

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

**Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування**

**Кваліфікаційна робота
ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Спеціальність: 053 Психологія
ОПП «Психологія»**

**Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи П-46
Шіліжинської Лілії Василівни**

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Андрійчук Іванна Петрівна

РЕЦЕНЗЕНТ :
психолог ТНВК «Школи —колегіум
Патріарха Йосифа Сліпого»
Пірог Людмила Василівна

Тернопіль—2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	7
1.1 Поняття емоцій та емоційної регуляції в сучасній психології.....	7
1.2 Психологічні особливості емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.....	12
1.3 Чинники формування та розвитку емоційної регуляції у молодших школярів.....	17
1.4 Сучасні підходи до розвитку емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку	21
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	30
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження.....	30
2.2 Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження емоційної регуляції у молодших школярів.....	34
2.3 Психологічна інтерпретація результатів дослідження.....	47
2.4 Корекційно-розвивальна програма формування емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку.....	55
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах розвитку освіти та суспільства проблема емоційного благополуччя дитини набуває особливої актуальності. Зростання психоемоційного навантаження, інтенсифікація освітнього процесу, зміни соціального середовища та підвищені вимоги до адаптаційних можливостей особистості зумовлюють необхідність формування у дітей навичок емоційної регуляції. Особливого значення ця проблема набуває у молодшому шкільному віці, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення емоційної сфери, довільності поведінки, навичок самоконтролю та міжособистісної взаємодії.

Емоційна регуляція розглядається сучасною психологічною наукою як складний багаторівневий процес усвідомлення, контролю та керування емоційними станами відповідно до вимог ситуації та соціальних норм. Недостатній рівень розвитку емоційної регуляції у молодших школярів може проявлятися у підвищеній тривожності, імпульсивності, труднощах соціальної адаптації, конфліктності та зниженні ефективності навчальної діяльності. У зв'язку з цим проблема розвитку емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку є важливим напрямом сучасних психолого-педагогічних досліджень.

Теоретичні та практичні аспекти розвитку емоційної сфери особистості висвітлено у працях вітчизняних і зарубіжних науковців, зокрема Л. Виготського, Д. Гоулмана, Дж. Гросса, , І. Беха, О. Кононко, С. Максименка, Н. Максимової, Т. Яценко та інших. Дослідники підкреслюють, що розвиток емоційної регуляції безпосередньо пов'язаний із формуванням емоційного інтелекту, самосвідомості, навичок соціальної взаємодії та психологічної стійкості особистості.

Попри значну кількість наукових праць, проблема розвитку емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку потребує подальшого вивчення в контексті сучасного освітнього середовища, а

також пошуку ефективних психолого-педагогічних засобів розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Об'єкт дослідження - емоційна сфера дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження - особливості емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження - теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку, розробити корекційно-розвивальну програму, спрямовану на розвиток емоційної саморегуляції школярів.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати стан вивчення проблеми емоційної регуляції у психолого-педагогічній літературі.
2. Визначити сутність поняття «емоційна регуляція» та охарактеризувати її структуру.
3. Розкрити психолого-педагогічні особливості розвитку емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку.
4. Визначити чинники, що впливають на формування емоційної регуляції молодших школярів.
5. Провести емпіричне дослідження особливостей емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку.
6. Розробити та обґрунтувати корекційно-розвивальну програму розвитку емоційної регуляції молодших школярів.

У межах цього дослідження емоційна регуляція розглядається як інтегрований психічний процес, що охоплює усвідомлення власних емоційних станів, контроль інтенсивності емоційних реакцій, вибір адекватних способів емоційного реагування та здатність адаптувати поведінку відповідно до вимог соціального середовища. Основними

складовими емоційної регуляції визначено емоційне усвідомлення, самоконтроль, емоційну стійкість, здатність до довільного керування поведінкою та навички конструктивної взаємодії з оточенням.

Вважаємо, що рівень сформованості емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку значно підвищиться за умови цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу, спрямованого на розвиток емоційного усвідомлення, навичок самоконтролю, конструктивного вираження емоцій та зниження рівня шкільної тривожності.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; *емпіричні:* психодіагностичні методики, психологічне спостереження, тестування; методи кількісного та якісного аналізу результатів дослідження.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості розвитку емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку, уточненні сутності поняття «емоційна регуляція», визначенні чинників її формування та обґрунтуванні психолого-педагогічних умов розвитку емоційної саморегуляції молодших школярів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання результатів дослідження та розробленої корекційно-розвивальної програми у діяльності практичних психологів, педагогів і батьків з метою розвитку навичок емоційної регуляції, профілактики емоційних труднощів та покращення адаптації дітей до шкільного середовища.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилася у Тернопільському навчально—виховному комплексі «Школа-колегіум Патріарха Йосифа Сліпого». У дослідженні взяли участь 50 дітей молодшого шкільного віку (7–10 років).

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, загального висновку, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку. Другий розділ присвячено організації та проведенню емпіричного дослідження, аналізу результатів і розробці корекційно-розвивальної програми розвитку емоційної регуляції молодших школярів. Загальний обсяг роботи становить - 103 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття емоцій та емоційної регуляції в сучасній психології

У психологічній науці емоції традиційно розглядаються як одна з базових форм психічного відображення дійсності, що забезпечує суб'єктивну оцінку подій з позиції їхньої значущості для людини. Завдяки емоційним процесам особистість орієнтується у навколишньому середовищі, визначає важливість ситуацій і формує відповідні поведінкові реакції. У сучасних підходах емоції не зводяться лише до внутрішніх переживань, а трактуються як багатокomпонентне явище, що поєднує фізіологічні зміни, когнітивну оцінку ситуації та зовнішні поведінкові прояви. Особливо активно цей комплекс формується у дитячому віці, коли закладаються основи емоційного реагування та поступово розвиваються механізми самоконтролю [6].

Попри значну кількість досліджень, у психології досі відсутнє єдине визначення поняття «емоції», що пояснюється багатогранністю цього феномену. У різних наукових традиціях емоції розуміють як специфічні психічні стани, які відображають ставлення людини до подій, соціального оточення та власної діяльності [1]. Їхня функціональна роль є багатовимірною: емоції виконують сигнальну функцію, забезпечують мотивацію поведінки, дають оцінку ситуації та регулюють дії індивіда. Саме через емоційні переживання людина визначає, наскільки ситуація є значущою, і відповідно коригує свої реакції [14].

У сучасній психології дедалі більше уваги приділяється взаємозв'язку емоцій та когнітивних процесів. Згідно з когнітивним підходом, емоційні

реакції виникають не безпосередньо у відповідь на події, а як результат їхнього суб'єктивного осмислення та інтерпретації [22]. Це означає, що одна й та сама ситуація може викликати різні емоції у різних людей залежно від їхнього досвіду, переконань та способу оцінювання подій.

Важливим напрямом психології є дослідження емоційної регуляції. Під цим поняттям розуміють систему психічних механізмів, які дозволяють людині впливати на динаміку власних емоцій — їх виникнення, інтенсивність, тривалість і спосіб вираження [9]. До структури цього процесу входять усвідомлення власних переживань, аналіз причин їх появи, прогнозування наслідків емоційних реакцій та вибір адекватної поведінкової стратегії відповідно до соціальних норм.

У дослідженнях емоційна регуляція часто розглядається як складова ширшої системи саморегуляції, що включає емоційний, когнітивний і поведінковий рівні функціонування особистості [18]. Такий підхід дозволяє аналізувати її у взаємозв'язку з розвитком довільності, рефлексії, уваги та здатності до самоконтролю.

Історично уявлення про природу емоцій зазнавали суттєвих змін. Ранні теоретичні підходи трактували емоції як автоматичні фізіологічні реакції організму, що виникають мимовільно у відповідь на зовнішні стимули. З часом акцент у дослідженнях змістився у бік соціальної детермінації емоцій та можливості їх часткового усвідомлення і регулювання [3]. Сучасна психологія виходить із того, що здатність до емоційної саморегуляції не є вродженою, а формується поступово під впливом соціального досвіду, навчання та виховання.

У дитячому віці відбувається інтенсивне становлення емоційної сфери: дитина поступово навчається розпізнавати емоції, розуміти власні переживання та опановувати соціально прийнятні способи їх вираження. Особливого значення набуває молодший шкільний вік, коли імпульсивні реакції починають поступово поступатися більш контрольованим

формам поведінки [11]. Розвиток довільної поведінки, рефлексії та самооцінки створює умови для формування емоційного самоконтролю.

Рівень сформованості емоційної регуляції безпосередньо впливає на успішність навчальної діяльності, якість соціальних контактів і загальний психологічний стан дитини [25]. Недостатній розвиток цих навичок часто проявляється у вигляді підвищеної емоційної нестабільності, труднощів адаптації до шкільного середовища, імпульсивності та конфліктності у взаємодії з однолітками.

Однією з найбільш впливових сучасних концепцій є процесуальна модель емоційної регуляції Дж. Гросса. Відповідно до неї, вплив на емоції може здійснюватися на різних етапах їх виникнення: від вибору ситуації та її зміни до спрямування уваги, когнітивної переоцінки та контролю поведінкових проявів [31]. Ця модель дозволяє детально пояснити механізми формування труднощів емоційної саморегуляції у дітей та визначити можливі напрями психологічного втручання.

У вітчизняній психологічній традиції значний внесок у дослідження емоцій зробили Г. С. Костюк та О. В. Запорожець. Вони розглядали емоції як соціально обумовлені психічні утворення, що формуються у процесі діяльності та взаємодії дитини з дорослими й однолітками [13]. Особливу увагу О. В. Запорожець приділяв формуванню емоцій, пов'язаних з усвідомленням соціального контексту, які передбачають здатність враховувати переживання інших людей і контролювати власні реакції.

Нейропсихологічні дослідження підтверджують тісний зв'язок між дозріванням мозкових структур і розвитком емоційної регуляції. Ключову роль у цьому процесі відіграє префронтальна кора головного мозку, яка забезпечує довільний контроль поведінки та емоційних реакцій. Оскільки у молодшому шкільному віці ці структури ще перебувають у стадії активного розвитку, емоційні реакції дітей часто залишаються недостатньо стабільними та імпульсивними [6].

У теоретичному полі психології емоцій виділяють кілька основних підходів до пояснення їхньої природи. Біологічні концепції, зокрема теорія В. Джеймса та К. Ланге, розглядають емоції як наслідок фізіологічних змін у організмі, що усвідомлюються людиною як переживання. У такій інтерпретації емоція виникає після тілесної реакції на стимул. Когнітивні теорії акцентують увагу на ролі оцінювання ситуації: емоційний стан визначається тим, як саме людина інтерпретує подію. Таким чином, когнітивна оцінка виступає центральним механізмом формування емоцій.

Культурно-історичний підхід підкреслює соціальну природу емоційної сфери. Згідно з ним, емоції формуються у процесі взаємодії дитини з дорослими, засвоєння норм поведінки, виховання та соціального досвіду.

Окремим напрямом є концепція емоційного інтелекту, яка розглядає здатність людини усвідомлювати власні та чужі емоції, а також керувати ними відповідно до ситуації. Для дітей молодшого шкільного віку розвиток емоційного інтелекту є важливою умовою формування самоконтролю, комунікативної компетентності та психологічної стійкості.

Отже, емоційна регуляція є складним багаторівневим процесом, що забезпечує усвідомлення, контроль і соціально прийнятне вираження емоційних станів. Її формування відбувається під впливом біологічних, когнітивних і соціальних чинників, які взаємодіють між собою та визначають індивідуальні особливості емоційного реагування. У молодшому шкільному віці цей процес є особливо динамічним, оскільки саме тоді активно формуються основи самоконтролю, рефлексії та соціальної адаптації.

1.2. Психологічні особливості емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік є важливим етапом психічного розвитку дитини, упродовж якого відбуваються суттєві зміни в емоційній сфері. Перехід до систематичного навчання, зміна соціальної ситуації розвитку та поява нових вимог до поведінки дитини спричиняють ускладнення емоційних переживань і механізмів їх регуляції. У цей період емоційна сфера характеризується поєднанням недостатньо сформованої довільності поведінки з активним розвитком усвідомлення власних переживань, здатності до самоконтролю та підвищення значущості соціальних оцінок [6].

Однією з характерних особливостей молодшого шкільного віку є висока емоційна чутливість. Діти гостро реагують на ставлення дорослих, особливо вчителя, а також на результати власної навчальної діяльності. Схвалення, підтримка та успіх у навчанні викликають позитивні емоційні переживання, сприяють формуванню впевненості у собі та розвитку навчальної мотивації. Водночас постійна критика, страх помилки або негативне оцінювання можуть призводити до виникнення тривожності, невпевненості та емоційного напруження [11].

Для цього вікового періоду характерним є поступове ускладнення та диференціація емоційних переживань. Якщо у дошкільному віці емоції дитини переважно мають ситуативний і безпосередній характер, то молодші школярі вже здатні краще усвідомлювати причини власних переживань, розрізняти різні емоційні стани та вербалізувати їх [14]. Розвиток мовлення, мислення та рефлексії сприяє формуванню емоційного словника, що створює основу для подальшого розвитку емоційної саморегуляції.

Попри позитивні зміни, система емоційних проявів молодших школярів залишається недостатньо стійкою. Діти цього віку ще не завжди можуть контролювати інтенсивність емоційних реакцій, тому в ситуаціях труднощів або перевантаження нерідко проявляють імпульсивність, дратівливість, образливість чи емоційне гальмування. Подібні прояви значною мірою пов'язані з незрілістю механізмів довільної саморегуляції та недостатнім життєвим досвідом [18].

Важливою рисою емоційного розвитку молодших школярів є зростання соціальної зумовленості емоційних переживань. На емоційний стан дитини дедалі більше впливають взаємини з однолітками, учителями та членами сім'ї. Включення у шкільний колектив, необхідність дотримання правил поведінки, співпраця та суперництво з іншими дітьми формують нові емоційно значущі ситуації, які потребують розвитку навичок емоційного контролю та соціально прийнятної поведінки [25].

У молодшому шкільному віці активно формується емпатія – здатність розуміти емоційний стан іншої людини та співпереживати їй. Діти поступово навчаються враховувати почуття інших людей, прогнозувати наслідки власної поведінки та регулювати емоційні прояви відповідно до ситуації. Проте розвиток емпатії ще залишається нестійким і значною мірою залежить від особистого досвіду дитини, стилю сімейного виховання та особливостей взаємодії з оточенням [7].

Психологічні дослідження свідчать, що саме в молодшому шкільному віці відбувається активне становлення довільної емоційної регуляції. Діти поступово опановують прості способи контролю власних переживань: намагаються відволікатися від неприємних ситуацій, звертаються по підтримку до дорослих, використовують мовлення для опису своїх почуттів або внутрішній діалог для самозаспокоєння [22]. Водночас ці навички ще недостатньо стійкі та часто потребують підтримки з боку дорослих.

Особливе місце у структурі емоційного розвитку молодших школярів посідає проблема тривожності. Помірний рівень тривожності може мати мобілізуючий характер і стимулювати відповідальне ставлення до навчання. Проте надмірна тривожність негативно впливає на емоційний стан дитини, знижує впевненість у власних силах, ускладнює процес адаптації до шкільного середовища та послаблює здатність до саморегуляції [9]. Особливо часто це проявляється у ситуаціях оцінювання, публічних відповідей або страху допустити помилку.

Наукові дослідження вказують на тісний взаємозв'язок між рівнем тривожності та сформованістю навичок емоційної регуляції. Дитина з підвищеним рівнем тривожності перебуває у стані постійної внутрішньої напруги, що ускладнює довільний контроль емоційних реакцій. Унаслідок цього виникає замкнений цикл: тривожність послаблює здатність до емоційної саморегуляції, а труднощі самоконтролю, своєю чергою, підсилюють емоційне напруження. Саме тому психологічна робота з молодшими школярами має бути спрямована не лише на розвиток навичок регуляції емоцій, а й на зниження рівня шкільної тривожності [9].

Психологічні підходи приділяють значну увагу ролі позитивних емоцій у розвитку особистості дитини. Представники позитивної психології наголошують, що переживання радості, зацікавленості, почуття успіху та емоційної підтримки сприяють підвищенню психологічної стійкості та розвитку адаптивних форм емоційної регуляції [28]. Для молодших школярів особливо важливими є позитивний емоційний клімат у класі, підтримка з боку дорослих та можливість переживати ситуації успіху, оскільки саме вони створюють підґрунтя для розвитку впевненості у власних силах і формування ефективних механізмів самоконтролю.

Водночас важливим чинником емоційного розвитку молодших школярів виступає навчальна діяльність, яка у цей віковий період набуває провідного значення. Початок систематичного навчання

супроводжується суттєвими змінами у житті дитини, пов'язаними з необхідністю дотримання правил поведінки, виконання навчальних обов'язків та взаємодії з новим соціальним середовищем. У зв'язку з цим у дітей можуть виникати різноманітні емоційні переживання, зокрема хвилювання, невпевненість, страх помилки або прагнення отримати схвалення з боку дорослих.

У процесі навчальної діяльності молодший школяр поступово вчиться контролювати власні емоційні реакції, регулювати поведінку відповідно до встановлених вимог та конструктивно реагувати на труднощі. Водночас переживання успіху чи невдачі значною мірою впливають на емоційний стан дитини та формування ставлення до себе. Позитивний досвід навчальної діяльності сприяє розвитку впевненості, мотивації досягнення та емоційної стійкості, тоді як часті невдачі або надмірна критика можуть викликати підвищену тривожність, страх оцінювання та емоційну нестабільність.

Не менш важливим аспектом емоційного розвитку молодших школярів є формування самооцінки та здатності до рефлексії. У цьому віці дитина починає більш усвідомлено оцінювати власні успіхи, поведінку та ставлення до себе з боку дорослих і однолітків. Самооцінка молодшого школяра часто залежить від результатів навчальної діяльності, схвалення вчителя та підтримки батьків. Адекватне уявлення про власні можливості сприяє розвитку впевненості у собі, емоційної врівноваженості та здатності конструктивно долати труднощі.

Водночас занижена самооцінка може супроводжуватися підвищеною тривожністю, страхом помилки та невпевненістю у власних силах, що негативно позначається на емоційній регуляції дитини. Надмірно завищена самооцінка також може ускладнювати соціальну взаємодію, оскільки дитині стає складніше сприймати критику та адекватно оцінювати результати власної діяльності. Саме тому важливим завданням

дорослих є створення умов для формування позитивної, але реалістичної самооцінки молодшого школяра.

В умовах сьогодення особливої уваги потребує вплив соціального середовища на емоційний розвиток дітей. Значний обсяг інформації, активне використання цифрових технологій та зростання психоемоційного навантаження можуть позначатися на емоційній стійкості молодших школярів. Надмірне користування гаджетами, інформаційне перевантаження та недостатня кількість безпосереднього спілкування іноді спричиняють труднощі концентрації уваги, підвищену емоційну збудливість або швидку втомлюваність. У зв'язку з цим важливого значення набуває підтримка емоційного благополуччя дитини з боку сім'ї та школи.

Отже, емоційна сфера дітей молодшого шкільного віку характеризується динамічністю, підвищеною чутливістю до впливів соціального середовища та поступовим становленням довільної емоційної регуляції. У цей віковий період відбувається активний розвиток здатності до усвідомлення, контролю та соціально прийнятного вираження емоцій, що значною мірою визначається особливостями навчальної діяльності, міжособистісної взаємодії та сімейного виховання. Водночас недостатня зрілість механізмів саморегуляції та підвищена вразливість до зовнішніх впливів можуть ускладнювати емоційний розвиток дитини, що обумовлює необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки молодших школярів.

1.3. Чинники розвитку емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку

Розвиток емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку є багатограним процесом, що формується під впливом поєднання соціального оточення та індивідуальних психологічних характеристик дитини. У цей період відбувається активне входження школяра в нову систему взаємин, освоєння навчальних вимог і поступове опанування навичок контролю власних емоційних реакцій. Здатність дитини регулювати свої переживання значною мірою визначає успішність адаптації до школи, якість спілкування з ровесниками та загальний рівень емоційного благополуччя.

Одним із найважливіших чинників є сім'я, яка виступає першою соціальною моделлю поведінки та емоційного реагування. Саме в сімейному середовищі дитина спостерігає способи подолання труднощів, реагування на конфлікти та вираження емоцій у різних ситуаціях. Якщо в родині переважає атмосфера підтримки, довіри та емоційної стабільності, у дитини формуються базові відчуття безпеки, впевненості та здатність до самоконтролю. У таких умовах поступово закладаються конструктивні стратегії поведінки та адекватне вираження почуттів.

Натомість сім'ї з напруженим психологічним кліматом, частими конфліктами або емоційною відстороненістю можуть негативно впливати на формування емоційної сфери. У подібних умовах у молодшого школяра часто виникають труднощі з регуляцією емоцій, що проявляється у підвищеній тривожності, імпульсивності або емоційній замкнутості. Важливу роль при цьому відіграє стиль виховання. Демократичний підхід, який поєднує вимогливість і підтримку, сприяє формуванню самостійності та емоційної врівноваженості. Авторитарний стиль може підсилювати страх помилки та емоційне напруження, тоді як надмірно вільний підхід

іноді призводить до слабкого розвитку самоконтролю через відсутність чітких меж поведінки.

Не менш важливим середовищем формування емоційної регуляції є школа. Початок навчання супроводжується суттєвими змінами у щоденному житті дитини, адже з'являються нові обов'язки, правила та вимоги до самостійності. Адаптація до шкільного середовища часто пов'язана з емоційним напруженням, хвилюванням через оцінювання та страхом зробити помилку. У цей період особливо важливою є підтримка з боку вчителя, яка допомагає знизити тривожність і сформувати позитивне ставлення до навчання.

Важливу роль також відіграють взаємини у класному колективі. Спілкування з однолітками є основним джерелом соціального досвіду, через який дитина навчається співпраці, розумінню емоцій інших та дотриманню соціальних норм. Позитивний мікроклімат у класі сприяє розвитку впевненості та емоційної стабільності. Водночас конфлікти, виключення з колективу або прояви агресії можуть спричиняти підвищення тривожності, зниження самооцінки та труднощі у контролі емоцій.

Суттєвим фактором є також роль педагога як значущого дорослого. Манера спілкування вчителя з учнями безпосередньо впливає на емоційний стан дітей. Підтримка, доброзичливість і справедливе ставлення створюють відчуття психологічної безпеки, що сприяє розвитку внутрішньої мотивації та впевненості у власних силах. Навпаки, надмірний тиск, різка критика або емоційна холодність можуть викликати страх помилки та емоційне напруження.

Окрему групу становлять індивідуальні особливості дитини. До них відносять темперамент, властивості нервової системи, рівень емоційної реактивності та особливості самооцінки. Діти з високою емоційною збудливістю частіше реагують імпульсивно та потребують додаткової

підтримки у формуванні саморегуляції. Більш урівноважені школярі зазвичай легше справляються зі стресовими ситуаціями, проте також потребують розвитку усвідомленого ставлення до власних емоційних станів. Водночас слід враховувати, що темперамент не є жорстко визначальним фактором, оскільки значною мірою коригується умовами виховання та соціального середовища.

Важливим внутрішнім механізмом, що впливає на емоційну поведінку, є самооцінка. Молодші школярі особливо чутливі до оцінювання з боку дорослих, тому характер зворотного зв'язку суттєво формує їхній емоційний стан.

Реалістична та позитивна самооцінка формується за умови підтримки, визнання досягнень і конструктивного ставлення до помилок. Вона сприяє розвитку впевненості, стійкості до невдач і кращій емоційній регуляції. Занижена самооцінка, що часто виникає через постійну критику або порівняння з іншими, навпаки, підсилює тривожність і емоційну вразливість.

Додатковим чинником є навчальне навантаження. Надмірна кількість завдань, високі вимоги до результатів і обмежений час для відпочинку можуть спричиняти перевтому, емоційне виснаження та зниження мотивації. У таких умовах дитині складніше контролювати власні реакції, що іноді проявляється у дратівливості, плаксивості або байдужості до навчання. Тому важливим є дотримання балансу між навчанням і відпочинком.

Сучасним фактором впливу виступає також цифрове середовище. Тривале використання гаджетів і надлишок інформації можуть негативно позначатися на емоційній стійкості, знижуючи здатність до концентрації та самоконтролю. Водночас за умови помірного використання цифрові технології можуть мати і позитивний вплив, однак потребують контролю та супроводу з боку дорослих.

Таким чином, становлення емоційної регуляції у молодших школярів залежить від комплексу взаємопов'язаних факторів соціального та індивідуального характеру. Найбільший вплив мають сімейне виховання, шкільне середовище, характер міжособистісних взаємин і особистісні особливості дитини. Оптимальний розвиток емоційної саморегуляції забезпечується за умов стабільної підтримки, позитивного емоційного клімату та узгодженої взаємодії сім'ї й школи.

1.4. Сучасні підходи до розвитку емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку

У сучасній психологічній та педагогічній науці значна увага приділяється проблемі формування емоційної регуляції в дітей молодшого шкільного віку. Актуальність цього питання обумовлена зростанням інтенсивності навчального процесу, збільшенням психоемоційного навантаження на дітей, а також необхідністю успішного пристосування до вимог шкільного середовища. Сучасний учень повинен не лише опановувати навчальний матеріал, а й уміти керувати власними емоційними станами, будувати конструктивні взаємини з оточенням та адекватно реагувати на різноманітні життєві труднощі. Саме тому розвиток емоційної саморегуляції розглядається як одна з ключових передумов гармонійного особистісного становлення та соціальної адаптації дитини.

У психології емоційна саморегуляція трактується як складний процес, що передбачає усвідомлення власних переживань, здатність контролювати емоційні реакції та регулювати поведінку відповідно до соціальних вимог і ситуаційних обставин. Молодший шкільний вік є особливо важливим етапом для становлення цих умінь, оскільки саме в цей період

відбувається розвиток довільності психічних процесів, формуються механізми самоконтролю та вдосконалюється здатність до рефлексії.

Одним із найбільш впливових напрямів у дослідженні емоційної регуляції є когнітивно-поведінковий підхід. Його представники виходять із положення про те, що емоційні реакції людини значною мірою залежать не від самих подій, а від їхнього суб'єктивного сприйняття та інтерпретації. Відповідно, різні діти можуть по-різному реагувати на однакові ситуації залежно від особливостей мислення та попереднього досвіду. У зв'язку з цим важливим завданням психолого-педагогічної роботи є формування в дітей навичок конструктивного осмислення життєвих подій, позитивного переоцінювання труднощів і вироблення ефективних способів реагування.

Вагомий внесок у розвиток уявлень про емоційну регуляцію зробила процесуальна модель Джеймса Гросса. У межах цієї концепції регуляція емоцій розглядається як послідовний процес впливу на різні етапи виникнення емоційної реакції. Дослідник виокремив кілька стратегій, серед яких вибір ситуації, її зміна, спрямування уваги, когнітивна переоцінка та контроль зовнішнього прояву емоцій. Для дітей молодшого шкільного віку найбільш доступними способами регуляції є відволікання уваги, словесне вираження переживань, звернення по допомогу до дорослих і використання внутрішнього мовлення як засобу самоконтролю.

Серед підходів важливе місце належить концепції емоційного інтелекту. Вона акцентує увагу на здатності людини розпізнавати емоції, розуміти причини їх виникнення та свідомо впливати на власну поведінку. Для дітей молодшого шкільного віку розвиток емоційного інтелекту є надзвичайно важливим, оскільки сприяє формуванню емпатії, розвитку навичок міжособистісного спілкування та підвищенню рівня емоційної компетентності.

Розвинений емоційний інтелект створює сприятливі умови для формування навичок саморегуляції. Діти, які добре розуміють власні переживання, здатні швидше визначати причини негативних емоцій і знаходити прийнятні способи їх подолання. Натомість недостатній рівень емоційної компетентності часто супроводжується імпульсивною поведінкою, труднощами у взаємодії з ровесниками та підвищеною конфліктністю.

Наукові дослідження підтверджують значну роль соціального середовища у розвитку емоційної регуляції. Насамперед важливим чинником виступає сім'я, у якій дитина вперше засвоює моделі емоційної поведінки та способи реагування на різноманітні життєві ситуації. Позитивний емоційний клімат, підтримка з боку батьків, відкритість у спілкуванні та доброзичливі взаємини сприяють формуванню адаптивних механізмів саморегуляції. Водночас надмірна критика, емоційна холодність або авторитарний стиль виховання можуть негативно позначатися на розвитку емоційної сфери дитини.

Не менш важливим фактором є освітнє середовище. Саме в школі дитина набуває досвіду взаємодії з великою кількістю людей, навчається дотримуватися соціальних норм і контролювати власну поведінку. Особливе значення має стиль спілкування педагога з учнями. Підтримувальната доброзичлива атмосфера сприяє розвитку впевненості в собі, зниженню рівня тривожності та формуванню позитивного ставлення до навчання.

Одним із найперспективніших сучасних напрямів вважається соціально-емоційне навчання. Цей підхід орієнтований на цілеспрямоване формування комплексу соціальних та емоційних компетентностей, серед яких самопізнання, самоконтроль, соціальна відповідальність, навички співпраці та прийняття виважених рішень. У межах соціально-

емоційного навчання емоційна регуляція розглядається як важлива складова всебічного розвитку особистості.

Практичний досвід упровадження програм соціально-емоційного навчання свідчить про їхню ефективність. Такі програми сприяють зменшенню проявів тривожності, покращують поведінковий самоконтроль, підвищують рівень навчальної мотивації та сприяють розвитку конструктивних взаємин між учнями. Водночас досягнення позитивних результатів можливе лише за умови систематичної роботи та взаємодії педагогів, психологів і батьків.

Останніми роками особливого поширення набули практики усвідомленості, які розглядаються як ефективний інструмент розвитку емоційної саморегуляції. Їхня мета полягає у формуванні здатності концентрувати увагу на поточному моменті, усвідомлювати власні почуття та реагувати на них більш виважено. Для молодших школярів такі практики реалізуються через спеціально адаптовані вправи, що включають дихальні техніки, елементи гри та вправи на самоспостереження.

Важливі відомості про механізми емоційної регуляції надають нейропсихологічні дослідження. Встановлено, що контроль емоцій пов'язаний із функціонуванням префронтальної кори головного мозку, яка забезпечує планування діяльності, стримування імпульсивних реакцій та свідоме керування поведінкою. Оскільки в молодшому шкільному віці ці структури ще продовжують формуватися, дітям часто властива емоційна нестійкість та недостатній рівень самоконтролю.

Водночас структури лімбічної системи, відповідальні за виникнення емоцій, функціонують досить активно. У результаті виникає певна невідповідність між інтенсивністю переживань і можливостями їхнього свідомого контролю. Саме тому розвиток навичок емоційної регуляції потребує систематичного педагогічного та психологічного супроводу.

Серед ефективних засобів розвитку емоційної сфери важливе місце займає арт-терапія. Творча діяльність допомагає дитині безпечно виражати переживання, знижувати внутрішнє напруження та краще усвідомлювати власний емоційний стан. Малювання, ліплення, аплікація та інші види художньої діяльності створюють умови для символічного відображення внутрішнього світу дитини та сприяють емоційному розвантаженню.

Ефективним інструментом розвитку емоційної саморегуляції є також використання ігрових технологій. Завдяки ігровій діяльності діти вчаться дотримуватися правил, контролювати власні імпульси, враховувати почуття інших людей і конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Ігрові методики дозволяють поєднати розвиток емоційної сфери з природною потребою дитини в активній діяльності.

Важливу роль відіграють дихальні та релаксаційні вправи. Навчання дітей елементарним способам самозаспокоєння сприяє зменшенню психоемоційного напруження, підвищенню стресостійкості та розвитку здатності контролювати власні емоції. Регулярне використання таких методик допомагає молодшим школярам успішніше долати складні ситуації та підтримувати емоційну рівновагу.

Опрацювання наукових джерел, присвячених особливостям розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, дало змогу узагальнити сучасні уявлення про механізми формування здатності дитини керувати власними переживаннями та поведінкою. Вивчення психологічної й педагогічної літератури засвідчило, що проблема контролю емоційних проявів належить до кола фундаментальних питань вікової психології, оскільки безпосередньо пов'язана зі становленням особистості, соціальною адаптацією та психічним благополуччям дитини.

Науковий аналіз показав, що здатність до керування емоційними станами є не вродженою характеристикою, а результатом поступового психічного розвитку. Її становлення відбувається в процесі взаємодії

біологічних передумов, індивідуального досвіду та впливу соціального оточення. У міру дорослішання дитина набуває вмінь розпізнавати власні почуття, усвідомлювати причини їх виникнення та обирати способи поведінки, які відповідають вимогам конкретної ситуації. Саме ці здібності становлять основу внутрішнього самоконтролю та забезпечують ефективне функціонування особистості в соціальному середовищі.

Особливу увагу привертає період початкового шкільного навчання, оскільки він супроводжується значними змінами у способі життя дитини. Вступ до школи передбачає включення в нову систему соціальних відносин, необхідність дотримання встановлених правил, виконання навчальних завдань та прийняття нових обов'язків. Такі зміни вимагають від учня більшої організованості, відповідальності та вміння контролювати власні емоційні реакції. У зв'язку з цим розвиток навичок саморегуляції стає одним із ключових чинників успішної адаптації до шкільного середовища.

Теоретичні джерела свідчать про те, що в молодшому шкільному віці ще зберігається певна нестійкість емоційної сфери. Діти можуть гостро реагувати на невдачі, надмірно переживати через оцінювання результатів своєї діяльності або демонструвати імпульсивні форми поведінки. Водночас саме цей віковий період характеризується активним розвитком довільності психічних процесів, що створює сприятливі умови для формування здатності свідомо контролювати власні переживання. Тому своєчасна підтримка дорослих та організація відповідних виховних впливів мають особливе значення для становлення психологічної стійкості дитини.

Проведене узагальнення наукових поглядів дозволяє стверджувати, що успішність оволодіння навичками самоконтролю залежить від сукупності зовнішніх і внутрішніх чинників. Важливе місце серед них належить родині, яка виступає першим середовищем соціалізації та

джерелом засвоєння моделей емоційної поведінки. Саме в сімейному колі дитина отримує початковий досвід вираження почуттів, навчається способам подолання труднощів і формує уявлення про допустимі форми реагування на різні життєві ситуації. Атмосфера довіри, підтримки та взаєморозуміння сприяє формуванню впевненості в собі та емоційної зрівноваженості, тоді як постійні конфлікти або надмірний контроль можуть стати джерелом внутрішнього напруження.

Не менш вагомим є вплив освітнього простору. Перебування в дитячому колективі, взаємодія з педагогами та участь у спільній діяльності створюють численні можливості для набуття соціального досвіду. Умови навчання, стиль спілкування вчителя та характер взаємин між учнями визначають психологічний комфорт дитини й значною мірою впливають на її здатність долати стресові ситуації. Позитивний мікроклімат у класі сприяє розвитку почуття безпеки, відкритості та впевненості у власних силах.

Вивчення сучасних наукових концепцій дозволило встановити, що питання розвитку навичок самоконтролю розглядається в межах різних теоретичних підходів. Представники когнітивної психології пов'язують особливості емоційного реагування з інтерпретацією подій та індивідуальними способами їх осмислення. Прихильники концепції емоційного інтелекту акцентують увагу на здатності людини розуміти власні переживання та емоційні стани інших людей. Соціально-емоційний напрям наголошує на необхідності цілеспрямованого формування компетентностей, які забезпечують ефективну взаємодію із соціальним оточенням. Незважаючи на відмінності між підходами, усі вони підкреслюють значення усвідомленого ставлення до власних переживань та необхідність розвитку навичок їх конструктивного опрацювання.

Узагальнення результатів наукових досліджень засвідчило ефективність різноманітних психолого-педагогічних засобів, спрямованих на вдосконалення здатності дітей керувати своїми емоційними проявами. Найбільш результативними виявилися методи, що поєднують емоційне залучення дитини з активною практичною діяльністю. До таких належать творчі вправи, рольові та комунікативні ігри, вправи на розслаблення, техніки усвідомлення власних переживань і програми соціально-емоційного розвитку. Їх застосування сприяє підвищенню психологічної стійкості, зменшенню рівня тривожності та покращенню навичок міжособистісного спілкування.

Важливим напрямом сучасної психолого-педагогічної діяльності є створення умов, за яких дитина може безпечно висловлювати власні почуття та отримувати позитивний досвід їх усвідомлення. Саме така організація освітнього процесу дозволяє формувати адекватне ставлення до власних переживань, розвивати рефлексивні здібності та сприяти становленню внутрішньої відповідальності за власну поведінку.

Таким чином, результати проведеного теоретичного опрацювання свідчать про те, що здатність керувати емоційними проявами є одним із провідних показників психологічної зрілості дитини молодшого шкільного віку. Від рівня її сформованості залежить успішність навчальної діяльності, характер взаємин із ровесниками та дорослими, а також ефективність пристосування до нових соціальних умов. З огляду на це розвиток відповідних умінь доцільно розглядати як важливий напрям психолого-педагогічного супроводу дітей у початковій школі.

Підсумовуючи результати теоретичного дослідження, можна зазначити, що формування здатності до свідомого керування власними переживаннями потребує систематичної та цілеспрямованої роботи. Її результативність значною мірою залежить від узгоджених дій батьків, педагогів і фахівців психологічної служби, а також від створення

сприятливих умов для особистісного зростання дитини. Комплексний підхід до вирішення цього завдання сприятиме зміцненню психологічного здоров'я молодших школярів та забезпечить передумови для їхнього подальшого гармонійного розвитку.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження особливостей емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку було організовано на основі теоретичних положень, представлених у першому розділі роботи, та спрямоване на практичне вивчення рівня сформованості емоційної регуляції в умовах навчальної діяльності. Необхідність проведення емпіричного дослідження зумовлена тим, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку механізмів емоційної саморегуляції, а рівень їх сформованості істотно впливає на адаптацію дитини до шкільного середовища, успішність навчання та характер міжособистісної взаємодії.

Емпіричне дослідження здійснювалося поетапно. На першому етапі було проведено аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, конкретизовано об'єкт, предмет, мету та завдання роботи, а також здійснено добір психодіагностичного інструментарію відповідно до вікових особливостей молодших школярів. Другий етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження дітей молодшого шкільного віку. На третьому етапі здійснювалися систематизація, кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, а також їх психологічна інтерпретація.

Об'єктом є емоційна сфера дітей молодшого шкільного віку.

Предметом дослідження виступають особливості емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку.

Метою емпіричного дослідження є визначення рівня сформованості та специфіки проявів емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання емпіричного дослідження:

- здійснити добір психодіагностичного інструментарію для вивчення особливостей емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку;
- визначити рівень сформованості емоційної регуляції у досліджуваних;
- виявити особливості емоційного реагування дітей у навчальній діяльності;
- провести кількісний та якісний аналіз отриманих результатів;
- здійснити психологічну інтерпретацію емпіричних даних.

Формування вибірки здійснювалося з урахуванням принципів добровільної участі, доступності та відповідності визначеним віковим критеріям. Діагностична процедура проводилася за попередньою згодою батьків або законних представників дітей. Характеристика вибірки подана у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Загальна характеристика вибірки дослідження

Показники	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Хлопчики	25	50 %
Дівчатка	25	50 %
Діти 7–8 років	22	44 %
Діти 9–10 років	28	56 %
Усього	50	100 %

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методів, що забезпечило всебічне вивчення особливостей емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку.

Опитувальник емоційної регуляції, розроблений на основі концепції емоційної регуляції Дж. Гросса. Методика спрямована на вивчення здатності дитини усвідомлювати власні емоційні стани, контролювати емоційні реакції та використовувати конструктивні способи емоційного реагування. На основі сумарних показників опитувальника було здійснено розподіл досліджуваних за рівнями сформованості емоційної регуляції (низький, середній та високий).

Для вивчення особливостей емоційного реагування дітей у шкільному середовищі було використано тест шкільної тривожності Р. Філліпса. Методика дозволяє оцінити рівень шкільної тривожності, особливості переживання ситуацій оцінювання, ставлення до навчальних труднощів, а також характер взаємодії з учителями та однолітками. Використання цієї методики дало змогу дослідити зв'язок між проявами шкільної тривожності та особливостями емоційної регуляції молодших школярів.

З метою вивчення поведінкових проявів емоційної регуляції застосовувався метод структурованого психологічного спостереження. Спостереження проводилося під час навчальної діяльності та міжособистісної взаємодії дітей. У процесі спостереження оцінювалися імпульсивність емоційних реакцій, здатність стримувати негативні емоції, адекватність реагування на зауваження, емоційна врівноваженість та особливості поведінки в ситуаціях труднощів і невдач.

Для виявлення особливостей емоційного стану дітей використовувалася проєктивна методика «Дім–Дерево–Людина» (House–Tree–Person, НТР) Дж. Бука. Методика спрямована на дослідження

емоційного фону, рівня тривожності, внутрішньої напруженості та особливостей самосприйняття дитини. Аналіз малюнків здійснювався за такими показниками, як розмір і розташування зображень, характер ліній, рівень деталізації, сила натиску та загальна емоційна виразність малюнка. Для подальшого аналізу узагальнювалася частота виявлення окремих проєктивних ознак.

Для узагальнення результатів дослідження було використано методи кількісного та якісного аналізу. Кількісний аналіз передбачав підрахунок частотних показників, визначення відсоткового співвідношення результатів та побудову узагальнювальних таблиць. Якісний аналіз був спрямований на психологічну інтерпретацію отриманих даних та виявлення особливостей емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку. Для узагальнення використаного психодіагностичного інструментарію подано таблицю 2.2.

Таблиця 2.2

Психодіагностичні методики емпіричного дослідження

Методика	Мета застосування
Опитувальник емоційної регуляції Джеймс Гросс	Визначення рівня сформованості емоційної регуляції
Тест шкільної тривожності Р. Філліпса	Дослідження особливостей емоційного реагування в навчальні діяльності
Структуроване психологічне спостереження за С.Д. Максименком	Аналіз поведінкових проявів емоційної регуляції
Методика «Дім–Дерево–Людина» Дж.Бука	Виявлення загального емоційного фону та тривожності дитини

--	--

Обробка отриманих результатів здійснювалася із застосуванням методів кількісного та якісного аналізу. Кількісний аналіз передбачав визначення відсоткового співвідношення отриманих показників та їх представлення у вигляді узагальнювальних таблиць. Якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію результатів дослідження та виявлення особливостей емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, використання комплексу взаємодоповнювальних психодіагностичних методик дало змогу всебічно дослідити особливості емоційної регуляції молодших школярів, оцінити рівень її сформованості, виявити специфіку емоційного реагування в навчальній діяльності та поведінкові прояви емоційної саморегуляції. Отримані емпіричні дані стали основою для подальшого аналізу та психологічної інтерпретації результатів дослідження.

2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження емоційної регуляції у молодших школярів

На цьому етапі дослідження було здійснено кількісний та якісний аналіз результатів, отриманих у ході емпіричного вивчення особливостей емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку. Аналіз результатів був спрямований на визначення рівня сформованості емоційної регуляції, виявлення особливостей емоційного реагування в навчальній діяльності, а також дослідження поведінкових проявів емоційної саморегуляції.

Першим етапом аналізу стало узагальнення результатів *опитувальника емоційної регуляції, розробленого на основі концепції емоційної регуляції Дж. Гросса*. На основі отриманих результатів було

здійснено розподіл досліджуваних за рівнями сформованості емоційної регуляції: низьким, середнім та високим. Результати подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівні сформованості емоційної регуляції у молодших школярів

Рівень емоційної регуляції	Кількість дітей	% від вибірки
Низький	18	36 %
Середній	22	44 %
Високий	10	20 %
Усього	50	100 %

Отримані результати можна пояснити з позицій концепції емоційної регуляції Дж. Гросса, відповідно до якої ефективна регуляція емоцій передбачає здатність людини усвідомлювати власні переживання, контролювати емоційні реакції та використовувати конструктивні способи реагування на різні життєві ситуації. Розподіл рівнів емоційної регуляції у молодших школярів (Рис.2.1)

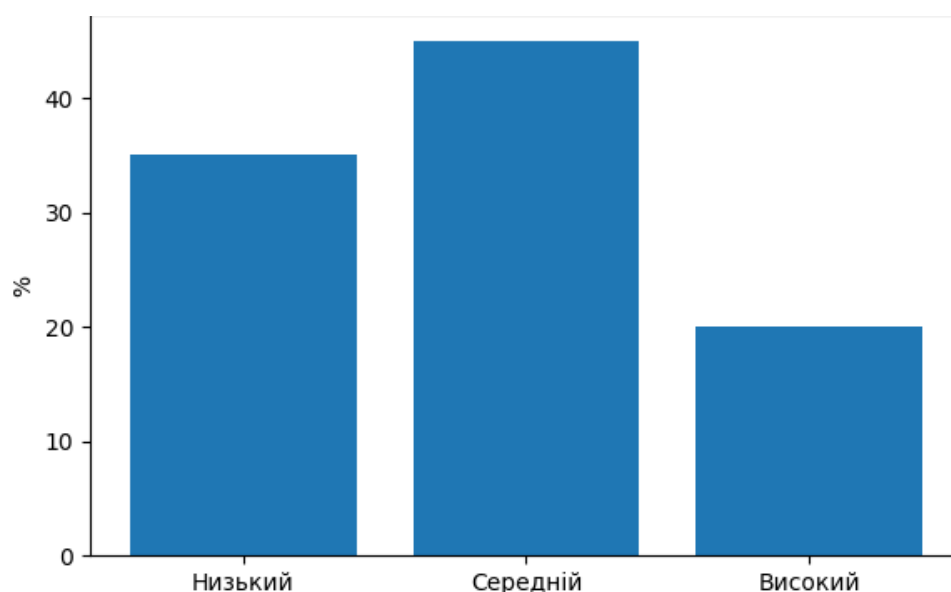


Рис. 2.1. Розподіл рівнів емоційної регуляції у молодших школярів

Згідно з результатами, найбільша частка молодших школярів (44 %) продемонструвала середній рівень емоційної регуляції. Це свідчить про те, що більшість дітей уже володіють базовими навичками емоційного самоконтролю, однак їх застосування ще має ситуативний характер. У складних навчальних або міжособистісних ситуаціях такі учні можуть відчувати труднощі у стримуванні негативних емоцій та керуванні власною поведінкою.

Низький рівень емоційної регуляції було виявлено у 36 % досліджуваних. Для цієї групи дітей характерними є недостатня здатність до усвідомлення власних емоційних станів, імпульсивність реакцій, труднощі в контролі негативних переживань та підвищена емоційна вразливість. Такі особливості можуть негативно впливати на процес адаптації до навчальної діяльності, взаємодію з однолітками та успішність виконання навчальних завдань.

Високий рівень емоційної регуляції продемонстрували 20 % молодших школярів. Ці діти характеризуються здатністю ефективно контролювати власні емоційні прояви, адекватно реагувати на труднощі та невдачі, а також зберігати емоційну врівноваженість у різних ситуаціях навчальної діяльності. Вони частіше використовують конструктивні способи подолання емоційного напруження та демонструють вищий рівень психологічної адаптації до вимог шкільного середовища.

Отже, переважання середнього (44 %) та низького (36 %) рівнів емоційної регуляції порівняно з високим рівнем (20 %) свідчить про те, що процес формування навичок емоційного самоконтролю у молодших школярів ще триває та потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки.

Наступним етапом аналізу стало дослідження особливостей емоційного реагування дітей у шкільному середовищі за результатами

тесту шкільної тривожності Р. Філліпса. Результати подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показники емоційного реагування молодших школярів у навчальній діяльності (за тестом шкільної тривожності Р. Філліпса)
(у %)

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Загальна шкільна тривожність	34%	46 %	20 %
Переживання соціального стресу	38%	44 %	18 %
Фрустрація потреби в досягненні успіху	35%	47%	18%
Страх ситуації перевірки знань	32%	48%	20 %
Страх самовираження	36 %	46%	18%
Страх невідповідності очікуванням оточення	33%	45%	22%

Низька фізіологічна опірність стресові	40%	42%	18%
Проблеми і страхи у стосунках з учителями.	37%	45%	18%

Аналіз результатів, наведених у таблиці 2.4, свідчить про переважання середнього рівня показників за всіма досліджуваними шкалами тесту Р. Філліпса. Найвищий показник середнього рівня виявлено за шкалою «Страх ситуації перевірки знань» (48 %), що свідчить про наявність у значної частини молодших школярів емоційного напруження в ситуаціях контролю та оцінювання навчальних досягнень.

Середній рівень загальної шкільної тривожності було виявлено у 46 % досліджуваних. Це свідчить про те, що більшість дітей загалом адаптовані до умов навчальної діяльності, однак окремі шкільні ситуації можуть викликати у них занепокоєння, невпевненість або емоційний дискомфорт.

За шкалою «Переживання соціального стресу» середній рівень продемонстрували 44 % учнів. Отримані результати можуть вказувати на наявність певних труднощів у міжособистісній взаємодії з однолітками та дорослими, що супроводжується ситуативними переживаннями та емоційною напруженістю.

Середній рівень страху самовираження було зафіксовано у 46 % молодших школярів. Це свідчить про те, що частина дітей відчуває

невпевненість під час висловлення власної думки, відповіді перед класом або демонстрації результатів своєї діяльності.

За шкалою «Фрустрація потреби в досягненні успіху» середній рівень було виявлено у 47 % молодших школярів. Це свідчить про те, що частина дітей може переживати емоційне напруження у ситуаціях досягнення навчальних результатів, побоюватися невдач та демонструвати знижену впевненість у власних можливостях.

За шкалою «Страх невідповідності очікуванням оточення» середній рівень виявлено у 45 % учнів, а високий — у 22 %. Отримані результати можуть свідчити про чутливість частини дітей до оцінювання з боку дорослих та однолітків, прагнення відповідати соціальним очікуванням і переживання через можливе несхвалення.

За шкалою «Низька фізіологічна опірність стресові» середній рівень продемонстрували 42 % досліджуваних. Це може вказувати на схильність окремих учнів до підвищеного емоційного виснаження, втомлюваності та труднощів адаптації до психоемоційного навантаження в умовах навчальної діяльності.

Середній рівень за шкалою «Проблеми і страхи у стосунках з учителями» було зафіксовано у 45 % молодших школярів. Це свідчить про наявність у частини дітей ситуативного емоційного напруження у взаємодії з педагогами, що може проявлятися у хвилюванні під час спілкування, відповіді на уроці або отримання оцінки.

Водночас від 18 % до 22 % досліджуваних продемонстрували високий рівень показників шкільної тривожності. Для цих дітей характерними є підвищене емоційне напруження, страх припуститися помилки, непевненість у власних можливостях, а також підвищена чутливість до оцінювання з боку однолітків і дорослих. Такі прояви можуть ускладнювати адаптацію до навчального середовища, негативно впливати на навчальну активність, комунікативну взаємодію та загальне

емоційне самопочуття учнів. У ситуаціях контролю знань, відповідей біля дошки або необхідності висловлювати власну думку ці діти можуть відчувати значне хвилювання, що знижує рівень їхньої впевненості та продуктивності навчальної діяльності.

Таким чином, результати тесту шкільної тривожності Р. Філліпса свідчать про переважання середнього рівня тривожності у більшості молодших школярів, що вказує на відносно задовільний рівень адаптації до умов освітнього середовища. Водночас наявність окремих проявів емоційного дискомфорту, соціального напруження та страху оцінювання засвідчує необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки учнів. Особливої уваги потребує розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення впевненості у власних силах, формування позитивного ставлення до навчальної діяльності та створення психологічно безпечної атмосфери у класному колективі. Для наочнішого представлення отриманих результатів розподіл рівнів показників шкільної тривожності молодших школярів подано на рисунку 2.2.

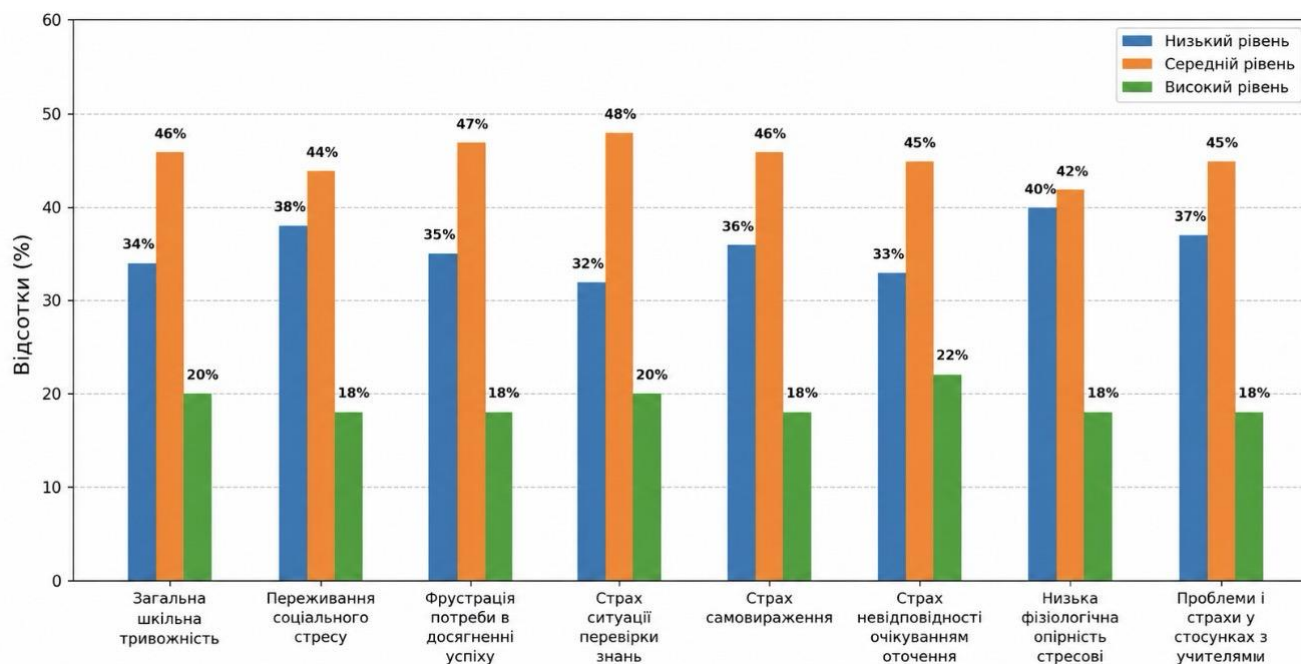


Рис. 2.2 Рівні показників шкільної тривожності молодших школярів (за тестом Р. Філліпса)

Отримані результати свідчать про те, що значна частина молодших школярів у певних навчальних ситуаціях може відчувати емоційне напруження, невпевненість у власних силах та хвилювання, особливо в умовах контролю знань, необхідності самовираження або соціальної взаємодії. Такі прояви можуть супроводжуватися ситуативною тривожністю, побоюванням негативної оцінки та труднощами емоційного самоконтролю. Водночас високий рівень шкільної тривожності було виявлено у меншій частини учнів, що вказує на підвищений ризик виникнення труднощів у навчальній адаптації, міжособистісній взаємодії та зниженні емоційного благополуччя. У зв'язку з цим важливого значення набуває своєчасна психологічна підтримка дітей, спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування впевненості у власних можливостях та створення сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі.

Наступним етапом дослідження став аналіз результатів структурованого психологічного спостереження за емоційною поведінкою молодших школярів, проведеного на основі протоколу спостереження за С. Д. Максименком. Спостереження здійснювалося в природних умовах навчальної діяльності та міжособистісної взаємодії дітей під час уроків і перерв. Особлива увага приділялася проявам емоційної стійкості, здатності до самоконтролю та особливостям реагування на труднощі й зауваження. Результати спостереження подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Поведінкові прояви емоційної регуляції молодших школярів (у %)

Показник	Часто	Інколи	Рідко/не спостерігається
Імпульсивні емоційні реакції	37 %	43%	20%
Труднощі у стримуванні негативних емоцій	33 %	45%	22%
Адекватне реагування на зауваження	45 %	37%	18%
Емоційна врівноваженість під час уроку	22 %	50%	28%
Конфлікти з однолітками на емоційному ґрунті	18%	44%	38%
Відмова від виконання завдань	16%	35%	49%

через роздратування			
Звернення за допомогою до дорослого у складній ситуації	42%	40%	18%
Збереження спокою при невдачі або помилці	24%	48%	28%

Аналіз результатів спостереження показав, що найбільш поширеними проявами емоційної поведінки є імпульсивні емоційні реакції та труднощі у стримуванні негативних емоцій. Часті прояви таких реакцій були зафіксовані відповідно у 37 % та 33 % дітей. Це свідчить про недостатню сформованість навичок емоційного самоконтролю у частини молодших школярів.

Водночас позитивним показником є те, що 45 % дітей часто демонструють адекватне реагування на зауваження вчителя, а 42 % звертаються за допомогою до дорослого у складних ситуаціях. Такі результати свідчать про поступове формування конструктивних способів подолання емоційно складних ситуацій та використання соціальної підтримки як ресурсу емоційної регуляції.

Показник емоційної врівноваженості під час уроку виявився відносно невисоким: лише 22 % дітей часто демонстрували стабільний емоційний стан, тоді як половина учасників проявляла його лише ситуативно. Аналогічна тенденція спостерігається і щодо здатності зберігати спокій при невдачах або помилках, що підтверджує недостатню сформованість навичок довільної емоційної регуляції у молодшому шкільному віці. З метою наочного представлення результатів

структурованого психологічного спостереження частоту проявів поведінкових показників емоційної регуляції молодших школярів подано на рисунку 2.3.

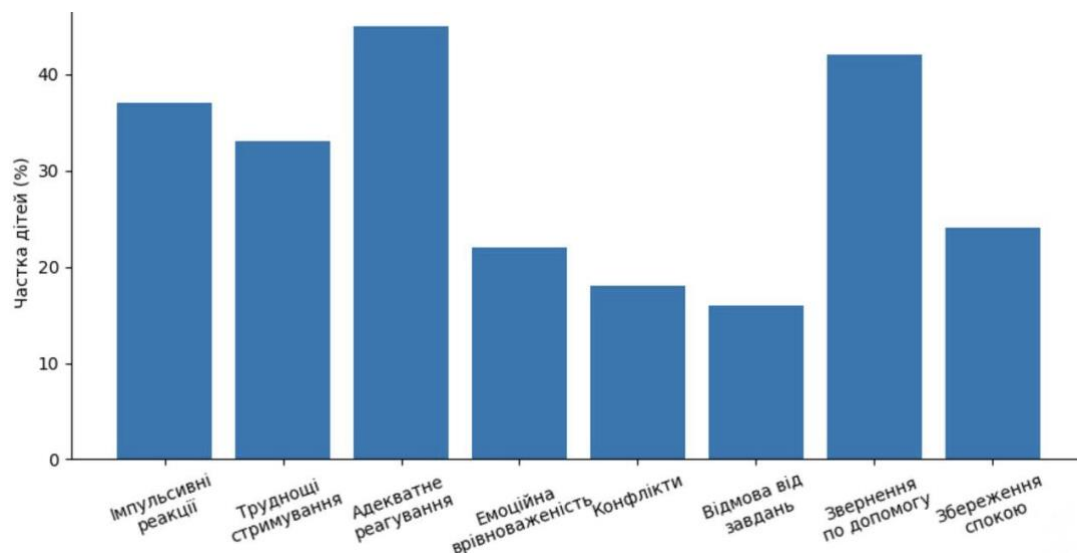


Рис. 2.3 Частота проявів емоційної поведінки серед респондентів

Як видно з рисунка 2.3, серед досліджуваних молодших школярів найчастіше спостерігалися адекватне реагування на зауваження вчителя (45 %), звернення за допомогою до дорослого у складних ситуаціях (42 %) та імпульсивні емоційні реакції (37 %). Найменш поширеними виявилися відмова від виконання завдань через роздратування (16 %) та конфлікти з однолітками на емоційному ґрунті (18 %). Це свідчить про те, що поряд із проявами недостатнього емоційного самоконтролю у більшості дітей уже формуються конструктивні способи емоційного реагування.

Отримані результати загалом узгоджуються з даними опитувальника емоційної регуляції та тесту шкільної тривожності Р. Філліпса. Вони свідчать про те, що процес формування емоційної регуляції у молодших школярів ще триває та потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки. Зокрема, увагу слід приділяти розвитку навичок емоційного самоконтролю, конструктивного вираження почуттів, подолання

негативних емоційних станів та формуванню емоційної стійкості в умовах навчальної діяльності.

Заключним етапом емпіричного дослідження стало застосування *проєктивної методики «Дім–Дерево–Людина» (House–Tree–Person, НТР) Дж. Бука*. Методика дала змогу отримати додаткову інформацію про особливості емоційного стану дітей, рівень їхньої внутрішньої напруженості, тривожності та загального емоційного благополуччя. Аналіз малюнків здійснювався з урахуванням таких показників, як розмір і розташування зображень на аркуші, ступінь деталізації, характер ліній, сила натиску, використання кольорів та загальна емоційна виразність малюнка. Результати проєктивної методики подано у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

**Результати методики «Дім–Дерево–Людина»
(House–Tree–Person, НТР), Дж. Бук**

Проєктивний показник	К-ть дітей	% від вибірки
Тривожність (дрібні об'єкти, штрихування)	17	34 %
Внутрішня напруженість (темні кольори, закреслення)	13	26 %
Позитивний емоційний фон (яскраві кольори, деталізація)	20	40 %
Емоційна нейтральність / відсутність виражених ознак	10	20 %

Аналіз результатів проєктивної методики «Дім–Дерево–Людина» дозволив отримати додаткову інформацію щодо особливостей емоційної сфери молодших школярів та виявити окремі психологічні характеристики, які не завжди можна зафіксувати за допомогою

опитувальників чи спостереження. Використання проєктивного підходу дало можливість оцінити загальний емоційний фон дітей, рівень внутрішнього напруження, наявність тривожних переживань та особливості емоційного самопочуття.

Як видно з даних таблиці 2.6, найбільша частка досліджуваних дітей (40 %) продемонструвала ознаки позитивного емоційного фону. Малюнки цих учасників характеризувалися достатнім рівнем деталізації, пропорційністю зображень, гармонійним розташуванням об'єктів на аркуші та використанням переважно світлих або яскравих кольорів. Такі особливості можуть свідчити про відносно сприятливий емоційний стан, позитивне сприйняття навколишнього світу та задоволеність власним становищем у соціальному середовищі.

Разом із тим у 34 % молодших школярів були виявлені ознаки підвищеної тривожності. У малюнках цієї групи дітей спостерігалися окремі проєктивні характеристики, які в психологічній практиці розглядаються як можливі індикатори емоційного дискомфорту. Серед них — зменшені розміри зображень, надмірне штрихування окремих елементів, нерівномірний натиск олівця, недостатня деталізація або відсутність певних частин малюнка. Подібні особливості можуть вказувати на невпевненість у собі, переживання внутрішньої напруги або підвищену чутливість до стресових ситуацій.

У 26 % досліджуваних було зафіксовано прояви внутрішньої напруженості. Для таких робіт характерними були виправлення, перекреслення окремих деталей, порушення цілісності композиції, використання темних кольорів або надмірно сильного натиску під час малювання. Зазначені особливості можуть свідчити про емоційну нестабільність, наявність внутрішніх переживань або труднощів у процесі емоційної адаптації до вимог шкільного середовища.

Емоційна нейтральність була виявлена у 20 % дітей. Малюнки цієї групи відзначалися стриманістю, стандартністю виконання та відсутністю яскраво виражених емоційних ознак. Такі результати можуть інтерпретуватися як показник відносно стабільного емоційного стану, однак у деяких випадках можуть також свідчити про схильність до стримування або недостатнього вираження власних емоцій.

Для більш наочного представлення результатів проєктивної методики отримані дані подано на рисунку 2.4.

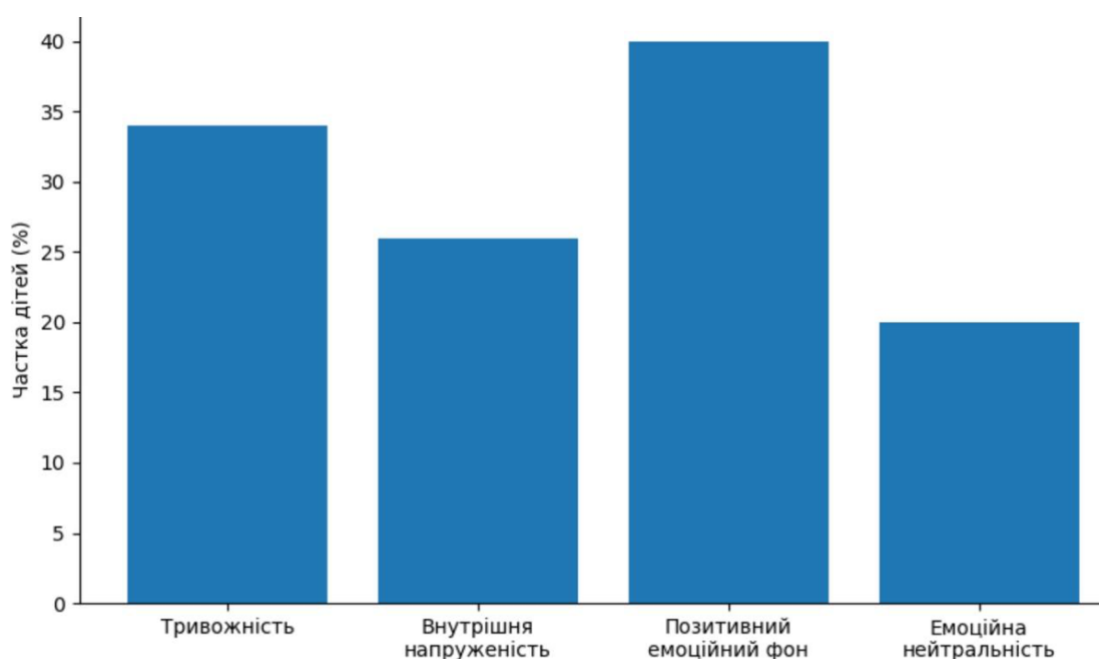


Рис 2.4 Результати методики «Дім–Дерево–Людина»

Як видно з рисунка 2.4, позитивний емоційний фон переважає серед досліджуваних молодших школярів, проте значна частина дітей демонструє ознаки тривожності та внутрішньої напруженості. Це свідчить про те, що процес формування емоційної стійкості та навичок емоційної саморегуляції у молодшому шкільному віці ще триває та залежить від багатьох чинників, зокрема особливостей сімейного виховання, умов навчання та характеру міжособистісних взаємин.

Отримані результати узгоджуються з даними, отриманими за допомогою опитувальника емоційної регуляції та тесту шкільної тривожності Р. Філліпса. Зокрема, діти, які продемонстрували ознаки тривожності та внутрішньої напруженості в проєктивних малюнках, частіше виявляли труднощі в контролі власних емоцій, підвищену чутливість до навчальних труднощів і менш виражену емоційну стійкість. Це підтверджує взаємозв'язок між особливостями емоційного стану дитини та рівнем сформованості її емоційної регуляції.

Загалом результати проєктивної методики «Дім–Дерево–Людина» доповнюють дані інших методів дослідження та дають підстави стверджувати, що у значної частини молодших школярів емоційна регуляція перебуває на стадії активного розвитку. Отримані результати вказують на доцільність організації психологічної роботи, спрямованої на розвиток емоційної стійкості, навичок самоконтролю та конструктивного вираження емоцій у дітей молодшого шкільного віку.

2.3. Психологічна інтерпретація результатів дослідження

Психологічна інтерпретація результатів емпіричного дослідження спрямована на поглиблене розуміння особливостей емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку та визначення психологічних закономірностей, які лежать в основі отриманих кількісних і якісних показників. На відміну від простого статистичного опису результатів, інтерпретація передбачає аналіз внутрішніх механізмів формування емоційної саморегуляції, встановлення взаємозв'язків між окремими показниками та пояснення їх через вікові, соціальні та індивідуально-психологічні особливості розвитку дитини.

Результати проведеного дослідження свідчать про те, що емоційна регуляція молодших школярів перебуває на етапі інтенсивного розвитку. Отримані дані підтверджують положення сучасної психології розвитку про те, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для становлення довільного контролю поведінки, формування навичок самоконтролю та розвитку здатності керувати власними емоційними реакціями. Саме в цей віковий період дитина поступово переходить від безпосереднього та імпульсивного емоційного реагування до більш усвідомлених форм емоційної поведінки.

Аналіз узагальнених результатів показав, що найбільша частина досліджуваних демонструє середній рівень сформованості емоційної регуляції. Такий результат можна вважати закономірним, оскільки для дітей віком від семи до десяти років характерним є нерівномірний розвиток окремих компонентів саморегуляції. У більшості випадків молодші школярі вже здатні усвідомлювати власні переживання, розрізняти основні емоційні стани та частково контролювати поведінку відповідно до вимог ситуації. Водночас механізми довільного контролю ще не досягли достатнього рівня зрілості, що проявляється у нестійкості емоційних реакцій та труднощах самоконтролю в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Переважаання середнього рівня емоційної регуляції також свідчить про те, що значна частина дітей перебуває на етапі переходу від зовнішньої до внутрішньої регуляції поведінки. Якщо в дошкільному віці контроль емоцій здебільшого здійснюється за допомогою дорослого, то молодший школяр поступово починає використовувати власні психологічні ресурси для керування емоційними станами. Саме тому у поведінці дітей цього віку можна спостерігати одночасне поєднання елементів самотійного контролю та потреби у зовнішній підтримці.

Особливу увагу привертає група дітей із низьким рівнем емоційної регуляції. Отримані результати дозволяють припустити, що для цих учнів характерними є труднощі усвідомлення власних переживань, недостатній розвиток навичок самоконтролю та підвищена залежність від зовнішніх обставин. У психологічному аспекті це може проявлятися у надмірній емоційній чутливості, схильності до імпульсивних реакцій, швидкій зміні настрою, труднощах адаптації до нових умов та зниженій стресостійкості.

Варто зазначити, що низький рівень емоційної регуляції не слід розглядати виключно як негативну характеристику розвитку дитини. Значною мірою він відображає вікову незрілість окремих механізмів саморегуляції та потребу у цілеспрямованому психолого-педагогічному супроводі. Водночас збереження подібних особливостей протягом тривалого часу може негативно впливати на процес навчання, міжособистісну взаємодію та психологічне благополуччя школяра.

Результати дослідження рівня тривожності дозволяють глибше зрозуміти психологічні особливості емоційної регуляції молодших школярів. Виявлений зв'язок між підвищеною тривожністю та недостатнім розвитком навичок емоційного контролю підтверджує теоретичні положення про взаємозалежність емоційної стабільності та здатності до саморегуляції. Дитина, яка перебуває у стані постійного внутрішнього напруження, витрачає значну частину психічних ресурсів на переживання тривоги, що ускладнює ефективне керування поведінкою та емоційними реакціями.

Особливо показовими є результати, які свідчать про наявність у частини дітей підвищеної шкільної тривожності. Це може бути пов'язано з особливостями адаптації до навчального середовища, високою значущістю оцінювання, прагненням відповідати очікуванням дорослих або страхом припуститися помилки. Для молодших школярів характерною є підвищена

чутливість до оцінки вчителя, тому навіть незначні труднощі в навчанні можуть викликати сильні емоційні переживання.

Психологічний аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що тривожність виконує подвійну функцію. Помірний рівень тривоги може стимулювати активність дитини, підвищувати відповідальність та мотивацію досягнення. Проте надмірна тривожність набуває дезадаптивного характеру, оскільки супроводжується зниженням впевненості у власних можливостях, погіршенням концентрації уваги та зростанням емоційної напруженості.

Важливе значення для інтерпретації результатів мають дані про особливості емоційного ставлення дітей до навчальної діяльності. Дослідження показало, що емоційне благополуччя школяра значною мірою визначається характером його взаємодії з освітнім середовищем. Позитивне ставлення до школи, підтримувальні стосунки з учителем та однокласниками, переживання ситуацій успіху сприяють розвитку емоційної стійкості та формуванню адаптивних способів емоційного реагування. Натомість негативний досвід навчальної діяльності часто супроводжується формуванням емоційної напруженості, невпевненості у власних силах та труднощами саморегуляції. У таких випадках навіть звичайні навчальні ситуації можуть сприйматися дитиною як джерело загрози, що призводить до посилення тривожності та зниження ефективності діяльності.

Окремого аналізу потребують результати проєктивної методики «Дім – Дерево – Людина». Використання проєктивного підходу дозволило отримати додаткову інформацію про внутрішні переживання дітей, які не завжди можуть бути виявлені за допомогою стандартизованих опитувальників. Аналіз малюнків засвідчив наявність у частини досліджуваних ознак внутрішнього емоційного напруження, невпевненості, підвищеної чутливості та тривожності.

Поява у малюнках темних кольорів, надмірного штрихування, дрібних або незавершених елементів може свідчити про переживання психологічного дискомфорту та недостатню емоційну стабільність. Водночас використання яскравих кольорів, цілісність композиції та позитивна емоційна спрямованість зображень частіше спостерігалися у дітей із вищими показниками емоційної регуляції.

Таким чином, результати різних методик взаємно доповнюють одне одного та підтверджують наявність зв'язку між рівнем емоційної регуляції, тривожністю, особливостями емоційного самопочуття та характером адаптації до шкільного середовища.

Продовжуючи аналіз результатів дослідження, доцільно розглянути можливі статеві відмінності у проявах емоційної регуляції молодших школярів. Отримані дані свідчать про наявність певних тенденцій, які узгоджуються з результатами сучасних психологічних досліджень. Зокрема, серед дівчаток дещо частіше спостерігається середній та високий рівні емоційної регуляції, тоді як серед хлопчиків частіше виявляються труднощі контролю емоційних реакцій і прояви імпульсивної поведінки.

Подібні відмінності можуть пояснюватися особливостями соціалізації дітей різної статі. У процесі виховання дівчаток зазвичай більше заохочують до вербалізації почуттів, співпереживання та врахування емоційного стану інших людей. Хлопчики ж частіше орієнтуються на зовнішню активність, змагальність та стримування емоційних переживань, що інколи ускладнює усвідомлення власних емоційних станів і конструктивне їх вираження.

Разом із тим виявлені відмінності не є критичними та не дають підстав говорити про суттєву перевагу однієї статевої групи над іншою. Насамперед вони відображають особливості індивідуального розвитку та вплив соціального середовища. В межах кожної групи спостерігається

значна варіативність показників, що свідчить про визначальну роль індивідуально-психологічних чинників у становленні емоційної регуляції.

Важливе значення має також аналіз вікових особливостей емоційної регуляції. Результати дослідження дозволяють припустити, що з віком рівень сформованості навичок самоконтролю поступово підвищується. Учні третіх і четвертих класів загалом демонструють більш виражену здатність усвідомлювати власні переживання, прогнозувати наслідки поведінки та контролювати емоційні реакції порівняно з молодшими школярами. Такі особливості можна пояснити поступовим розвитком довільності психічних процесів, удосконаленням мислення, мовлення та рефлексивних здібностей. У міру дорослішання дитина набуває більшого досвіду соціальної взаємодії, навчається аналізувати власні переживання та використовувати різні способи подолання складних емоційних ситуацій. Водночас навіть у старших представників молодшого шкільного віку емоційна регуляція залишається недостатньо стабільною, оскільки процес її формування триває протягом усього дитинства та підліткового періоду.

Отримані результати підтверджують, що одним із провідних чинників розвитку емоційної регуляції виступає сімейне середовище. Саме в сім'ї дитина отримує перший досвід емоційної взаємодії, засвоює способи вираження почуттів та формує базові уявлення про прийнятні форми поведінки. Емоційний клімат родини значною мірою визначає особливості подальшого емоційного розвитку особистості.

У сім'ях, де панує атмосфера підтримки, довіри та взаємоповаги, діти частіше демонструють впевненість у собі, відкритість у спілкуванні та здатність конструктивно долати труднощі. Наявність позитивного емоційного контакту між батьками та дитиною створює сприятливі умови для формування внутрішнього відчуття безпеки, що є важливою передумовою розвитку емоційної стійкості. Натомість несприятливі

сімейні умови можуть виступати фактором ризику у формуванні емоційної регуляції. Постійні конфлікти між членами родини, надмірна критика, емоційна холодність або непослідовність виховних впливів здатні спричиняти підвищення тривожності, невпевненості та труднощів самоконтролю. Діти, які зростають у подібних умовах, частіше демонструють емоційну нестабільність, імпульсивність або замкнутість.

Особливу роль відіграє стиль батьківського виховання. Демократичний стиль, який поєднує підтримку, вимогливість та повагу до особистості дитини, найбільшою мірою сприяє розвитку емоційної саморегуляції. За таких умов дитина поступово навчається самостійно приймати рішення, відповідати за власну поведінку та конструктивно реагувати на труднощі. Не менш важливим чинником розвитку емоційної регуляції є шкільне середовище. Початок навчання в школі супроводжується суттєвими змінами у житті дитини: зростає кількість соціальних контактів, виникають нові обов'язки, правила та вимоги. Успішність адаптації до цих змін значною мірою залежить від рівня сформованості емоційної регуляції.

Отримані результати свідчать про те, що позитивне освітнє середовище сприяє розвитку емоційної стійкості та психологічного благополуччя молодших школярів. Важливими умовами виступають доброзичливе ставлення вчителя, підтримувальна атмосфера у класі, відсутність психологічного тиску та створення ситуацій успіху для кожної дитини. Педагог відіграє особливу роль у формуванні навичок емоційного самоконтролю. Через особистий приклад, способи взаємодії з учнями та організацію навчального процесу вчитель може сприяти розвитку в дітей уміння усвідомлювати власні емоції, конструктивно їх виражати та ефективно вирішувати конфліктні ситуації.

Значний вплив мають і взаємини з однолітками. Саме в молодшому шкільному віці активно розвиваються навички співробітництва,

взаємодопомоги та соціальної відповідальності. Позитивний досвід спілкування з ровесниками сприяє формуванню емоційної компетентності, тоді як конфлікти, відторгнення або труднощі у встановленні контактів можуть негативно позначатися на емоційному стані дитини.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що розвиток емоційної регуляції має комплексний характер і визначається взаємодією багатьох чинників. Біологічні передумови, індивідуально-психологічні особливості, сімейне виховання, освітнє середовище та характер міжособистісних взаємин утворюють єдину систему впливів, яка визначає рівень сформованості навичок самоконтролю та емоційної стійкості.

Отримані результати дають можливість оцінити ступінь підтвердження висунутої гіпотези дослідження. Передбачалося, що рівень емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку є неоднорідним та залежить від сукупності індивідуальних і соціально-психологічних чинників. Результати емпіричного дослідження підтверджують це припущення.

По-перше, було встановлено наявність різних рівнів сформованості емоційної регуляції серед досліджуваних. По-друге, виявлено зв'язок між особливостями емоційного стану дітей, рівнем тривожності та здатністю контролювати власні емоційні реакції. По-третє, результати свідчать про вагомий вплив сімейного та шкільного середовища на розвиток емоційної саморегуляції.

Таким чином, отримані дані не лише підтверджують основні теоретичні положення щодо розвитку емоційної регуляції в молодшому шкільному віці, але й розширюють уявлення про психологічні механізми цього процесу в сучасних умовах освітнього середовища.

Проведене дослідження дозволяє зробити висновок про необхідність систематичної психологічної роботи, спрямованої на розвиток емоційної

компетентності молодших школярів. Особливу увагу доцільно приділяти формуванню навичок усвідомлення емоцій, розвитку самоконтролю, зниженню рівня тривожності та підвищенню психологічної стійкості дітей.

Отже, психологічна інтерпретація результатів емпіричного дослідження дає підстави стверджувати, що емоційна регуляція молодших школярів перебуває на стадії активного формування та характеризується значними індивідуальними відмінностями. Переважання середнього рівня розвитку емоційної регуляції свідчить про наявність необхідних передумов для подальшого вдосконалення навичок самоконтролю, тоді як виявлені труднощі у частини дітей обґрунтовують необхідність спеціально організованої психолого-педагогічної підтримки. Результати дослідження підтверджують актуальність проблеми розвитку емоційної регуляції в молодшому шкільному віці та створюють наукове підґрунтя для розроблення корекційно-розвивальної програми, спрямованої на формування емоційної стійкості, психологічного благополуччя та успішної соціальної адаптації молодших школярів.

2.4. Корекційно-розвивальна програма формування емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили встановити, що емоційна регуляція дітей молодшого шкільного віку характеризується неоднорідним рівнем розвитку. У частини досліджуваних було виявлено труднощі в усвідомленні власних емоційних переживань, недостатній розвиток навичок самоконтролю, підвищену тривожність та ознаки емоційної напруженості. Отримані результати підтвердили необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи,

спрямованої на розвиток емоційної регуляції, формування навичок конструктивного вираження почуттів та підвищення рівня психологічного благополуччя молодших школярів.

З огляду на результати дослідження було розроблено корекційно-розвивальну програму формування емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку. Програма створена з урахуванням вікових та психологічних особливостей дітей 7–10 років і спрямована на розвиток емоційної усвідомленості, навичок саморегуляції, зниження рівня тривожності та формування позитивного досвіду емоційної взаємодії з оточенням.

Актуальність впровадження програми обумовлена тим, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку довільної поведінки, самоконтролю та усвідомлення власних емоційних станів. Саме в цей період дитина стикається з новими вимогами освітнього середовища, необхідністю дотримання правил поведінки, взаємодії з однолітками та прийняття оцінки результатів своєї діяльності. Недостатній рівень емоційної регуляції може проявлятися у підвищеній тривожності, імпульсивності, труднощах адаптації до шкільного середовища та міжособистісних взаємин.

Метою програми є розвиток навичок емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку шляхом формування здатності усвідомлювати, контролювати та конструктивно виражати власні емоційні стани, а також покращення соціально-емоційної адаптації школярів.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

- формування у дітей уявлень про емоції та їх значення у житті людини;
- розвиток навичок розпізнавання та вербалізації власних почуттів;
- формування вмінь розуміти причини виникнення емоційних переживань;

- розвиток навичок самоконтролю та емоційної саморегуляції;
- зниження рівня емоційної напруженості та тривожності;
- розвиток емпатії та здатності розуміти емоції інших людей;
- удосконалення навичок конструктивної міжособистісної взаємодії;
- формування позитивного ставлення до себе та підвищення впевненості у власних можливостях.

Теоретичною основою програми стали сучасні наукові підходи до розвитку емоційної регуляції, положення психології розвитку та концепції соціально-емоційного навчання. Особливістю програми є поєднання когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів розвитку особистості дитини. У процесі занять використовуються бесіди, ігрові методи, вправи на саморегуляцію, рольові ігри, арт-терапевтичні техніки та вправи, спрямовані на зниження емоційної напруги.

Програма реалізується у формі групових занять, що забезпечує активну взаємодію учасників та створює умови для закріплення нових моделей емоційної поведінки у процесі спілкування. Групова форма роботи дозволяє дітям не лише пізнавати власні емоції, але й навчатися розуміти почуття інших людей, розвивати навички співпраці та взаємодопомоги.

Структура програми передбачає послідовне проходження комплексу занять, кожне з яких спрямоване на розвиток окремих компонентів емоційної регуляції. На початковому етапі основна увага приділяється ознайомленню дітей зі світом емоцій, формуванню базових знань про емоційні стани та розвитку навичок їх розпізнавання. Наступні заняття спрямовані на розвиток емоційної усвідомленості, уміння аналізувати власні переживання та визначати причини їх виникнення. Подальша робота пов'язана з формуванням навичок контролю емоційних реакцій, засвоєнням способів самозаспокоєння та зниження психоемоційної напруги. Завершальні заняття орієнтовані на розвиток емпатії,

удосконалення комунікативних навичок та закріплення набутих умінь у різних життєвих ситуаціях.

Як приклад реалізації програми розглянемо перше заняття «Емоції?! Що це? Будемо знайомі!», яке відкриває корекційно-розвивальний цикл. Основною метою заняття є формування у дітей базових уявлень про емоції, їх прояви та значення в житті людини, розвиток уміння розпізнавати та називати власні почуття, а також створення доброзичливої атмосфери для подальшої групової роботи.

Заняття розпочинається із привітання та вправи на емоційне налаштування групи. Після цього здійснюється встановлення правил роботи, що сприяє формуванню відчуття психологічної безпеки та взаємної поваги між учасниками. Важливим етапом є бесіда про роль емоцій у житті людини, під час якої психолог пояснює дітям, що емоції супроводжують кожну людину в різних життєвих ситуаціях і допомагають зрозуміти власні переживання та ставлення до навколишнього світу.

У ході заняття використовуються вправи, спрямовані на ознайомлення дітей з основними емоціями та їх зовнішніми проявами. Особлива увага приділяється розвитку здатності розпізнавати емоції за виразом обличчя, жестами та поведінкою людини. Для цього застосовуються ілюстративні матеріали із зображенням різних емоційних станів та обговорення ситуацій, у яких можуть виникати ті чи інші переживання. Такі вправи сприяють розвитку емоційного словника дитини та формують основу для подальшого розвитку емоційної компетентності.

Наприкінці заняття проводиться рефлексія, під час якої діти мають можливість поділитися власними враженнями та висловити думки щодо отриманого досвіду. Завершується зустріч вправою на створення позитивного емоційного настрою та підтримання доброзичливої атмосфери у групі.

Детальний зміст програми, включаючи опис усіх занять і вправ, подано в Додатку Д. Очікується, що впровадження запропонованої корекційно-розвивальної програми сприятиме підвищенню рівня емоційної регуляції молодших школярів, розвитку навичок усвідомлення та контролю власних емоційних станів, зниженню проявів тривожності та імпульсивності, а також покращенню міжособистісної взаємодії з однолітками та дорослими. Крім того, реалізація програми створює умови для формування позитивної самооцінки, розвитку емоційної стійкості та підвищення адаптаційних можливостей дітей у шкільному середовищі.

Таким чином, розроблена корекційно-розвивальна програма є практичним інструментом психологічного супроводу дітей молодшого шкільного віку та спрямована на комплексний розвиток емоційної регуляції.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та практичне вирішення проблеми вивчення особливостей емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку. Відповідно до поставленої мети та визначених завдань було проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння емоційної регуляції, визначено її психологічні особливості у молодшому шкільному віці, емпірично досліджено рівень сформованості емоційної регуляції молодших школярів і обґрунтовано доцільність використання корекційно-розвивальної програми.

У процесі аналізу психолого-педагогічної літератури встановлено, що проблема емоційної регуляції є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень. У наукових працях емоційна регуляція трактується як складний багаторівневий психічний процес, що забезпечує усвідомлення, контроль та корекцію емоційних реакцій відповідно до соціальних вимог і конкретної життєвої ситуації. Доведено, що рівень сформованості навичок емоційної саморегуляції безпосередньо пов'язаний із психологічним благополуччям дитини, її соціальною адаптацією, успішністю навчальної діяльності та характером міжособистісних взаємин.

На основі теоретичного аналізу уточнено сутність поняття «емоційна регуляція» та визначено її основні структурні компоненти. Емоційна регуляція розглядається як інтегрований психічний механізм, який охоплює здатність дитини усвідомлювати власні емоційні переживання, контролювати інтенсивність емоційних реакцій, обирати соціально прийнятні способи їх вираження та регулювати поведінку залежно від умов взаємодії. Основними складовими емоційної регуляції визначено емоційне усвідомлення, самоконтроль, емоційну стійкість, здатність до довільної поведінки та навички конструктивної соціальної взаємодії.

Виявлено, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку емоційної регуляції, оскільки саме в цей час відбувається активне становлення довільності поведінки, рефлексії, самооцінки та навичок самоконтролю. Особливостями емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку є підвищена емоційна чутливість, залежність від оцінок дорослих, нестійкість емоційних реакцій та поступове формування здатності до усвідомленого контролю власних переживань. Встановлено, що недостатній розвиток навичок емоційної регуляції може проявлятися через підвищену тривожність, імпульсивність, труднощі соціальної адаптації, емоційну нестійкість та конфліктність у взаємодії з оточенням.

З'ясовано, що формування емоційної регуляції у молодших школярів залежить від комплексу взаємопов'язаних чинників. Визначальну роль відіграють особливості сімейного виховання, психологічний клімат у родині, характер взаємин із батьками та педагогами, атмосфера шкільного середовища, рівень підтримки з боку значущих дорослих і взаємодія з однолітками. Водночас значний вплив мають індивідуально-психологічні характеристики дитини, зокрема темперамент, емоційна чутливість, рівень самооцінки, сформованість довільності поведінки та особливості нервової системи. Підтверджено, що позитивне соціальне середовище сприяє розвитку емоційної стійкості, здатності до самоконтролю та конструктивного емоційного реагування.

У ході емпіричного дослідження особливостей емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку було встановлено відмінності у рівнях сформованості емоційної саморегуляції серед досліджуваних. За результатами опитувальника емоційної регуляції, розробленого на основі концепції Дж. Гросса, встановлено, що 44 % молодших школярів продемонстрували середній рівень емоційної регуляції, 36 % – низький рівень, а високий рівень виявлено лише у 20 % дітей, що свідчить про неоднорідність розвитку навичок емоційного самоконтролю. Результати

тесту шкільної тривожності Р. Філліпса засвідчили переважання середнього рівня шкільної тривожності (46 %), тоді як високий рівень тривожності виявлено у 20 % досліджуваних, а низький – у 34 %, що вказує на наявність у частини дітей емоційного напруження в умовах навчальної діяльності. У процесі структурованого психологічного спостереження встановлено, що частина молодших школярів виявляє труднощі у стримуванні негативних емоцій, недостатню емоційну зрівноваженість, імпульсивність поведінки та труднощі в реагуванні на зауваження або ситуації невдачі. Результати проєктивної методики «Дім–Дерево–Людина» Дж. Бука показали, що у 34 % дітей виявлено ознаки тривожності, у 26 % – внутрішню емоційну напруженість, тоді як 40 % досліджуваних продемонстрували позитивний емоційний фон, а у 20 % дітей не виявлено виражених емоційних порушень. Отримані результати свідчать про необхідність психологічної підтримки дітей молодшого шкільного віку з метою розвитку навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та формування конструктивних способів емоційного реагування.

На підставі результатів теоретичного та емпіричного дослідження було розроблено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на формування навичок емоційної регуляції молодших школярів. Програма передбачає використання комплексу психолого-педагогічних методів, зокрема вправ на розвиток емоційного усвідомлення, самоконтролю, конструктивного вираження почуттів, зниження рівня тривожності та розвиток навичок позитивної соціальної взаємодії. Обґрунтовано доцільність використання ігрових, арт-терапевтичних, релаксаційних та комунікативних методів у роботі з молодшими школярами як ефективних засобів розвитку емоційної стійкості та психологічного благополуччя дітей.

Отже, результати дослідження засвідчили досягнення поставленої мети та підтвердили, що розвиток емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку є важливою умовою їхнього гармонійного психічного розвитку, успішної адаптації до шкільного середовища та ефективної соціальної взаємодії. Проведене дослідження дало змогу визначити особливості сформованості емоційної регуляції молодших школярів та окреслити напрями психологічної підтримки дітей у процесі розвитку навичок емоційного самоконтролю.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у практичній апробації та перевірці ефективності розробленої корекційно-розвивальної програми, а також у поглибленому вивченні впливу сімейного й освітнього середовища на формування емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку. Перспективним є також дослідження особливостей емоційної саморегуляції дітей різних вікових груп та розробка сучасних психолого-педагогічних технологій її розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В. П. Психологія емоцій : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2018. 256 с.
2. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання : науково-методичний посібник. Київ : Либідь, 2019. 320 с.
3. Болтівець С. І. Дитяча психологія : навчальний посібник. Київ : Генеза, 2017. 288 с.
4. Бондаренко О. Ф. Психологічні особливості емоційного розвитку молодших школярів. *Глобус* : науково-методичний журнал. 2021. № 4. С. 18–24.
5. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 432 с.
6. Волинець Н. П. Психологія емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Київ : Академвидав, 2019. 240 с.
7. Гаврилук Н. М. Емоційна саморегуляція дітей молодшого шкільного віку в умовах освітнього середовища. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 95–104.
8. Гнатенко П. І. Психологія розвитку дитини : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2017. 280 с.
9. Гончаренко С. У. Психологія емоційних процесів : навчальний посібник. Київ : Освіта, 2016. 240 с.
10. Дуткевич Т. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 368 с.
11. Журавльова Л. П. Емоційний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Київ : Каравела, 2018. 210 с.
12. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua> (дата звернення: 20.01.2026).

- 13.Карамушка Л. М. Психологія саморегуляції особистості. Київ : Наукова думка, 2019. 300 с.
- 14.Киричук О. В. Психологія дитячого розвитку : навчальний посібник. Київ : Освіта, 2017. 264 с.
- 15.Ковальчук О. В. Соціально-емоційний розвиток учнів початкової школи в умовах Нової української школи. *Початкова школа*. 2022. № 5. С. 12–18.
- 16.Костюк Г. С. Психічний розвиток дитини : навчальний посібник. Київ : Освіта, 2016. 240 с.
- 17.Лещенко М. П. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2021. № 3. С. 41–47.
- 18.Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 416 с.
- 19.Максименко С. Д. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2018. 296 с.
- 20.Міністерство освіти і науки України. Соціально-емоційне навчання в Новій українській школі. URL: <https://mon.gov.ua> (дата звернення: 22.01.2026).
- 21.Москалець В. П. Психологія емоцій : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2019. 272 с.
- 22.Нова українська школа. Концепція. URL: <https://mon.gov.ua> (дата звернення: 26.01.2026).
- 23.OECD. *Social and Emotional Skills*. URL: <https://www.oecd.org> (дата звернення: 05.02.2026).
- 24.Павелків Р. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2021. 352 с.
- 25.Пасічник І. Д. Психологія розвитку особистості. Київ : Либідь, 2018. 304 с.

- 26.Піроженко Т. О. Соціально-емоційний розвиток дитини. Київ : Генеза, 2020. 256 с.
- 27.Пономаренко Л. О. Формування емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 7. С. 22–28.
- 28.Савченко О. Я. Нова українська школа: poradnik для вчителя початкової школи. Київ : Літера ЛТД, 2018. 160 с.
- 29.Савчин М. В. Саморегуляція особистості: монографія. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2017.320с.
- 30.Семиченко В. А. Психологія діяльності :навчальний посібник. Київ : Каравела, 2019. 288 с.
- 31.Синьов В. М. Психологія дитячого розвитку. Київ : Освіта, 2018. 260 с.
- 32.Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Київ : Освіта, 2016. 384 с.
- 33.Титаренко Т. М. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Либідь, 2019. 360 с.
- 34.Thompson R. A. *Emotion regulation: A theme in search of definition*. Monographs of the Society for Research in Child Development. 2016. Vol. 81 (2). P. 25–52.
- 35.UNICEF. *Child emotional development*. URL: <https://www.unicef.org> (дата звернення: 10.02.2026).
- 36.Ukrainian Institute of Education Development. *Social-emotional learning in primary school*. URL: <https://uied.org.ua> (дата звернення: 12.02.2026).
- 37.World Health Organization. *Child and adolescent mental health*. URL: <https://www.who.int> (дата звернення: 17.02.2026).
- 38.World Bank. *Social emotional learning in education*. URL: <https://www.worldbank.org> (дата звернення: 21.02.2026).

39. Zimmerman B. J. Self-regulation and motivation. New York : Routledge, 2018. 290 p.
40. CASEL. Social Emotional Learning Framework. URL: <https://casel.org> (дата звернення: 24.02.2026).
41. Denham S. A. Emotional Development in Young Children. New York : Guilford Press, 2018. 352 p.
42. Eisenberg N. Emotion regulation and development. New York : Psychology Press, 2017. 304 p.
43. Gross J. J. Emotion regulation: Conceptual foundations. *Cognition and Emotion*. 2015. Vol. 29 (1). P. 1–26.
44. Rimm-Kaufman S. Social and emotional learning in school. New York : Teachers College Press, 2019. 280 p.
45. Zins J. E. Building academic success on social and emotional learning. New York : Teachers College Press, 2017. 352 p.
46. Shpak M. M. Emotional intelligence as a personal resource of psychological well-being of younger schoolchildren. *Nauka i Osvita*. 2016. № 5. С. 266–270.
47. Kotyk T., Shkleda L. Development of emotional intelligence of younger school students as an interdisciplinary problem of the New Ukrainian School. *Mountain School of Ukrainian Carpaty*. 2023. № 28. С. 113–117.
48. OECD. *Social and Emotional Skills: Trends and Policy*. Paris : OECD Publishing, 2023.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ОПИТУВАЛЬНИК ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

(розроблений на основі концепції емоційної регуляції Дж. Гросса)

Мета: визначення рівня сформованості емоційної регуляції у молодших школярів — здатності усвідомлювати власні емоції, контролювати їх прояви та обирати адекватні способи реагування.

Теоретична основа: концепція емоційної регуляції Дж. Гросса, відповідно до якої емоційна регуляція розглядається як процес усвідомлення, контролю та управління емоційними реакціями залежно від ситуації.

Вік: 7–10 років (1–4 клас).

Форма проведення: індивідуальна або групова.

Інструкція для дитини: Я зачитаю тобі речення. Послухай і обери відповідь: «Так» - якщо це про тебе; «Інколи» - якщо буває по-різному; «Ні» - якщо це не про тебе. Правильних і неправильних відповідей немає - відповідай чесно.

Прізвище, ім'я:	
Клас:	
Вік:	
Стать:	
Дата проведення:	

№	Твердження	Так	Інколи	Ні
1	Я розумію, що відчуваю, коли мені сумно або радісно.	Так	Інколи	Ні
2	Коли я злюся, я можу заспокоїтися сам(а).	Так	Інколи	Ні

3	Якщо я помилився(лась), я можу продовжити завдання.	Так	Інколи	Ні
4	Мені важко зупинитися, коли я починаю плакати або кричати.	Так	Інколи	Ні
5	Коли мені страшно, я намагаюся заспокоїти себе.	Так	Інколи	Ні
6	Я можу пояснити, чому я засмучений(а).	Так	Інколи	Ні
7	Іноді я роблю щось погане, тому що не можу стриматися.	Так	Інколи	Ні
8	Я вмію чекати, навіть якщо дуже хочу щось зробити зараз.	Так	Інколи	Ні
9	Коли вчитель робить мені зауваження, я не засмучуюсь надовго.	Так	Інколи	Ні
10	Мені вдається не показувати злість, коли я в класі.	Так	Інколи	Ні
11	Якщо я не можу вирішити завдання, я прошу про допомогу.	Так	Інколи	Ні
12	Я знаю, що мені допомагає заспокоїтися.	Так	Інколи	Ні

Підрахунок балів: «Так» = 2 бали, «Інколи» = 1 бал, «Ні» = 0 балів.
Зворотнє нарахування для тверджень № 4 та 7: «Так» = 0, «Інколи» = 1, «Ні» = 2.

Рівень	Сума балів	Характеристика
Низький	0–8	Труднощі у контролі емоційних реакцій
Середній	9–16	Часткова сформованість навичок регуляції
Високий	17–24	Здатність ефективно керувати емоційними станами

Загальна сума балів:	
Рівень емоційної регуляції:	
Примітки:	

ДОДАТОК Б

ТЕСТ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ФІЛПСА

Мета. Вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку .

Обладнання. Аркуші паперу й ручки.

Інструкція. Тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

«Діти, зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе почуваєте у школі. Старайтеся відповісти щиро і правдиво, тут немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь.

На аркуші для відповідей угорі напишіть своє ім 'я, прізвище й клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо погоджуєтесь, й "—" , якщо ні».

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?
5. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?

9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку , ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?
18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на однокласників?
21. Чи тривожишся ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з
22. ним упорався?
23. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому , що все добре запам'ятаєш?
24. Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?
25. Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?
26. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть
27. порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?

28. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?
29. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?
30. Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
31. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
32. Чи добре ти себе почуваєш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?
33. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе задіває?
34. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?
35. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?
36. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
37. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
38. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?
39. Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?
40. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?
41. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?
42. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?
43. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?
44. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
45. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?

46. Чи добре ти почуваєшся, коли залишаєшся наодинці з учителем?
47. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?
48. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?
49. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?
50. Коли ввечері ти лежиш у ліжку , чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?
51. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?
52. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
53. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається дати класу завдання?
54. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?
55. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?
56. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
57. Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?
58. Чи тривожишся ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

Чинник	Номер запитання
1. Загальна тривожність у школі.	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23,26, 28, 46, 47, 48, 49, 50,51,52,53,54,55,56,57,58 S = 22
2. Переживання соціального стресу.	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 S = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху.	1,3,6, 11,17, 19,25,29,32,35,38,41, 43 S = 13
4. Страх самовираження.	27,31,34,37,40,45 S = 6
5. Страх ситуації перевірки знань.	2,7, 12, 16,21,26 S = 6
6. Страх невідповідності очікуванням оточення.	3,8, 13, 17,22 S = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресові.	9, 14, 18,23,28 S = 5
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями.	2,6, 11,32,35,41,44,47 S = 8

Опрацювання результатів

1. Число розбіжностей знаків («+» - Так, «-» - Ні) за кожним із чинників (абсолютна розбіжність у відсотках: < 50 %; > 50 %; > 75 %).
2. Подання цих даних у вигляді індивідуальних діаграм.
3. Кількість розбіжностей за кожним виміром для всього класу; абсолютне значення - < 50 %; > 50 %; > 75 %.
4. Подання цих даних у вигляді діаграми.
5. Кількість учнів, які мають розбіжності за певним чинником > 50% і > 75 % (для всіх чинників).
6. Подання порівняльних результатів при повторних замірах.
7. Повна інформація про кожного з учнів (за результатами тесту).

Змістова характеристика кожного синдрому (чинника)

1. Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини,

пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.

2. Переживання соціального стресу — емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (передусім з однолітками).

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху- несприятливий психічний фон, такий, що не дає змоги дитині розвинути власну потребу в успіху , досягненні високого результату тощо.

4. Страх самовираження- негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень та можливостей.

6. Страх невідповідності очікуванням оточення - орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, учинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають навколишні, очікування негативного оцінювання.

7. Низька фізіологічна опірність стресові - особливості психофізіологічної організації, які знижують здатність дитини пристосовуватись до ситуацій стресового характеру , що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями ~ загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини в школі.

ДОДАТОК В
ПРОТОКОЛ ПСИХОЛОГІЧНОГО СПОСТЕРЕЖЕННЯ
(структуроване спостереження за Максименком С. Д., 2004)
за емоційною поведінкою молодшого школяра

Мета: фіксування поведінкових проявів емоційної регуляції в умовах навчальної діяльності та міжособистісної взаємодії.

Умови: спостереження проводиться під час уроків та перерв протягом 5–7 днів.

Прізвище, ім'я дитини:	
Клас:	
Дата(и) спостереження:	
Спостерігач (ПІБ):	

№	Показник поведінки	Часто	Інколи	Рідко / не спостер.
1	Імпульсивні емоційні реакції (крик, плач, різкі рухи)	Часто	Інколи	Рідко / не спостер.
2	Труднощі у стримуванні негативних емоцій	Часто	Інколи	Рідко / не спостер.
3	Адекватне реагування на зауваження вчителя	Часто	Інколи	Рідко / не спостер.
4	Емоційна врівноваженість під час уроку	Часто	Інколи	Рідко / не спостер.
5	Конфлікти з однолітками на емоційному ґрунті	Часто	Інколи	Рідко / не спостер.
6	Відмова від виконання завдання через роздратування	Часто	Інколи	Рідко / не спостер.
7	Звернення за допомогою до дорослого в складній ситуації	Часто	Інколи	Рідко / не спостер.
8	Збереження спокою при невдачі / помилці	Часто	Інколи	Рідко / не спостер.

Загальні враження:	
Висновок про рівень регуляції:	
Рекомендації:	

ДОДАТОК Г

ПРОЕКТИВНА МЕТОДИКА «ДІМ-ДЕРЕВО- ЛЮДИНА»

(Дж.Бука)

Мета: виявлення загального емоційного фону дитини, рівня тривожності, внутрішньої напруженості та психологічного благополуччя.

Матеріали: аркуш білого паперу А4, набір кольорових олівців або фломастерів.

Час виконання: 10–15 хвилин.

Інструкція для дитини: Намалюй, будь ласка, дім, дерево і людину. Малюй так, як тобі подобається - немає правильного чи неправильного малюнка.

Прізвище, ім'я дитини:	
Клас:	
Вік:	
Дата проведення:	

Місце для малюнка



Схема аналізу малюнка (заповнює психолог):

Критерій аналізу	Спостережуваний прояв	Психологічне значення
Розмір об'єктів	Дрібні / середні / великі	Дрібні → тривожність, невпевненість
Розташування на аркуші	Куток / центр / верх / низ	Куток → тривожність, ізолюваність
Натиск олівця	Слабкий / середній / сильний	Сильний → напруження, тривога
Штрихування / закреслення	Є / відсутнє	Є → внутрішня напруженість
Кольорова гама	Яскрава / темна / монохромна	Темна → негативний фон, тривога
Деталізація будинку	Є вікна, двері / відсутні	Відсутність → закритість, ізоляція
Людина (руки, обличчя)	Є / відсутні частини тіла	Без рук → безпорадність, тривога
Загальний емоційний тон	Позитивний / нейтральний / негативний	

Виявлені проєктивні ознаки:	
Висновок:	
Рекомендації:	

Показник	Прояви	Висновок
Тривожність	Дрібні об'єкти, штрихування, куток аркуша, відсутність вікон/рук	Підвищений рівень тривожності
Внутрішня напруженість	Темні кольори, закреслення, незавершені зображення	Напруженість, конфліктність
Позитивний фон	Яскраві кольори, деталі, центр аркуша	Емоційне благополуччя
Нейтральність	Шаблонний малюнок без яскравих ознак	Нейтральний емоційний стан

ДОДАТОК Д

Корекційно-розвивальна програма формування емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку

Організація занять:

Вік учасників: 7–10 років

Форма роботи: групова

Тривалість одного заняття: 25–40 хвилин

Частота проведення: 2–3 рази на тиждень

Загальна кількість занять: 6–8 (залежно від потреб групи)

Тривалість реалізації програми: 3–4 тижні

Матеріально-технічне забезпечення включає:

- роздатковий матеріал
- картки з емоціями
- папір, олівці, фломастери
- м'яч, ігрові предмети

Діагностичний блок:

- Методика діагностики емоційної регуляції
- Проективна методика «Дім–Дерево–Людина» Джона Бука
- Тест «Карта страхів»
- Тест «Казкотерапія»
- Шкала емоційних проявів у навчання

ПЛАН ЗАНЯТЬ

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Структура заняття	Обладнання
1	«Емоції?! Що це? Будемо знайомі!»	Формування базових уявлень про емоції, розвиток емоційного інтелекту, навичок розпізнавання емоцій.	Вітання, правила групи, бесіда про емоції, гра 'Назви емоцію', прощання.	Картки з емоціями
2	«Кольори емоцій»	Розвиток здатності асоціювати емоції з кольорами, виражати почуття через малюнок.	Вітання, правила групи, бесіда про кольори та емоції, вправа 'Твої емоції', обговорення малюнків, прощання.	Аркуші паперу, кольорові олівці
3	«Вгадай емоцію»	Навчити розпізнавати та передавати емоції за допомогою міміки, жестів і слів.	Вітання, правила групи, гра 'Емоційне дзеркало', гра 'Емоційний м'яч', гра 'Емоційні статуї', прощання.	М'яч
4	«Підбадьор друга»	Формування вміння підтримувати інших, розвиток емпатії та доброзичливості в спілкуванні.	Вітання, правила групи, бесіда 'Як підтримати друга', гра 'Сонечко для друга', гра 'Дружні рухи', прощання.	Дошка, маркер, аркуші

5	«Я розумію емоції»	Розвиток навичок диференціації та розуміння емоцій, емоційна грамотність.	Вітання, правила групи, гра 'Назви протилежну емоцію', вправа 'Веселка емоцій', гра 'Мімічна гімнастика', прощання.	Аркуші з веселкою, кольорові олівці
6	«Я можу керувати емоціями»	Розвиток навичок саморегуляції, самозаспокоєння та конструктивного вираження емоцій.	Вітання, правила групи, гра 'Емоційна буря', вправа 'Магічне заспокоєння', вправа 'Спокійна музика', прощання.	Аудіозапис спокійної музики, 'магічний камінь' (імітація)
7	«Емоційна мандрівка»	Узагальнення знань про емоції, розвиток вміння регулювати емоційний стан.	Вітання, правила групи, бесіда 'Підготовка до мандрівки у світ емоцій', вправа 'Емоційний маршрут', вправа 'Пейзаж емоцій', прощання.	Аркуші паперу, кольорові олівці, дошка
8	«Сонечко»	Усвідомлення значення емоцій у житті, закріплення знань через казку та творчість.	Вітання, правила групи, казка 'Сонечко і Друзі Емоції', гра 'Сонячна руханка', вправа 'Сонечко емоцій', мультимедіа про емоції, прощання.	Аркуші паперу, кольорові олівці, текст казки, мультимедіа

1.Корекційно-розвивальний блок:

Заняття 1.

"Емоції?! Що це? Будемо знайомі!"

Мета: Формування у дітей базових уявлень про емоції, їхні прояви та значення у житті людини. Розвиток емоційного інтелекту, вміння розпізнавати, називати та виражати. Створення доброзичливої атмосфери для спілкування та взаємодії, сприяння згуртованості групи.

1. Вітання при зустрічі:

Час: 1 хв.

Встаньте дітки всі рівненько!

Посміхніться всі гарненько!

Посміхніться всі до мене, Посміхніться і до себе,

Привітайтеся: Добрий день!

2. Встановлення правил групи.

Час: 2-3 хв.

Ми будемо зустрічатись з вами кожного тижня, давайте придумаємо назву нашій групі та встановимо правила, яких ми будемо дотримуватись (діти пропонують назви).

Правила нашої групи:

1. Приходити з гарним настроєм.
2. Слухати кожного, хто хоче висловити свою думку.
3. Не перебивати один одного.
4. Не наполягати, якщо хтось не має бажання відповідати, приймати участь у грі.

3. Бесіда про емоції в житті людей.

Мета: формування уявлення про емоції

Час: 5хв.

На планеті Земля живуть діти і дорослі, які плачуть, коли їх образять, сміються, коли їм смішно, сумують за своїми друзями, іноді бояться засинати на самоті, сердяться, коли щось не виходить, нудьгують, коли нічим зайнятись. Це означає, що всі люди виражають свої емоції. Емоцій дуже багато і дуже важливо розуміти власні емоції та емоції тих людей, які знаходяться поруч.

-Як ви думаєте, скільки існує емоцій? (діти дають відповіді).

Насправді їх дуже багато. Зараз я вам розкажу про деякі з них, для чого вони потрібні.

4. Бесіда " Які бувають емоції"

Мета: Ознайомити з назвами та проявом емоцій, які переживають люди.

Час: 5 хв.

Радість. Це відчуття задоволення і щастя. Відчуття, що все виходить дуже гарно і ти готовий робити приємні речі для інших людей.

Страх. Страх оберігає від небезпеки, викликає тривогу, яку можна перемогти.

Подив. З'являється під час несподіваної ситуації і дуже швидко зникає.

Подив означає, що з людиною відбувається щось нове, невідоме.

Гнів. Виникає тоді, коли ми відчуваємо якусь несправедливість і хочемо її позбутись. Іноді гнів несе руйнування. Ось чому дуже важливо з ним стати друзями і зробити своїм помічником.

Смукот. Він виникає, коли людина щось загубила або у неї щось не виходить.

Він допомагає зрозуміти, чому саме ще треба повчитись.

Щоб розрізнявати і розуміти емоції, треба постійно вчитися це робити.

- А як ви думаєте, де вони живуть? (діти дають власні відповіді).

Емоції живуть всередині людини.

5.Вправа «Назви емоцію :

Час: 10 хв

Мета: Сприяти розвитку емоційного інтелекту у дітей, навчити їх розпізнавати та називати різні емоції. Допомогти усвідомити вирази обличчя, що відповідають певним почуттям, та зрозуміти причини виникнення емоцій у різних життєвих ситуаціях.

Показати дітям картинки з різними емоціями.(додаток 1)

Обговорити кожну емоцію:

- Як вона називається?
- Як вона виглядає на обличчі?
- Що може викликати цю емоцію?

Розповісти прості історії, в яких герої відчують різні емоції.

Наприклад: "Марійка отримала нову іграшку, і вона відчула радість".

6. Вправа «Прощання»

Мета: об'єднання дітей, створення доброзичливої атмосфери.

Час: 1 хв

Діти передають посмішку по колу й говорять «Бувай».

Заняття 2.

“Кольори емоцій”

Мета: Сприяти розвитку емоційного інтелекту дітей через асоціацію емоцій із кольорами. Допомогти їм усвідомити та виразити свої почуття за допомогою малюнка, розвивати творче мислення, самовираження та навички аналізу власного емоційного стану. Створити доброзичливу атмосферу для відкритого спілкування.

1. Вітання при зустрічі:

Час: 1 хв.

Встаньте дітки всі рівненько!

Посміхніться всі гарненько!

Посміхніться всі до мене, Посміхніться і до себе,

Привітайтеся: Добрий день!

2. Повторення правил групи

Час: 2-3 хв.

Давайте пригадаємо правила нашої групи:

1. Приходити з гарним настроєм.
2. Слухати кожного, хто хоче висловити свою думку.
3. Не перебивати один одного.
4. Не наполягати, якщо хтось не має бажання відповідати чи брати участь у грі.

3. Бесіда “Емоції та кольори”

Мета: Познайомити дітей із кольоровими асоціаціями емоцій.

Час: 5 хв.

Люди відчують різні емоції щодня. А чи знаєте ви, що кожна емоція може мати свій колір? Наприклад:

- Радість – жовтий, як сонечко.
- Смуток – синій, як дощовий день.
- Гнів – червоний, як вогонь.
- Страх – сірий або чорний, як темна ніч.
- Спокій – зелений, як листочки на деревах.

А які ще кольори можуть мати емоції? (Діти висловлюють свої ідеї).

4. Вправа “Твої емоції”

Мета: Допомогти дітям виразити свої емоції через колір.

Час: 10 хв.

Дітям роздають кольорові олівці та аркуші паперу. Вони малюють, використовуючи ті кольори, які, на їхню думку, відповідають їхнім емоціям зараз. Після завершення вони можуть поділитися своїми малюнками та розповісти, які почуття вони зобразили.

5. Обговорення малюнків

Мета: Навчити дітей аналізувати свої емоції та висловлювати їх у словах.

Час: 5 хв.

Запитання для обговорення:

- Які кольори ви використали?
- Яку емоцію ви хотіли передати?
- Чи було вам легко вибрати колір для емоції?

6. Вправа “Прощання”

Мета: Об’єднання дітей, створення доброзичливої атмосфери.

Час: 1 хв.

Діти передають посмішку по колу, кажучи: “Бажаю тобі гарного настрою! До зустрічі!”

Заняття 3.

“Вгадай емоцію”

Мета: Сприяти розвитку емоційного інтелекту дітей через ігрові методи. Навчити їх розпізнавати, називати та передавати емоції за допомогою міміки, жестів і слів. Розвивати здатність аналізувати власні почуття та почуття інших людей, формувати доброзичливу атмосферу в групі.

1. Вітання при зустрічі:

Час: 1 хв.

Встаньте дітки всі рівненько!

Посміхніться всі гарненько!

Посміхніться всі до мене, Посміхніться і до себе,

Привітайтеся: Добрий день!

2. Повторення правил групи

Час: 2-3 хв.

Давайте пригадаємо правила нашої групи:

1. Приходити з гарним настроєм.
2. Слухати кожного, хто хоче висловити свою думку.
3. Не перебивати один одного.
4. Не наполягати, якщо хтось не має бажання відповідати чи брати

участь у грі.

3. Гра: “Емоційне дзеркало”

Мета: Вчити дітей розпізнавати та передавати емоції через міміку.

Час: 5 хв.

1. Запропонувати дітям уявити, що вони – дзеркала.
2. Психолог називає певну емоцію, а діти повинні відобразити її на своєму обличчі (посміхнутися, насупитися, здивуватися тощо).

4. Гра: “Емоційний м’яч”

Мета: Розвиток емоційного словника, вміння описувати свої почуття.

Час: 10 хв.

Діти стають у коло.

Психолог кидає м’яч дитині та називає емоцію (наприклад, “радість”).

Дитина повинна сказати, коли вона відчувала цю емоцію, і передати м’яч іншому учаснику, називаючи нову емоцію.

5. Гра: “Емоційні статуї”

Мета: Розвиток творчого мислення, вміння виражати емоції через рухи.

Час: 5 хв.

Психолог називає емоцію (наприклад, “страх”).

Діти повинні завмерти у позі, яка передає цю емоцію.

Разом обговорюють, у кого яка поза та як вона передає почуття.

6. Прощання: “Обійми без слів”

Мета: Створення доброзичливої атмосфери, підвищення емоційного комфорту дітей.

Час: 1 хв

Психолог пропонує дітям попрощатися без слів, але передати свої добрі почуття одне одному.

Діти можуть:

- Потиснути один одному руки.
- Обійнятися.
- Підморгнути або послати повітряний поцілунок.
- Дружно торкнутися плеча сусіда.

Усі разом кажуть: “До зустрічі! Нехай у всіх буде гарний настрій!”

Заняття 4.

“Підбадьор друга”

Мета :Формування в дітей уміння підтримувати та підбадьорювати одне одного, розвивати навички емпатії, доброзичливого спілкування та командної взаємодії. Сприяти зміцненню позитивної атмосфери в групі, навчити дітей знаходити слова підтримки та помічати хороше в інших.

1. Вітання при зустрічі:

Час: 1 хв.

Встаньте дітки всі рівненько!

Посміхніться всі гарненько!

Посміхніться всі до мене, Посміхніться і до себе,

Привітайтеся: Добрий день!

2. Повторення правил групи

Час: 2-3 хв.

Давайте пригадаємо правила нашої групи:

1. Приходити з гарним настроєм.
2. Слухати кожного, хто хоче висловити свою думку.
3. Не перебивати один одного.
4. Не наполягати, якщо хтось не має бажання відповідати чи брати участь у грі.

3.Бесіда “Як підтримати друга?”

Мета: Формування вміння підтримувати та підбадьорювати інших.

Час: 5 хв.

Обговорюємо ситуації:

- Що робити, якщо друг засмучений?
- Як підбадьорити, якщо у друга щось не виходить?
- Чому важливо підтримувати одне одного?

Діти висловлюють свої думки. Психолог додає приклади: сказати приємні слова, обійняти, допомогти, зробити щось веселе разом.

4.Гра “Сонечко для друга”

Мета: Розвивати вміння помічати хороше в інших, підтримувати одне одного.

Час: 10 хв.

Психолог малює на дошці велике сонечко без промінців.

Діти по черзі говорять комплімент або слова підтримки своєму другові, після чого психолог домальовує промінець.

Коли всі висловляться, сонечко буде завершеним.

5.Гра “Дружні рухи”

Мета: Зняти напругу, розвивати координацію та взаємодію.

Час: 5хв.

Діти стають у пари.Один виконує рух (стрибок, присідання, мах руками), а другий повторює.Через кілька рухів діти міняються ролями.

У кінці всі разом плескають у долоні та кажуть: “Ми – команда!”

6. Вправа “Прощання”

Мета: Створити позитивний настрій та відчуття згуртованості.

Час: 2 хв.

Діти стають у коло, передають одне одному дружнє плескання по долоні та кажуть: “Я бажаю тобі гарного дня! До зустрічі!”

Заняття 5.

"Я розумію емоції"

Мета: Розвивати емоційну грамотність дітей, сприяти усвідомленню та

розпізнаванню власних і чужих емоцій. Навчити дітей виражати емоції через міміку, кольори та малюнки, а також розвивати навички самовираження та емоційної комунікації. Створити доброзичливу атмосферу для обміну думками та підтримки в групі.

1. Вітання при зустрічі:

Час: 1 хв.

Встаньте дітки всі рівненько!

Посміхніться всі гарненько!

Посміхніться всі до мене, Посміхніться і до себе,

Привітайтеся: Добрий день!

2. Повторення правил групи

Час: 2-3 хв.

Давайте пригадаємо правила нашої групи:

1. Приходити з гарним настроєм.
2. Слухати кожного, хто хоче висловити свою думку.
3. Не перебивати один одного.
4. Не наполягати, якщо хтось не має бажання відповідати чи брати участь у грі.

3. Гра "Назви протилежну емоцію"

Мета: виправляти в диференціації емоцій.

Час: 5 хв.

Психолог пропонується назвати протилежну емоцію (почуття, якість) до запропонованого:

Веселий-сумний

добрий - злий

поганий - хороший

усміхнений - сумний

4. Вправа "Веселка емоцій"

Мета: справляння у встановлені відповідності емоції кольору.

Час: 10 хв.

Необхідні матеріали: аркуші із зображенням веселки на кожную дитину, кольорові олівці (додаток 2).

Дітям пропонується створити власну "Веселку емоцій".

Інструкція: "Подивись на піктограму зліва, підбери підходящий колір та розфарбуй кожную дугу обраним кольором"

5.Гра «Мімічна гімнастика»

Мета: Розвивати міміку та емоційну виразність у дітей через вправи для обличчя. Допомогти дітям краще розуміти та виражати свої емоції, а також розвивати контроль над м'язами обличчя, покращувати навички самовираження та емоційної комунікації.

Час: 10 хв

Дитині пропонується виконати ряд вправ для мімічних м'язів обличчя.

Наморщити чоло, підняти брови (подив). Розслабитися.

Залишити чоло гладким протягом однієї хвилини. Зсунути брови, нахмуритися (злість). Розслабитися. Повністю розслабити брови, закотити очі (байдужість). Розширити очі, рот відкритий, руки стиснуті в кулаки, все тіло напружене (страх, жах). Розширити ніздрі, зморщити ніс (огида). Розслабитися. Посміхнутися, підморгнути (радість).

6.Прощання

Час: 1 хв.

Наше заняття закінчується і ми змушені прощатися до наступної зустрічі.

А тепер ми посміхнемося,

Дружньо за руки візьмемося.

Один одному на прощання

Ми подаруємо побажання:

Гарного настрою всім і завжди!

Заняття 6.

"Я можу керувати емоціями"

Мета: Сприяти розвитку здатності дітей усвідомлено керувати своїми емоціями, навчити їх методам самозаспокоєння та конструктивного вираження почуттів через ігрові та корекційні вправи, а також формувати підтримуючу і позитивну атмосферу в групі.

1. Вітання при зустрічі:

Час: 1 хв.

Встаньте дітки всі рівненько!

Посміхніться всі гарненько!

Посміхніться всі до мене, Посміхніться і до себе,

Привітайтеся: Добрий день!

2. Повторення правил групи

Час: 2-3 хв.

Давайте пригадаємо правила нашої групи:

1. Приходити з гарним настроєм.
2. Слухати кожного, хто хоче висловити свою думку.
3. Не перебивати один одного.
4. Не наполягати, якщо хтось не має бажання відповідати чи брати участь у грі.

3. Гра "Емоційна буря"

Мета: Допомогти дітям вчитися справлятися з емоціями і знаходити способи їх регулювання.

Час: 10 хв.

Психолог пропонує дітям уявити, що вони потрапили в емоційну бурю (наприклад, злість, сум, страх). Діти повинні показати, як ця буря виглядає, за допомогою міміки та жестів. Потім вони отримують завдання "заспокоїти бурю", заспокоїти свої емоції і виразити, як це виглядає

(наприклад, вдихнути глибоко і посміхнутися, зробити кілька спокійних рухів).

4.Вправа “Магічне заспокоєння”

Мета: Вчити дітей заспокоюватися і контролювати свої емоції в ситуаціях стресу.

Час: 5 хв.

Дітям пропонується уявити, що у кожного є “магічний камінь” або “спокійна паличка”, яка допомагає заспокоїтись. Діти повинні уявити, як тримають цей предмет у руках, а потім уявити, що цей предмет випромінює спокій, і це допомагає їм розслабитися, заспокоїтись. Діти можуть поділитися, як вони відчують себе після цієї вправи.

5.Вправа “Спокійна музика”

Мета: Розвивати вміння контролювати емоції через слухові вправи.

Час: 5 хв.

Психолог пропонує дітям закрити очі та слухати спокійну музику (або природні звуки, такі як шум дощу, звуки природи). Після цього вони повинні розповісти, як змінилось їх емоційне стан після прослуховування. Вони можуть описати, чи стали вони більш спокійними чи розслабленими.

6.Прощання Вправа “ Посмішка”

Мета: Завершити заняття на позитивній ноті, створити атмосферу спокою та доброзичливості.

Час: 2 хв.

Психолог пропонує дітям разом з ним зробити кілька глибоких вдихів, а потім обмінятися усмішками один з одним, бажаючи гарного настрою.

Заняття 7.

“Емоційна мандрівка”

Мета : Закріпити знання про емоції, заняття спрямоване на те, щоб кожна дитина відчула себе мандрівником у світі емоцій, відкриваючи нові грані власних почуттів.

1. Вітання при зустрічі:

Час: 1 хв.

Встаньте дітки всі рівненько!

Посміхніться всі гарненько!

Посміхніться всі до мене, Посміхніться і до себе,

Привітайтеся: Добрий день!

2. Повторення правил групи

Час: 2-3 хв.

Давайте пригадаємо правила нашої групи:

1. Приходити з гарним настроєм.
2. Слухати кожного, хто хоче висловити свою думку.
3. Не перебивати один одного.
4. Не наполягати, якщо хтось не має бажання відповідати чи брати участь у грі.

Пояснення, що правила допомагають зробити нашу мандрівку безпечною і приємною для всіх

3.Бесіда “Підготовка до мандрівки у світ емоцій”

Мета: Нагадати основні поняття про емоції, їх назви та прояви.

Час: 5 хв.

Психолог розповідає, що емоції – це як різні країни на карті, кожна з яких має свої кольори, звуки і настрої.

Діти діляться, яку “країну емоцій” вони вже знають (наприклад, країна радості – жовтий, країна смутку – синій).

4. Вправа “Емоційний маршрут”

Мета: Навчити дітей планувати “мандрівку” від однієї емоції до іншої, використовуючи методи саморегуляції.

Час: 8 хв.

Психолог малює на дошці “маршрут” із зупинками, де кожна зупинка відповідає певній емоції (наприклад, злість, страх, смуток, радість).

Діти разом обговорюють, які вправи або дії допомагають “перейти” від важких емоцій до спокійних і позитивних. Наприклад, як заспокоїтися (глибоке дихання, “магічний камінь”) або як знайти радість у звичних речах. Після обговорення діти можуть запропонувати свої ідеї, і психолог записує їх на дошці.

5.Вправа “Пейзаж емоцій”

Мета: Розвивати здатність дітей виражати свої емоції через малюнок та асоціації з природою.

Час: 10 хв.

Дітям роздаються аркуші паперу та кольорові олівці.

Завдання: намалювати “пейзаж” або “країну” певної емоції. Наприклад, країна радості може бути з яскравим сонцем і веселими квітами, а країна смутку – з похмурым небом і дощовими краєвидами.

Після малювання кожна дитина коротко розповідає про свій пейзаж та пояснює, які емоції він відображає.

6.Прощання “Мандрівний обійм”

Мета: Завершити заняття на позитивній ноті, об’єднати дітей та підсилити відчуття підтримки в групі.

Час: 2 хв.

Діти стають у коло, і кожен уявляє, що отримує “теплий обійм” від країни радості, який допомагає закінчити мандрівку з приємними враженнями.

Всі разом обмінюються легким обійманням або дружнім жестом, після чого кожен промовляє: «Бажаю тобі гарного настрою!»

Таким чином, заняття завершується у дусі підтримки та позитиву.

Заняття 8.

“Сонечко”

Мета: Формувати у дітей усвідомлення, що всі емоції мають свою роль і є важливою частиною їхнього життя. Сприяти розвитку емоційного інтелекту та саморегуляції через образи казкових персонажів.

1. Вітання при зустрічі:

Час: 1 хв.

Встаньте дітки всі рівненько!

Посміхніться всі гарненько!

Посміхніться всі до мене, Посміхніться і до себе,

Привітайтеся: Добрий день!

2. Повторення правил групи

Час: 2-3 хв.

Давайте пригадаємо правила нашої групи:

1. Приходити з гарним настроєм.
2. Слухати кожного, хто хоче висловити свою думку.
3. Не перебивати один одного.
4. Не наполягати, якщо хтось не має бажання відповідати чи брати участь у грі.

3. Казка “Сонечко і Друзі Емоції”

Мета: Формувати у дітей усвідомлення, що всі емоції мають свою роль і є важливою частиною їхнього життя. Сприяти розвитку емоційного інтелекту та саморегуляції через образи казкових персонажів. (додаток 3)

Час: 10 хв

У далекій країні, де небо завжди було ясным, живе маленьке Сонечко на ім'я Сяйко . Щоранку Сяйко прокидався з посмішкою і розкидав свої яскраві промені по всій долині. Але одного разу він помітив, що його промені стали не такими яскравими, як раніше. Сяйко відчував щось незвичне, немов у нього було кілька різних почуттів.

Спершу до Сяйка прийшла Радість – ясна і тепла, мов золотисте проміння. Вона сказала:

“Сяйко, посміхнися, і твій світ буде наповнений світлом!”

І Сяйко засяяв ще яскравіше.

Але далі з'явився Сум, холодний і тихий, мов легкий дощ. Він прошепотів:

“Іноді буває, що ми сумуємо. Це частина життя. Дозволь собі відчувати цей сум, але пам’ятай – після дощу завжди виходить сонце.”

Сяйко зрозумів, що смуток – це теж емоція, яка вчить бути ніжним до себе. Потім прийшов Гнів – яскравий, як спалах блискавки, і сказав:

“Іноді у мене буває злість. Але якщо ти навчишся керувати нею, вона не зашкодить тобі, а допоможе зрозуміти, що потрібно змінити.”

Сяйко навчився зупиняти свій палаючий гнів, роблячи глибокий вдих, і його промені знову стали лагідними.

І нарешті, з’явився Страх – тінь, яка тихо шепотіла:

“Іноді я хвилююсь, але це сигнал, що треба бути обережним. Дозволь мені показати, коли слід зупинитися і подумати.”

Сяйко прийняв страх як корисного радника, і став розуміти, коли треба зробити паузу. Так Сонечко Сяйко зрозумів, що всі його друзі – це частина нього самого. Кожна емоція має своє значення, і коли вони всі разом, вони створюють справжнє світло, яке робить його унікальним. І кожного ранку Сяйко, нагадуючи собі про свої емоції, виходив у світ, даруючи тепло і світло всім навколо.

4.Гра“Сонячна Руханка”

Мета: Розвинути координацію, зняти напругу та асоціювати рухи з позитивними емоціями.

Час: 5 хв

Діти стають у вільному просторі.Психолог пояснює, що вони – як промені сонця, які розганяють хмарки суму.Починаємо з розминки:

Розтягування рук в сторони, немов розкриваються великі сонячні промені. Потім – легке покачування тулубом вперед і назад, якби хвилі тепла коливалися по долині. “сонячний оберт” – обертаються повільно навколо своєї осі, уявляючи, що вони нагрівають землю своїм світлом.

Після обертань – «сонячний вибух»: діти розпростерті руками, підстрибають і радісно сміються, ніби випускають свої найяскравіші промені. Діти повільно повертаються у вихідне положення, роблять глибокий вдих і уявляють, що набираються спокою і гармонії, як затишне сонячне ранку

5. Вправа “Сонечко Емоцій”

Мета: Закріпити знання про емоції через творчість та символічне зображення власного внутрішнього світу.

Час: 8 хв

Кожна дитина отримує аркуш паперу і кольорові олівці.

Психолог пропонує намалювати велике сонечко, де центральна частина – це ваше «я», а промінці символізують різні емоції:

Наприклад, жовтий промінь – радість, синій – смуток, червоний – гнів, зелений – спокій.

Діти малюють своє Сонечко, підписуючи кожен промінчик відповідною емоцією. Після малювання кожна дитина по черзі розповідає, чому вона обрала саме ці кольори.

6.Прощання: “Сонячна хвиля”

Мета: Завершити заняття на позитивній ноті, об’єднати дітей у групі, підкреслити важливість спільності та підтримки, нагадуючи, що як сонячна хвиля, їхнє тепло і доброта залишаються з кожним.

Час: 4 хв

Діти стають у коло, утворюючи єдине “сонячне коло”.

Психолог пояснює, що як сонячні промені, які хвилями розходяться по всій долині, так і наші добрі емоції можуть передаватися від одного до іншого.

На команду всі діти одночасно піднімають праву руку, ніби випускають промені світла, і повільно опускають її, створюючи “хвилю”.

Під час цього руху кожен з дітей може промовити фразу: «Нехай моє сонечко завжди світить!» .

Оцінково-прогностичний блок:

Здійснення повторної психодіагностики дасть можливість виявити, які саме зміни відбулися у дітей в ході проведення корекційно-розвивальних занять.

Також варто зазначити, що результати корекційної роботи можуть проявлятися в дитини як під час занять, так і після їх завершення, а також протягом тривалого часу після закінчення програми.

Систематичне відвідування всіх занять і активна участь кожного учасника сприятимуть досягненню позитивних результатів.

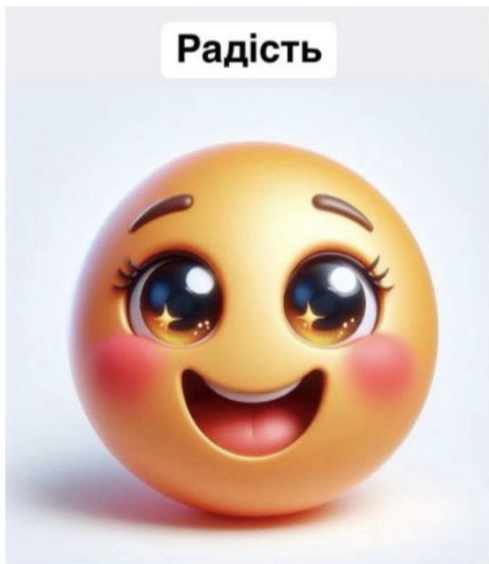
Велика роль у досягненні корекційного ефекту належить також батькам. Їм також варто проводити з дитиною додаткові вправи, ігри та заняття, що сприятимуть закріпленню отриманих результатів.

Очікувана динаміка: У результаті реалізації програми передбачається:

- підвищення рівня емоційної регуляції
- зниження рівня тривожності
- покращення самоконтролю
- формування конструктивних способів реагування
- покращення взаємодії з однолітками

Додаток 1.

Радість



Сум



Гнів



Страх

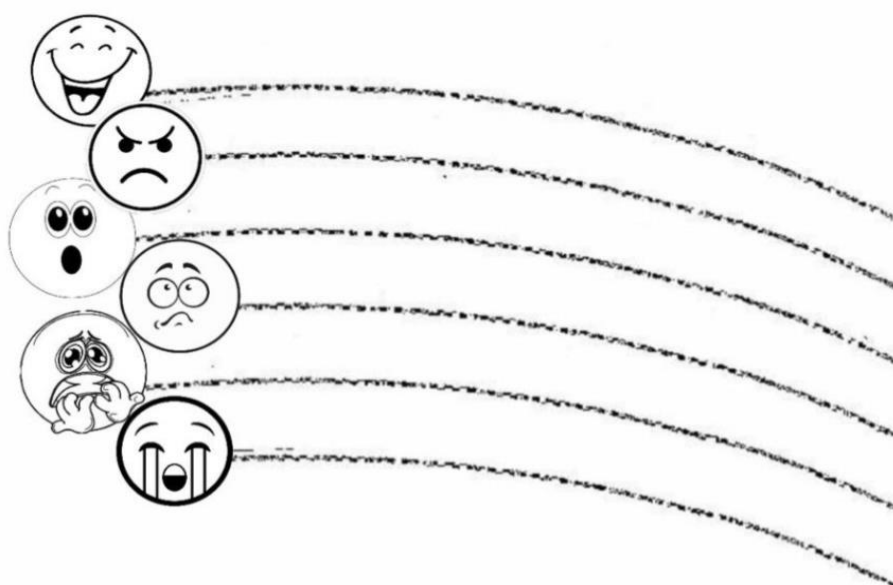


Здивування



Додаток 2.

Веселка емоцій



Якого кольору ці емоції?
Створи свою веселку емоцій!



ДОДАТОК Е

Рекомендації для батьків щодо розвитку емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку

На основі результатів емпіричного дослідження, яке засвідчило переважання середнього (44 %) та низького (36 %) рівнів сформованості емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку, доцільним є формулювання низки психолого-педагогічних рекомендацій для батьків, спрямованих на оптимізацію емоційного розвитку дитини.

1.Забезпечення емоційно сприятливого сімейного середовища.

Ефективний розвиток емоційної регуляції значною мірою детермінується характером сімейної взаємодії. Доцільним є створення в родині атмосфери психологічної безпеки, що ґрунтується на прийнятті дитини, емоційній підтримці та відсутності надмірного критицизму.

2.Формування емоційної компетентності дитини.

Важливим є систематичне навчання дитини розпізнаванню, вербалізації та диференціації власних емоційних станів. Це сприяє розвитку емоційної усвідомленості як базового компонента емоційної регуляції.

3.Моделювання конструктивних стратегій емоційної поведінки.

Батьківська поведінка виступає значущим зразком для наслідування. Демонстрація дорослими адекватних способів подолання стресових та конфліктних ситуацій сприяє інтеріоризації дитиною ефективних регуляторних стратегій.

4.Розвиток навичок довільної саморегуляції.

Доцільним є поступове формування у дитини елементарних прийомів самоконтролю емоцій, таких як пауза перед реагуванням, техніки дихальної регуляції та переключення уваги. Це є особливо актуальним з огляду на виявлену імпульсивність емоційних реакцій у частини досліджуваних дітей.

5. Підтримка позитивної самооцінки дитини.

Формування адекватної самооцінки виступає важливим чинником зниження емоційної нестабільності та тривожності. Рекомендовано застосування позитивного підкріплення та акцентування уваги на успіхах дитини.

6. Розвиток емпатійних здібностей та соціальної чутливості.

Обговорення емоційних станів інших осіб, аналіз соціальних ситуацій та використання сюжетно-рольових форм взаємодії сприяють формуванню соціально-емоційної компетентності.

7. Оптимізація режиму праці та відпочинку дитини.

Дотримання збалансованого режиму дня, достатнього рівня фізичної активності та відпочинку є необхідною умовою стабілізації емоційного стану та профілактики перевтоми.

8. Обмеження надмірних психоемоційних навантажень.

Надмірний рівень вимог та стресогенних факторів може негативно впливати на формування емоційної регуляції, підвищуючи рівень тривожності та емоційної лабільності.

9. Співпраця батьків із педагогами та практичними психологами.

Ефективність розвитку емоційної регуляції значно підвищується за умови узгодженості виховних впливів сім'ї та закладу освіти, а також залучення фахівців психологічної служби.

