблення програми забезпечення емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку. Така програма має бути спрямована не лише на подолання окремих труднощів емоційного розвитку, а й на створення умов для зміцнення емоційної стійкості, розвитку емоційної грамотності, формування позитивного образу «Я» та оволодіння конструктивними способами вираження й регуляції емоцій. Вона також повинна передбачати активне включення педагогів і батьків у процес підтримки дитини, оскільки лише за умови узгодженого впливу дорослих можна забезпечити безпечне, підтримувальне та психологічно сприятливе середовище. Упровадження такої програми є необхідним кроком на шляху до зміцнення психологічного благополуччя старших дошкільників, що дає їм змогу краще адаптуватися до змінних соціальних умов, зокрема в закладі

дошкільної освіти, ефективніше взаємодіяти з однолітками та дорослими, а також будувати здорові стосунки з навколишнім світом [40].

На нашу думку, в процесі забезпечення емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку особливий акцент слід робити на стані розвитку їхньої емоційної сфери, оскільки саме в цей період активно вдосконалюються механізми емоційної саморегуляції, здатність до адекватного сприйняття емоційних сигналів і навички соціальної взаємодії. Проведене емпіричне дослідження засвідчило, що в значній частини дітей виявляється недостатня сформованість емоційного сприйняття, труднощі у вербалізації переживань та обмежені можливості конструктивного вираження емоційних станів. Виявлені особливості і стали підставою для створення спеціальної програми, побудованої з урахуванням вікових закономірностей розвитку старших дошкільників і орієнтованої на цілеспрямоване покращення їхнього емоційного благополуччя.

Мета програми полягає в забезпеченні емоційного благополуччя у дітей старшого дошкільного віку через розвиток у них емоційної саморегуляції, удосконалення навичок соціальної взаємодії та формування позитивного ставлення до себе й оточуючих, що сприятиме гармонійному психоемоційному розвитку дітей та їхній успішній адаптації в соціальному довіллі.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання програми. По-перше, розвиток емоційної саморегуляції, тобто сприяння формуванню в дітей здатності на доступному їм рівні контролювати власні емоції, управляти емоційними станами та адекватно реагувати на стресові або конфліктні ситуації. По-друге, покращення емоційного сприйняття й усвідомлення через навчання дітей розпізнавати, ідентифікувати та вербалізувати власні емоційні стани, а також розуміти емоційний стан інших людей. По-третє, розвиток соціальних навичок, що передбачає формування вмінь ефективно та спілкуватися взаємодіяти з однолітками й дорослими, співпереживати та конструктивно розв'язувати конфлікти. По-четверте, формування у дітей позитивної самооцінки, розвиток здорового Я-образу, самоповаги й упевненості у власних силах через підтримку та конструктивне самосприйняття. По-п'яте, підтримка гармонійного емоційного розвитку за допомогою занять і вправ, які дають змогу

дитині дошкільного віку відчувати себе комфортно в соціальному середовищі. По-шосте, створення сприятливого середовища для емоційного розвитку, в якому діти можуть вільно виражати емоції, отримувати підтримку та розвивати емоційне благополуччя через арттерапію, рольові ігри та групові вправи. По-сьоме, адаптація до соціуму шляхом створення умов для кращого входження дитини в різні соціальні ситуації, що сприятиме її повноцінному включенню в шкільне життя та взаємодії з іншими соціальними групами.

Очевидно, що окреслені завдання мають комплексний характер і спрямовані на всебічний розвиток емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку, що є важливим чинником їхнього психічного здоров'я та успішного соціального функціонування.

Створюючи програму розвитку емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку, ми виходили з кількох базових принципів, які забезпечують ефективність корекційно-розвивальної роботи саме на цьому етапі онтогенезу. Першим принципом є комплексність психокорекційного впливу, яка передбачає поєднання різних видів діяльності, здатних одночасно розвивати емоційну грамотність, саморегуляцію та навички соціальної взаємодії. Другим принципом виступає соціальна спрямованість роботи, адже емоційне благополуччя дитини значною мірою залежить від її вміння будувати взаємини з іншими, тому корекційні засоби мають упроваджуватися в контексті реальної взаємодії з однолітками й дорослими. Третім принципом є нормативність розвитку, що потребує врахування вікових особливостей та закономірностей емоційного розвитку старших дошкільників. Це означає, що програма має відповідати актуальним можливостям дітей, а всі корекційні заходи повинні орієнтуватися на підтримку й розвиток саме тих емоційних навичок, які є релевантними для цього віку. Четвертим принципом є врахування зони найближчого розвитку дитини, тобто опора на ті вміння, які вона здатна засвоїти за допомогою дорослого, без перевантаження завданнями, що ще не відповідають її актуальним можливостям. П'ятим принципом визначено системність підходу, яка передбачає цілісне бачення емоційного розвитку дитини та використання взаємопов'язаних методів роботи, що підсилюють один одного.

Розроблена програма забезпечення емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку дає змогу цілеспрямовано працювати з емоційною сферою, підтримуючи емоційну стійкість дітей, їхню соціальну адаптацію та здатність до позитивної взаємодії з іншими людьми. Вона створює умови для розвитку емоційної зрілості, що є важливою передумовою гармонійного розвитку особистості та подальшого благополуччя. Водночас слід зазначити, що в межах програми використовуються різноманітні методи й техніки, які сприяють розвитку емоційного інтелекту та навичок саморегуляції через арттерапію, ігри, вправи та інтерактивні завдання. Це дає можливість дітям старшого дошкільного віку не лише розвивати емоційну свідомість, а й набувати досвіду позитивної взаємодії з оточенням.

Наводимо зміст занять програми забезпечення емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Програми забезпечення емоційного благополуччя
у старшому дошкільному віці**

Тема	Мета і завдання	Ігри, вправи та інші форми роботи
Заняття 1. «Основні емоції: розуміння та вираження»	Метою заняття є формування у дітей цілісного уявлення про емоційні стани людини та їх значення. Завдання передбачають ознайомлення з базовими емоціями, розвиток умінь їх розпізнавати за зовнішніми проявами, а також формування навичок вираження власних емоцій за допомогою міміки, жестів і рухів	Вітання як організаційний етап; створення позитивного емоційного настрою через музичну релаксацію; обговорення поняття емоцій; виконання гри «Ситуація – емоція» для встановлення зв'язку між подією та переживанням; ознайомлення з мімікою і пантомімікою; виконання етюдів у грі «Міміка і пантоміміка»; участь у рухливих іграх «Я люблю...», «Збираємо квіти», «Будуємо дім», «Ліпимо снігову бабу»; арттерапевтична діяльність; інсценізація життєвих ситуацій; релаксація; підсумкова рефлексія
Заняття 2. «Міміка – Пантоміміка: вираз емоцій через рухи»	Мета заняття полягає у поглибленні знань дітей про способи невербального вираження емоцій. Завдання спрямовані на розвиток умінь визначати емоційні стани за мімікою та рухами тіла, а також	Вітання; релаксація під музичний супровід; подання інформації у формі міні-лекції; моделювання ситуацій (незнайомиць, їжа, запах) із відтворенням емоційних реакцій; виконання творчого завдання у грі «Скульптор»; арттерапевтична

	удосконалення навичок самовираження через пантоміміку	вправа; повторна релаксація; рефлексивне завершення заняття
Заняття 3. «Причини і наслідки емоцій»	Метою є формування у дітей розуміння причин виникнення різних емоцій та їх впливу на поведінку. Завдання передбачають розширення знань про позитивні і негативні емоції, усвідомлення їх наслідків і розвиток уміння співвідносити емоційні переживання з конкретними ситуаціями	Організаційне вітання; створення сприятливого емоційного фону через релаксацію; пояснення способів вираження емоцій; бесіда «Емоції і голос»; виконання вправ за методикою «Почуття та інтонації»; творче завдання «Намалюй настрій»; арттерапевтична діяльність; рефлексія
Заняття 4. «Агресивна поведінка: навчання емоційній саморегуляції»	Мета заняття – формування у дітей здатності розпізнавати агресивні емоції та опановувати способи їх конструктивного вираження. Завдання включають розвиток навичок самоконтролю, зниження емоційного напруження та засвоєння соціально прийнятних форм поведінки	Вітання; релаксація; робота з притчею та її обговорення; визначення емоцій у грі «Відгадай емоцію»; виконання ігор «Спустити пару», «Чарівна торбинка»; арттерапевтична вправа «Передай настрої кольором»; музична пауза; створення власного «рецепта, як не бути агресивним»; рефлексія
Заняття 5. «Тривога і страх: подолання негативних емоцій»	Метою є розвиток здатності дітей розпізнавати емоції страху та подиву, розуміти причини їх виникнення та формувати адекватні способи реагування. Завдання спрямовані на зниження тривожності та формування емоційної стійкості	Вітання; релаксація; обговорення емоцій; виконання гри «Упізнай емоцію на малюнку»; вправа «Закінчи речення»; етюд «Тривожусь»; аналіз історії-притчі; гра «Боюся, не боюся»; арттерапевтична діяльність; ведення «календаря емоцій»; підсумкова рефлексія
Заняття 6. «Радість і сум: робота з емоційними контрастами»	Метою заняття є закріплення знань про протилежні емоційні стани та формування розуміння їх причин. Завдання включають розвиток здатності адекватно реагувати на зміни емоційного стану та усвідомлювати власні переживання	Вітання; релаксація; бесіда «Чи можна приховати емоції?»; обговорення емоції радості; слухання та аналіз оповідання; гра «Упізнай емоцію на малюнку»; гра «Гніватися / не гніватися»; арттерапевтична вправа; гра «Розривання паперу» як спосіб емоційного розвантаження; рефлексія
Заняття 7–8. «Емоції та моє благополуччя»	Метою є узагальнення знань дітей про емоції та їх значення у житті людини. Завдання спрямовані на розвиток здатності дитини до усвідомлення власних емоційних станів, розуміння причин їх виникнення та формування позитивного ставлення до себе	Вітання; релаксація; узагальнююча бесіда про емоції; виконання вправи «Виявлення емоцій через пантоміміку»; участь у іграх «Реакція на зміни в оточенні», «Емоційний калейдоскоп»; арттерапевтична діяльність; рефлексивне завершення заняття

Тематичний план занять програми забезпечення емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку спрямований на поглиблене опрацювання

проблеми емоційного благополуччя, допомагаючи дітям розвивати емоційну компетентність і набувати вмінь ефективно справлятися з різними емоційними станами у шкільному та позашкільному житті. Заняття в межах цієї програми охоплюють такі теми: «Основні емоції» та «Міміка – пантоміміка»; «Причини та наслідки» та «Агресивна поведінка»; «Подив та страх» та «Радість і сум»; «Емоції та життя» та «Культура, емоції, поведінка». Звернімося більш детально до мети і завдань кожного заняття.

Заняття «Основні емоції: розуміння та вираження». Метою цього заняття є формування в дітей старшого дошкільного віку чіткого уявлення про базові емоції та способи їх вияву в житті людини. Діти ознайомлюються з такими основними емоціями, як «радість», «страх», «злість», «сум», «огиди», «подив», і вчаться розпізнавати ці емоції як у себе, так і в інших людей. Важливою складовою заняття є вироблення вміння визначати емоційні стани за допомогою міміки та пантоміміки, що дає змогу дітям точніше передавати власні переживання й краще розуміти емоційні реакції оточуючих. Поряд із цим діти знайомляться з такими поняттями, як «переживання», «міміка», «пантоміміка», навчаються співвідносити свій емоційний стан із настроєм. Для розвитку емоційної саморегуляції використовуються вправи на м'язову релаксацію, які допомагають знижувати тривожність, внутрішню напругу та нервозність. Заняття сприяє глибшому усвідомленню дітьми емоційних переживань та особливостей їх вияву в умовах соціальної взаємодії.

Заняття «Міміка – пантоміміка: вираз емоцій через рухи» розширює та поглиблює знання дітей про емоційну експресію. Його основна мета полягає в тому, щоб навчити старших дошкільників розпізнавати емоції не лише через словесне позначення, а й через рухи, жести, вираз обличчя та пантомімічні засоби. Діти вчаться використовувати різні мімічні й тілесні способи для передачі своїх емоцій, що допомагає їм ефективніше комунікувати з іншими людьми. Поглиблене вивчення цих засобів дає можливість дітям почуватися більш упевнено в процесі спілкування, а також позитивно впливає на розвиток їхніх соціальних навичок. Вони вчаться розрізняти емоції не лише в інших людях, а й у собі, оцінювати зміни у власному емоційному стані за зовнішніми

проявами. У ході заняття доцільним є використання арттерапевтичних методів, які допомагають дітям знижувати напруження, розвивати пластичність рухів, підвищувати емоційну чутливість та гнучкість у реагуванні на зовнішні стимули.

Заняття «Причини і наслідки емоцій». У межах цього заняття діти поглиблюють свої знання про емоції та їхній зв'язок із навколишнім світом. Старші дошкільники вчаться аналізувати, як ті чи інші події або ситуації можуть зумовлювати конкретні емоційні реакції, розрізняти внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на зміну настрою. Під час заняття вони поступово оволодівають умінням оцінювати, як їхні переживання змінюються залежно від зовнішніх подій, а також осмислювати, як ці зміни впливають на поведінку. Діти аналізують різні життєві ситуації та вчаться встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між подіями та власними почуттями, використовуючи поняття «емоція», «почуття», «міміка», «емоційна експресія». Це заняття дає дітям змогу краще зрозуміти, як змінюється емоційне реагування залежно від контексту.

Заняття «Агресивна поведінка: навчання емоційній саморегуляції» є важливим у розвитку емоційної компетентності та забезпечення емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку. У його межах дошкільники ознайомлюються із соціально прийнятними способами емоційного реагування в стресових або конфліктних ситуаціях. Діти вчаться визначати, що таке агресія, у яких формах вона може проявлятися та якими конструктивними стратегіями поведінки її можна замінити, розвиваючи тим самим навички емоційної саморегуляції. Вони опановують способи емоційного управління, вчаться контролювати власні реакції та обирати адекватні моделі поведінки в різних життєвих обставинах. Суттєвим аспектом цього заняття є також розвиток здатності дітей аналізувати власні емоційні реакції та коригувати їх у процесі спілкування з іншими людьми.

Заняття «Тривога і страх: подолання негативних емоцій». Метою цього заняття є допомога дітям у розумінні природи таких емоцій, як подив і страх. Старші дошкільники дізнаються, чому саме виникають ці емоції, як вони проявляються та яким чином їх можна розпізнати в собі й інших людях. Важливою частиною заняття є навчання дітей регулювати власні емоційні

реакції та поведінку в тих випадках, коли вони переживають подив чи страх. У процесі роботи вони опановують стратегії самозаспокоєння, розвивають здатність до емоційного самоконтролю та вчаться осмислювати різні життєві ситуації з погляду доцільного реагування на емоційні виклики.

Заняття «Радість і сум: робота з емоційними контрастами» має на меті ознайомити дітей із двома контрастними емоціями та особливостями їхнього взаємозв'язку. Діти вчаться розрізняти ці емоції, визначати причини їх виникнення та способи зовнішнього вираження. Одним із важливих завдань виступає розвиток уміння аналізувати різні емоційні стани, зіставляти їх між собою та вчитися конструктивно реагувати на негативні переживання. У ході заняття діти знайомляться з моральними нормами, осмислюють, як саме емоції можуть впливати на поведінку та взаємодію з іншими людьми. Крім того, вони звертаються до різних видів мистецтва, зокрема літератури, музики, живопису, і вивчають, як радість і сум можуть бути виражені у творчих формах.

Заняття «Емоції та моє благополуччя» зосереджене на вивченні соціальних норм і правил поведінки, що дають змогу дітям взаємодіяти з іншими людьми відповідно до культурних стандартів. У ході занять старші дошкільники дізнаються про важливість емоційної саморегуляції для побудови гармонійних взаємин, а також отримують уявлення про культуру поведінки, яка охоплює повагу до інших, емоційну витриманість, уміння слухати співрозмовника та виявляти підтримку. Цей змістовий блок формує у дітей розуміння того, що для конструктивного спілкування необхідно враховувати емоційний стан іншої людини, а також виявляти тактовність і чуйність.

Окремий смисловий акцент цих занять полягає в ознайомленні дітей зі значенням емоцій у повсякденному житті, роллю емоцій у взаємодії з оточуючими та їхнім впливом на власні почуття. Діти вивчають різні емоції, які супроводжують їхній життєвий досвід, а також формують уявлення про те, що емоції можуть виникати не лише в результаті взаємодії з людьми, а й під впливом природних явищ або предметного світу. Під час занять діти обговорюють приклади, коли певні події чи явища, наприклад погода, сезонні зміни, улюблені книжки або музика, можуть викликати різноманітні емоційні реакції. Вони

розмірковують над тим, що одна й та сама подія здатна викликати різні емоції залежно від контексту, а також учаться розуміти, чому однакова ситуація може по-різному сприйматися людьми різного віку чи статі.

Крім того, зміст запропонованих занять розширює поняття емоцій, звертаючи увагу на зв'язок між емоційними станами та природними явищами або творами мистецтва. Такий підхід дає змогу дітям не лише вивчати власні переживання, а й аналізувати, як різні емоції можуть бути відображені у творчих формах: у малюнках, музиці, літературі. Завдяки цьому дошкільники починають сприймати емоції як багатогранне явище, що має безліч відтінків і способів прояву, а також навчаються виражати свої почуття через мистецтво. Крім цього, вони знайомляться з різними способами емоційного вираження у музиці, театральних постановках та інших мистецьких формах, що розширює їхні уявлення про зовнішні можливості передавання емоцій.

Не менш важливим завданням запропонованих занять є розвиток соціальної чутливості та здатності до співчуття. У процесі роботи діти вчаться не лише розпізнавати емоції інших людей, а й виражати власні почуття таким чином, щоб не завдавати образи оточуючим. Вони опановують основні способи емоційного реагування в різних соціальних ситуаціях і розмірковують над тим, як доречно висловлювати власні емоції залежно від контексту. Важливою складовою виступає також аналіз того, як емоції можуть бути правильно зрозумілі або, навпаки, неправильно витлумачені іншими людьми, і чому вкрай важливо вміти коректно виражати свої переживання, щоб уникати конфліктів.

Одним із суттєвих методів організації занять програми забезпечення емоційного благополуччя в старшому дошкільному віці є проведення бесід, які сприяють розвитку емоційного інтелекту дітей. Під час бесід обговорюються питання, що допомагають глибше зрозуміти різноманіття емоцій, способи їх вираження, а також відповідальність за власні емоційні реакції. Зокрема, діти розмірковують, чому важливо вміти стримувати емоції, як слід реагувати на емоції інших людей, чому в певних ситуаціях потрібно враховувати обставини, щоб не образити співрозмовника своїми словами або вчинками. Значне місце у бесідах посідають ситуаційні завдання, у межах яких діти вчаться передбачати

наслідки своїх дій, аналізувати емоційні реакції інших людей та обирати найбільш відповідний спосіб вираження власних почуттів і станів.

З метою забезпечення емоційного благополуччя у старшому дошкільному віці нами запропоновано низку рекомендацій вихователям:

1. Створювати у групі психологічно безпечну атмосферу, у якій кожна дитина відчуває прийняття, підтримку та повагу. Вихователь має уникати приниження, порівняння дітей між собою та різких оцінних суджень. Доброзичливий стиль спілкування сприяє формуванню довіри до дорослого. Це є важливою умовою емоційної стабільності дошкільників.

2. Щоденно звертати увагу на емоційний стан дітей, спостерігаючи за їхньою поведінкою, настроєм, активністю та взаємодією з однолітками. Важливо своєчасно помічати ознаки тривожності, пригніченості, роздратування або замкненості. Такі спостереження допомагають швидко реагувати на емоційні труднощі. Це дає змогу запобігати поглибленню негативних переживань.

3. Використовувати у виховному процесі бесіди про емоції, під час яких діти вчаться називати власні почуття та розуміти переживання інших. Доцільно обговорювати ситуації радості, суму, страху, образи, здивування чи гніву. Такі розмови формують емоційний словник дитини. Вони також сприяють розвитку усвідомленого ставлення до власних переживань.

4. Залучати дітей до ігор і вправ, спрямованих на розпізнавання емоцій за мімікою, жестами, інтонацією та поведінкою. Для цього можна використовувати картки, сюжетні малюнки, казкових персонажів або театралізовані ситуації. Такі завдання розвивають емоційну спостережливість. Вони допомагають дітям краще орієнтуватися у соціальних взаєминах.

5. Формувати в дітей навички прийнятного вираження негативних емоцій, зокрема гніву, образи, страху чи розчарування. Вихователь має пояснювати, що будь-які почуття є природними, однак способи їх прояву мають бути безпечними для себе та інших. Варто навчати дітей просити допомоги, говорити про свої переживання та заспокоюватися. Це сприяє розвитку емоційної саморегуляції.

6. Підтримувати позитивну самооцінку кожної дитини через заохочення, схвалення зусиль і підкреслення її індивідуальних досягнень. Важливо

оцінювати не лише результат діяльності, а й старанність, наполегливість, доброзичливість та готовність допомагати. Такий підхід зміцнює віру дитини у власні можливості. Він також зменшує страх помилки та невпевненість.

7. Організовувати спільну діяльність, яка сприяє розвитку доброзичливих взаємин між дітьми. Доцільно використовувати парні та групові ігри, творчі завдання, спільні доручення й колективні проєкти. У таких ситуаціях діти вчаться домовлятися, слухати одне одного та враховувати почуття ровесників. Це позитивно впливає на соціально-емоційну адаптацію.

8. Розвивати емпатію через обговорення вчинків персонажів казок, оповідань, мультфільмів і реальних життєвих ситуацій. Вихователь може ставити запитання про те, що відчуває герой, чому він так поводиться і як йому можна допомогти. Такі обговорення формують здатність до співпереживання. Вони також навчають дітей бачити ситуацію з позиції іншої людини.

9. Використовувати елементи арттерапії, музикотерапії, казкотерапії та театралізованої діяльності для підтримки емоційного самовираження дітей. Малювання, ліплення, музичні рухи й рольові ігри допомагають дошкільникам передавати переживання у доступній формі. Це особливо важливо для дітей, яким складно вербалізувати емоції. Творча діяльність сприяє зниженню напруження та тривожності у дошкільників.

10. Забезпечувати сталість режиму дня, зрозумілі правила поведінки та передбачуваність освітнього середовища. Діти старшого дошкільного віку почуваються спокійніше, коли знають, чого очікувати протягом дня. Чіткі, але доброзичливо подані правила допомагають уникати хаосу й надмірного збудження. Це створює умови для емоційної впорядкованості та безпеки.

11. Уникати надмірного навантаження дітей завданнями, що не відповідають їх віковим можливостям або індивідуальному темпу розвитку. Вихователь має враховувати стан втоми, рівень працездатності та потребу дитини у відпочинку. Перевантаження може спричиняти напруження, дратівливість і втрату інтересу до діяльності. Помірність і чергування активності сприяють емоційному комфорту.

12. Підтримувати конструктивне розв'язання конфліктів між дітьми, не обмежуючись покаранням або формальним примиренням. Важливо допомагати дітям називати свої почуття, пояснювати причини поведінки й шукати прийнятні способи домовленості. Такий підхід формує навички мирного спілкування. Він також знижує рівень агресивності та образ у дитячому колективі.

13. Активно співпрацювати з батьками з питань емоційного розвитку й благополуччя дитини. Вихователь має інформувати родину про емоційний стан дитини в групі, її успіхи, труднощі та особливості взаємодії з однолітками. Узгодженість вимог закладу освіти й сім'ї сприяє стабільності виховного впливу. Це допомагає дитині почуватися впевненіше в різних соціальних середовищах.

14. Враховувати індивідуальні особливості темпераменту, характеру, рівня тривожності та комунікативної активності кожної дитини. Не всі діти однаково швидко вступають у контакт, виражають почуття або реагують на нові ситуації. Вихователь має добирати способи підтримки відповідно до потреб конкретної дитини. Індивідуальний підхід забезпечує більш ефективну емоційну допомогу.

15. Систематично створювати ситуації успіху, у яких дитина може відчутти власну значущість, компетентність і прийняття з боку дорослих та однолітків. Це можуть бути доручення, творчі виступи, допомога іншим або участь у спільній справі. Переживання успіху зміцнює позитивне ставлення до себе. Воно також сприяє формуванню емоційної впевненості та психологічної стійкості.

З метою забезпечення емоційного благополуччя у старшому дошкільному віці нами також запропоновано низку рекомендацій батькам:

1. Створювати в родині атмосферу емоційної безпеки, у якій дитина відчуває любов, прийняття та підтримку. Важливо, щоб дошкільник знав, що його почуття мають значення і не будуть висміяні чи знецінені. Доброзичливе ставлення батьків формує базове відчуття захищеності. Це сприяє стабільному емоційному розвитку дитини.

2. Щоденно приділяти дитині час для спокійного спілкування, під час якого вона може розповісти про свої враження, переживання та події дня. Батькам варто уважно слухати дитину, не перебивати її та не поспішати з оцінками. Таке

спілкування допомагає дошкільнику краще усвідомлювати власні емоції. Воно також зміцнює довіру між дитиною і дорослими.

3. Навчати дитину називати свої емоції та пояснювати причини їх виникнення. Доцільно вживати у спілкуванні слова, що позначають різні почуття: радість, сум, страх, образ, гнів, здивування, сором. Коли дитина вміє назвати свій стан, їй легше його зрозуміти й регулювати. Це є важливою умовою розвитку емоційної компетентності.

4. Не забороняти дитині переживати негативні емоції, а допомагати їй виражати їх у прийнятний спосіб. Батькам важливо пояснювати, що сердитися, сумувати або боятися – це природно, однак не можна завдавати шкоди собі чи іншим. Дитину слід навчати говорити про свої почуття словами. Такий підхід сприяє формуванню самоконтролю та емоційної зрілості.

5. Уникати порівняння дитини з іншими дітьми, братами, сестрами або ровесниками. Такі порівняння можуть викликати почуття неповноцінності, ревності, образу або тривожності. Натомість варто порівнювати дитину лише з її власними попередніми досягненнями. Це допомагає підтримувати позитивну самооцінку й упевненість у собі.

6. Підтримувати дитину в ситуаціях невдачі, помилки або труднощів, не акцентуючи увагу лише на результаті. Важливо показувати, що помилка є природною частиною навчання й розвитку. Батьківське схвалення зусиль, старанності та наполегливості допомагає дитині не боятися нових завдань. Це формує емоційну стійкість і віру у власні можливості.

7. Дотримуватися послідовності у вимогах, правилах і способах реагування на поведінку дитини. Непередбачуваність дорослих може викликати в дошкільника тривогу та невпевненість. Якщо правила є зрозумілими й стабільними, дитина легше орієнтується у своїй поведінці. Це створює відчуття порядку, безпеки та емоційної рівноваги.

8. Розвивати в дитини емпатію через обговорення почуттів інших людей у повсякденних ситуаціях. Батьки можуть запитувати, що відчуває інша дитина, герой казки або член родини, і чому він так реагує. Такі бесіди допомагають

дошкільнику краще розуміти емоції оточення. Вони також формують доброзичливість, співчуття та готовність допомагати.

9. Показувати дитині власний приклад конструктивного вираження емоцій. Якщо дорослі вміють спокійно говорити про свої почуття, визнавати помилки й контролювати роздратування, дитина засвоює ці способи поведінки. Батьківська модель емоційного реагування має сильний виховний вплив. Саме тому важливо демонструвати повагу, стриманість і відкритість у спілкуванні.

10. Забезпечувати дитині достатньо часу для гри, відпочинку, рухової активності та творчості. Перевантаження заняттями або надмірні очікування дорослих можуть спричиняти емоційне напруження. Гра є природним способом переживання, осмислення й вираження емоцій у дошкільному віці. Вона сприяє зниженню тривожності та гармонізації внутрішнього стану дитини.

11. Обмежувати вплив інформації, яка може викликати страх, тривогу або емоційне перевантаження. Це стосується агресивного медіаконтенту, конфліктних розмов дорослих у присутності дитини та надмірного користування гаджетами. Дошкільники ще не завжди здатні критично осмислювати побачене чи почуте. Тому батьки мають дбати про інформаційну безпеку дитини.

12. Заохочувати дитину до самостійності, водночас залишаючись доступними для підтримки. Старші дошкільники потребують можливості робити вибір, виконувати посильні доручення та відчувати власну компетентність. Надмірна опіка може посилювати невпевненість, а байдужість – тривожність. Оптимальне поєднання свободи й підтримки сприяє емоційному благополуччю.

13. Підтримувати позитивні взаємини дитини з однолітками, допомагаючи їй опановувати навички спілкування. Батькам варто обговорювати з дитиною ситуації дружби, образ, конфліктів і примирення. Важливо навчати її домовлятися, просити вибачення, ділитися та враховувати почуття інших. Це сприяє соціальній адаптації та впевненості в дитячому колективі.

14. Співпрацювати з вихователями та практичним психологом закладу дошкільної освіти. Регулярний обмін інформацією про поведінку, настрій і труднощі дитини допомагає краще зрозуміти її емоційні потреби. Узгоджені дії

родини й педагогів забезпечують стабільність виховного впливу. Це створює сприятливі умови для гармонійного розвитку дошкільника.

15. Частіше створювати ситуації радості, близькості та спільного позитивного досвіду в родині. Спільні прогулянки, читання, ігри, творчі заняття або сімейні традиції зміцнюють емоційний зв'язок між дитиною та батьками. Такі моменти формують відчуття приналежності й значущості. Вони є важливим ресурсом емоційного благополуччя у старшому дошкільному віці.

З метою забезпечення емоційного благополуччя у старшому дошкільному віці нами також запропоновано низку рекомендацій психологам:

1. Систематично здійснювати психодіагностичне вивчення емоційної сфери дітей старшого дошкільного віку. Доцільно використовувати методики, спрямовані на дослідження емоційної самооцінки, розпізнавання емоцій, рівня тривожності, емпатії та соціальної адаптації. Отримані результати мають аналізуватися комплексно, з урахуванням вікових особливостей дитини. Це дає змогу своєчасно виявляти труднощі емоційного розвитку.

2. Проводити регулярне спостереження за поведінкою дітей у різних видах діяльності, зокрема під час гри, занять, прогулянок і спілкування з однолітками. Особливу увагу слід звертати на прояви тривожності, агресивності, замкненості, емоційної нестійкості або надмірної залежності від дорослого. Спостереження допомагає побачити природні емоційні реакції дитини. Це підвищує точність психологічної оцінки її стану.

3. Розробляти індивідуальні програми психологічної підтримки для дітей, які мають труднощі в емоційному розвитку. Такі програми мають передбачати вправи на розпізнавання почуттів, розвиток саморегуляції, зниження тривожності та формування позитивної самооцінки. Важливо враховувати темперамент, рівень комунікативності та особливості сімейного виховання дитини. Індивідуальний підхід підвищує ефективність корекційної роботи.

4. Організовувати групові заняття, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. Доцільно використовувати ігри, вправи, казкотерапевтичні сюжети, рольові ситуації та обговорення емоційних станів. Такі заняття допомагають дітям навчитися називати почуття, розуміти

причини їх виникнення та помічати переживання інших. Це сприяє формуванню емоційної компетентності.

5. Використовувати арттерапевтичні методи як засіб безпечного емоційного самовираження дошкільників. Малювання, ліплення, робота з кольором, піском, казкою або музикою дають змогу дитині передавати переживання, які вона ще не завжди може висловити словами. Такі методи знижують емоційне напруження й допомагають краще зрозуміти внутрішній стан дитини. Вони є ефективними в роботі з тривожними та замкненими дітьми.

6. Проводити роботу з розвитку навичок емоційної саморегуляції. Дітей доцільно навчати простих способів заспокоєння, зокрема дихальних вправ, переключення уваги, використання спокійних рухів, вербалізації почуттів і звернення по допомогу до дорослого. Такі навички допомагають дитині краще справлятися з гнівом, страхом, образою або хвилюванням. Це підвищує рівень психологічної стійкості дошкільників.

7. Сприяти формуванню позитивної самооцінки та впевненості дітей у власних можливостях. Психолог має створювати ситуації успіху, у яких дитина може відчувати свою значущість, компетентність і прийняття. Важливо підтримувати не лише результат, а й зусилля, ініціативу, самостійність і доброзичливість дошкільника. Це допомагає зміцнювати емоційне благополуччя та внутрішню впевненість.

8. Здійснювати профілактику конфліктності й агресивних проявів у дитячому колективі. Для цього варто проводити заняття з розвитку навичок мирного спілкування, уміння домовлятися, просити вибачення, висловлювати незгоду без образ і враховувати почуття інших дітей. Психолог має навчати дошкільників конструктивних способів розв'язання суперечок. Це сприяє створенню доброзичливого емоційного клімату в групі.

9. Надавати консультативну допомогу вихователям щодо особливостей емоційного розвитку конкретних дітей. Психолог має пояснювати педагогам можливі причини тривожності, замкненості, імпульсивності або емоційної нестійкості дошкільників. Також доцільно рекомендувати педагогічні прийоми

підтримки дитини в повсякденній взаємодії. Узгоджені дії психолога і вихователя підвищують ефективність супроводу.

10. Організовувати просвітницьку роботу з батьками з питань емоційного благополуччя дошкільників. Доцільно проводити консультації, бесіди, батьківські зустрічі або підготовку інформаційних матеріалів про вікові особливості емоційного розвитку. Батькам важливо пояснювати значення прийняття, стабільності вимог, підтримки самооцінки та спілкування. Це допомагає створити єдиний емоційно підтримувальний простір для дитини.

11. Виявляти дітей, які перебувають у стані підвищеного емоційного напруження або мають ознаки дезадаптації. До таких проявів можуть належати стійка тривожність, порушення сну, часті страхи, уникнення спілкування, надмірна плаксивість або різкі зміни настрою. У таких випадках необхідно проводити поглиблене психологічне вивчення та добирати відповідні форми допомоги. За потреби слід рекомендувати батькам звернення до фахівців.

12. Забезпечувати психологічний супровід адаптації дітей до умов закладу дошкільної освіти та підготовки до навчання у школі. У старшому дошкільному віці важливо знижувати рівень тривожності, пов'язаної з новими вимогами, очікуваннями та майбутніми змінами. Психолог має допомагати дітям формувати впевненість у собі, готовність до спілкування й позитивне ставлення до навчання. Це сприяє емоційній готовності до шкільного етапу.

13. Створювати у психологічному кабінеті атмосферу довіри, спокою та прийняття. Дитина має відчувати, що може вільно висловлювати свої переживання, не боячись осуду або покарання. Важливими є доброзичливий тон, уважне слухання, повага до дитячих почуттів і відсутність примусу. Такий простір стає ресурсом емоційної підтримки для дошкільника.

14. Аналізувати взаємини дітей у групі та визначати соціометричний статус кожної дитини. Особливої уваги потребують діти, які часто залишаються осторонь спільної діяльності, мають труднощі у встановленні контактів або зазнають відторгнення з боку однолітків. Психолог має сприяти включенню таких дітей у групову взаємодію через спільні ігри та підтримувальні ситуації.

15. Систематично оцінювати ефективність проведеної психологічної роботи та коригувати її зміст відповідно до динаміки розвитку дитини. Важливо порівнювати результати первинної та повторної діагностики, аналізувати зміни в поведінці, самооцінці, емоційній регуляції та взаємодії з однолітками. Такий підхід забезпечує цілеспрямованість психологічного супроводу. Він також дає змогу своєчасно змінювати методи допомоги відповідно до потреб дитини.

Отже, програма забезпечення емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку спрямована на створення умов для розвитку у них емоційної саморегуляції, співчуття, емпатії та здатності адекватно реагувати на різні емоційні ситуації. У процесі її впровадження важливо враховувати індивідуальні потреби дітей, особливості їхнього емоційного сприйняття та розвитку, а також активно співпрацювати з батьками і педагогами для досягнення максимальної ефективності. Рекомендації для вчителів, психологів та батьків із забезпечення емоційного благополуччя дітей спрямовані на розвиток навичок емоційного вираження та саморегуляції, підтримку емоційної безпеки дитини в усіх сферах її життя. Розвиток емоційної компетентності в дошкільному віці допомагає дітям краще розуміти свої почуття, регулювати їх, а також адекватно взаємодіяти з іншими людьми, що є важливою основою для їх подальшої успішної соціалізації.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне осмислення та емпіричне вивчення психологічних особливостей емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку уможливило такі висновки.

1. Систематизовано основні підходи до тлумачення феномену емоційного благополуччя особистості. З'ясовано, що поняття «емоційне благополуччя особистості» доцільно розглядати як стан, що не зводиться лише до відсутності стресу, емоційного виснаження, особистісного неблагополуччя чи професійного погіршення. Його зміст пов'язаний із переживанням людиною внутрішньої узгодженості, задоволеності значущими сферами життя, усвідомленням власних досягнень, наявністю гармонії в особистісному просторі та можливістю реалізовувати індивідуальний потенціал. Емоційне благополуччя осмислено не лише як один із показників психічного і фізичного здоров'я, а й як важлива характеристика самореалізації особистості, актуалізації її можливостей, ресурсів і здатності підтримувати позитивне ставлення до себе та навколишнього світу.

2. Визначено вікові й психологічні передумови формування емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку. З'ясовано, що однією з провідних передумов є розвиток емоційної сфери, яка в цьому віковому періоді характеризується поступовим ускладненням і збагаченням. Дитина не лише переживає базові емоції, зокрема радість, сум, страх, тривогу, захоплення, а й починає розуміти причини їх виникнення, розрізняти емоції за інтенсивністю та пов'язувати власні переживання з конкретними ситуаціями соціальної взаємодії. У старшому дошкільному віці дитина поступово вчиться не лише розпізнавати власні почуття, а й контролювати поведінкові реакції, що виникають у відповідь на труднощі, зауваження, невдачі, оцінювання й конфлікти з однолітками. Особливе значення для емоційного благополуччя старших дошкільників має взаємодія з дорослими, передусім із батьками та вихователями. Якщо дитина відчуває стабільність у стосунках із близькими дорослими, вона легше долає емоційні труднощі, активніше вступає у взаємодію з однолітками та впевненіше проявляє себе в різних видах діяльності. Окремою передумовою емоційного

благополуччя є становлення емпатії. Завдяки здатності помічати емоційні стани інших людей, розуміти їхні переживання й відповідати на них адекватно дитина поступово опановує навички співчуття, підтримки та доброзичливої взаємодії.

3. Охарактеризовано психологічні прояви емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку. Встановлено, що в цьому віковому періоді емоційне благополуччя виявляється через показники, які відображають гармонійність розвитку емоційної сфери, рівень соціальної адаптованості та загальний психологічний комфорт дитини. Одним із проявів є переважання позитивного емоційного фону. Якщо дитина перебуває у спокійному, врівноваженому або радісному стані, це свідчить про її відносну емоційну стабільність і комфортне самопочуття в освітньому та соціальному середовищі. Важливим показником емоційного благополуччя є довіра до дорослих. Не менш суттєвою ознакою є активність і допитливість дитини. Старший дошкільник зазвичай виявляє інтерес до нових знань, шкільного життя, ігор, спілкування, творчої діяльності та взаємодії з іншими людьми. Суттєвим проявом благополуччя виступає соціальна адаптованість, що виявляється у здатності дитини встановлювати доброзичливі контакти з однолітками й дорослими, брати участь у спільній діяльності, дотримуватися правил групової взаємодії та знаходити прийнятні способи поведінки в різних ситуаціях. Водночас важливою характеристикою старших дошкільників є поступове формування емоційної регуляції.

4. Досліджено особливості емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку. За результатами методики «Емоційна ідентифікація» було встановлено такі показники: високий рівень виявлено у 16% дітей, середній рівень – у 50%, низький рівень – у 36%. Ці дані дають підстави стверджувати, що здатність старших дошкільників розпізнавати, розуміти та ідентифікувати емоції пов'язана з їх емоційним благополуччям, рівнем психологічного комфорту та якістю соціальної взаємодії. Діагностична методика «Емоційна піктограма» була використана для вивчення особливостей сприйняття й образного вираження емоцій. За цією методикою 48% дітей продемонстрували середній рівень адекватності сприйняття емоцій. Низький рівень було виявлено у 36% дітей, тоді як високий рівень зафіксовано лише у 16%. За результатами методики емоційної

самооцінки «Який Я?» було визначено особливості самосприйняття дітей у контексті їхнього емоційного благополуччя. Дуже високий рівень емоційної самооцінки виявлено у 6% дітей старшого дошкільного віку, високий рівень – у 14%, середній рівень – у 34%, низький рівень – у 30%, дуже низький рівень – у 16%. Особливої уваги потребує те, що найбільша група дітей, яка становить 46%, має низький та дуже низький рівень емоційної самооцінки, що може свідчити про труднощі у сприйнятті себе, недостатнє відчуття власної значущості в соціальному середовищі та проблеми з адекватним усвідомленням власного «Я-образу». Узагальнення результатів методик дало змогу визначити три основні рівні емоційного благополуччя дошкільників: низький рівень – 34%, середній рівень – 48%, високий рівень – 18%. Такі результати свідчать про те, що частина дітей перебуває на середньому або низькому рівні благополуччя, що вказує на потребу в цілеспрямованій психолого-педагогічній підтримці.

5. Обґрунтовано програму забезпечення емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку, спрямовану на створення психолого-педагогічних умов, які сприятимуть розвитку емоційної саморегуляції, співчуття, емпатії, позитивної самооцінки та здатності дітей адекватно реагувати на різні емоційні ситуації. Програма враховує вікові особливості дошкільників, індивідуальні потреби дитини, рівень емоційного сприйняття, специфіку психоемоційного розвитку та наявні труднощі у сфері взаємодії з іншими. У процесі реалізації програми важливо забезпечити комплексний підхід, що передбачає взаємодію психологів, педагогів і батьків. Особливого значення набуває формування в дітей усвідомлення важливості власного емоційного стану, уміння називати почуття, розуміти їх причини, регулювати поведінку та враховувати переживання інших. Запропоновані рекомендації для педагогів, психологів і батьків орієнтовані на розвиток навичок емоційного вираження, саморегуляції, емпатії, позитивного самосприйняття та конструктивної взаємодії.

Перспективи подальшого дослідження пов'язуємо з апробацією запропонованої програми забезпечення емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку в практиці закладів дошкільної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю.М. Компоненти благополуччя особистості як прояви та детермінанти психологічного здоров'я. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 14. С. 67-75.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика. Донецьк : ДНУ, 2006. 336 с.
3. Атемасова О. А. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери дитини. Харків : Ранок, 2010. 176 с.
4. Багатовимірність особистості : психологічний ракурс : колективна монографія / за ред. С. Л. Грабовської, Р. І. Карковської. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2015. 374 с.
5. Байєр О. М. Розвиток саморегуляції старших дошкільників у взаємодії з однолітками і дорослими : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 180 с.
6. Бакаленко О.А. Психологічне благополуччя особистості : теоретико-психологічні підходи. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2020. №35. С. 13-21.
7. Балл Г. Сучасний гуманізм і освіта : соціально-філософські та психолого-педагогічні аспекти. Рівне : Листа-М, 2013. 243 с.
8. Белей М.Д., Тодорів Л.Д. Основи діагностичної психології. Івано-Франківськ, 2008. 295 с.
9. Бех І.Д. Проблеми психологічного благополуччя особистості : теорія і методологія. *Педагогіка і психологія*. 2007. №4. С. 136-140.
- 10.Беленька Г. В., Голота Н. М. Розвиток дитини-дошкільника : сучасні підходи та освітні технології: монографія. Київ : ІЗМН, 2009. 272 с.
- 11.Ваганова Н. А. Психологічні особливості прояву психологічного благополуччя у старших дошкільників. *Творчість як засіб особистісного росту та гармонізації людських стосунків : тези доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції*. Київ–Житомир : ДФФД МОН України, 2015. С. 170-176.

12. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел. Київ, Ірпінь : Перун, 2001. Т. 1. 1440 с.
13. Виноградова А. С. Формування інноваційного простору дошкільної освіти: наук.-метод. посіб. ; упоряд. Н. В. Любченко, О. А. Прокопенко. Київ : Ун-т менедж. освіти НАПН України, 2012. Ч. 1. 112 с.
14. Виховуємо базові якості особистості старшого дошкільника в умовах ДНЗ: методичний посібник / Г. Беленька, Н. Гавриш, С. Васильєва та ін. ; за ред. Н. Гавриш. Харків : Мадрид, 2015. 220 с.
15. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
16. Вознесенська О.Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.
17. Войтовська О. Розвиток емоційного інтелекту в дітей дошкільного й молодшого шкільного віку методами арттерапії. *Нова педагогічна думка*. 2020. № 2 (102). С. 68-71.
18. Вороніна А. В. Проблема психічного здоров'я і благополуччя людини : огляд концепцій. *Педагогіка і психологія*. 2015. №2. С. 142-147.
19. Гончаренко А. М. Педагогічні умови становлення гуманних взаємин старших дошкільників: дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2013. 213 с.
20. Гресь А. О. Розвиток емоційного інтелекту дітей 5-6 років. Київ : Основа : Перший тренінг, 2018. 80 с.
21. Грисенко Н.В., Носенко Е.Л. Новий підхід до психологічного благополуччя особистості у світлі ідей позитивної психології. *Вісник ДНУ. Серія : Психологія*. 2010. Вип. 16. С. 29-39.
22. Гріньова О.М., Терещенко Л.А. Дитяча психодіагностика : навч.-метод. посіб. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. 227 с.
23. Груша Л. О. Педагогічні умови виховання емоційної культури дітей дошкільного віку : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2009. 22 с.
24. Гуманістичне виховання дітей дошкільного віку в контексті інноваційної педагогічної діяльності: монографія / за наук. ред. Т. І. Поніманської, І. М. Дичківської. Рівне : Волинські обереги, 2012. 208 с.

- 25.Дерев'янко С., Лавренко С. Методичні засоби діагностики емоційного благополуччя дітей. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 7. С. 23–29.
- 26.Діти і соціум : особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: монографія / наук. ред. А. Богуш ; за ред. Н. Гавриш. Луганськ : Альма-матер, 2006. 368 с.
- 27.Доманюк О. Формування доброзичливості у дітей старшого дошкільного віку : навчально-методичний посібник. Кременець, 2018. 144 с.
- 28.Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
- 29.Загадковий світ емоцій : розвиток емоційної сфери дошкільників / упоряд. І.В. Молодушкіна. Харків, 2011. 207 с.
- 30.Загальна теорія здоров'язбереження / за ред. Ю.Д. Бойчука. Харків : Нац. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2017. 488 с.
- 31.Зайчикова Т.В. Методи профілактичної та психокорекційної роботи з синдромом «психологічного неблагополуччя» у дитячому віці. *Актуальні проблеми психології*. Том 1. Київ : Інститут психології ім. Г. Костюка АПН України. 2009. С. 170-173.
- 32.Іванова Є. О. Розвиток і психодіагностика психологічного благополуччя в дитячому віці. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. Вип. 1. С. 97-103.
- 33.Історія психології : навчальний посібник / уклад. Н. В. Гриньова. Умань : Візаві, 2012. 209 с.
- 34.Карасьова К.В. Актуалізація ціннісних орієнтирів старших дошкільників у їх реальних та ігрових стосунках. Київ : Срібна хвиля, 2015. 128 с.
- 35.Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2018. 21 с.
- 36.Карпенко З. С. Діагностика психічного розвитку дітей 6–7 років: метод. посіб. для практ. психологів. Івано-Франківськ : Перевал, 1993. 65 с.
- 37.Карпенко Н.В. Діагностика психічного розвитку дитини в роботі педагога (вчителя, вихователя) : навч. посіб. Київ : Каравела, 2010. 248 с.

- 38.Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
- 39.Кононко О. Л. Виховуємо соціально компетентного дошкільника : навчально-методичний посібник. Київ : Світич, 2009. 208 с.
- 40.Корекційно-розвивальні програми : посібник / упоряд. Л. В. Підлипна. Івано-Франківськ : ОППО, 2005. 148 с.
- 41.Крамченкова В. О. Психодіагностика розвитку дошкільників : старший дошкільний вік. Харків : Ранок, 2013. 192 с.
- 42.Кузьменко В. Розвиток індивідуальності дитини 3-7 років : монографія. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2005. 354 с.
- 43.Кулачківська С. Є., Ладивір С. О. Я – дошкільник (вікові та індивідуальні аспекти психічного розвитку). Київ : Нора-принт, 1999. 286 с.
- 44.Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 448 с.
- 45.Лаврентьєва Г. П., Титаренко Т. М. Практична психологія для вихователя. Київ : Віпол, 1993. 40 с.
- 46.Ладивір С. О. Особистість дошкільника: надії та перспективи розвитку: наук.-метод. посіб. Житомир : ЖОППО, 2003. 175 с.
- 47.Ляпунова В. А. Підготовка вихователів до формування толерантності у дітей дошкільного віку : монографія. Мелітополь : МДПУ, 2016. 364 с.
- 48.Лящ О. Психологічне благополуччя особистості як предмет наукових досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324-335.
- 49.Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. Київ : Слово, 2009. 464 с.
- 50.Найдьонова Л. Психологічне благополуччя людини. *Директор школи. Україна*. 2007. № 2. С. 10-19.
- 51.Опанасюк І. В. Психологічна сутність феномену «психологічне благополуччя». *Збірник наук. праць ПНУ ім. В. Стефаника : філософія, соціологія, психологія*. 2013. Вип. 18. Ч. 1. С. 102-109.
- 52.Орел В. Феномен «психологічного благополуччя» в зарубіжній психології. *Педагогіка і психологія*. 2010. № 11. С. 90-96.

- 53.Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2008. 431 с.
- 54.Пархоменко А. Особливості психологічного благополуччя дошкільників. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2015. №2. С. 118-122.
- 55.Петренюк З., Ковтунець О. Психологічне благополуччя молодших школярів як передумова формування успішної особистості. *Педагогічний пошук*. 2021. №3. С. 51-55.
- 56.Підготовка вихователя до розвитку особистості дитини в дошкільному віці: монографія / Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, З. Н. Борисова та ін.; за ред. І. І. Загарницької. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. 310 с.
- 57.Піроженко Т.О. Становлення ціннісних орієнтацій дітей дошкільного віку в сучасному соціокультурному середовищі. Київ : Срібна хвиля, 2012. 284 с.
- 58.Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2015. 280 с.
- 59.Поніманська Т. І. Теоретико-методичні засади гуманістичного виховання дітей дошкільного віку : монографія. Рівне : РДГУ, 2006. 364 с.
- 60.Психічний розвиток дитини-дошкільника : навч. посіб. / С. Кулачківська, С. Ладивір, О. Вовчик-Блакитна, Т. Піроженко. Київ : Світич, 2004. 75 с.
- 61.Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академ-видав, 2006. 424 с.
- 62.Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
- 63.Психолого-педагогічний супровід формування особистості дошкільника : колективна монографія / Т. Кочубей, В. Кузь, Л. Іщенко [та ін.]; за ред. В. Кузя. Умань : Візаві, 2017. 212 с.
- 64.Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М.В. Лемак, В.Ю. Петрищевої. Ужгород : Вид. О. Гаркуші, 2011. 616 с.
- 65.Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

- 66.Самборенко Л. Розвиток особистості дошкільника. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2008. № 1. С. 65–73.
- 67.Сенн Л. Ліфт настрою : як керувати своїми почуттями та емоціями / пер. з англ. О. Дятел. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 216 с.
- 68.Скрипник Н. І. Виховання толерантних взаємостосунків дітей старшого дошкільного віку: навч.-метод. посіб. Умань : Жовтий, 2011. 99 с.
- 69.Солтис Р.Д. Специфіка роботи практичного психолога з формування емоційної сфери дитини. *Психологія і педагогіка*. 2016. №6. С. 107-110.
- 70.Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. Київ : Слово, 2013. 606 с.
- 71.Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ, 2017. 548 с.
- 72.Трунов Д.Г. Синдром «психологічного неблагополуччя» : позитивний підхід. *Педагогіка і психологія*. 2018. № 5. С. 9-15.
- 73.Федотова Т. О. Особливості вияву суб'єктивного благополуччя як показника психічного здоров'я особистості. *Психологічні перспективи*. Вип. 31. 2018. С. 280-291.
- 74.Фесенко П. П. Осмисленість життя і психологічне благополуччя особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2005. 22 с.
- 75.Філософія : підручник / за ред. М. І. Горлача, В. Г. Кременя, В. К. Рибалка. Харків : Консум, 2001. 472 с.
- 76.Формуємо у старших дошкільників цілісне світобачення : навчально-методичний посібник / Кононко О. Л., Луценко В. О., Нечай С. П. та ін. Київ : Імекс-ЛТД», 2014. 260 с.
- 77.Ціннісні орієнтації дитини у дорослому світі : навч. метод. посіб. / Т.О. Піроженко, Л.І. Соловйова та ін. Київ : Слово, 2016. 248 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Розробки занять програми забезпечення емоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку

Заняття 1: «Основні емоції: розуміння та вираження»

Мета: розширити уяву старших дошкільників стосовно емоцій, ознайомити із базовими емоціями, експресією; навчити визначати базові емоції: «радість», «злість», «страх», «огид», «сум», «подив» за мімікою; дати уявлення про сутність пантоміміки, способу прояву емоцій, настроїв, емоційних станів; навчити розуміти емоції, почуття, стани й настрої оточуючих людей, навчити дітей з'ясовувати причини, що їх викликають; розширити уявлення дітей і дати визначення понять «міміка» і «пантоміміка»; навчити виконувати вправи на м'язову релаксацію, які знижують рівень моторної активності.

Хід заняття

- Доброго дня, діти. Сідайте зручніше, розпряміть свої плечі, покладіть руки таким чином, щоб долоні були догори. Зробіть глибокий вдих і спробуйте розслабитися. (релаксація під час слухання музичного фрагменту Е. Гріга «Ранок».)

- Сьогодні – гарний, теплий день. Вигляньте у віконце. Бачите – на вулиці сонячно, тепло, спокійно. В такий день відчуваєш себе ...? (Відповіді дітей: добре, затишно, спокійно, приємно, радісно тощо).

- Саме в такі дні природа дарує свою красу людям, зігріває нас своїм теплом. І ми, щиро посміхаємося один одному, захоплюючись її красою. Скажіть, а що ще здатне викликати у вас посмішку? (Відповіді дітей.)

- Дякую за відповіді. Ви – молодці, мої розумники. Ви влучно помітили, що причиною гарного настрою, посмішки на обличчі можуть бути не лише природні явища, а й приємні події навколо, уважне ставлення оточуючих людей, їх компліменти, похвала психолога, досягнення в спорті, праці, навчанні. Сьогодні ми поговоримо про «емоції». А чи знаєте ви, що це? Можливо, хто-небудь з вас зможе їх назвати? (Відповіді дітей.)

- Дякую за відповіді. Хочу зауважити, що відповіді мають дещо спільне – дуже важливу думку: емоції завжди пов'язані з тим, що відчуває людина, та з її оточенням. Вірно підмічено, що приємні відчуття від сьогоднішнього дня, погоди, приємних слів заховані глибоко в нас. Та в один момент, вони начебто проходять скрізь, з'являються на наших обличчях у вигляді посмішок, «блискучих очей», танцювальних рухів, красивих слів. На жаль, відчуття бувають не лише приємними. Іноді трапляються такі події, що не подобаються, дратують, ображають. Але і ці неприємності ми здатні продемонструвати. Скажіть, а як би ви сповістили мені про свій сумний настрій? А про незадоволення? (Діти показують можливі варіанти експресії емоцій.)

- Молодці, я бачу, що усі старанні та артистичні. Гадаю, ви і надалі будете уважні. Отже, я описуватиму ситуацію, ви – демонструєте емоції, які вона викликає. Починаємо!

- *Ти отримав 12 балів / - Ти отримав подарунок.*
- *Перед тобою літаюча корова. / - Ти їдеши на космічному кораблі.*
- *Ти зустрів жабу. / - Жаба перетворилася на твого сусіда по дому.*
- *Тебе дуже сильно хтось образив. / - Тебе пригостили цукеркою.*
- *Ти отримав двійку. / - Назустріч йде великий злий пес.*
- *Маленький котик почав гавкати. / - Ти побачив отруйну змію.*
- *Батьки залишають тебе вдома самого. / - Тебе хвалить психолог.*
- *Тебе образив твій друг. / - Перед тобою справжній жовтий слон.*
- *Ти з'їв медузу. / - Ти зустрів ведмедя.*
- *Ти зустрів поросенка, яке розмовляє. / - Ти летиши на повітряній кулі та бачиш зверху красиву землю, річки, озера. / - Несподівано на тебе стрибнула жаба.*
- *Ти бачиш привида. / - Тебе запросили в гості.*
- Діти, будь ласка, подумайте і скажіть, що саме допомагало вам передати все, що ви

відчували? Чи відчували ви одне й те саме? Чому за одних умов ви посміхалися за інших – ні? Чому, ви по-різному реагували на страшного звіра і жабу, на хорошу та погану оцінку? (Відповіді дітей.)

- Ви справді молодці, що намагаєтесь пояснити власну думку. Це дуже добре. Дійсно, все, що ви відчували, ви «показували» за допомогою емоцій. Отже, ви бачили, що за певних обставин ви поводити себе певним чином. У вас були різні вирази обличчя, пози, рухи, навіть вигукі ваші були різними. А як ви гадаєте, чому? (Відповіді дітей.)

- Все те, що ви відчували всередині, назовні передавали емоціями. Емоції допомагають вам «показати», продемонструвати свій настрій, свій стан, свої почуття або своє ставлення до людей, тварин, рослин, подій навколо, явищ природи, певних об'єктів, а мені – зрозуміти. Скажіть, а що в першу чергу підказує, що, наприклад, Ваня, боїться змії, а Оля сумує? На що ми звертаємо увагу перш за все? (Відповіді дітей.)

- Ви маєте рацію. Дійсно, це – вираз обличчя. Це має назву – «міміка». Давайте подивимось один на одного. (Діти повертаються обличчям один до одного).

- У кого з вас виразніше міміка? Покажіть сусіду ваше обличчя, коли ви відчуваєте радість, сум, страх, подив, гнів, огиду. Добре. (Увага дітей звертається на положення брів, рота, підборіддя, губ, щік, на вираз очей, погляд, нахил голови.)

- А що ще, окрім міміки, допомагає зрозуміти стан іншої людини? (Відповіді дітей.)

- Так, вірно, – наші рухи, які називають «пантомімікою». Пропоную вам гру, де у пригоді стануть і міміка, і пантоміміка. Ви маєте об'єднатися у групи по 4 дитини в кожній, повернутися один до одного, утворюючи коло. Кожна група (команда) отримає своє, окреме завдання, яке необхідно виконати разом.

Психолог пропонує підготуватися та виконати етюди на вираження подиву («Подив», «Круглі очі», або будь-які інші) і на вираження радості, задоволення («Смачні цукерки») тощо.

Наступні ігри передбачають залучення усіх присутніх дітей. Розподіл дітей на команди може відбуватися по рядах, дівчата-хлопці і т. ін. Кожна команда виконує певне завдання по-черзі, інші діти у цей час спостерігають. Педагог оцінює якість виконання, доречність виразних засобів, обговорює результат. (Ігри: «Я люблю (готуватися, виступати, брати участь, відвідувати...)...», «Сніжки», «Ліпимо снігову бабу», «Збираємо квіти», «Збір грибів», «Ліплення вареників», «Їздимо на конях», «Будуємо дім», «Вкладаємо дитину спати», «Надуваю повітряну кульку», «Ранкова гімнастика», «В зоопарку» тощо). Обговорюючи майстерність виконання, ви маєте звертати увагу, перш за все на те, на скільки вдалося дітям донести почуття та зрозуміло передати емоції.

Наступний етап – розігрування *життєвих ситуацій* (елементи драмо-терапії) із використанням переважно пантоміміки: «ремонтую стілець», «наступили на ногу в автобусі (транспорт)», «вкладаю братика спати (вдома)», «вітаю друга зі святом (в гостях)», «граю у футбол (на спортмайданчику)», «лагоджу машину».

- Я дуже вдячна всім без виключення за увагу, активність та енергійність. Я побачила та високо оцінила ваші старання. Навіть, якщо не одразу вдавалося виконати завдання вірно, точно – кожен доклав багато зусиль. Окремо хочу подякувати тим дітям, які протягом виконання роботи, будь-то гра, завдання, етюд, виказували терпіння та повагу по відношенню до інших. Я розумію, як іноді буває важко уважно ставитися до інших, та сьогодні, я побачила чудовий приклад гарних стосунків між вами. Ви справді були молодці, коли намагалися підбадьорити тих дітей, хто зазнав труднощів, розгубився. Сподіваюсь, що таких уважних і приємних гравців, як сьогодні, у наступний раз стане значно більше. (Педагог має підкреслити важливість вміння поважати почуття, емоції інших. Зазначає, що експресія однієї людини є відмінною від експресії іншої. Загострити увагу на доречності та адекватності прояву емоцій. Приділити увагу розбіжностям в експресії емоцій різних людей за одних обставин.)

- Сподіваюсь, що сьогоднішня бесіда про емоції, вправи та ігри допомогли вам усвідомити, що міміка та пантоміміка є засобами експресії, що дають змогу краще зрозуміти інших, хоча людина здатна повідомити про радість, сум, страх, гнів і звичайними словами. Згадайте, що саме ви кажете, коли задоволені гарною оцінкою («Так!», «ура!») та коли ви чогось боїтесь? («Мама!», «Ой!», «А-а-а!»). Наші емоційні стани і настрої, діти, виказує наша поведінка. Коли все добре – настрої гарний, ми бадьорі, задоволені, готові до

спілкування. А коли навпаки, що робимо тоді? (Відповіді дітей).

- Так, частіше залишаємось наодинці, не хочемо нікого бачити, спілкуватися, плачемо. Ви добре справляєтесь, уважні, кмітливі, спостережливі, емоційні, розумні! Саме тому, прийшов час для того, щоб поговорити про...ВАС. Поверніться та уважно придивіться один до одного: ВИ зовсім різні, не схожі ззовні, хоча маєте дещо спільне. (Бесіда, розглядає зовнішність.)

- Отже, у кожного з ВАС є дещо таке, що відрізняє від інших людей. То що ж це, як ви гадаєте? Завдяки чому, з першого ж погляду, ви спроможні безпомилково зрозуміти, що перед вами Маша, а не Оленка, чи інша дівчинка? (Відповіді дітей.)

- Ви здогадалися, я впевнена. Ми відрізняємось від інших за власною зовнішністю, у якій найяскравішим є обличчя. А чи знаєте ви, що в світі не існує жодної людини, яка була б повністю схожа із вами? Ви – неповторні і особливі. Навіть близнята, які здаються нам такими схожими, не однакові. Подивіться один на одного, роздивіться уважніше обличчя. Ваше обличчя вміє багато цікавого: його вираз «підказує» іншим про наші відчуття, думки, навіть мрії. Кожен, за власним бажанням здатний заплющувати й швидко відкривати очі, посміхатися, скалити зуби, зітхати, змикати губи, показувати язика, морщити носа, надувати щічки, підіймати високо брови.

- Вдома перед дзеркалом, будь ласка, приділіть собі декілька хвилин, щоб з'ясувати «ЩО вміє ваше обличчя?», а наступного разу розповідатиме про це?

- А тепер вам необхідно стати дуже уважними. Ми будемо слухати музику... вона просто чарівна..., а потім, я у вас дещо дізнаюсь. То що, ви вже готові? Дуже добре, сідаємо зручніше, розслабимо м'язи, за бажанням, можна заплющити очі... Слухаємо. (Звучить музичний твір П. І. Чайковського «Нова лялька». По закінченню слухання проводиться бесіда. Діти мають дати відповіді на такі запитання):

- Яку назву дав би цьому твору Я, якби був композитором?
- Які почуття, настрої виникають під час слухання музики?
- Чи збігається мій настрій зараз та настрої, що принесла музика?
- Який настрій був у композитора, коли він створював цей музичний твір?
- Які інші музичні твори цього композитора знаємо?
- Чи можна погодитися, що музика передає переживання? Як це відбувається?

(Після обговорення відбувається повторне слухання музичного фрагменту.) Бесіда наприкінці повторного слухання передбачає обов'язкове обговорення з дітьми наступних моментів:

- що саме вони відчували;
- як їхні почуття відображали вирази їх обличчя;
- якими рухами були відображені їхні почуття;

- Кожна людина по-своєму проявляє радість, ви згодні зі мною? А чи знаєте ви, що люди дуже давно почали помічати, що емоції різних людей, незважаючи на їх вік, стать, національність мають схожість під час прояву? Якщо людина злиться – її вигляд стає ворожим. Вона, начебто, відштовхує від себе. Якщо людина задоволена – вигляд приємний, м'язи обличчя не напружені, часто з'являється посмішка. Ці відмінності люди вирішили зображати схематично для більшої зручності. Такі малюнки називають «пиктограмами». А хочете, ми можемо разом із вами створити декілька пиктограм? То що, спробуємо? (Створюючи пиктограми, педагог звертається за порадою до дітей: «Допоможіть мені, підкажіть, як намалювати рот, якщо людина радіє? Покажіть виразом обличчя свою радість, що ви при цьому робите? Вірно, ви посміхаєтесь. Отже, обличчя має такий вигляд чи такий?» Психолог, малюючи на дошці, пропонує декілька варіантів остаточного вигляду пиктограми. Схематичне зображення всіх базових емоцій обговорюється із дітьми, пиктограми порівнюються).

- Дякую, вважаю, ми гідно впоралися із завданням. А тепер, сідайте зручніше: я розповім цікаву історію... У стародавній Греції існував амфітеатр, де відбувалися вистави. (Бажано продемонструвати ілюстрації амфітеатру). Актори, які грали на сцені, знаходилися досить далеко від людей, які приходили на вистави. Не всім глядачам вдавалося детально розгледіти обличчя героїв. Тоді одного разу... Діти, а як ви гадаєте, що трапилось потім? (Відповіді дітей.)

- Так, вірно, з часом актори почали вдягати маски, які дозволяли глядачам краще розгледіти та зрозуміти характер і стан героя. (Демонстрація масок.) Як бачите, навіть багато століть тому назад для людей було дуже важливо зрозуміти іншу людину, її стан і настрій. І люди, які жили дуже давно зрозуміли, що з'ясувати настрій, почуття та переживання, характер іншого легше за виразом його обличчя. Давно минули ті часи, а тепер, у наш час, актори вже не вдягають маски, але, ще й досі популярним у різних країнах світу залишається Карнавал. На нього люди красиво вбираються та... готують маски. Але, для чого вони їм? Як ви гадаєте? (Відповіді дітей. За умов відсутності відповіді, дорослий має запропонувати знайти її, звернувшись за порадою до інших, до членів родини).

- Прийшов час підвести підсумки. На занятті ми говорили про... (емоції, настрої, почуття і т.ін.). Базові, або основні емоції людини такі: радість, ... (перелік базових емоцій). Кожна людина – дорослий чи дитина – виражають за допомогою емоцій свої... (настрої, почуття, відношення, переживання, фізичні стани, хвилювання). Виразити себе можливо з допомогою ... (міміки та пантоміміки; уточнюється різниця між ними). Тепер ви знаєте, які вирази обличчя бувають у людини. Проте, наголошую, що це – лише схематичне його зображення. Точне зображення спроможні передати лише ви самі, дуже подібне – ваше відображення у дзеркалі або ваша фотографія.

- Діти, дякую вам за увагу. Ті, хто мають бажання – можете взяти папір, олівці або фарбу та намалювати будь-яку емоцію, або створити власну маску, подібну до масок, що носили актори Стародавньої Греції.

Завдання: вдома створити власний «календар емоцій», який допоможе спостерігати та фіксувати емоційні стани, настрої та їх зміни. Знайти та принести картинку з журналу, фотографію, малюнок, на яких зображені «радість» або «сум», знайти відповіді на запитання, порадившись із дорослими, заповнити «календар емоцій». (Дітям надається інструкція щодо заповнення «календаря емоцій»)

Заняття 2: «Міміка – Пантоміміка: вираз емоцій через рухи»

Мета: створити сприятливі умови для збагачення знань про базові емоції, різноманітність способів їх вираження; з'ясувати, уточнити, закріпити уявлення, знання дітей щодо поняття «пантоміміка», їх навички визначати словом, виразами різноманітні емоції, говорити про емоції і особисті відчуття з іншими; спонукати вихованців до самоаналізу; удосконалити вміння зіставляти емоції, настрої із причинами, що їх викликали та наслідками їх прояву; закріпити вміння аналізувати та передбачати наслідки прояву своїх емоцій; навчити дітей під час релаксації позбавлятися скутості, незручності, напруги, розвивати пластику, гнучкість, відчувати легкість тіла; навчити співвідносити власний стан із емоціями, що викликають твори різних видів мистецтв.

Хід заняття

(звучить музичний фрагмент П. Чайковського «Квітень».)

- Доброго дня, діти. Розпряміть свої плечі, покладіть ручки як вам зручніше, зробіть глибокий подих. Сьогодні – приємний світлий день: сонячно, затишно, спокійно (Якщо погода інша – психологу варто звернути увагу на це, співвіднести її із настроєм вихованців, їхнім станом, самопочуттям). Згадаємо, про що розмовляли на минулому занятті. (Відповіді дітей.)

- А чи є такі діти, хто виконав завдання разом із батьками? (Перевірка та обов'язкова позитивна оцінка роботи дитини.)

- Я ще і ще раз дякую тим, хто приніс роботи, зробив маски та малюнки. Сьогодні ми продовжимо тему. Ви вже знаєте, що обличчя людини дивовижне. Воно підказує, про що людина думає, що відчуває, як відчуває себе, як відноситься до вас чи до подій, що відбуваються навколо. Вираз нашого обличчя – міміка, дуже важливий під час спілкування. Але не менш важливою є пантоміміка. Хто з вас знає, що це і може нам пояснити? (Відповіді дітей.)

- Дякую, що спробували пояснити. Тож, спробуємо узагальнити ваші відповіді: «пантоміміка» – виразність наших рухів. Давайте згадаємо ігри: «Гра в сніжки», «Ліпимо снігову бабу», «Збираємо квіти», «Збираємо гриби», «Ліплення вареників», «Їздимо на конях», «Будуємо дім», «Вкладаємо дитину спати», «Надуваю повітряну кульку», «Роблю ранкову

гімнастику», «Збираюся в дитсадок». Саме певні рухи точнісінько вказували, підказували, що саме відбувається. Сьогодні, поряд з іншими завданнями, пропоную почати гру чи змагання, щоб визначити, чії рухи найвиразніші. Але спочатку варто тренуватися. Я пропоную ситуацію – Ви її найвиразніше демонструєте.

Розігрування ситуації (авторська методика): ситуація 1 «незнайомець»: За великими воротами хтось є, проте ці ворота дуже високі, щоб все розгледіти. Що треба зробити, щоб побачити, здогадались? Але хто ж це? Це великий собака! Покажіть своєму сусіду який він. А хіба я казала, що він злий? Ні! Це добрий, пухнастий пес, гарненький та смішний і ... фіолетового кольору! Оце так! Нещасний, хтось вилив на нього фарбу! Бідний-бідний пес. Мені його жаль. *ситуація 2 «дещо цікаве»:* На підлозі знаходиться щось дуже-дуже цікаве. Воно маленьке та ледь помітне. Це якась забавна тваринка, вона весь час перебігає з місця на місце. То це якийсь жучок. Малесенький, гарнесенький. Доторкніться до нього, тільки не сильно. Візьміть його обережненько, покладіть на долоньку. Придивіться уважніше. Ба! Та він же золотий. Оце так диво! *ситуація 3 «їжа»:* Приготуйтеся, а зараз ви берете ложку та кладете собі в ротик щось їстівне. Воно дуже-дуже смачне, навіть солодке (задоволення). Ви пережовуєте це, ще і ще раз. Ой ні, раптом воно стає кислим, дуже кислим, проте ви жуєте далі – не ковтати та не випльовувати! Не можна! От тепер добре, воно стає знову приємним хоча дуже холодним, занадто холодним, ви аж самі змерзли від цього. Ой, що це? (подив) – може щось бридке (огида), що ж робити? Не можна ковтнути, не можна позбавитися цього! Ой ні, я помилилася, це ж гумка, вона дуже тверда, ви її ані як не здатні розкусити (роздратування), але це потрібно зробити, спробуйте. Але ви не в змозі це зробити і ви роздратовані, сердитесь. Ой, ні, це ж їжа, яку заборонили брати, раптом хтось побачить як я їм, що ж робити? (страх, хвилювання) Мабуть необхідно скоріше пережувати та ковтнути. Ой, це ж якийсь гострий предмет, негайно викиньте його з рота. *ситуація 4 «запах»:* Приготуйтеся, заплющте очі, ваш сусід дарує вам квітку. Вона дуже-дуже приємно пахне. Нюхаємо її та насолоджуємося. Який гарний, який чудовий аромат. Дивовижно, але вона змінює запах. Він стає схожим на запах їжі, хіба ж це можливо? Дивно, (здивування)! Ми маємо нюхати уважніше, може це помилка?? Ой, ні, цей запах схожий на протухле яйце, бр-р-р, це неможливо нюхати, що ж робити? То навіщо ж ваш друг подарував вам таку неприємно пахучу квітку? Хіба вона мені потрібна? Хіба ж добра людина дарує другові таку неприємну річ? (роздратування, злість) Ой, гарний запах повертається. Ой, так це улюблена квіточка його мами. Проте її не треба було зривати, бо його мама може засмутитися (хвилювання)! *ситуація 5 «дотик»:* Приготуйтеся, ваш сусід дає вам величезний мішок. Що в ньому – не відомо. Ви не в змозі зазирнути в нього, але можете прощупати, просовуючи одну руку. Ось це щось дуже приємне, воно тепле та м'яке, наче котик. Мабуть так і є – це котик. Він ніжний, пухнастий, м'який. Але що це! Який довгий у нього хвіст! (Подив) Дуже-дуже довгий! Неможливо, цей хвіст під два метри! А це що таке? Так, це його мордочка! Яка приємна на дотик, мабуть симпатична. А це що? Ага, це його зубки! Які вони незвичайні, великі та гострі! Ой, ні вони щось занадто великі! Ой, та це ж не котик, ой ні рятуйте це – пантера! Ні, мабуть помилка! Помацаємо обережно ще раз! Там є щось холодне, слизьке! Що це – Жаба? Можливо, вуж? Ні, це ваза! А раптом це ваза, яку мама заборонила брати? Що робити? Треба віддати цей мішок негайно.

- Дякую, ми закінчили виконувати пантомімічні етюди. Сподіваюсь, ви зрозуміли, що виразність ваших рухів є запорукою розуміння ваших бажань іншими людьми. Вдома, пограєте із батьками, домовились? Ви – придумаете ситуацію, вони – її виконують. Подивитесь самі, хто з вас буде найвиразнішим. (Надалі використовуємо методику К. Фопеля, М. Чистякової).

- А тепер, пропоную пограти в дуже незвичайну гру під назвою «Скульптор». Ми пропонуємо додати до переліченого такі уявні дії: відкрити парасольку, увімкнути телевізор, сісти за кермо автомобіля, вдягнути навушники та слухати музику, написати комусь листа, набрати води та полити квіти, копати грядки, наряджатися перед дзеркалом.

- Отже, ми закінчили гру. Мені б дуже хотілося, щоб ви згадали, які настрої, стани, почуття ви передавали за допомогою рухів. (Відповіді дітей).

- Ще раз звертаю вашу увагу на те, що вкрай важливо задля розуміння один одного

звертати увагу не лише на вираз обличчя, а й на рухи людини. А яким словом ми називали такі рухи, згадали? (Відповіді дітей.)

- А зараз, будь ласка, заплющте очі. Давайте трішечки заспокоїмося та ...почуємо звуки, що є навколо нас. А, можливо, що хтось з вас зможе почути й тишу. (Проведення «хвилинки релаксації» протягом слухання музичного твору Ф. Шопена «Вальс». Після слухання відбувається невелика бесіда-обговорення настрою, який передає музика.)

- А тепер, я пропоную послухати дещо іншу музику.

- Діти, ви можете відкрити очі. Ми закінчили слухання. Чи може будь-хто з вас згадати його назву? (Відповіді дітей.)

- Так, це твір «Марш дерев'яних солдатиків» (або «Неаполітанська пісенька», фрагмент з балету «Лускунчик»).

- Скажіть, а які персонажі чи казкові герої виникають у Вашій уяві під час слухання? Поясніть, чому? (Відповіді, міркування дітей.)

- А хто є головним героєм цього музичного твору? Який настрій був у наших героїв? - Давайте згадаємо перший фрагмент і другий, чи вони схожі? Пропоную ще раз прослухати обидва, а потім виконати малюнок.

- Як ви гадаєте, ці солдатики веселі, добрі, енергійні? Чи залишаються вони такими завжди? Чи буває таке, що вони сумують? Коли? Чому? (Відповіді дітей. Обговорення. Виконання малюнків.)

- Отже, ви молодці. Ви самі побачили та зрозуміли, як легко можна передати стан рухами, з'ясували, як за допомогою кольору і музики легко уявити казкового героя (героїв), чи не так? Це вдалося, майже усім. Молодці!

- Наше заняття закінчилося. Сподіваюсь, тепер, ви знаєте, що таке «міміка» і «пантоміміка», та чим вони відрізняються. Будь ласка, розкажіть про заняття рідним. Впевнена, вони також зможуть поділитися з вами власними думками.

Завдання: придумати разом з батьками «пантомімічні загадки», загадати їх вдома іншим членам родини, заповнити «календар спостереження», створити власні піктограми.

Заняття 3: «Причини і наслідки емоцій»

Мета: розширити особистий досвід дитини, підтримати її зацікавленість емоційним світом людини, особистими емоціями; удосконалити та закріпити вміння знаходити та розуміти причини певного настрою, ставлення, емоційного реагування; формувати у дітей елементарні уявлення про права, обов'язки, життєві плани людини, її поведінку та можливі наслідки; навчити виконувати вправи на м'язову релаксацію, які знижують рівень моторної активності.

Хід заняття

(звучить музичний фрагмент: Сен-Санс «Лебідь».).

- Доброго дня, діти. Розпряміть свої плечі, сядьте зручніше, зробіть глибокий подих, заплющте очі. Давайте на декілька секунд розслабимося. Будемо думати лише про приємне. Сьогодні світлий теплий день. (Якщо погода інша – психологу варто звернути увагу на це та настроїти дітей на позитивне).

- Давайте згадаємо, про що розмовляли на минулому занятті, що робили. Перевіримо, що ви запам'ятали. Вираз нашого обличчя, коли передаємо будь-яку емоцію, це... – (відповідь дітей: міміка). Виразні рухи – це... (відповідь дітей: пантоміміка). (Діти демонструють свої пантомімічні загадки – однокласники відгадують. Перевірка «календаря емоцій» дітей.)

- Отже, всі ви молодці. Ви запам'ятали все, що дізналися про міміку і жести людини. Проте, є й інші способи, за допомогою яких людина може повідомити, що відчуває, що у неї «в середині, на серці». Це - звичайні слова. Радіємо – кажемо одні слова, сумуємо – інші. Коли людина налякана, то може втратити здатність розмовляти. Чи ви колись чули, як люди кажуть: «наче онімів», «язика проковтнув». За яких обставин це відбувається? (Відповіді дітей.)

- Як ви гадаєте, чи можна людину образити лише словом? (Відповіді дітей.)

- Скажіть, а якщо хто-небудь промовляє гарні слова, але занадто голосно, це може образити? (Відповіді дітей)

- Наші голоси несуть інформацію щодо наших почуттів. Ми можемо дізнатися про

інших за звуком їх голосу більше, ніж за змістом їх мови. Голосом виражають речі, що не можна передати словами. Тому добре, якщо діти навчаться чути все, що передає співрозмовник, помічати емоційні відтінки за змінами його голосу. Вони зможуть краще налаштуватися на інших та бути більш чуйними. Даваймо пограємо (ігри за методикою К. Фопеля: «Почуття та інтонації», «Пошкоджений телевізор»).

- А тепер, пропоную намалювати настрій, що викликала у вас ця гра. (Обговорення малюнків).

- Отже, ви бачите, як важливо не лише те, що ми говоримо, але і як ми це робимо. Якою є наша міміка, виразні рухи, інтонація. Дуже важливо це пам'ятати коли ви спілкуєтесь, граєте разом, вирішуєте завдання. Колективна робота вимагає від кожного з вас приділити увагу іншому, можливо, придивитися до нього уважніше, прислухатися. Важливо і те, як саме людина з вами спілкується. Не можна одразу робити висновки – приємна людина чи ні, якщо вона різко відповіла, або не втрималася і була занадто емоційна. Так, це не зовсім приємно, проте трапляються такі випадки. Про це слід пам'ятати і самому не робити подібне.

- Скажіть, а що найбільш неприємне у спілкуванні з іншим, коли він (вона)... (Відповіді, розмірковування дітей.)

- Отже, ви праві. Неприємно, коли людина не здатна приділити тобі увагу, не розуміє тебе, підвищує голос. Так само почувашся незручно, коли інший занадто сильно розмахує руками, або розкачується з боку в бік, занадто близько до тебе підходить або нав'язує свою компанію в той час, коли для тебе приємніше залишитися на самоті. Молодці, я вдячна вам за розумні висновки. Ви праві. І дуже важливо, щоб висловлюючи свою думку ви робили це спокійно і зважено, навіть тоді, коли були незгодні один з одним. Це дійсно, дуже важливо для людей та побудови їх стосунків. Пропоную, закріпити наші вміння бути уважним один до одного, стримувати негативні емоції та надавати можливості висловити свою думку сусідові під час виконання вправ (вправи 1, 2, 3). (По закінченню виконання вправ варто обговорити результат роботи, її хід, з'ясувати, кому з дітей найкраще вдалося поводитися приємно і ввічливо, попрацювати в злагоді із партнером (партнерами), знаходити компроміси.)

Завдання: Намалювати життєву ситуацію, яка спровокувала позитивні (негативні) емоції та найбільш за все запам'яталася. Показати малюнок батькам, обговорити його. Створити розповідь про власні відчуття (описати ситуацію і запропонувати вихід із неї).

Заняття 4: «Агресивна поведінка: навчання емоційній саморегуляції».

Мета: продовжувати збагачення емоційного досвіду дітей, уточнити та розширити інформацію про емоції, настрої, поведінкові реакції, ставлення; навчити визначати базові емоції за мімікою, пантомімікою, рухами, словами, поведінкою; закріпити вміння визначати причини певних настроїв та емоційних станів, допомогти дітям зрозуміти, яка поведінка схвалюється, яка – засуджується; навчити дітей справлятися із негативними почуттями, керувати власною поведінкою, стримувати себе від прояву негативних емоцій, що здатний привести до агресії та виникнення конфліктних ситуацій; продемонструвати дітям як агресивність може бути конструктивною (вміння відстоювати свої інтереси, зберігаючи гарні стосунки із партнером); навчити дітей знімати емоційну напругу, негативні настрої та позбавлятися негативних відчуттів використовуючи прийом актуалізації емоційної пам'яті та уяви, (шляхом пригадування тих чи інших емоціогенних ситуацій), застосування механізму захисту – «зсуву» способами когнітивної та моторної регуляції (вираження агресії через позитивні рухи); продемонструвати здатність музики заспокоювати та передавати почуття людини.

Хід заняття

- Доброго дня, діти. Сядьмо зручніше, покладемо руки долонями догори, заплющимо очі та спробуємо повністю розслабитися, думати лише про гарне. (Хвилина релаксації, під час якої звучить музичний фрагмент «Квітець» П. Чайковського з альбому «Пори року».)

- Уявіть собі красиві квіти, чарівний ліс, зелений луг, блакитне небо і тепле-тепле сонечко, що зігріває вас своїми промінцями. Не відкриваючи очі, вдихніть на повні груди свіжого повітря, потягніться руками вгору, до неба, розпряміться – та знов, опустивши руки, не напружуючись зручно сядьте. Спробуйте прислухатися до звуків, що оточують, послухати

тишу...

- А тепер, будь ласка, мої милі, відкрийте свої оченята і подивіться на мене. Нехай зараз «попрацюють» ваші вуха. Я хочу розповісти вам одну цікаву історію (за методикою К. Фопеля). «...Дуже давно один сміливий молодий воїн прийшов до старого мудреця та запитав його що є «небеса», та що є «пекло». Старий чоловік подумав та відповів: «Ти молодий та дурний. Як людина, що подібна до тебе, може це зрозуміти? Ти для цього занадто недосвідчений.» Почувши це, воїн розізлився та відповів: «За таке, я готовий навіть вбити тебе!» – та витягнув свій меч. В цей самий час мудрець відповів: «Ось це, і є пекло!». Почувши це, воїн заховав меч, а мудрець сказав йому: «А це, і є небеса.»...»

- Діти, давайте подумаємо, чому саме так сказав старий воїн? (Діти висловлюють свої думки.)

- Дякую за відповіді. Гадаю, хтось був правий, хтось помилився, а дехто подумає про це пізніше, може навіть обговорить це в родині. Я лише додаю, що в житті, час від часу в спілкуванні один із одним ми маємо різні точки зору. І кожен воліє довести свою правоту будь-що. Іноді в цих суперечках не має нічого поганого, а іноді це переходить в боротьбу. Чи можете ви згадати випадок, коли суперечка ледь не закінчилася бійкою. Можливо, ви були занадто роздратовані і готові почати бійку, або інший був готовий накинутися на тебе. Може обидва? (Діти дають відповіді.) Пропоную написати, що відбулося, як ви почувалися при цьому та дати історії назву. Це буде вашим домашнім завданням. А зараз, прошу сісти рівенько, зручно, та послухати невеличкий музичний фрагмент. Ваше завдання - здогадатися, яку саме людину хотів вам показати композитор (добру, веселу, засмучену, розлючену, здивовану). (Слухання твору Д. Кабалевського «Злюка», обговорення відповідей дітей.)

- Хочу дізнатися, а чи є серед вас діти, які постійно розлючені та незадоволені? Тільки я дуже прошу не називати їх, а лише відповісти так чи ні. (Відповіді дітей.)

- Сподіваюсь, що Ті, хто чіпляють інших, ображають та розпочинають бійку, зрозуміли, що так чинити не можна і зробили висновки. Продовжуючи тему, пропоную пограти в одну гру. Для цього необхідно розподілитися у групи по 4 дитини у кожній. Поверніться один до одного, утворюючи коло. Кожна така команда отримує завдання, яке необхідно зробити власними зусиллями. Задля цього ви маєте домовитися між собою, щодо роботи, послідовності виконання, ролі і т. ін. (Ігри за методикою К. Фопеля: «Чарівна торбинка», «Спустити пару», «Штовхалки», «Датський бокс», «Тух-тібі-дух», «Агресивна поведінка». Перед початком гри дорослий пояснює завдання та умови. Окремі музичні фрагменти, як-то, Е. Гріга «У печері гірського короля», посилять емоції і забезпечать відповідний настрій учасників гри.)

- Діти, скажіть будь ласка, що ще можна зробити, щоб заспокоїти себе, коли ти незадоволений, злий, агресивний? Так, правильно, ви можете взяти подушку та побити її, взяти папірець та розірвати на малесенькі шматочки, швидко-швидко пострибати на місці, або потупати ногами. У нас в навчальній групі є «чарівне коло», завдяки якому ви також в змозі позбутися напруги, «викинути геть» своє роздратування та злість, позбавитися цього. Треба лише оббігти його 10 разів (20...), потім у нього застрибнути та сісти, заплющити очі, прислуховуючись до свого дихання, свого пульсу. Встати і потягнутися догори...

- Зверніть увагу, що музика також здатна допомогти. Коли ви «спускали пару», грала незвичайна мелодія, чи ви помітили? Можливо, ви вже чули її на заняттях з музики. Ця мелодія – музичний фрагмент Е. Гріга «У печері гірського короля». А що ви можете про неї сказати? Яка вона? Що відчували під час слухання? (Відповіді дітей.)

- Дякую, ви праві. Музика посилювала негативні емоції, вона начебто передавала роздратованість, зростаючи злість. Але, є і такі твори, що навпаки – здатні заспокоїти, навіть розвеселити, але про це я розповім вам пізніше. Діти, а ви знаєте, що не лише музика здатна передати настрій, а й інші види мистецтва, наприклад, ми можемо намалювати свою злість. Давайте спробуємо? (Виконання малюнків на тему «Передай настрої кольором». Після виконання малюнків діти демонструють їх та обговорюють з вчителем. Після цього можна запропонувати вихованцям розірвати свою «злість, негаразди» на малесенькі шматки та «викинути у смітник». Треба наголосити, що так необхідно учиняти кожен раз, коли негаразди замість того, щоб зігнати гнів на живих істотах).

- Діти, давайте домовимось, у нас в приміщенні буде знаходитись місце, куди кожен з

вас зможе прийти у той момент, коли відчуватиме сильну злість, напругу. Саме там, ми будемо позбавлятися всього того, що найнеприємніше. (це може бути невеличкий «смітник», де діти залишатимуть свій поганий настрій).

- Ось бачите, тепер у нас є «чарівне коло» та свій невеличкий «смітничок», які стануть у пригоді. Завдяки ним, ви зможете поліпшувати свій стан, але водночас і не зіпсуєте стосунки з оточуючими людьми. На завершення, пропоную вам послухати гарну і приємну музику. Ви можете просто посидіти, або «потанцювати пальчиками» або руками (Ф. Шуберт «Вальс», можна обрати заспокійливу або веселу музику, в залежності від настрою дітей).

- Сьогодні на зайнятті кожен з вас дізнався багато нового. Гадаю, тепер вам буде легше впоратися зі своїм гнівом, оскільки ви знаєте ті прийоми, що допомагають контролювати себе, не «зриватися» на іншу людину (живу істоту), у випадку поганого самопочуття, незадоволення, образи, роздратування.

Завдання: створи свій «рецепт як не бути агресивним», тобто, що робити, щоб зупинити свою (чиюсь) агресію.

Заняття 5: «Подив і страх: подолання негативних емоцій»

Мета: закріпити знання стосовно емоційної сфери людини, вдосконалити навички володіння емоційною поведінкою; навчити дитину знаходити причини-наслідки виникнення емоцій; мотивувати дитину обирати певну модель поведінки, враховувати обставини, оточення, наслідки своєї поведінки; стимулювати дитину до роздумів стосовно емоційного життя людини, загальновизнаних норм прояву емоцій.

Хід заняття

- Доброго дня діти. Будь ласка, сідайте зручніше. Покладіть руки долонями вгору, заплющте очі та розслабтеся. (Звучить музика П. Чайковського.)

- Давайте згадаємо про те, що ми дізналися на попередніх заняттях стосовно емоцій людини. Хто зможе визначити, що таке емоції, згадати які емоції вам відомі? (Відповіді дітей.)

- Поміркуємо разом. Чи взагалі потрібні емоції людині? Для чого? (Обговорення проблеми).

- А що сталося, якби емоції були відсутні і ми не вміли посміхатися або плакати, дивуватися? (Відповіді дітей.)

- Сьогодні я знов зверну вашу увагу на те, що емоції люди почали виявляти дуже давно і роблять це повсякденно, майже повсякчасно, оскільки, все що нас оточує швидко змінюється, а ми із вами реагуємо на ці зміни. Будь ласка, поміркуйте, коли саме у людини він виникає, наприклад, подив? Чому? За яких обставин? (Відповіді дітей.)

- Пропоную розглянути малюнки, які я принесла і з'ясувати: що так здивувало дівчинку? (Діти розглядають та оцінюють ситуацію, зображену на малюнку «Здивуванню є причина – слон катається в машині».)

- А тепер, пропоную виконати таку вправу «Закінчи речення» та Етюд «Здивувався». (Наочний матеріал Л. Фесюкової: «Бесіди за малюнками».)

- Пропоную розглянути інший малюнок: «Багато в світі є чудес! Все викликає інтерес!» та поміркувати:

- чи може щось здивувати цих дітей, які зображені на малюнку?

- що саме вони роблять, за чим спостерігають?

- які емоції у дівчинки та хлопця? Чому? Що саме їх викликало?

- хто з дітей «здивований»?

По черзі старші дошкільники розглядають та оцінюють наступні малюнки: «Хоч боягузом я не звуся, а страховиська боюся», «Сам не йди до лісу друже, налякатись можеш дуже». (Діти мають помітити і дійти висновку, що дитина відчуває страх, з'ясувати, яким чином дитина демонструє його.)

- Хлопчик наляканий. Емоція на його обличчі відрізняється від попередньої. Отже, переживання страху і подиву дещо різні. Сідайте зручніше, я розповім вам цікаву історію. А для того, щоб зосередитися, розслабимось у нашу «хвилинку релаксації». (Діти заспокоюються.)

Історія. «Дуже-дуже давно, в стародавній східній країні – Китаї, жили імператори,

прості люди та самураї. Імператори – правили країною, видавали закони. Самураї – служили їм та спостерігали за тим, щоб люди дотримувалися законів. Якщо людина порушувала закон – мала бути покараною. Але спочатку підозрілого у злочині допитували. А знаєте як? Йому в рота клали трішки рису, потім оголошували його провини та покарання, яке йому належить. Після цього підозрюваний випльовував рис: якщо рис був сухий, це означало що від хвилювання та страху у людини пересохло в роті і її засуджували до покарання.»

Зараз ви вже досить дорослі, скажіть, а чи були у вас раніше страхи? Чого ви боялися найбільш? (Можна обговорити це в командах, а потім з'ясувати хто чого найбільш боявся. Необхідно наголосити, що страхи минають із часом. Те, що було страшним, лякало раніше, через деякий час може навіть викликати усмішку на обличчі. Також, необхідно підкреслити, що боятися, злякатися та бути боягузом – різні речі. Навіть вирази обличчя за цих умов різні. Дитина, яка боїться – весь час у напрузі, із зміненням обличчям. Та, що злякалась, може здригнутися, закрити очі, раптово закричати, проте потім швидко прийде в нормальний стан. А боягуз може зовсім не подавати вигляду, що боїться чогось, виражати обличчям та рухами напускний спокій та байдужість, проте нервувати та тремтіти всередині. Дорослому необхідно звернути увагу дітей на причини виникнення цієї емоції, запропонувати дітям назвати ситуації, коли дійсно «страшно» а коли «страхи надумані, пусті». Обговорити це питання. Обговорити питання страху бути покараним за якусь провини.)

- Як можна уникнути страху? Пропоную пограти. (*Гра «Боюся, НЕ боюся».*)

- Я бачу, що більшість із вас нічого не боїться. Це правильно, оскільки наші страхи стають причиною того, що ми:

- не радіємо життю / - відчуваємося невпевнено
- частіше хворіємо / - замикаємося в собі
- не можемо бути відвертими з іншими людьми
- менше пізнаємо навколишній світ / - боїмося знайомитися з людьми

- Хотіла звернути вашу увагу на те, що у деяких випадках необхідно остерігатися. До них можна віднести ситуації, що цілком від вас залежать, як-то: поведінка у транспорті, правила поведінки на дорозі (перехід, світлофор, тощо). Дуже часто за кермом може бути недосвідчена людина, або неуважна. Отже, необхідно остерігатися таких ситуацій, вміти їх передбачити та уникати. Ви маєте бути обачливими! Пропоную розглянути малюнок «Умієш помилятися, уміє і виправлятися» та обговорити те, що він зображає. Скажіть, на цьому малюнку, чи бачите ви на обличчі хлопця страх? Чому?

- Отже, ми згадали сьогодні декілька емоцій, з'ясували чим відрізняються страх і подив. Гадаю, ви звертали увагу на можливі наслідки вчинків, певної поведінки та обставини за яких виникає певна емоція. У мене є для вас іще одне завдання. (Запропонувати дітям згадати інші емоції та проробити картки.)

Завдання: Будьте уважні, щоб з'ясувати, які емоції найбільш частіше виникають у мами, у тата, у бабусі, дідуса, сестри. Згадайте обставини, за яких ви бачили, що людина радіє, сумує, боїться, гнівається, здивована, виявляє огиду. Намалюйте ту емоцію, яка вам найприємніша. Заповніть «календар емоцій». Заповніть «емоційні спостереження».

- Наприкінці нашої зустрічі пропоную знайти відповідь на таке питання: «Від чого залежить хороший настрій?»

- До побачення.

Заняття 6: «Радість і сум: робота з емоційними контрастами»

Мета: Закріпити знання старших дошкільників про емоційний аспект життя людини, роль емоцій та сутність поняття «базові емоції»; акцентувати увагу на походженні, місці радості і суму у житті дорослої людини, дитини, на адекватність (неадекватність) емоційного реагування дитини на зміни, що відбуваються в оточуючому середовищі; стимулювати дітей до міркувань стосовно того, що спричиняє появу емоцій; навчити дітей пов'язувати емоції із особистими переживаннями, ставленнями; допомогти дітям з'ясувати причини певного настрою; формувати ціннісне ставлення до оточуючих дорослих та інших дітей, природи, предметів, художніх творів та видів мистецтва, повагу до самого себе; ознайомити дитину з висококультурними зразками поведінки та діяльності, які слугують соціально прийнятною

моделлю; вправляти в умінні брати до уваги і враховувати у поведінці почуття та думки іншої людини, емоційно адекватно реагувати на особисті перемоги та успіхи, що оцінені та неоцінені іншими; розширити знання дітей про поняття «почуття», «експресія».

Хід заняття

- Доброго дня, рада усіх бачити знов. Сідайте зручніше, я вмикаю музику (релаксація).
- А чи не забули ви про домашнє завдання? Хто намалював емоцію – покажіть нам, будь ласка, малюнок. (Діти демонструють свої малюнки.)

- Сьогодні наша розмова буде присвячена саме емоціям людини. Подумайте і скажіть, будь ласка, чи здатна людина приховати власні емоції від інших? Яким чином це зробити? (Відповіді дітей.)

- Дякую, ви правильно розмірковуєте. Сподіваюсь, ви знайдете відповідь і на наступне моє запитання: Чи потрібно взагалі «ховати» емоції? Навіщо? (Відповіді дітей.)

- Дуже добре, дякую. Діти, скажіть, а чи можна радіти, голосно сміятися, стрибати, у ситуації, коли весело лише тобі одному. Радіти, не звертаючи увагу на інших? (Відповіді-розмірковування дітей.)

- Я рада, що питання викликало таке жваве обговорення. Сподіваюсь, ми разом зможемо знайти на нього вірну відповідь. Я впевнена – ви дорослі, і зрозумієте, що люди навколо вас різні. У кожного – своє життя, свої радості і біди, події, які є важливими та неважливими. Буває і так, що у той час, як одному хочеться співати, стрибати, веселитися, інший – сильно засмучений невдачею, розставанням, неприємністю, або поганим самопочуттям. То що ж робити, коли сусіду, або, навіть комусь у твоїй родині невесело? (Міркування дітей.)

- Дякую, ви правильно зауважили, що ми живемо в суспільстві, разом. Якщо перестанемо звертати увагу один на одного, рахуватимемося лише із власним настроєм і бажаннями, з часом, перестанемо помічати інших людей навколо. Та вони, у свою чергу, перестануть звертати увагу на нас. Це може призвести до непорозумінь, конфліктів. (Відповіді дітей.)

- Що ж необхідно робити, а що робити не слід? (Відповіді дітей.)

- Ви праві, перш за все, кожна людина має слідкувати за собою, бути охайною. Але цього замало, щоб стати приємною для інших. Дуже важливо, щоб людина навчилась звертати увагу на інших людей, обставини, в яких знаходиться. І край необхідно – поводити себе так, щоб не засмутити інших, виявляти повагу до них і доброзичливість, бо недарма ж кажуть: «Як гукнеться – так і відгукнеться». Бувають іноді в житті обставини, які змушують стримувати прояв того, що відчуваєш, навіть, якщо твоє почуття гарне. Так, звісно, що це нелегко. Але взагалі нелегко жити у злагоді з усіма. Однак, цьому варто вчитися. Намагатися будувати дружні стосунки, не повторювати власні помилки, розмірковувати перед тим, як здійснити вибір, передбачити наслідки. Отже, давайте робити те, що приємне іншим. Давайте радіти, посміхатися і проявляти увагу до людей, які її потребують. Принаймні, спробуємо.

- Діти, скажіть, а від чого людина зрадіє? (Відповіді дітей.)

- У ваших попередніх відповідях щодо гарного і поганого настрою я побачила, що дехто неадекватно реагує на страждання іншої людини (повідомлення про хворобу психологки). Скажіть, хіба можна радіти тому, що інша людина страждає? Невже і ви ніколи не відчували слабкість і розгубленість, біль і втому, у час хвороби? Згадайте цей момент. Що, більш за все ви б хотіли тоді? (Відповіді дітей.)

- Будь ласка, поміркуйте вдома над висловленими зараз думками, а пізніше, ми повернемось до них. Вважаю, що дехто, після роздумів, змінить свій погляд.

- Діти, «радість» – це дуже приємна емоція. Вона має різні способи прояву і виникає за різних обставин. Будь ласка, послухайте оповідання. (В. Сухомлинський «Усмішка». Читання, обговорення і аналіз.)

- Будь ласка, діти, сідайте зручніше, тепер я пропоную вам роздивитися малюнок: «Кожен без винятку знає...». Скажіть, чому саме радіє хлопчик, який зображений? А чому радіє бабуся? (Відповіді дітей.)

- Так, ви праві. Іноді емоції бувають «заразні». Так, це дійсно звучить дуже несподівано і смішно, але так буває. Науковці, які досліджують особливості людського мозку і його

функцій, з'ясували, що емоціями можна «заразитися». Це означає, що людина, яка має поганий настрій, може зіпсувати настрій іншим, та навпаки. Пригадайте, хіба у вашому житті такого не було? Пригадайте, хто і яким чином псував вам настрій.

(Відповіді дітей.)

- Подивіться на цей малюнок «Не гріх із гордістю знатися, коли є чим пишатися». Скажіть, чи хлопчина радіє своїй перемозі? А інші? Чому?

(Відповіді дітей.)

- Ви праві. Нажаль радість однієї людини не завжди викликає відповідну реакцію іншої. У певних випадках, навіть, буває ще гірше. Вона викликає заздрість.

- А на цьому малюнку «Любов – це як небо...» бабуся і онуки дуже широко радіють зустрічі. Їх радість взаємна. Я звертаю вашу увагу, що почуття, які відчують люди є більш глибокими, ніж емоції. Якщо емоції ми бачимо ззовні, вони начебто «на обличчі людини», її почуття можуть бути приховані дуже глибоко «у її серці». Пам'ятаєте, ми говорили про те, що людина може раптово чогось злякатися і відреагувати миттєво, у той же час. Її реакцію ми маємо змогу бачити у виразі обличчя (міміка), її жестах (пантоміміка), навіть, діях і вчинках.

- Розглянемо уважніше інший малюнок, на якому зображена емоція «Сум». Скажіть, чому я називаю її емоцією? Будьте уважні, підказка саме на цьому малюнку. Я даю вам час поміркувати і порадитися із вашим сусідом. (Діти роздивляються малюнок «Не треба сумувати», дають відповідь на наступні запитання: Чому це емоція суму; що трапилось із дівчинкою; чим вона засмучена; що стало причиною її настрою; чи можна казати, що у неї трапилось якесь горе? На наступному етапі діти розглядають та ведуть колективну бесіду щодо малюнків: «Прожену я геть образу...» «Знай, дорослий і дитя...». Старші дошкільники пригадують випадки із власного життя, намагаються згадати, що спричинило їх настрій, подібні відчуття. Дорослий звертає увагу на питання: «що робити, коли ти розлючений?» Чи можна «зриватися» на іншій людині? По закінченню бесіди проводиться гра «Гніватися / не гніватися». Дорослий ставить запитання: «Що робити для того, щоб не розгніватися?» Можна роздати дітям папір і запропонувати намалювати відповідь. Ймовірні відповіді:

- *заспівати веселу пісеньку / - намалювати свій настрій*
- *підійти до вікна та подивитися уважно-уважно на природу*
- *набрати повні легені повітря і будете видихати, рахуючи «про себе» до 10.*
- *послухати спокійну музику, якщо є можливість*
- *взяти в руки щось м'яке, пухнасте, погладити його*
- *розповісти про свій стан іншій людині / - пограти в гру «Датський бокс»*
- *подивитися свої старі фотографії / - пограти в гру «Розривання паперу»*

- Діти, я приготувала для вас загадку. Однак, загадка – незвичайна. Ви уважні та кмітливі, тож я упевнена, ви відгадаєте її із легкістю. Який образ ви зараз побачите? (Діти слухають два музичні уривка: Л. Бетховен «Весела. Сумна»; Д. Кабалевський «Злюка» та обговорюють прослухане.)

- Дуже добре, що у почутому ви знайшли не один, а декілька образів. Ви і справді були уважні. Молодці! Пропоную вам передати настрій та характер у рухах і танці. (Діти виконують під музику елементарні танцювальні рухи.)

- Грає музика – ви малюєте, домовились?

- Ті з вас, хто не встигне впоратися – зможуть взяти малюнок до дому і закінчити разом із батьками або друзями. А ще, у мене є для вас важливе завдання до дому.

Завдання: поміркуйте разом із батьками та друзями, що можна зробити для того, щоб уникнути бійки, образ, тобто уникнути конфліктної ситуації. Запишіть усі можливі варіанти. Це ми обговоримо на наступному занятті.

- Впевнена, ви знайдете відповідь. Я дуже вдячна вам за увагу, сподіваюсь, що наступна зустріч буде також приємною і цікавою.

Заняття 7-8: «Емоції та моє благополуччя»

Мета: Розширити уявлення старших дошкільників про емоції та їх роль в житті людини; акцентувати увагу на їх походженні, місці в особистому житті, житті дорослої людини, адекватність (неадекватність) емоційного реагування на зміни в оточуючому

середовищі; стимулювати дітей до міркувань стосовно того, що спричиняє появу емоцій; навчити дітей пов'язувати емоції із особистими переживаннями, ставленнями; допомогти дітям з'ясувати, що саме спричиняє певний настрій; формувати ціннісне ставлення до оточуючих дорослих та інших дітей, природи, предметів, художніх творів та видів мистецтва, повагу до самого себе; запропонувати увазі дітей висококультурні зразки поведінки та діяльності, які слугують соціально прийнятною моделлю; вправляти в умінні брати до уваги, враховувати у поведінці почуття та думки іншої людини, емоційно адекватно реагувати на особисті перемоги та успіхи, що оцінені та неоцінені іншими; закріпити знання дітей про поняття «способи прояву емоцій», «емоція», «емоційна культура».

Хід заняття

- Доброго дня. Як завжди ми почнемо заняття з релаксації. Сідаємо і уважно слухаємо тишу. (Звучить заспокійлива музика.)

- Давайте сьогодні згадаємо про всі емоції, які ми знаємо та поміркуємо, чи потрібні емоції людині? Для чого? (Обговорення проблеми.)

- А що сталося, якби емоції були відсутні і ми не вміли посміхатися або плакати, дивуватися? (Відповіді дітей.)

- Сьогодні я знов звертаю вашу увагу на те, що люди почали звертати увагу емоції дуже давно. Емоції виникають щохвилини, повсякчасно, скрізь, оскільки все, що оточує людину швидко змінюється і вона (людина) емоційно реагує на ці зміни. Я принесла вам малюнки, давайте розглянемо їх разом. (Демонстрація нових малюнків.)

Проведення «розминки». *Гра «Життєві ситуації»*

- Діти, озерніться навколо та пригадайте, яка зараз пора року? Весна!

Які емоції викликає у вас весняний вітерець, тепле ніжне сонечко, духмяні квіти? (Відповіді дітей.)

Виконання *вправи 4 «Квітка-Семиквітка»*.

- Дякую, молодці. Всі намагалися достатньо коректно довести думку. І найголовніше, найприємніше те, що ви давали один одному час і можливість це зробити. Хоча раніше, це було для вас складно. Ваші стосунки значно покращилися, ви навчилися стримувати емоції, емоційні спалахи. Молодці!

- А чи знаєте ви, що емоції можуть бути спричинені не лише діями, вчинками і стосунками з людьми. Явища природи, наприклад, яскраве сонце взимку, перший сніг, поява пролісків, твори мистецтва, наприклад, улюблені мелодії, пісні, літературні твори здатні викликати емоції різної сили та модальності. Навіть предмети побуту (нові олівці, посуд, одяг тощо) не залишають вас байдужими. Я пропоную вам створити малюнок на тему «Зима сумує» («Радість осіннього лісу» тощо). (Після виконання необхідно провести обговорення малюнків. Потрібно звернути увагу на те, що одні й ті самі люди, речі, події, явища викликають різні емоції за різних обставин.)

- Емоційне ставлення людей різного віку, статі до тієї самої події є неоднаковим. Воно може залежати від обставин, самопочуття, настрою. Особисті перемоги і успіхи (радість за те, що вдалося зробити, подолати, навчитися, опанувати... те, що було неможливим вчора, раніше) також впливають на ваші ставлення.

Завдання: Будьте уважні до емоційних проявів дорослих і однолітків, заповнюйте картку «емоційне спостереження», продовжуйте заповнення «Календарю настроїв», створіть малюнок на тему «Різні люди – різні обличчя».

- А тепер з'ясуємо, наскільки ви уважні до настроїв і переживань вашого психолога. (Діти отримують і заповнюють картку емоційного спостереження «Наш психолог»).

- А зараз покажіть будь ласка ваші «Емоційні спостереження». Сподіваюсь, що тепер ви знаєте, від чого ваші батьки радіють, що їх дратує або засмучує. Але, скажіть, чому багатьом людям не подобається роздратованість й агресія інших? (Відповіді дітей.)

- Так, ви праві, бо це дуже неприємно. У суспільстві, якому ми живемо, існують певні правила поведінки. Вони стосуються не лише одягу, поведінки за столом і в транспорті, у магазині. Вони стосуються поведінки і дисципліни в дитсадку та інших місцях, де б людина не була. Існують й інші правила, стосовно емоцій. Емоції нероздільні з нею. Наприклад, ви у магазині мріяли купити щось смачненьке, цукерки, але вони скінчилися. Що ви відчуваєте?

(Відповіді дітей.)

- Так, я згодна. Ви роздратовані. Але від вашої злості не повинні страждати оточуючі. Ви можете дуже сильно розізлитися, що цукерок більше немає, можете почати звинувачувати усіх навколо, наприклад, продавця. Але, чи винна людина в тому, що цукерки скінчились? Ні! Тоді, що може змінитися від вашої бурхливої реакції? Щось має змінитися, за умов виявлення вами свого незадоволення? (Відповіді дітей)

- Ви праві, цукерки не з'являться знов. Та невже нічого не зміниться від вашого крику, істерики?... так, ви праві. Виявляючи емоції у такий спосіб ви здатні лише образити людину та погіршити ставлення до себе. Подібне відбувається і у житті: деякі обставини, факти і події засмучують, лякають, дратують нас. Але, замість того, щоб справитися, опанувати себе, ми вдаємося до істерик, намагаємось «зігнати злість» на інших людях. І найчастіше, ними є наші рідні і близькі. Скажіть, будь ласка, діти, із вами траплялись подібні випадки? Згадайте, чи бачили ви зі сторони, як намагаються зігнати поганий настрій на людині, яка на це не заслуговує? (Проводиться бесіда з дітьми.)

- А що робити, коли таке трапляється? Скажіть, який існує «рецепт» позбавлення від цієї ситуації, уникнути поганих стосунків і водночас заспокоїтися самому? Давайте пошукаємо відповідь разом, згодні? (Із старшими дошкільниками проводиться гра «Датський бокс» і вправа «Квітка-Семиквітка». До вправи такі запитання: Чому не можна кричати? Чому не можна поводити себе агресивно? Що викликає у людини страх? Як стримати злість?)

-А зараз кожний з вас має записати рецепт «Злого хлопця» (дівчинки). Але спочатку пригадаємо, від чого з'являється злість. І ще... у перші дні нашого знайомства я запитувала, що означає «бути культурним» і отримала різні відповіді. Хочу їх прочитати. (Дорослий не вказує, хто саме із дітей надав відповідь). Сьогодні я знов запитую вас про це. (Проводиться бесіда: «Що означає бути культурним».)

- Дякую за чудову бесіду та пропоную пограти: я демонструю малюнок – ви визначаєте, чи людина культурна чи ні. (Демонстрація зображення неохайної людини, грубої людини, черстої людини, щирої і т. ін.)

- А тепер сідайте зручніше. Я прочитаю вам два твори про дівчинку і хлопчиків. По закінченню, ми обміняємось думками, домовились? (Читання твору «Квітка-Семиквітка», обговорення характерів, станів, настроїв героїв та розігрування ролей.)

- Ви праві, наші герої, – зовсім різні діти. Їхні характери – також. Крім того, я рада, що ви усвідомили різницю між настроєм, емоційною експресією, характером людини, які не завжди співпадають. Ви були праві в тому, що добра і зла людина, жорстока і щира, можуть однаково жваво рухатися, щиро посміхатися, радіти й сумувати. Однак, ці люди дещо по-різному будуть виражати свої переживання. Деякі – звертаючи увагу на оточуючих, враховуючи їхні почуття, не засмучуючи їх, інші – різко та відверто, незважаючи ні на кого. Скажіть, а на кого хотіли б бути схожі ви? Повернувшись додому, поміркує над тим, про що була наша розмова. Поспілкуйтеся із батьками, порадьтеся з ними. Бажаю вам гарних успіхів і нових незабутніх вражень у майбутньому.