


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ОСВІТИ**

До захисту допустити:

 Завідувач кафедри
Голюк О.А.
(підпис) (ПІБ завідувача кафедри)
« 22 » грудня 2023 р.

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Початкова освіта»
Жердевої Ольги Дмитрівни
Науковий керівник:
Нетреба Марина Михайлівна
кандидат філологічних наук,
доцент кафедри педагогіки та освіти
Рецензент:
Консультант Маріупольського
центру професійного розвитку
педагогічних працівників
Маріупольської міської ради
Донецької області
Шолохова І.В.

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою _____
Секретар ЕК _____
« _____ » _____ 2024р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	6
1.1 Визначення базових понять дослідження.....	6
1.2 Стан дослідженості проблеми формування емоційного інтелекту молодших школярів.....	13
1.3. Особливості розвитку емоційної сфери у молодшому шкільному віці	22
1.4 Сутність ігрових технологій у навчальній діяльності молодших школярів	29
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	39
2.1 Особливості використання ігрових технологій для формування емоційного інтелекту молодших школярів.....	39
2.2. Організаційно-педагогічні умови формування емоційного інтелекту молодших школярів.....	48
2.3 Розробка ігрових занять для формування емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.....	59
Висновки до розділу 2.....	75
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна реформа освіти в Україні націлена на гармонійний розвиток особистості та створення сприятливого освітнього середовища для реалізації потенціалу кожного індивіда. Це завдання пов'язане не лише з освітніми програмами та додатковими навчальними заняттями, але й спрямоване на інтелектуальний розвиток нового покоління.

Вивчення емоційного інтелекту залишається однією з найбільш актуальних тем у педагогічно-психологічних дослідженнях. Однак дослідження впливу емоційного інтелекту на інші аспекти особистості часто не отримує достатньої уваги, хоча більше глибоке дослідження цього психологічного явища стає надзвичайно важливим завданням української науки у XXI столітті.

Дослідження проблеми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів базується на науково-теоретичних підставах, які містяться у працях визначених зарубіжних авторів, таких як Г. Гарднер, Д. Гоулман, Д. Люсин, Дж. Меєр, О. Олпорт, Р. Стернберг, Е. Торндайк, Н. Холл, а також вітчизняних науковців, таких як С.П. Дерев'янка, Т.М. Котик, О.М. Мельник, В.Ю. Підгурська, Г.В. Підлужна, О.Я. Савченко, І.Г. Сухопара, М.М. Шпак та інші.

Дослідники вказують на те, що проблема розвитку емоційного інтелекту не отримала достатнього вивчення як іноземними, так і вітчизняними ученими, що є результатом недостатньої уваги до глибинних джерел, особливостей детермінації та форм вираження та перебігу емоційних виявів особистості. В педагогічному контексті також відсутні наукові підходи до цілеспрямованого формування емоційного інтелекту у суб'єктів навчання в процесі навчання та виховання, а також до вивчення особливостей перебігу емоційних процесів, станів та стійких властивостей особистості молодшого школяра.

Крім того, вивчення педагогічних умов та засобів ігрових технологій для розвитку емоційного інтелекту учнів початкових класів, також не привернуло належної уваги дослідників. Отже, саме ці аспекти й визначають актуальність теми дослідження.

Мета роботи: дослідити організаційно-педагогічних умов формування емоційного інтелекту молодших школярів.

Відповідно до мети визначено наступні **завдання** дослідження:

- визначити базові поняття дослідження;
- з'ясувати стан дослідженості проблеми формування емоційного інтелекту молодших школярів;
- вивчити особливості розвитку емоційної сфери у молодшому шкільному віці;
- визначити сутність ігрових технологій у навчальній діяльності молодших школярів;
- проаналізувати особливості використання ігрових технологій для формування емоційного інтелекту молодших школярів;
- дослідити організаційно-педагогічні умови формування емоційного інтелекту молодших школярів;
- розробити ігрові заняття для формування емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження: розвиток емоційного інтелекту молодших школярів засобами інтерактивних технологій.

Предмет дослідження: дидактичні умови розвитку емоційного інтелекту учнів початкової школи.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні теоретичних засад розвитку емоційного інтелекту учнів початкової школи, розкритті сутності, змісту та структури поняття «емоційний інтелект молодших школярів», обґрунтуванні розвитку емоційного інтелекту молодших школярів засобами ігрової діяльності; у розробці розвивальної програми для формування складників емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що на основі обґрунтованих дидактичних умов використання ігрових і технологій можна успішно організовувати процес розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі початкової школи.

Методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури з проблеми розвитку емоційного інтелекту, порівняльний аналіз і синтез, структурування, класифікація, узагальнення науково-теоретичних і практичних результатів.

Структура дослідження. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1 Визначення базових понять дослідження

Сучасне суспільство, як динамічний соціальний організм, функціонує дуже складно і різноманітно, і ця складність призводить до системних змін. Це вимагає від людини розвитку її емоційного інтелекту для успішної адаптації та самореалізації в суспільстві. Ця ситуація призводить до зростання науково-психологічного інтересу до цього питання.

Емоційний інтелект є важливим елементом самореалізації людини і досягнення успіху в сучасному житті. У ХХ столітті логічний інтелект був ключовим для науки та освіти, але в ХХІ столітті, коли глобалізація охопила всі сфери життя, емоційний інтелект та його практичні і творчі аспекти стали актуальними.

Слід відмітити, що «емоційний інтелект» почали вивчати завдяки американському психологу Г. Гарднеру, який у 1983 році вперше розглянув особливості цього поняття у своїй відомій монографії «Frames of mind» [66]. Вчений прийшов до висновку, що «інтелект не може бути обмежений лише одним загальним поняттям. На думку дослідника, «інтелект має підтипи, які значно впливають на життєдіяльність особистості загалом» [66, с. 14]. Таким чином, Г. Гарднер ідентифікував сім підтипів інтелекту: вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестетичний, музичний та емоційний.

Емоційний інтелект – це ключовий аспект людського розвитку, який визначає, наскільки ефективно люди між собою спілкуються, розв'язують конфлікти та справляються з власними емоціями. Г. Гарднер розділив емоційний інтелект на два основних підтипи: внутрішньоособистісний та міжособистісний.

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект означає розуміння та керування власними емоціями. Цей аспект емоційного інтелекту включає в

себе уміння розпізнавати власні почуття, раціонально їх аналізувати, та вміння ефективно ними керувати. Важливою складовою внутрішньоособистісного емоційного інтелекту є емоційна свідомість, що полягає в усвідомленні своїх емоційних реакцій та їхніх впливів на дії та рішення.

Міжособистісний емоційний інтелект, натомість, означає здатність спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми, враховуючи їхні емоції. Це включає в себе уміння емпатії, тобто здатність розуміти і співчувати почуттям інших, а також вміння вирішувати конфлікти та ефективно співпрацювати в групах [67, с. 23-25].

Концепція емоційного інтелекту, яку започаткував Г. Гарднер, отримала подальший розвиток завдяки роботі Дж. Мейера і П. Селовея. Їхні дослідження в цій області розширили розуміння та важливість емоційного інтелекту в людському житті. Вчені розробили теорію, яка визначила емоційний інтелект як здатність розуміти власні емоції, впливати на них та взаємодіяти з емоціями інших людей.

Дж. Мейер і П. Селовея виділили чотири основні компоненти емоційного інтелекту:

1) *Розуміння емоцій*: Це ключовий компонент емоційного інтелекту, який сприяє покращенню спілкування, розв'язанню конфліктів та особистому розвитку. Цей компонент включає в себе здатність розпізнавати та розуміти як власні емоції, так і емоції інших людей. Розуміння емоцій допомагає людині легше спілкуватися з іншими, враховуючи їхні почуття та реакції. Воно також сприяє вирішенню конфліктів, оскільки розуміння емоцій інших допомагає людині краще сприймати їхню позицію та знаходити спільну мову. Розуміння власних емоцій важливо для саморозвитку та психологічного благополуччя. Воно допомагає людині керувати своїми почуттями, реагувати на стрес більш ефективно та робити обґрунтовані рішення.

2) *Управління емоціями*: Цей компонент включає в себе навички і здатність ефективно керувати своїми емоціями та реагувати на них. Важливо розуміти, як емоції впливають на рішення людини, спосіб взаємодії з іншими та загальний стан психологічного комфорту.

3) *Використання емоцій*: Цей компонент відображає здатність використовувати свої та інших емоції для досягнення певних цілей та завдань. Використання емоцій може бути корисним у багатьох аспектах життя, включаючи прийняття рішень, взаємодію з іншими, творчість та розв'язання проблем.

4) *Уміння побудови відносин*: Цей компонент відображає здатність спілкуватися та встановлювати емоційно глибокі відносини з іншими людьми. Уміння побудови відносин важливо як в особистому, так і професійному житті. Емоційний інтелект, пов'язаний із цим компонентом, сприяє покращенню міжособистісних відносин, підвищенню ефективності в комунікації та співпраці, та сприяє підтримці здорових та задовольних відносин з іншими людьми [68, с. 198-200].

Ці компоненти відображають різні аспекти емоційного інтелекту і показують, як важливо розвивати цю навичку для успішного спілкування, взаємодії та досягнення особистих та професійних цілей.

Продовжуючи дослідження психологічного феномену емоційного інтелекту, вчені Дж. Мейер і П. Селовеї узагальнили поняття емоційного інтелекту, визначивши його як «здатність розуміти емоції, використовувати їх для покращення прийняття рішень, контролювати та керувати власними емоціями, а також спілкуватися та встановлювати глибокі відносини з іншими людьми» [69, с. 435].

Отже, робота Дж. Мейера і П. Селовея допомогла поглибити розуміння ролі емоційного інтелекту в особистому та професійному житті. Вчені підкреслили, що «емоційний інтелект важливий не лише для індивіда, але й для комунікації, лідерства та взаємодії в колективі. Ця концепція сприяє

підвищенню ефективності спілкування та розв'язанню конфліктів, а також поліпшенню особистого самопочуття та соціальних відносин» [68, с. 201].

Таким чином, теорія Дж. Мейера і П. Селовея стала основою для подальших досліджень і розвитку концепції.

Слід також відмітити роботи Р. Бар-Она, ізраїльського психолога і одного із провідних новаторів, теоретиків і дослідників концепції емоційного інтелекту. Він є автором «Емоційного квоцієнту» (Emotional Quotient, EQ) і методики для оцінки емоційного інтелекту, яка відома як «Модель емоційного соціального інтелекту» (Emotional-Social Intelligence, ESI) [34]. Дослідження Р. Бар-Она спрямовані на розуміння важливості емоційного інтелекту для успіху та психологічного благополуччя людини.

Варто підкреслити, що методика Р. Бар-Она була однією з перших спроб вимірювати і вивчати емоційний інтелект як психометричний конструкт. Вона оцінює різні аспекти емоційного інтелекту, включаючи самовідчуття, розуміння емоцій, саморегуляцію та міжособистісні відносини.

Р. Бар-Он виділив п'ять субкомпонентів, які характеризують структуру емоційного інтелекту у своїй моделі «Емоційного соціального інтелекту» (*Emotional-Social Intelligence, ESI*).

Ці п'ять субкомпонентів включають:

а) інтрамислення (інтроспекція): Здатність розуміти власні емоції, їхні впливи на ваше мислення та поведінку, а також вміння виразити свої емоції конструктивним способом;

б) виразність (емоційний вираз): Здатність виразити свої емоції відкрито та адекватно в контексті соціальної ситуації, а також уміння сприймати та розуміти емоційний вираз інших людей;

в) міжособистісні відносини (міжособистісна компетенція): Здатність встановлювати та підтримувати позитивні та здорові відносини з іншими, включаючи співчуття, емпатію та ефективну комунікацію;

г) саморегуляція (самокерування): Здатність керувати своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації з метою досягнення психологічної стійкості та ефективності;

д) самовизначення: Здатність встановити особисті цілі, розуміти власні цінності та життєве покликання, а також розвивати позитивне внутрішнє самовизначення [30, с. 22].

Ці субкомпоненти визначають різні аспекти емоційного інтелекту та допомагають краще розуміти, як люди взаємодіють з власними емоціями та емоціями інших, як вони керують своїми емоціями та встановлюють відносини з іншими людьми. Отже, дослідження Р. Бар-Она і його розвиток концепції емоційного інтелекту значно сприяли розумінню цієї важливої області в психології.

Українські науковці теж активно досліджують емоційний інтелект. Серед найвідоміших фахівців у цій галузі можна відзначити Е. Носенко, Н. Ковригу, С. Дерев'янка, О. Ляща, О.М. Собченко, М. Шпака та ін.

Наприклад, психолог О. Лящ розглядає емоційний інтелект як «інтелектуальну здатність, пов'язану з розумінням та керуванням емоційними виявами особистості» [26, с. 330].

Дослідники Н. Коврига і Е. Носенко характеризують термін «емоційний інтелект» як «розумність, яка не лише дозволяє нам керувати своїми пристрастями і слабкостями, але й використовувати наші переваги, таланти та доброту» [37, с. 23].

На основі результатів емпіричних досліджень, проведених Е. Носенко та Н. Ковригою, можна зробити висновок, що виявлення емоційного інтелекту визначається внутрішніми особливостями особистості. Крім того, науковцями були визначені п'ять ключових компонентів емоційного інтелекту, таких як рівень ситуативної та особистісної тривожності, рівень самооцінки, толерантність до невизначеності, академічна успішність та особисті переваги, які пов'язані з різними стратегіями поведінки» [37, с. 34].

О.М. Собченко, вивчаючи структуру емоційного інтелекту як фактора формування особистості, дійшла висновку, що певні елементи структури емоційного інтелекту пов'язані з різними категоріями навичок, включаючи когнітивні, емоційні, адаптаційні та соціальні. Дослідниця вважає, що «ці категорії навичок надають зміст функціям, які реалізуються за допомогою емоційного інтелекту» (табл. 1.1) [55, с. 86].

Таблиця 1.1 – Зв'язок між групами здібностей, структурними компонентами емоційного інтелекту та їх функціями

Група здібностей	Структурні компоненти емоційного інтелекту	Функції емоційного інтелекту
Когнітивні	Розуміння емоцій, емоційний вираз	Інтерпретативна
Емоційні	Управління емоціями, використання емоцій	Регулятивна
Адаптаційні	управління емоціями в стресових ситуаціях і самомотивація (толерантність до невизначеності)	Адаптивна та стресозахисна
Соціальні	Уміння побудови відносин, емпатія	Активізуюча

Отже, ця таблиця відображає важливі аспекти емоційного інтелекту та показує, як різні групи здібностей співвідносяться зі структурними компонентами та функціями емоційного інтелекту.

Так, структурні компоненти мають зв'язок з певною групою здібностей:

- а) розуміння емоцій, емоційний вираз – з когнітивними здібностями;
- б) управління емоціями, використання емоцій – з емоційними здібностями;
- в) управління емоціями в стресових ситуаціях і самомотивація пов'язані з адаптаційними здібностями;
- г) уміння побудови відносин, емпатія – із соціальними здібностями людини.

Кожна з наведених груп здібностей впливає на різні аспекти функцій емоційного інтелекту:

– інтерпретативна функція емоційного інтелекту дозволяє людині успішно розшифрувати емоційну інформацію, таку як вирази обличчя, інтонація голосу і так далі. Це сприяє накопиченню та організації знань і формуванню логічного мислення;

– регулятивна функція емоційного інтелекту сприяє емоційному комфорту і забезпечує саморегуляцію, покращення міжособистісних відносин;

– адаптивна та стресозахисна функції емоційного інтелекту полягають у спроможності пристосовуватися до змін в навколишньому середовищі;

– активізуюча функція емоційного інтелекту забезпечує співробітництво, соціальну адаптацію, покращення комунікації [55, с. 86-87].

Отже, незважаючи на різні тлумачення серед вчених, вивчення явища «емоційний інтелект» залишається актуальним і важливим напрямом наукових досліджень. Аналіз наукової літератури підтверджує, що як закордонні, так і вітчизняні дослідники визнають його складною концепцією. У нашому дослідженні будемо дотримуватися наступного трактування досліджуваного поняття: емоційний інтелект – це сукупність психічних здібностей для виявлення, розуміння і контролю емоцій. Це ключовий аспект особистості, який проявляється в її здатності розуміти емоції, узагальнювати їх значення, взаємодіяти емоційно в міжособистісних відносинах, регулювати свої емоції так, щоб позитивно впливати на пізнавальну активність та подолання негативних емоцій, які можуть заважати спілкуванню або завдавати шкоди досягненню особистого успіху.

Таким чином, з вищенаведеного можемо дійти висновку, що концепція емоційного інтелекту підкреслює важливість розвитку емоційних навичок в соціальних і професійних сферах життя, а також їх вплив на особистий успіх і благополуччя. Емоційний інтелект може бути покращений через навчання та практику, і він грає важливу роль в міжособистісних відносинах, комунікації та лідерських якостях.

1.2 Стан дослідженості проблеми формування емоційного інтелекту молодших школярів

В сучасному світі освіта відіграє ключову роль у формуванні майбутнього суспільства. Зокрема, українська система освіти пройшла суттєві зміни та реформи, включаючи прийняття Концепції Нової української школи [35]. Однією з центральних ідей цієї концепції є акцент на особистісно зорієнтованому навчанні. Ця робота спрямована на вивчення та аналіз Концепції Нової української школи та її підходу до освіти. Вона досліджує сутність особистісно зорієнтованого навчання, його переваги та вплив на українську освітню систему. Робота також розглядає практичні заходи та ініціативи, які спрямовані на впровадження цієї концепції в реальну освітню практику.

Концепція Нової української школи переважно акцентує на розвитку особистості дитини, її характеру та підходу до розуміння світу, ніж на простому накопиченні знань. Мета оновлення освітньої системи полягає в тому, щоб змінити спрямування дітей із зовнішнього світу, який був створений природою та людиною, на активний процес взаємодії з цим світом і глибше розуміння смислів своєї власної діяльності [36, с. 14].

Державний стандарт загальної початкової освіти визначає важливі напрями для розвитку учнів початкової школи, і ці напрями виражені через загальні навички та вміння, які важливі для розбудови особистості та набуття знань.

Згідно з Державним стандартом загальної початкової освіти на кінець навчання в початковій школі учень або учениця:

- розв'язує різноманітні завдання та проблеми, використовуючи здобуті знання і навички;
- розвиває свою креативність та критичне мислення;
- вміє працювати самостійно і в команді;
- володіє навичками пошуку і аналізу інформації;
- співпрацює з іншими учнями для досягнення спільних цілей;

- володіє основними навичками соціальної взаємодії і спілкування;
- розуміє важливість взаємодії з оточуючим світом і природою;
- проявляє готовність до постійного саморозвитку та навчання [11].

Зазначені орієнтири відображають гармонійну взаємодію ключових структурних компонентів особистості, включаючи емоційний («Відчуваю»), когнітивний («Думаю») та поведінковий («Дію») аспекти.

Отже, розвиток емоційного інтелекту є важливим компонентом змісту початкової освіти. Оволодіння ним учнями початкової школи як засобом успішної взаємодії та пізнання себе та інших має стати найважливішим надбанням дитини в молодшому шкільному віці, який вирізняється особливою сенситивністю до засвоєння норм і правил суспільної комунікації.

Емоційний інтелект є важливою складовою розвитку дитини, особливо молодшого шкільного віку. Це здатність розуміти, контролювати та виражати власні емоції, а також ефективно спілкуватися з іншими, розуміючи їхні почуття.

Формування емоційного інтелекту молодших школярів – це важлива проблема, яка вимагає уваги і досліджень. Адже недолік усвідомлення емоцій у дітей може призвести до численних проблем у навчанні та соціальному розвитку.

У табл. 1.2 предствлено потенційні проблеми та аспекти, пов'язані з формуванням емоційного інтелекту молодших школярів [52, с. 12-16].

Потенційні проблеми та аспекти	Опис
Брак усвідомлення емоцій	Деякі молодші школярі можуть не розуміти свої емоції та важливість виразу їх.
Стрес та адаптація	Нове навчальне середовище може призвести до стресу та потребує адаптації.
Відносини та спілкування	Емоційний інтелект впливає на спілкування та взаємодію з однолітками та дорослими.
Перші досвіди конфліктів	Молодші школярі вчаться вирішувати конфлікти та сприймати критику.
Психологічне благополуччя	Недолік розвитку емоційного інтелекту може впливати на психологічне благополуччя.
Розвиток емпатії	Емпатія – важлива частина емоційного інтелекту, яка впливає на сприймання почуттів інших.

Ця таблиця надає загальний огляд потенційних проблем та аспектів, які можуть виникнути під час формування емоційного інтелекту у молодших школярів.

Далі розглянемо кожний з цих аспектів більш докладно.

Брак усвідомлення емоцій. Однією з головних проблем у формуванні емоційного інтелекту у молодших школярів є брак усвідомлення власних емоцій. Багато дітей не розуміють, що вони відчувають у певних ситуаціях і навіть не можуть назвати свої почуття. Це може призвести до негативних наслідків як на навчання, так і на соціальне життя дитини.

Перше, що потрібно враховувати, це вплив невідповідного реагування на емоції. Деякі батьки та вчителі можуть подавати позитивні емоції ігноруванню, або, навпаки, демонструвати негативні реакції на виявлення емоцій. Це може пригнічувати дітей і навіть сприяти приховуванню своїх почуттів.

Для розв'язання цієї проблеми важливо створити позитивну та відкриту атмосферу для вираження емоцій. Батьки та вчителі можуть навчати дітей розпізнавати та називати свої почуття. Можна використовувати ігри, малювання та інші творчі методи, щоб допомогти дітям виразити свої емоції. Поступово, вони навчатимуться усвідомлювати і реагувати на свої емоції в більш конструктивний спосіб.

Після того як діти починають краще розуміти свої власні емоції, вони можуть також навчатися сприймати емоції інших. Це важливий аспект розвитку емоційного інтелекту, оскільки він допомагає покращити взаємодію з однолітками та вчителями. Дитина, яка розуміє почуття інших, здатна більш ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та розвивати позитивні відносини [28].

Отже, усвідомлення емоцій – це ключовий аспект розвитку емоційного інтелекту, і він повинен набувати уваги як вдома, так і в навчальних закладах.

Розв'язання цієї проблеми сприятиме покращенню навчання та соціального розвитку молодших школярів, а також сприяє їх подальшій успішності в житті.

Стрес та адаптація. Важливими аспектами формування емоційного інтелекту у молодших школярів є стрес і адаптація, які потребують особливої уваги та розуміння.

Стрес в молодшому віці може бути причиною різних чинників, включаючи навчання, нові соціальні відносини та зміни в житті дитини. Шкільні вимоги можуть бути особливо важким завданням, і діти нерідко стикаються зі стресом, пов'язаним із завданнями, вимогами вчителів та екзаменами. Для ефективного формування емоційного інтелекту важливо навчити молодших школярів ефективно керувати цим стресом.

Адаптація до нового навчального середовища також є важливим аспектом формування емоційного інтелекту. Молодші школярі зазнають значних змін у їхньому житті, коли вони переходять до школи. Нові вчителі, однолітки, розклади та правила можуть бути джерелом тривожності та невпевненості. Адаптація вимагає не тільки фізичної, але й емоційної готовності [19, с. 180].

Здатність розуміти та керувати власними емоціями важлива для подолання стресу та ефективної адаптації. Молодші школярі, які вміють виражати свої емоції та розуміють їхню природу, зазвичай краще впораються зі стресом. Також важливо розвивати їхню здатність розуміти почуття інших, що сприяє покращенню соціальних відносин та взаємодії з однолітками та вчителями.

Розуміння і управління емоціями є навичкою, яка розвивається протягом усього життя. Стрес та адаптація – це два аспекти, які можуть суттєво вплинути на формування емоційного інтелекту у молодших школярів. Для підтримки їхнього розвитку важливо створити позитивне та сприятливе навчальне середовище, де діти мають можливість навчатися ефективно керувати своїми почуттями.

Першочерговою метою батьків та вчителів щодо формування емоційного інтелекту є підвищення рівня стресостійкості у молодших школярів. Як зазначає С. Герасіна, «стресостійкість представляє собою складну інтегральну властивість особистості, пов'язану з комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних та особистісних характеристик, що дозволяють індивідууму здійснювати перенос значних розумових, фізичних, вольових та емоційних навантажень, зберігаючи ефективність функціонування в стресових ситуаціях» [6, с. 116]. Отже, стресостійкість – це здатність особи подолати нестандартні ситуації, не потрапляючи в стан стресу.

На наш погляд, батькам та вчителям важливо не захищати молодших школярів від труднощів, а надавати допомогу у подоланні проблем. Наприклад, під час читання книги або казки, можна створити нестандартну ситуацію, в якій головні герої розв'язують важливу проблему. Переконані, що це допоможе дітям отримати досвід, навчити їх приймати власні помилки і реагувати на критику, а також сприятиме розвитку емпатії та навичкам підтримки емпатичної поведінки.

Відносини та спілкування. Однією з ключових аспектів емоційного інтелекту є вміння розуміти, керувати та виражати свої емоції, а також взаємодіяти з іншими, маючи на увазі їхні почуття. Проблеми, пов'язані з відносинами та спілкуванням, можуть впливати на формування емоційного інтелекту у молодших школярів.

Однією з таких проблем є вміння вирішувати конфлікти та взаємодіяти з однолітками. Молодші школярі можуть стикатися з різними конфліктними ситуаціями, і їхні навички вирішення конфліктів можуть бути обмеженими. Недостатні розвинутість цих навичок може призвести до негативних відносин з однолітками та викликати стрес.

Другою проблемою, пов'язаною з відносинами та спілкуванням, є емпатія – здатність розуміти почуття інших. Молодші школярі можуть бути обмежені в цьому аспекті, і це може вплинути на їхню здатність співчувати

та розуміти інших. Брак емпатії може викликати конфлікти та сприяти негативним відносинам з однолітками.

Забезпечення позитивних відносин та сприятливого спілкування є важливими для формування емоційного інтелекту у молодших школярів. Діти повинні навчатися розуміти свої почуття та почуття інших, розвивати навички вирішення конфліктів та встановлення позитивних відносин. Для цього важливо, щоб батьки та вчителі надавали підтримку та навчали дітей взаємодіяти з іншими на основі взаєморозуміння та співчуття [15, с. 265].

Усуваючи проблеми, пов'язані з відносинами та спілкуванням, можна сприяти розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів, що в свою чергу позитивно позначиться на їхньому соціальному розвитку та навчанні. Для цього важливо створити сприятливу атмосферу, де діти можуть розвивати навички емпатії та вирішення конфліктів.

Перші досвіди конфліктів. Однією з важливих аспектів формування емоційного інтелекту у молодших школярів є їх перші досвіди конфліктів.

Як відмічають педагоги-практики, «конфлікти – невід'ємна частина міжособистісних відносин, і діти в молодшому віці не є винятком» [19, с. 178]. Перші досвіди конфліктів можуть виникати як вдома, так і в школі, в іграх чи під час взаємодій з однолітками. Це може бути відзнакою розвитку дитячої незалежності та спроби визначити власні межі.

Однак, якщо діти не навчаються вирішувати конфлікти конструктивно, це може призвести до негативних наслідків. Діти можуть почати використовувати агресію або знаходити інші неконструктивні способи вирішення конфліктів. Це впливає на їхні соціальні навички та загальний емоційний стан.

Усвідомлення та розв'язання конфліктів – важливі навички для формування емоційного інтелекту. Діти повинні навчитися визнавати свої власні почуття, розуміти почуття інших та шукати способи вирішення конфліктів без насильства або образ.

Вчителі та батьки мають активно сприяти цьому процесу, надавати дітям можливість обговорити свої конфлікти та навчати їх альтернативним стратегіям вирішення.

Отже, перші досвіди конфліктів грають важливу роль у формуванні емоційного інтелекту у молодших школярів. На нашу думку, навчання дітей ефективно вирішувати конфлікти та розвивати навички співпраці сприяє покращенню їхньої емоційної грамотності та соціальних вмінь, що є важливими для їхнього успіху в навчанні та житті.

Психологічне благополуччя. Психологічне благополуччя дітей є важливим аспектом формування їхнього емоційного інтелекту, особливо у молодшому шкільному віці. Психологічне благополуччя включає в себе відчуття щастя, самооцінки, стабільності емоційного стану та здатності справлятися з стресом і негативними емоціями [38, с. 40-41]. Проблеми, пов'язані із психологічним благополуччям, можуть впливати на формування емоційного інтелекту у молодших школярів.

Однією з ключових проблем є вміння розпізнавати та реагувати на власні емоції. Діти можуть бути недостатньо усвідомлені стосовно своїх почуттів, і це може вплинути на їхню здатність керувати ними та виражати їх адекватно. Недостатня усвідомленість власних емоцій може викликати стрес та тривожність.

Для розв'язання цих проблем важливо надавати дітям можливість виражати свої почуття та емоції, навчати їх усвідомленню своїх почуттів та навичкам керування ними. Психологічна підтримка та сприяння вмінню вирішувати проблеми та конфлікти можуть сприяти формуванню емоційного інтелекту.

Психологічне благополуччя молодших школярів має велике значення для їхнього успіху в навчанні та соціальному розвитку. Формування емоційного інтелекту включає в себе навчання дітей усвідомлювати свої емоції, ефективно керувати ними та розвивати навички соціальної взаємодії.

Забезпечення психологічного благополуччя допомагає створити сприятливу атмосферу для цього процесу і сприяє загальному розвитку молодших школярів.

Розвиток емпатії. Однією з важливих аспектів формування емоційного інтелекту є розвиток емпатії, здатності розуміти почуття інших та відчувати співчуття. Проблеми, пов'язані з розвитком емпатії, можуть впливати на формування емоційного інтелекту у молодших школярів.

Однією з ключових проблем є недостатня усвідомленість емоцій інших. Молодші школярі можуть бути усвідомлені стосовно своїх власних почуттів, але не завжди розуміють, що інші люди також мають свої емоції. Це може призвести до нездатності сприймати інших, реагувати на їхні почуття та співчувати [31, с. 130].

Другою проблемою є недостатні навички вираження співчуття та емпатії. Молодші школярі можуть мати важкість у вираженні свого співчуття і висловленні підтримки іншим. Це може вплинути на їхні відносини з однолітками і розвиток соціальних навичок.

Для розв'язання цих проблем важливо створити навчальне середовище, де діти можуть вчитися розуміти та виражати свої емоції і співчуття. Вчителі та батьки можуть надавати можливості для обговорення почуттів та ситуацій, де діти можуть виразити своє співчуття та реагувати на почуття інших.

Слід зазначити, розвиток емпатії є важливим аспектом формування емоційного інтелекту у молодших школярів. Навчання дітей розуміти і виражати свої емоції, а також розвивати навички емпатії, сприяє покращенню їхніх відносин з однолітками та розвитку соціальної компетентності, що є важливим для їхнього успіху в навчанні та житті.

Отже, емоційний інтелект відіграє значущу роль у формуванні успішного життя. Якості та здібності, які включаються в концепцію емоційного інтелекту, необхідні для здорової та комфортної адаптації молодших школярів у групі та спільноті.

Розвинений емоційний інтелект сприяє досягненню вищих навчальних результатів, запобігає виникненню конфліктних ситуацій і сприяє покращенню міжособистісного спілкування серед учнів. Завдяки емоційному інтелекту дитина починає розуміти себе, власні емоції та бажання, надаючи можливість легше виявити свої сильні сторони, нахили та таланти, що, в кінцевому підсумку, сприятиме обранню професії, що відповідає її покликанню.

Досліджуючи проблеми формування емоційного інтелекту молодших школярів, важливо відмітити, що останнім часом питання емоційної саморегуляції, емоційної стійкості та культури вираження почуттів набуло особливої актуальності. Глобальні події, що відбуваються у світі загалом і в Україні зокрема, такі як війна, кризові ситуації, масова міграція, негативно вплинули на емоційний стан як дітей, так і дорослих.

В поведінці багатьох молодших школярів спостерігається переважання негативних емоцій, збільшена тривожність, агресивність, знижена здатність контролювати себе, регулювати власні почуття та дії, а також низький рівень емоційної стабільності. Деякі прояви емпатії можуть бути амбівалентними, і високий рівень емпатії може призвести до депресивних станів, психологічного вигорання і емоційних та фізичних проблем [65].

Таким чином, для формування емоційної культури учнів в сучасних умовах, як це передбачено в Концепції Нової української школи, потрібно використовувати ефективні педагогічні методи та засоби. За їхньою допомогою вчителі можуть сприяти психологічній підтримці дітей та сприяти подоланню складних емоційних станів як у колективі, так і у кожній окремій особистості. Важливо створити безпечне та підтримуюче середовище для дітей, де вони можуть відчувати себе захищеними і знову насолоджуватися дитячим життям, навчанням та грою.

1.3. Особливості розвитку емоційної сфери у молодшому шкільному віці

Емоційний інтелект, як важлива складова загального інтелекту, відіграє вирішальну роль у формуванні особистості та успішному функціонуванні в сучасному світі. Однією з найважливіших цілей розвитку емоційного інтелекту є здатність осмислення власних емоцій та вміння використовувати їх у процесі прийняття рішень.

Як і будь-яка інтелектуальна навичка, емоційний інтелект може бути розвинутий і покращений в процесі освіти та навчання.

Процес розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів передбачає послідовний набір етапів, які утворюють систему навчально-виховної роботи. Вибір конкретного етапу освітнього процесу залежить від віку учнів, їх базового рівня емоційного розвитку, який визначається після оцінки результатів попереднього етапу, а також від характеру та обсягу нового матеріалу та методів досягнення навчальної мети.

Для реалізації вимог Державного стандарту Нової української школи щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, необхідно враховувати систему поетапного формування їх емоційного інтелекту. Ця система базується на розумінні того, що розвиток емоційного інтелекту має відбуватися послідовно та враховувати вікові та індивідуальні особливості кожної дитини.

Представимо кілька ключових етапів розвитку емоційного інтелекту:

а) мотиваційно-ціннісний етап: На цьому етапі діти формують свої цінності та мотивацію, розуміють, що для них важливо та які цілі вони ставлять перед собою. Вони вчаться розпізнавати, які емоції виникають у них в різних ситуаціях та як вони пов'язані з їхніми цілями та цінностями;

б) пізнавальний етап: На цьому етапі діти розвивають свою здатність розуміти та аналізувати свої та емоції інших людей. Вони вивчають психологічні аспекти емоцій, такі як їхні вирази, фізіологічні прояви та причини виникнення;

в) навчальний етап: На цьому етапі діти набувають практичні навички керування своїми емоціями та емоціями інших. Вони вчаться, як впливати на свої почуття, реагувати на стрес та конфлікти, а також як ефективно спілкуватися з іншими;

г) практичний етап: На цьому етапі діти ставлять в життя набуті знання та навички. Вони застосовують їх у різних ситуаціях, роблять власні рішення та вчаться вирішувати конфлікти шляхом співпраці та емпатії;

д) творчий етап: На останньому етапі діти розвивають свою здатність до творчого вираження своїх емоцій та ідей. Вони вчаться висловлювати себе через мистецтво, літературу, музику та інші форми вираз [21, с. 115].

Отже, ця послідовність етапів сприяє поетапному та системному розвитку емоційного інтелекту у дітей, допомагаючи їм краще розуміти та керувати своїми емоціями, а також успішно взаємодіяти з іншими.

У початковій школі існують можливості для реалізації поетапної роботи щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Ця робота включає в себе різні напрями, зокрема впровадження емоційно насиченого змісту в навчальний процес, використання відповідних методів навчання, а також створення позитивного емоційного середовища в школі та родині. Важливо надавати учням можливість взаємодії та особистісно орієнтованого спілкування для розвитку їхнього емоційного інтелекту.

Важливою частиною навчання в початковій школі є проведення уроків у класі. Ця форма навчання передбачає спеціально організовану діяльність вчителя та учнів, яка варіюється залежно від кількості учнів, наявного місця та часу для навчання.

У Новій українській школі для розвитку навичок міжособистісної взаємодії використовуються різні форми роботи, такі як парна, індивідуально-групова (з 3 до 6 учнів) та групова (до 15 учнів).

Фундаментом успішної командної роботи є психологічна безпека. Вона створює сприятливе середовище, в якому учасники команди відчують себе

захищеними і готовими спільно працювати над спільною метою. Для досягнення ефективної командної роботи необхідно вдаватися до різних стратегій та підходів, щоб забезпечити психологічну безпеку.

По-перше, важливо створити атмосферу взаємовіри та взаєморозуміння в команді. Кожен учасник повинен відчувати, що його думка та почуття важливі, і що він може вільно висловлювати свої ідеї і побоювання. Відкритий та дружній спосіб спілкування допомагає створити цю атмосферу взаєморозуміння.

По-друге, команда повинна мати спільну мету та цілі. Коли всі учасники розуміють, навіщо вони працюють разом, це зміцнює їхню єдність та відчуття безпеки. Керівник команди повинен чітко визначити завдання та очікування, і всі повинні мати можливість спільно працювати над їх досягненням.

По-третє, важливо встановити систему підтримки та взаємодопомоги в команді. Учасники мають відчувати, що їх підтримують та допомагають в складних ситуаціях. Керівник команди може створити механізми для вирішення конфліктів та надання психологічної підтримки [54].

Психологічна безпека в командній роботі є ключовим чинником, який сприяє ефективності та досягненню мети. Коли учасники відчуються захищеними та підтриманими, вони можуть краще співпрацювати та досягати успіху як команда.

Отже, підготовка молодших школярів до командної взаємодії – це важливий етап їх розвитку.

Щоб досягти успіху в цьому напрямку, необхідно враховувати деякі ключові кроки:

а) готування до розмови: вчителю потрібно починати зі своєї підготовки до взаємодії з учнями.

Слід ретельно розглянути мету, завдання та очікування від командної роботи. Потрібно готувати необхідний матеріал і ресурси;

б) ведення розмови: Під час розмови з молодшими школярами слід створювати атмосферу відкритості і взаєморозуміння. Потрібно слухати їхні думки та почуття, ставати партнерами у спільному пошуку рішень. Заохочувати активну участь і співпрацю;

в) підбиття підсумків: Після завершення командної діяльності обов'язково аналізувати отримані результати. Треба розглянути, що вдалося досягти, а що може бути покращено. Слід допомогати дітям робити важливі висновки та навчитися зі своїх досвідів [40, с. 104].

Важливо пам'ятати, що командна взаємодія – це навичка, якій можна навчитися. Вона розвиває спільність, взаємодопомогу та навички співпраці.

Так, наприклад, для підготовки до командної взаємодії можна використовувати літературне читання. На уроках літературного читання, які спрямовані на формування учнівського розуміння діалогу, його структуру (репліка-спонукання та репліка-реакція-спонукання) і види (діалог-домовленість, діалог-розпитування, діалог-обмін враженнями), можна використовувати різні освітні та ігрові методи. Наприклад, на таких уроках можна вивчати спілкування та розмову з казковими персонажами, а також аналізувати діалоги з казковими героями та обговорювати події у казках. Як зазначає Т.М. Котик, «така фантазійно-ігрова методика відкриває широкі можливості для активного навчання та взаємодії між учнями, а також допомагає усунути напруження й страх дітей перед відповіддю на уроці» [20, с. 16].

Під час роботи в невеликих групах кожен учень має можливість вибрати завдання, вирішення якого призводить до спільного успіху.

Такі завдання полягають у комунікативному втіленні колективного задуму, де кожен учень може, наприклад:

- запропонувати свій варіант початку розмови або угоди;
- створити власні запитання від імені казкового героя.

Також, якщо учні не дійшли згоди щодо одного оптимального способу побудови розмови з казковим героєм, тоді вчитель може запропонувати

учням обрати ролі для подальшої взаємодії, де вони мають виконати роль, наприклад:

- учня, який повинен домовитися про надання допомоги для подорожі;
- друга учня, який надає різні варіанти угоди відповідно до ситуації спілкування;
- друга казкового героя, який висловлює сумніви та недовіру до можливості досягнення угоди своїми коментарями;
- миротворця, який допомагає досягнути згоди між казковими героями та учнями [21, с. 125-126].

Слід відмітити, що під час регулярної міжособистісної взаємодії, коли діалоги стають загальноприйнятою практикою для групи, відбувається створення психологічної безпеки, розвивається довіра між учнями, а також соціальна чутливість, коли вони стають спроможними чути та розуміти те, що сказано між рядками. Кожна наступна розмова підвищує ефективність командної роботи.

Бути частиною команди означає адаптуватися до командної мети і активно спрямовувати свої зусилля на досягнення цієї мети. Це передбачає здатність розуміти та керувати своїми емоціями та потребами в межах команди, що сприяє покращенню стресостійкості та підтримує позитивні взаємини. Внутрішня рефлексія всередині команди сприяє підвищенню колективного інтелекту, що сприяє створенню кращих рішень, більшій креативності та інноваційності.

Слід відмітити, що у молодших школярів часто виникають труднощі у взаємодії в групах через відсутність навичок комунікації. Такі ситуації викликають незручності та проблеми в спілкуванні між ними. Тому Нова українська школа надає велику вагу розвитку комунікативних навичок, оскільки це важлива складова емоційного інтелекту та ключовий елемент у вирішенні конфліктів для досягнення життєвих цілей у різних комунікативних ситуаціях [35]. Це вказано в Державному стандарті загальної початкової освіти [11] і визначено як мету мовно-літературної освіти.

Зрозуміло, що емоційний інтелект не може бути розвинутим лише завдяки одному або кільком предметам. Тому мотивація грає важливу роль в навчанні, допомагаючи учням відстоювати свої цілі і робити це з ентузіазмом.

Для того щоб молодші школярі були самомотивовані до навчання, необхідно, щоб на уроках панувала позитивна атмосфера та віра в їхні здібності. Важливо сприяти розвитку їхньої здатності до саморефлексії та реалістичного мислення. Вчителю слід надихати учнів і завжди ставити перед ними реальні цілі та завдання, сприяючи таким чином їхньому внутрішньому розвитку. Завдання повинні бути доречними віку та можливостям дитини. Занадто прості завдання можуть викликати нудьгу, а занадто складні – стрес.

Наприклад, на математичних уроках можна використовувати завдання, які мають практичний зв'язок з реальним життям. Вони допомагають учням не лише вдосконалити свої математичні навички, але й розвивати критичне мислення, висловлювати власні думки та долати проблеми. Такий підхід створює цікавий та стимулюючий навчальний досвід, який надихає молодших школярів до навчання.

Наведемо приклад задачі: «Матуся дала донці 50 грн для того, щоб вона купила в магазині хліба. Вона купила хліб, який коштував 22 грн. Решту коштів донька потратила на шоколадку. *Яка ціна шоколадки? У процесі розв'язання цієї математичної задачі учень отримує результат у вигляді числа, але також важливо розглянути, які почуття і емоції виникли під час виконання цієї задачі? Чи було виправданим рішення доньки витрати гроші матері? Чи корисною була ця покупка? А чим вас просять допомогти батьки?*

Можна запропонувати задачі у яких немає єдиної правильної відповіді, але свою думку слід обґрунтувати, наприклад: «Ваші друзі вибирають, яку іграшку придбати для дитячої лікарні. Вони розглядають два варіанти: новий комп'ютерний набір і великий яскравий конструктор. Кожен з друзів

висловлює свою думку щодо того, яка іграшка краща. Один стверджує, що комп'ютерний набір кращий, оскільки діти зможуть вчитися та розвиватися з ним. Інший вважає, що конструктор буде кращим, бо він дозволить дітям творчо виражати себе. Ваша думка також важлива! *Обґрунтуйте, яку іграшку ви вважаєте найкращою для дитячої лікарні і чому?»*

Отже, у цій задачі немає єдиної правильної відповіді, і молодші школярі можуть обґрунтовувати свій вибір на основі власних переконань.

В практику роботи учнів молодших класів на уроках дуже важливим аспектом їх навчання та розвитку є включення елементів самоконтролю. Це означає, що школярам дається можливість оцінювати власні досягнення, дії та роботу. По-перше, цей процес розпочинається з використанням зразка або інструкції, після чого учні з поступовою практикою переходять до самостійного виконання та оцінки свого індивідуального стилю роботи.

Самоконтроль сприяє формуванню емоційного інтелекту учнів та вмінню працювати в команді. А також це допомагає дітям розвивати важливі навички, такі як відповідальність, оцінка власної роботи, ініціатива та уміння керувати своєю активністю.

Самоконтроль і самооцінювання мають глибокий взаємозв'язок з використанням саморефлексії. Це сприяє створенню реалістичної оцінки власних дій і виразів, а також сприяє позитивній або негативній емоційній реакції. Здатність проводити внутрішній діалог і аналізувати результати власної праці сприяє покращенню концентрації уваги та більш ефективному виконанню завдань. Вміння проводити саморефлексію на кожному уроці сприяє розвитку звички порівнювати свої наміри з результатами своєї діяльності, що відкриває дорогу до реалістичного та критичного мислення [22, с. 41].

Отже, узагальнюючи вищенаведений аналіз, можемо дійти висновку, що в початковій школі існують всі можливості для розвитку емоційного інтелекту на фоні здобуття інших знань, формування важливих навичок і вмінь, необхідних кожній особистості. Основною ідеєю є те, що освітній

процес повинен бути спроектований таким чином, щоб ефективно враховувати емоційний інтелект учнів та вчителя. Особлива увага має бути приділена розвитку внутрішньоособистісних аспектів емоційного інтелекту, таких як самооцінювання, самоконтроль, рефлексія, саморегуляція і самомотивація. Цей розвиток вимагає індивідуального підходу до навчання.

1.4 Сутність ігрових технологій у навчальній діяльності молодших школярів

Сьогодні, у часи стрімкого розвитку інформаційних технологій, модернізація сучасної початкової освіти є надзвичайно актуальною та важливою завданням. Однією з ключових складових цієї модернізації є впровадження технологій в освітній процес, спрямованих на розкриття особистісного потенціалу молодших школярів. У цьому контексті, ігрові технології відіграють значущу роль та стають невід'ємною частиною навчання на початковому рівні.

Однією з основних переваг ігрових технологій є їх здатність сприяти активному навчанню та позитивному розвитку особистості дитини. Гра – це основний спосіб, яким діти вивчають світ навколо себе з самого народження. Використовуючи ігрові технології в освіті, вчителі можуть створити стимулююче середовище для навчання, яке враховує природний потяг дітей до гри [17, с. 145].

Ігрові технології роблять навчання більш інтерактивним та цікавим, залучаючи учнів до активної участі в уроках. Такий підхід сприяє покращенню психологічного клімату в класі та сприяє розвитку позитивного ставлення до навчання.

Крім того, ігрові технології в шкільному навчанні можуть виявитися надзвичайно корисним інструментом для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Однією з основних переваг ігрових технологій є їх здатність створювати дружлюбну та позитивну атмосферу на уроках. Граючи в ігри, учні розслабляються та розчиняють страхи перед відповіддю

чи критикою, що може виникнути на звичайних уроках. Ігрові сценарії часто включають елементи співпраці та комунікації, що розвиває навички міжособистісної взаємодії та співробітництва.

Завдяки іграм, діти мають можливість виразити свої емоції та вчаться розпізнавати емоції в інших людях. Це сприяє розвитку емпатії та розумінню інших, що є важливими компонентами емоційного інтелекту. Наприклад, рольові ігри можуть допомогти дітям сприймати точку зору інших персонажів та розвивати спроможність до співпереживання.

Ігри також сприяють розвитку самооцінки та саморегуляції. Учні вчаться приймати рішення, керувати своєю поведінкою та емоціями, а також аналізувати наслідки своїх вчинків. Це розвиває їхню здатність до самоконтролю та самомотивації.

Загалом, ігрові технології стають інноваційним засобом для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Вони не лише зроблять навчання цікавішим, але й сприятимуть формуванню важливих навичок для подальшого успіху в житті.

На думку українського педагога-практика І. Сухопарої, яка досліджувала потенціал гри в розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, для розуміння та управління власними та чужими емоціями, доцільними будуть ігри та ігрові завдання, поділені на наступні групи:

- а) створення позитивного настрою та зняття психологічної напруги;
- б) вираження власних почуттів, емоцій, реакцій на сприйняте або прочитане *та розпізнавання емоцій інших*;
- в) розвиток навичок саморегуляції, контролю дихання та ефективної комунікації;
- г) розвиток навичок взаємодії, міжособистісного спілкування, здатності розуміти інших і спільно вирішувати проблеми;
- д) театралізовані ігри;
- е) дидактичні ігри пізнавального змісту [57, с. 102].

На рисунку 1.1 схематично зображено різновиди ігор та їх вплив на формування різних аспектів емоційного інтелекту.

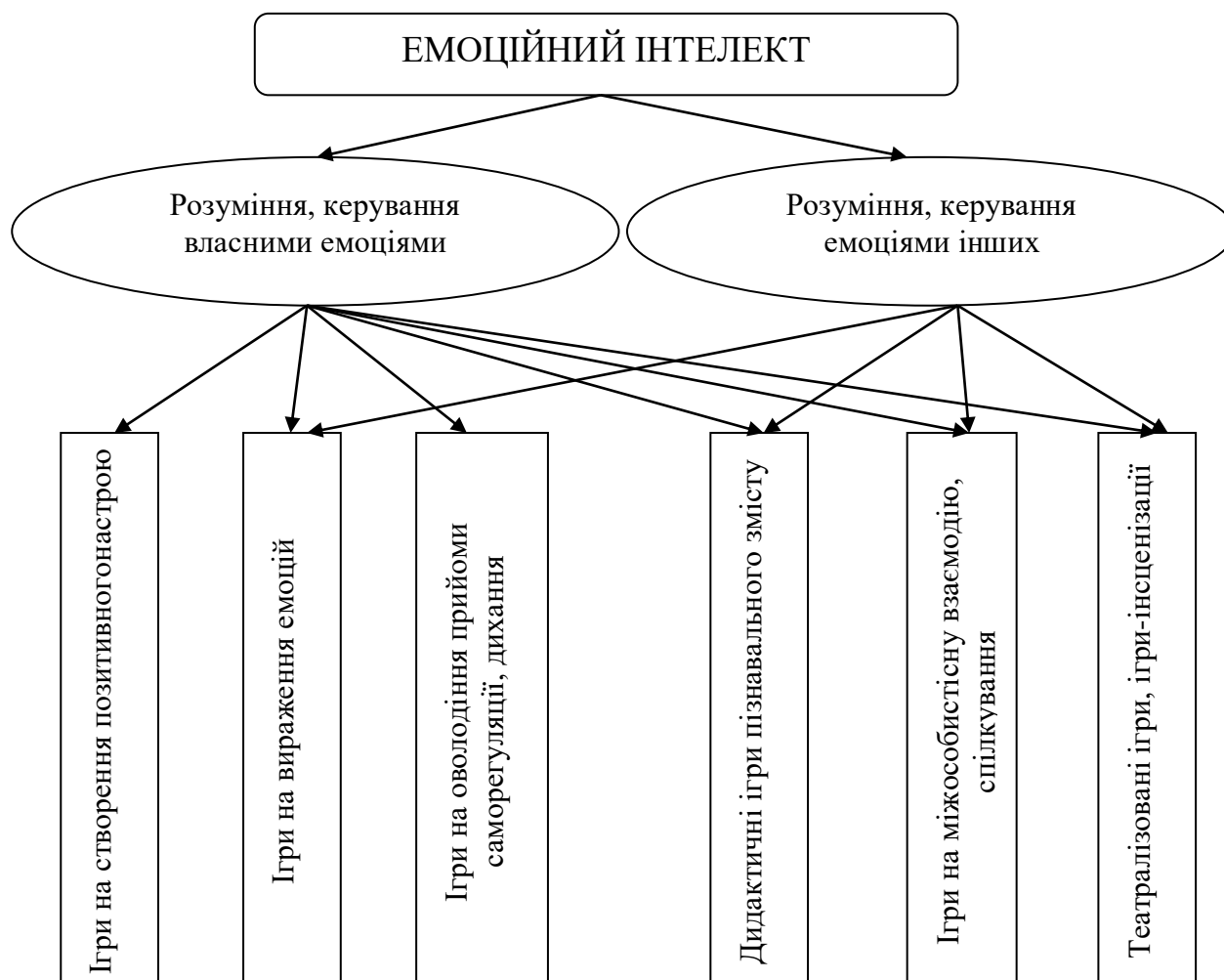


Рис. 1.1 – Види ігор для розвитку емоційного інтелекту учнів початкової школи [57, с. 102]

Розглянемо детальніше спрямованість і види таких ігор для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

а) Ігри та ігрові завдання для створення позитивного настрою та зняття психологічної напруги. Ці ігри допомагають школярам розслабитися, відпустити стрес, та розвивають їхні навички управління емоціями.

Однією з таких ігор може бути ігрове завдання «Музичне крісло»: *Учасники гри сидять в колі, а серед них розташовано одне крісло. Кожен*

учасник, сідаючи в крісло, повинен виконати одну з невеликих музичних дій (спів, танець, гримаса тощо) перед тим, як вставати. Ця гра не лише створює позитивний настрій, але й допомагає дітям виразити свої емоції та відчуття через музику та рух.

Ще однією корисною грою є «Шари сміху»: Учасники гри починають уявляти себе, наче вони група смішників. По черзі кожен учасник виходить вперед та розповідає анекдот або виконує смішну ситуацію. Решта учасників повинні сміятися голосно. Ця гра не лише розважає дітей, але й допомагає зняти напругу та забезпечує позитивний настрій.

Крім того, ігри з використанням музики, танців, та рухливих вправ можуть бути частиною шкільної рухової активності та сприяти створенню позитивного настрою учнів. Важливо зауважити, що ігри, спрямовані на створення позитивного настрою та зняття психологічної напруги, мають бути гармонійно вpleтені у навчальний процес, адже це сприяє не лише розвитку емоційного інтелекту, але й полегшує навчання та підвищує загальний настрій у класі.

Б) Ігри, спрямовані на вираження власних почуттів, емоцій, реакцій на сприйняте або прочитане і розпізнавання емоцій інших. Ці ігри допомагають дітям розвивати свідомість щодо власних почуттів і емоцій, а також підвищувати їхню емпатію та спроможність розуміти емоції інших.

Один із прикладів таких ігор – «Тонограма твору»: Учні прослуховують твір і використовують малюнки, щоб виразити свої почуття та настрої. Вони малюють лінії різної форми, товщини, кольору та напрямку, які символізують їхні емоції під час прослуховування. Наприклад, вони можуть використовувати прямі лінії, щоб показати звичайний хід подій без яскравих емоцій, хвилясті лінії для виразу радості чи захоплення, а лінії, що спрямовані вниз, для вираження страху, тривоги або суму.

Ця гра допомагає учням краще розуміти і виразити свої емоції під час читання чи бесіди.

Інша гра – «Інсценізація почуттів»: *Діти обирають сцену зі звичайного життя (наприклад, вечеря за обідом у родині) та інсценізують різні емоції (за допомогою жестів, міміки обличчя, інтонації голосу), які виникають у цих ситуаціях.* Це допомагає дітям виразити свої почуття та реакції на життєві події і одночасно розвиває їхню емпатію та здатність розуміти, як інші люди відчують себе у подібних ситуаціях.

Отже, ця група ігор сприяє розвитку важливих навичок у дітей, таких як виразність емоцій, уміння керувати своїми почуттями та спроможність розуміти емоції інших. Вони також роблять навчання більш захопливим та ефективним, оскільки діти можуть вільно виражати свої емоції та розвивати свою соціальну компетентність.

В) Ігри на розвиток навичок саморегуляції, контролю дихання та ефективної комунікації. Ці ігри важливі для молодших школярів, оскільки навички, отримані у процесі ігри, допомагають їм легше впоратися зі стресом та емоційними викликами. Ігри, спрямовані на розвиток цих навичок, можуть бути корисними і веселими.

Наведемо декілька прикладів таких ігор:

1) Гра «Дихаймо разом»: *Учні сідають у коло і роблять глибокі та повільні вдихи та видихи разом.* Ця гра допомагає дітям вивчити контроль над диханням, заспокоює їх і знижує рівень стресу.

2) Гра «Зелений світ, червоний світлофор»: *Учитель робить в руках світлофор і керує рухом дітей, які переходять вперед, коли він показує «зелений», і зупиняються, коли «червоний».* Ця гра вчить дітей контролювати свої дії та реагувати на команди.

3) Гра «Емоційна міміка»: *Діти виражають свої емоції за допомогою обличчя та міміки.* Вони намагаються передати свої почуття, не використовуючи слова. Ця гра допомагає покращити навички емоційного виразу та розпізнавання емоцій інших.

4) Гра «Шлях до спокою»: *Діти уявляють, що вони подорожують по уявному місцю, де можуть знайти спокій та безпеку.* Ця гра допомагає дітям

навчитися саморегулювати свої емоції та знаходити способи заспокоїтися в стресових ситуаціях.

Ці ігри сприяють розвитку важливих навичок саморегуляції, контролю дихання та ефективної комунікації серед молодших школярів. Вони допомагають дітям краще розуміти свої емоції та взаємодіяти з іншими в сприятливий спосіб.

Г) Ігри та ігрові завдання для розвитку навичок взаємодії, міжособистісного спілкування, здатності розуміти інших і спільно вирішувати проблеми. Такі ігри є важливою частиною емоційного інтелекту молодших школярів. Ця група ігор дозволяє дітям відчувати емоції своїх однолітків, імітувати різні ролі та переживати різноманітні емоції. Вони сприяють створенню дружнього та толерантного ставлення один до одного, допомагають розуміти, як інші діти відчують себе емоційно, і сприяють позитивній взаємодії з однокласниками.

До прикладів таких творчих завдань відносяться:

- ігри-припущення, де діти можуть обговорювати, як би діяв головний герой казки/вірша/оповідання у різних ситуаціях;
- казки навиворіт, які передбачають обмін персонажами між різними казками, зміну часу та умов;
- придумування нового закінчення казки або подій у ній;
- додавання нового персонажу до твору;
- написання листів або створення аудіо/відео-звернень до персонажів твору тощо [40, с. 117].

Ці ігри спрямовані на розвиток навичок взаємодії, міжособистісного спілкування та здатності розуміти інших. Такі завдання надають дітям можливість практикувати ці навички в приємній ігровій формі, сприяючи створенню емоційно інтелектуально розвинутих і адаптованих особистостей.

Цікаву методику розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів запропонувала українська дослідниця О. Савченко. Згідно з цією методикою, діти, через аналіз творів В. Сухомлинського з високим ступенем емоційності,

мають прогнозувати розвиток подій у творі, розпізнавати емоції та почуття головних персонажів, а також виражати співчуття тим персонажам, які опинилися в складних життєвих ситуаціях [52, с. 14].

Д) Театралізовані ігри, ігри-інсценізації, ігри-драматизації. Ця група ігрових вправ є дієвими інструментами для розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів. Вони сприяють вираженню та розумінню різних емоцій, навичкам емпатії та соціальної компетентності.

Прикладом є театральні ігри для вираження власних емоцій, де учні виконують сценки, де вони можуть виразити свої власні емоції та почуття. Наприклад, дитина може показати свою радість від зустрічі з давніми друзями.

Цікавою є гра-інсценізація «Німий телевізор», яка включає в себе відтворення ситуації на основі перегляду відеофрагмента без звуку, користуючись лише невербальними підказками. Цей метод навчає дітей розуміти емоції інших людей на основі невербального спілкування та виражати свої власні почуття щодо запропонованої ситуації. Під час підготовки до уроку вчитель ставить перед собою завдання – досягти максимального емоційного відгуку, відчуття «переживання» події, яка пропонується.

Емоційне занурення – це активний метод навчання, який включає в себе релаксацію, навіювання, гру та використання різноманітних почуттів та емоцій [23, с. 410]. Цього можна досягти шляхом обговорення життєвого досвіду, використання мистецтва, такого як живопис, музика, поезія, а також шляхом інсценізації інших творів.

Отже, ці ігри допомагають дітям розвивати навички виразного спілкування, емпатії та розуміння почуттів інших.

Е) Дидактичні ігри пізнавального змісту. Головна мета таких ігор полягає у вивченні учнями назв емоційних станів, їх характеристики, можливих причин виникнення і прийнятних способів реагування. Під час

проведення цих ігор важливо навчити учнів користуватися певними жестами, мімікою та рухами для вираження цих емоцій.

Такими помічниками можуть бути наступні ігрові завдання:

– «Емоційний чарівник»: *Учні в ролі чарівників повинні створити свої заклинання для зміцнення емоційного стану однокласників. Наприклад, якщо хтось сумує, чарівник може пропонувати заклинання для підняття настрою.*

– «Мрійник емоцій»: *Діти пишуть маленькі оповідання або малюють малюнки про ситуації, які викликають у них певні емоції. Вони можуть обговорювати свої реакції та способи керування ними.*

– «Вислови свої почуття»: *Учні розглядають картинки або відтворюють короткі відеоролики, які викликають різні емоції, і діляться своїми враженнями та почуттями з іншими.*

Ці дидактичні ігри допомагають дітям розуміти свої емоції та емоції інших, розвивати емпатію, вміння контролювати свої реакції та співпрацювати в групі. Вони сприяють розвитку емоційного інтелекту та покращують загальний емоційний стан молодших школярів.

Отже, представлені вище ігри заохочують дітей до активної творчості та сприяють їм виявляти, виражати та описувати свої власні емоційні стани та почуття. Ці ігри також навчають розуміти емоції інших осіб, що сприяє розвитку емоційного інтелекту.

Таким чином, узагальнюючи вищенаведений аналіз, важливо підкреслити, що властивості гри, вбудовані в її суть, мають великий потенціал для навчання. Гра об'єднує учнів через спільне дослідження інтересів і спільні емоції. Вона надає приклади емоційних реакцій та навчає контролювати різні почуття, такі як роздратування, гнів, образа, злість та заздрість, а також вчить підтримувати і надихати інших. Це сприяє розвитку навичок керування власними емоціями та розуміння почуттів інших людей.

Висновки до розділу 1

Проблему формування емоційного інтелекту дитини на сучасному етапі активно вивчають як в зарубіжних, так і вітчизняних дослідженнях. Стало загальноприйнятою ідеєю не тільки важливості емоційного інтелекту, але і того, що належний рівень цього інтелекту сприяє успішній самореалізації особистості та подоланню життєвих труднощів у будь-який час і в будь-яких ситуаціях.

Розвиток емоційного інтелекту як сукупності загальних навичок, тісно пов'язаних із особистісними якостями, які розглядаються в контексті реформи сучасної української школи. Концепція «Нова українська школа» визначає завдання розвитку учнів, включаючи здатність «конструктивно керувати емоціями, використовувати емоційний інтелект, оцінювати ризики, приймати рішення, вирішувати проблеми, співпрацювати з іншими тощо». Одночасно наголошується на створенні умов для емоційного благополуччя дітей, яке включає створення атмосфери взаємоповаги та довіри, запобігання насильству та цькуванню, підтримку прав на здорове життя, свободу вибору та свободу слова.

Використання ігрових технологій для розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів допомагає досягнути наступних результатів:

- 1) Активізація емоційної сфери дитини через захоплюючі ігрові ситуації.
- 2) Виявлення і розвиток індивідуальних здібностей, сприяючи набуттю емоційного досвіду.
- 3) Стимулювання учнів шукати рішення проблем, що веде до виявлення та управління своїми емоціями у складних ситуаціях.
- 4) Позитивні та важливі емоції, пов'язані з перемогою та поразкою, сприяють підвищенню самооцінки та навчають здійснювати адекватні висновки та керувати власним емоційним станом.

5) Взаємодія та згуртованість учнів шляхом спільного переживання емоцій, показування прикладів емоційних реакцій та навчання керуванню власними емоціями та розумінню почуттів інших.

б) Стимулювання творчого мислення школярів через ігрові сценарії, що сприяє розвитку їхньої емоційної сфери.

Отже, ефективне використання ігрових технологій в початковій школі вимагає від педагога спеціальних знань про ігрову діяльність та її ефективну організацію. Інтегруючи навчальний процес у гральну стратегію, ми забезпечимо формування особистості дитини, її соціалізацію, розвиток пізнавальних інтересів, закріплення та удосконалення отриманих знань, умінь та навичок за допомогою природних для дітей методів. Використання ігрових технологій в початковій школі повинно враховувати вікові особливості учнів та забезпечувати позитивну мотивацію для ігрової діяльності.

РОЗДІЛ 2

ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1 Особливості використання ігрових технологій для формування емоційного інтелекту молодших школярів

В сучасному світі, де технології швидко розвиваються, навчання стає більш інтерактивним та захопливим завдяки використанню ігрових технологій. Це особливо актуально для молодших школярів, для яких гра – це не просто розвага, а також інструмент для формування різноманітних навичок, включаючи емоційний інтелект.

Емоційний інтелект – це здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними та іншими емоціями. Ця навичка є ключовою для успішного міжособистісного спілкування, адаптації до змін та розвитку сильних відносин з оточуючими [24, с. 49].

Ігрові технології важливо використовувати не просто як інструмент для розваги, але і для систематичного формування емоційного інтелекту.

Формування ефективної емоційно-мотиваційної регуляції на уроках важливо для створення оптимального навчального середовища та розвитку повноцінної особистості молодшого школяра.

Для досягнення цієї мети, активізація емоційного інтелекту, розвиток емоційно-інтелектуальних здібностей та гармонізація компетенцій емоційного інтелекту вимагають системного та комплексного підходу.

По-перше, створення позитивного навчального середовища важливо для підтримки емоційного благополуччя молодших школярів. Вчителі повинні бути чутливими до емоцій дітей, вміти виявляти їхні позитивні та негативні почуття, створюючи атмосферу взаєморозуміння та довіри.

По-друге, важливо навчати молодших школярів ефективно взаємодіяти зі своїми емоціями. Це можна досягти через рефлексію та обговорення

емоційних досвідів, використовуючи техніки саморегуляції. Наприклад, короткі медитаційні вправи або дихальні техніки можуть допомагати учням заспокоюватися та краще розуміти свої почуття.

По-третє, сприяти гармонізації компетенцій емоційного інтелекту означає розвивати учнів у всіх аспектах цієї сфери: від розпізнавання власних емоцій до вміння висловлювати їх, від розуміння емоцій однолітків до спроможності ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти.

Здатність гармонійного співіснування людей в межах соціальних груп і суспільства стає важливою як для особистого розвитку, так і для стабільності суспільства в цілому. Ефективним інструментом для усвідомлення цієї важливості є використання гри, що сприяє емоційному впливу на учасників. Особливо треба визначити емоційний вплив інтерактивних ігрових вправ.

За дослідженнями О.І. Пометун, «інтерактивне навчання полягає в неперервній та активній взаємодії всіх учнів, де основний акцент робиться на колективному, груповому навчанні, а також у співпраці. У цьому контексті інтерактивне навчання розглядається як процес, де як учень, так і вчитель виступають як рівноправні суб'єкти, розуміючи і рефлексуючи щодо своїх знань, навичок і досягнень.

У ролі вчителя в інтерактивному навчанні виступає організатор навчального процесу та консультант, проте він ніколи не захоплює усю ініціативу на себе. Центральними елементами є взаємозв'язки та взаємодія між учнями, де результати досягаються за участю усіх учасників. Учні беруть на себе активну відповідальність за процес навчання, спільно допомагаючи досягнути бажаних результатів [46, с. 38].

Інтерактивні технології в умовах кооперації є відмінним інструментом для стимулювання розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів. Однією з ключових переваг таких технологій є можливість створення навчальних сценаріїв, які враховують групову динаміку та сприяють взаємодії між учнями.

Вправи та проекти, що базуються на взаємодії та співпраці, стають частиною уроків, де учні працюють разом, обмінюючись ідеями та рішеннями. Наприклад, проект «Створення власного світу» може включати колективне створення інтерактивних історій, де діти взаємодіють, висловлюють свої ідеї та спільно розробляють креативний контент. Це сприяє розвитку співпраці, комунікативних навичок та вміння розуміти емоції партнерів [47, с. 41].

Ігрові технології, такі як віртуальні ігри або ігри для спільного вирішення завдань, дозволяють молодшим школярам взаємодіяти в віртуальному середовищі, де вони можуть розвивати емпатію, розуміння чужих емоцій та навички співпраці.

Методи роботи в групах та діалогічне навчання під час уроків дозволяють створити атмосферу взаєморозуміння та підтримки. Учні вчаться висловлювати свої думки, слухати інших, а також вирішувати конфлікти шляхом взаємодії та співпраці.

Емоційний інтелект, розвиваючись під час використання інтерактивних технологій, стає основою для побудови взаємовідносин, вирішення конфліктів та формування позитивної самооцінки. Як відмічають педагогіч-практики, «учні, які мають розвинений емоційний інтелект, легше адаптуються до соціальних ситуацій, краще розуміють свої та чужі почуття та виявляють більшу схильність до співпраці» [2, с. 10].

Отже, використання інтерактивних технологій, що базуються на взаємодії та співпраці, впливає не лише на навчальні досягнення, але й на розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. Цей підхід створює сприятливі умови для повноцінного соціального та емоційного розвитку учнів, що має важливе значення для їхнього подальшого життя та успіху в сучасному суспільстві.

Пропонуємо варіанти групових вправ:

– *Вправа «Де живуть емоції?»*.

Учні малюють фігурку людини і в ній розміщують емоції, використовуючи для цього кольорові олівці. Вчитель допомагає школярам групи, підказуючи ті або інші емоції із складеного раніше групою списку емоцій, які учень не використав у своєму малюнку. В ході обговорення уточняється спосіб вираження даної емоції.

– *Вправа «Тіло через образи».*

Учні об'єднуються в групи, де кожен представляє свій образ емоції своїми рухами перед іншими учасниками. Кожен учень обирає конкретну емоцію (радість, гнів, смуток тощо). Учні малюють образ цієї емоції за допомогою свого тіла. Наприклад, для вираження радості можуть вони робити стрибки, для гніву – стомлювати ногами, для смутку – вигинати тіло вперед. Після того, як кожна група представила свої образи, вчитель проводить коротке обговорення. Він спрямовує увагу на те, як тіло може виражати різні емоції та як це впливає на загальну атмосферу в групі.

Ці технології не лише сприяють фізичній активності, але й розвивають виразне мистецтво та емоційний інтелект молодших школярів. Вони створюють можливість для тілесного вираження емоцій та підкреслюють важливість розуміння та вираження власних почуттів у спільноті.

Серед інтерактивних методів для розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів виділяється група фронтальних технологій, які передбачають одночасну спільну роботу всього класу.

Однією з ключових технологій в цьому напрямку є групові дискусії та обговорення. Ці дії спрямовані на активне залучення всього класу до вирішення питань, що вимагають обґрунтування думок та вираження емоційних реакцій.

Інтерактивні лекції та презентації є іншою фронтальною технологією, що сприяє розвитку емоційного інтелекту. Вони дозволяють вчителю включити в свої уроки елементи динаміки, ігор та дискусій, активізуючи емоційний відгук учнів та сприяючи їхньому більш глибокому розумінню матеріалу.

Спільні творчі проекти та завдання є ефективним засобом розвивати співпрацю та емпатію серед учнів. Задачі, що вимагають спільних зусиль всього класу, розвивають навички комунікації та взаєморозуміння, а також виховують в учнів відповідальність та взаємодопомогу.

Використання інтерактивних ігор та симуляцій на уроках також сприяє формуванню емоційного інтелекту молодших школярів. Групові вправи, де учні взаємодіють в режимі реального часу, створюють можливість для виявлення та регулювання власних емоцій, а також розвивають навички співпраці та толерантності.

До цієї групи інтерактивного навчання можна віднести такі технології, зокрема: *«Обговорення проблеми в загальному колі»*, *«Мікрофон»*, *«Незакінчені речення»*, *«Мозковий штурм»*, *«Розв'язання проблем»*, *«Дерево рішень»*.

Інтерактивні технології можуть ідеально поєднуватися з розвитком емоційного інтелекту молодших школярів, забезпечуючи при цьому індивідуальний підхід.

Наведені нижче приклади вправ спрямовані на розвиток емоційної компетентності та врахування унікальних потреб кожного учня:

– *Вправа «Предмети»*.

З наданих вчителем різноманітних предметів учні вибирають найпривабливіший і розповідають про себе від імені цього предмета. Таким чином учні розкривають свій внутрішній світ від імені предмета.

– *Вправа «Дзеркало»*.

Учні утворюють два кола, зовнішній і внутрішній, з рівною кількістю учасників в кожному, утворюються пари. По команді вчителя зовнішній круг рухається, таким чином, міняються пари. У парах учасники стають «дзеркалами» один одного, намагаючись відобразити пантоміміку і міміку партнера, його емоційний стан, індивідуальні особливості.

По команді вчителя «дзеркало» може стати «кривим», перебільшуючи побачене в партнерові.

– Вправа «Глина».

Учні розподіляються на пари. Один з учнів стає «творцем», а другий – «глиною». Перший учень «ліпить» з другого фігуру на власний розсуд, потім вони міняються місцями.

– Вправа «Емоційне ранжування».

В ході обговорення складається список можливих емоцій (радість, страх, здивування, роздратування, любов, ревності і так далі), потім просимо учнів поставити кожній емоції зі списку певну кількість балів (максимум 10), що відповідає частоті цього переживання в житті дитини. Зі свого списку кожен учень вибирає п'ять почуттів, які він частіше відчуває у житті, складає список позитивних і негативних емоцій.

Ці приклади ілюструють, як інтерактивні технології можуть бути використані для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, забезпечуючи при цьому індивідуалізований підхід до кожного учасника заняття.

Технології навчання, застосовані у дискусіях, сприяють активному розвитку критичного мислення учнів, надаючи їм можливість чітко визначити свою позицію та вдосконалити навички обстоювання власної думки. Додатково, ці технології сприяють глибшому засвоєнню знань з проблеми, що обговорюється.

У технологіях навчання у дискусії педагогі-практики виділяють такі види вправ, як «Обери позицію», «Зміни позицію», «Дискусія у стилі телевізійного ток-шоу», «Дебати» тощо.

Дискусія визначається як широке обговорення спірного питання. Однак успішність дискусії визначається не лише наявністю спротиву чи суперечок, але й чіткою організацією. Ретельне планування, точне дотримання правил ведення дискусії всіма її учасниками, дотримання регламенту та ефективне керівництво з боку вчителя є запорукою успішності дискусії.

Використання технологій допомагає забезпечити організаційну структуру дискусії, роблячи її більш ефективною та продуктивною для учасників.

Цікаві та інтерактивні вправи для розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів включають такі:

– *Вправа «Барометр почуттів».*

Вчитель готує «циферблат», де замість цифр вказані емоційні стани, такі як «я злюся», «мені страшно», «я радію», «мені сумно» і т.д. Кожен учень визначає свій емоційний стан, обираючи відповідну «позначку» на циферблаті. Це допомагає учням усвідомлювати та виражати свої емоції у конкретний момент.

– *Вправа «Будинок-людина».*

Група учнів розбивається на пари. Один учасник отримує завдання намалювати будинок, тоді як його партнер повинен намалювати людину. Обидва учасники роблять це без можливості обговорювання або попередньої домовленості. Ця вправа сприяє розвитку співпраці, сприйняття точок зору і виявленню творчого підходу до завдань.

Ці вправи не лише розвивають емоційний інтелект учнів, але й сприяють їхній соціальній взаємодії, комунікації та розвитку творчого мислення.

Цікавою є техніка «Я-висловлювання». Ця техніка спрямована на відкрите та щире вираження власних почуттів і ставлення до конфліктних ситуацій. Принцип «Я-висловлювання» базується на відповідальності за власні емоції та сприяє конструктивному спілкуванню.

Схема «Я-висловлювання» включає кілька етапів:

1) Опис ситуації:

– *Коли я стикаюся з тим, що...*

– *Коли я бачу, що...*

2) Вираження почуттів та відчуттів:

– *Я відчуваю...*

– *Я переживаю...*

3) Виклад думок і припущень:

– *Я думаю...*

– *Мені здається...*

4) Висловлювання побажань і намірів:

– *Я хочу тебе попросити...*

– *Я збираюся...*

Використання «Я-висловлювання» дозволяє учням розвивати свою емоційну самосвідомість та ефективно виражати свої почуття та думки. Такий підхід впливає на сприйняття конфліктних ситуацій, роблячи спілкування більш відкритим і менш напруженим. Важливою є регулярна практика для успішного освоєння цієї техніки.

Також рекомендується давати учням завдання для виконання вдома. В даному випадку доцільним буде впровадження спеціального інструменту – «Щоденник почуттів» – для розвитку емоційного інтелекту школярів.

Це завдання допомагає усвідомлювати та вдосконалювати сприйняття фізичних реакцій на різні емоційні стани. Учні отримують можливість розвивати навички самоаналізу та визначення власних емоцій. Завдання сприяє глибокому розумінню впливу різних факторів на почуття та емоції учнів.

«Щоденник почуттів» слід вести регулярно, фіксуючи події негайно та утримуючись від редагування записів. Кожен запис має відображати емоційний стан особистості в конкретний момент і не повинен вважатися оцінкою її особистості. Учні повинні аналізувати свої записи в кінці дня, звертаючи увагу на тенденції та зміни у своєму емоційному стані.

Щоб заповнювання щоденника було систематичним та добре структурованим, існує чітка послідовність:

– почуття;

– подія;

– фізична реакція (позитивно або негативно забарвлені переживання);

– думки і вчинки.

Ця інструкція спрощує процес ведення щоденника та допомагає учням структурувати свої емоції та переживання.

У своїй професійній діяльності вчителі початкової школи повинні приділяти особливу увагу стимулюванню рефлексії як ключового елемента в розвитку особистості молодших школярів. Це включає в себе формування в них здатності до самосвідомості, самопізнання, самоствавлення та саморегуляції. Також важливо сприяти розвитку позитивного мислення, формуванню адекватного самооцінювання та усвідомленню «Я»-концепції.

Однією з ключових задач є вироблення інтересів у дітей, що потребує педагогічної уваги. Зокрема, важливо враховувати значущість ролі вчителя в організації інтерактивно-рефлексивного навчання. Прогностична компетенція вчителя також має велике значення, оскільки вона визначає ступінь інформаційної насиченості та активізацію навчально-пізнавальної діяльності учнів через стимулювання механізмів рефлексії.

Цілі інтерактивно-рефлексивного навчання повинні бути чітко сформульовані, зосереджені на активізації рефлексивних процесів учнів для підвищення мотивації, активізації їхньої навчально-пізнавальної діяльності та підвищення ефективності засвоєння знань, умінь і навичок.

Таким чином, педагоги мають сприяти розвитку емоційного інтелекту учнів для підвищення рівня їхньої емоційної компетентності. Це може бути досягнуто через стимулювання розвитку та активізацію здібностей емоційного інтелекту та креативності в області емоцій. Педагоги повинні прагнути активізувати емоційно-інтелектуальну поведінку, розширюючи уявлення учнів про емоційну культуру особистості та забезпечуючи можливість ефективного управління емоціями.

2.2. Організаційно-педагогічні умови формування емоційного інтелекту молодших школярів

Сучасна освіта ставить перед собою завдання глибокого і всебічного розвитку особистості, враховуючи психологічні та емоційні аспекти. Розуміння і розвиток емоційного інтелекту стає ключовим в роботі з молодшими школярами, які перебувають на етапі формування своєї особистості.

Емоційний інтелект допомагає розвивати соціальні навички, такі як співпраця, спілкування та розуміння інших. Здатність дітей взаємодіяти з іншими людьми та керувати власними емоціями стає важливою для їхньої подальшої соціалізації.

Молодші школярі часто зіткнуться зі стресовими ситуаціями, такими як перехід від дому до школи, нові знайомства та виклики навчання. Розуміння та керування емоціями допомагає їм краще адаптуватися до нового оточення.

Формування емоційного інтелекту сприяє забезпеченню психологічного здоров'я молодших школярів. Вміння розпізнавати та ефективно керувати своїми емоціями допомагає їм подолати труднощі та зміцнює їхню стійкість.

Організаційно-педагогічні умови формування емоційного інтелекту передбачають індивідуальний підхід до кожного учня. Врахування їхніх особливостей дозволяє створювати ефективні педагогічні стратегії.

Таким чином, дослідження та впровадження оптимальних організаційно-педагогічних умов для формування емоційного інтелекту молодших школярів стає актуальним завданням сучасної освіти, спрямоване на комплексний розвиток особистості та підготовку її до життя в сучасному інформаційному суспільстві.

У даному випадку спробуємо визначити умови організаційно-педагогічного характеру, які впливають на розвиток емоційного інтелекту учнів початкової школи в рамках принципів Нової української школи.

До умов, що сприяють формуванню емоційного інтелекту молодших школярів, можна віднести наступні аспекти: *атмосфера емоційного комфорту; емоційність освітнього процесу; партнерська взаємодія учасників освітнього процесу; емоційне спілкування в освітньому середовищі.*

Розглянемо детальніше кожен умову:

Умова 1. Атмосфера емоційного комфорту.

Однією з ключових організаційно-педагогічних умов, яка визначає успішність цього процесу, є створення атмосфери емоційного комфорту в навчальному закладі.

Атмосфера емоційного комфорту – це не лише відсутність конфліктів чи стресових ситуацій, але і позитивне, доброзичливе середовище, де кожен учень відчуває підтримку та розуміння.

Це створюється завдяки ряду важливих аспектів:

По-перше, активна взаємодія між вчителями та учнями, а також між самими учнями, сприяє виникненню довіри та розуміння. Вчителі, які виявляють інтерес до почуттів і емоцій своїх учнів, роблять навчання більш доступним та цікавим.

По-друге, створення позитивного комунікативного середовища важливо для розвитку емоційного інтелекту. Відкриті дискусії, можливість виражати свої думки та почуття без страху перед осудом створюють емоційний комфорт [58, с. 296].

Індивідуалізація підходу – ще один ключовий аспект. Кожен учень унікальний, і вчителі повинні враховувати цю індивідуальність у створенні емоційного комфорту. Розуміння індивідуальних особливостей допомагає створити навчальний процес, що враховує потреби кожного учня.

Відмінна атмосфера в класі стимулює бажання спілкуватися, взаємодіяти з учителем та однокласниками.

Учні активно обмінюються запитаннями, надають пояснення та діляться своїми розповідями. Вчитель не обмежується лише реакцією на питання чи прохання учнів; протягом усього дня він установлює комунікацію

з кожною дитиною, прислуховуючись до неї та висловлюючи похвалу. Вибір теми для розмови ретельно обирається з урахуванням потреб кожного учня. Такий підхід вчителя свідчить про важливість кожної дитини, незалежно від її успіхів у навчанні, і сприяє підняттю самооцінки учнів та зменшенню соціальних різниць між ними.

Позитивний підхід до управління поведінкою є ще однією складовою атмосфери емоційного комфорту. Замість строгих вимог і покарань, використання позитивного підходу, заохочення та підтримка виробляють позитивне ставлення до навчання та розвивають емоційний інтелект.

Важливо зазначити, що атмосфера емоційного комфорту – це не єдина відповідальність вчителів. Шкільне керівництво також грає важливу роль у створенні умов для психологічного благополуччя в навчальному закладі.

Створення атмосфери емоційного комфорту в початковій школі є запорукою успішного формування емоційного інтелекту учнів. Це сприяє позитивному ставленню до навчання, розвитку емпатії та соціальних навичок, що визначають гармонійний розвиток особистості.

Умова 2. Емоційність змісту освітнього процесу.

Емоційність змісту освітнього процесу грає значущу роль у формуванні емоційного інтелекту молодших школярів. Ця організаційно-педагогічна умова сприяє глибокому зануренню учнів у світ знань та розвиває їхні емоційні навички та здатність розуміти та керувати власними почуттями.

Спрямованість на емоційність у навчанні передбачає впровадження цікавого та стимулюючого змісту, який викликає позитивні емоції учнів. Зміст уроків може бути насиченим не лише фактами та концепціями, але й враженнями, історіями успіху, цікавими завданнями та діловими іграми. Це дозволяє дітям переживати радість від навчання та формує позитивні асоціації з учбовим процесом.

Форми, методи та засоби забезпечення емоційності освітнього процесу відіграють важливу роль у розвитку особистості учнів та формуванні їхнього емоційного інтелекту (рис. 2.1) [21, с. 62].



Рис. 2.1 – Форми, методи і засоби забезпечення емоційності освітнього процесу

Емоційність в освітньому процесі є не лише засобом сприйняття та реакції на інформацію, але й ключовим елементом, який формує позитивні асоціації із навчанням, сприяє поглибленню знань та виробленню навичок.

Обирання навчального матеріалу, який вразить учнів за допомогою цікавих фактів, життєвих прикладів та створення яскравих образів, викликає в дітей інтелектуальні стимули. Це робить уроки захопливими, стимулює бажання обмінюватися своїми думками з однокласниками та вчителем, а також приносить радість від отриманих вражень.

Задоволення цієї потреби школярів важливо забезпечити відразу, виділивши час для обговорення завдань. Оскільки у молодших школярів мовлення є ситуативним, тобто пов'язаним з конкретною ситуацією, важливо залучати їх до обговорення навчальних ситуацій та завдань у парах, трійках чи четвірках. Це надає їм можливість висловлювати та обґрунтовувати свої думки, враховувати інші точки зору, знаходити спільні рішення, а також розвиває навички допомагання, підтримки та виявлення емоцій. Такий підхід також сприяє розумінню та управлінню емоціями як учнями, так і вчителем.

В Новій українській школі виокремлюється активне використання емоційно насичених ігрових методів навчання, таких як дидактичні ігри, конкурси, турніри, змагання та ігри-драматизації. Під час цих заходів учні активно взаємодіють, спілкуються та рухаються, виражаючи широкий спектр емоцій, таких як радість, задоволення, інтерес, хвилювання, здивування, невдоволення, розпач, образа, злість, розчарування та обурення. Важливим аспектом цих методів є можливість учнів навчатися регулювати свою поведінку, аналізувати її та порівнювати з вчинками інших дітей, а також обдумувати і планувати свої подальші дії [35].

Наприклад, використання інтерактивних форм навчання, зокрема групових, є дуже корисним і ефективним методом, сприяючи співпраці та взаєморозумінню в класі. Ці методи сприяють створенню сприятливого середовища для спільного навчання та взаємодії між учнями. Вони не лише сприяють розвитку взаєморозуміння та емпатії, але й готують учнів до реального життя, де співпраця, робота в команді та вміння ефективно спілкуватися з іншими є ключовими компетенціями для успішної соціальної взаємодії.

Емоційність змісту навчального матеріалу передбачає використання матеріалу, який є особистісно значущим та раніше невідомим учням. Цей матеріал містить вражаючі факти та яскраві приклади, що відповідають потребам та інтересам учнів, активно викликаючи у них емоції та почуття. Такий підхід формує позитивне ставлення школярів до оточуючого світу, до самих себе та до інших, стимулює бажання дізнатися більше та застосовувати знання у житті, що в свою чергу мотивує до успіху.

Ефективність впливу навчального матеріалу на емоційний інтелект учнів також залежить від його незвичайності у подачі та викладанні. Вчителю важливо передбачити емоційний ефект та аналізувати, яким чином матеріал викликає емоційний відгук учнів на різних етапах уроку.

При цьому важливо враховувати незвичайність викладу та подачі навчального матеріалу, щоб створити сильне та запам'ятовуване емоційне враження.

Особливе місце в освітньому процесі займають твори мистецтва, які впливають на емоційний розвиток молодших школярів. Ці твори, представлені на уроках літературного читання та в роботі з виховання, відіграють ключову роль у формуванні почуттів та настрою, викликаючи різні емоції та стимулюючи відгук на події.

Художні твори, які діти вивчають, повинні бути доступними та різноманітними за жанрами, такими як казки, оповідання, вірші, пісні, п'єси, гумористичні твори, прислів'я та загадки. Вони повинні бути емоційно насиченими, викликати радість, захоплення, подив, а також співчуття та співпереживання.

Ці твори відіграють важливу роль у формуванні характеру дітей, заохочуючи їх до гарних вчинків, вчать розуміти інших та робити висновки. Важливо, щоб вони не лише захоплювали, а й відображали глибокі життєві цінності, сприяли розширенню світогляду та допомагали набути необхідного життєвого досвіду. Вибір таких творів дозволяє дітям розвивати уяву, фантазію, критичне мислення та творчі здібності.

Для молодших школярів важливо використовувати наочність, яка викликає почуття та емоції, створює яскраві образи і сприяє розвитку інтелектуальних почуттів та пізнавального інтересу. Особливо ефективною є наочність, яка включає сучасних персонажів з мультфільмів, фільмів та художніх творів, що цікавлять дітей і викликають у них емоційну близькість.

Ці персонажі, які є важливим елементом наочності, зазвичай відзначаються виразністю емоцій та стають позитивним прикладом для наслідування. Вони демонструють свої почуття яскраво, діляться життєвим досвідом і мотивують дітей до досягнення успіху. Такий підхід допомагає активізувати інтерес до навчання та розвивати позитивні мотивації серед молодших школярів.

Важливо відмітити, що сучасні підручники для НУШ вражають своєю чисельністю та різноманітністю щодо організації навчального матеріалу, оскільки їх створили різні автори, надаючи вчителям можливість обирати та впроваджувати в освітній процес те, що вважається найбільш відповідним для конкретного класу.

Ключовим аспектом сучасних підручників для НУШ є їхня спрямованість на формування емоційного інтелекту молодших школярів. Такі підручники повинні відзначатися зрозумілою та емоційно насиченою мовою, містити цікавий та пізнавальний матеріал, який є естетично оформленим і має національний колорит у ілюстративній частині. Доцільно також включати завдання, що спрямовані на аналіз емоційного стану персонажів, розкриття настрою ліричних героїв у зображуваних картинах природи, розвиток емоційно-ціннісної сфери учнів.

Крім того, підручники повинні пропонувати засоби для формування інтелектуальних почуттів, сприяючи роботі в парах та групах, виконанню пошукових завдань, створенню проєктів, драматизації та інших творчих ініціатив. Такий підхід сприяє залученню школярів до активної навчальної діяльності, розвитку їх творчих здібностей та виявленню власної думки.

Використання мультимедійних засобів у навчальному процесі, таких як презентації, слайд-шоу, фільми, відео-демонстрації та інші креативні форми візуалізації, є важливим елементом сучасної освіти. Ці засоби допомагають створити конкретне та наочно-образне уявлення про тему, що вивчається, і відкривають нові можливості для вивчення матеріалу.

На наш погляд, яскраве та чітке зображення на екрані може викликати в дітей емоції захоплення, радості та цікавості. Використання мультимедійних тренажерів, інтерактивних ігор та віртуальних вправ дозволяє покращити навички, залучає учнів до дослідження нового досвіду, а звук, анімація та спеціальні ефекти роблять навчання більш цікавим.

Особлива увага в Новій українській школі приділяється формуванню медіаграмотності.

Учні вчаться розуміти медіаінформацію, створювати власні медіапродукти та виявляти, розуміти та контролювати свої власні емоції та емоції інших.

Важливо, щоб комплекс вправ та завдань, які спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, допомагав учням виражати та розуміти власні почуття, робити конструктивний вибір у ситуаціях, які викликають емоції. Учителю повинен передбачити емоційний ефект застосування методів та прийомів навчання, обираючи засоби, які стимулюють яскраві образи та мотивують до активної навчальної діяльності.

Умова 3. Партнерська взаємодія учасників освітнього процесу.

Сьогодні, у контексті розвитку освіти, партнерська взаємодія між учасниками освітнього процесу стає необхідною умовою для успішного формування емоційного інтелекту молодших школярів. Цей підхід ґрунтується на тісному взаємозв'язку між емоційним самопочуттям учнів та якісною взаємодією всіх учасників освітнього процесу: учнів, учителів і батьків.

Вчителі виступають не лише посередниками в процесі навчання, а й емоційними наставниками, які сприяють розвитку емоційного інтелекту учнів. Вони повинні створювати емоційно підтримуючу атмосферу в класі, де кожен учень відчуває свою важливість та повагу. Активна участь вчителів у спільних емоційно насичених проектах, групових діях та відкритий діалог сприяють не лише засвоєнню навчального матеріалу, але й формуванню соціальних та емоційних навичок.

Налагодження ефективної взаємодії з батьками для досягнення успіху дітей – це завдання, що вимагає тривалого зусилля. Цей процес включає створення оточення, яке є безпечним для дитини не лише фізично, але й психологічно. Зокрема, важливо гарантувати дитині право на безкарне вчинення помилок і розглядати причини її страхів та тривожності.

Для успішного встановлення партнерської взаємодії з батьками учнів необхідно визначити області спільного інтересу, де перетинаються погляди

на спільний шлях розвитку дитини, і узгодити значення та методи взаємодії. Також важливо визначити технічні інструменти для постійного зв'язку, такі як чати, групи в соціальних мережах, відеоконференції та консультації, для оперативної реакції на зміни та вирішення проблем.

Для підвищення рівня педагогічної культури батьків важливо впроваджувати різноманітні форми батьківських зборів. Пропонується спільно підготувати навчальні тренінги та педагогічні практикуми, щоб ознайомити батьків з ефективними стратегіями вирішення проблемних ситуацій. «Круглі столи» для обміну думками щодо нагальних проблем навчання й виховання дітей, висловлення зауважень і побажань, а також ділові ігри для формування позитивного досвіду вирішення конфліктів теж можуть бути корисними.

Важливо передбачити можливості для неформального спілкування дітей, батьків та вчителів, такі як екскурсійні поїздки, важливі події, тематичні заходи, свята та облаштування освітнього середовища. Після спільного аналізу стану партнерської взаємодії важливо визначити найуспішніші прийоми ефективного партнерства й узгодити наступні дії.

Відкритість у обговоренні недоліків організації партнерської взаємодії є важливим показником просування до налагодження гармонійних стосунків. Батьки, як партнери у освітньому процесі, повинні витратити зусилля для порозуміння з дітьми, вчителями та іншими батьками, спрямовуючи свої дії на запобігання конфліктам і сприяння позитивному взаємодії.

Учні, в свою чергу, розвивають свої соціальні та емоційні навички через взаємодію зі своїми ровесниками та вчителями. Участь у спільних проектах, командних завданнях та діалогу в класі навчає дітей взаєморозумінню, співпереживанню та ефективній комунікації.

Освітній процес повинен бути спрямованим на створення емоційно безпечного середовища, де кожен учасник може відчути свою важливість та допомагати іншим. Збалансований підхід до виховання сприяє розвитку в учнів вміння взаємодіяти з різними почуттями та емоціями.

Отже, партнерська взаємодія учасників освітнього процесу визначається не тільки взаємодією в процесі навчання, але і активним впливом на емоційний інтелект молодших школярів. Забезпечуючи позитивний емоційний фон та створюючи умови для взаєморозуміння, педагоги, батьки та учні формують гармонійних особистостей, здатних ефективно взаємодіяти з навколишнім світом та власними емоціями.

Умова 4. Емоційне спілкування в освітньому середовищі.

В сучасному освітньому середовищі, де важливо не лише передавати знання, але й формувати гармонійну особистість, емоційне спілкування визначається як ключовий фактор для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Це важлива організаційно-педагогічна умова, яка визначає якість взаємин між учнями, вчителями та іншими учасниками навчального процесу.

Емоційне спілкування стає невід'ємною складовою цього процесу, сприяючи розвитку емпатії, соціальної компетентності та психологічного благополуччя дітей.

Емоційне спілкування в класі або школі допомагає створити атмосферу взаєморозуміння та підтримки. Учні відчують, що їхні почуття важливі, що вони можуть вільно виражати свої емоції.

Емоційне спілкування вчить учнів розуміти почуття своїх товаришів, відчувати їхні радощі та турботи. Це сприяє формуванню емпатії та розширенню соціального кола.

Емоційний інтелект надає засоби для керування стресом і труднощами. Учні, які вміють виражати свої емоції, знаходять більше способів подолання труднощів.

Сприяючи емоційному спілкуванню, вчителі можуть підтримувати індивідуальний розвиток учнів, що впливає на їхні академічні досягнення.

Серед організаційних аспектів емоційного спілкування можна назвати наступні:

а) тренування вчителів: важливо проводити тренінги та семінари для вчителів з питань емоційного інтелекту та спілкування. Вчителі повинні бути обізнані з методами вирішення конфліктів та підтримки емоційного розвитку учнів;

б) створення позитивного середовища: класні кімнати та шкільні приміщення повинні бути організовані так, щоб сприяти емоційному благополуччю. Кольори, декорації та ігрові зони можуть впливати на настрій учнів;

в) використання педагогічних практик: вчителі можуть використовувати педагогічні практики, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, такі як групова робота, обговорення тем, що спонукають до вираження почуттів, та ігри, спрямовані на зміцнення командного духу [21, с. 67].

Отже, емоційне спілкування в освітньому середовищі має величезний вплив на формування емоційного інтелекту молодших школярів. Це стає можливим завдяки належній підготовці вчителів, створенню позитивного середовища та застосуванню педагогічних практик, що сприяють розвитку емоційних навичок. Забезпечуючи ці організаційно-педагогічні умови, освітні заклади стають не лише місцем навчання, але й ареною для гармонійного емоційного розвитку молодших поколінь.

Таким чином, усі вищезазначені фактори, які сприяють розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів, не виникають самі собою. Створення таких умов вимагає конкретних навичок і наполегливості, а їх треба постійно удосконалювати, щоб вони стали міцними традиціями в освітньому середовищі класу та школи.

Узагальнюючи аналіз, можемо зробити висновок, що емоційний інтелект є ключовим для вирішення завдань, досягнення цілей і успіху в житті, що є важливим аспектом нової української школи. Розвиток емоційного інтелекту у молодших школярів має велике значення і є

доцільним, і тому визначені чинники його формування мають конкретне застосування в освітньому процесі сучасної початкової школи.

2.3 Розробка ігрових занять для формування емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку

Впровадження ігрових занять в навчальний процес молодших школярів виявляється надзвичайно ефективним засобом формування емоційного інтелекту. Гра – це не лише розважальна діяльність, але й потужний засіб для розвитку емоційної грамотності, сприяє розумінню та контролю власних почуттів та емоцій оточуючих.

Розробка ігрових занять для формування емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку виявляється необхідною та ефективною складовою освітнього процесу. Ігри стають платформою для навчання, виявлення та вираження емоцій, що сприяє розвитку емоційної грамотності та психосоціальних навичок у дітей.

У контексті нового підходу до освіти в Україні, розвиток емоційного інтелекту може бути здійснений через різноманітні методи і педагогічні прийоми. Серед них варто відзначити технології «ранкового кола», фізкультхвилинки в ході уроків та вправи на свіжому повітрі під час динамічних перерв. Однак слід зауважити, що емоційний інтелект є складним конструктом, який потребує спрямованої праці всіх учасників освітнього процесу.

З метою системного розвитку складників емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку, пропонуємо впровадження розвивальної програми.

Для досягнення мети програми поставлено такі завдання:

- стимулювати позитивну атмосферу та бажання працювати (створення відчуття психологічного комфорту та емоційної відкритості);
- розвивати навички вираження власних емоцій, їх конкретизацію та найменування;

- формувати здатність розпізнавати емоції та почуття інших осіб;
- розвивати вміння аналізувати власні почуття;
- вдосконалювати вміння розглядати свої вчинки, передбачати можливі наслідки;
- навчати оцінювати свій настрій та керувати власними емоціями.

Тривалість занять: 8 групових занять, проводиться 2 рази на тиждень у навчальному класі. Тривалість одного заняття – 45 хвилин.

Основні етапи:

1. Організаційний етап.

1.1. Мотивація для проведення занять та активізація дітей.

- Введення в атмосферу позитивних емоцій.
- Пояснення значення розвитку емоційного інтелекту для кожного учасника.

1.2. Формування згуртованості групи.

Основний етап – формування компонентів емоційного інтелекту.

Заключний етап – підбиття підсумків, аналіз проведених занять.

Структура кожного заняття для формування емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку:

1. Вступна частина: коротке обговорення теми заняття; швидкий огляд того, що було вивчено на попередніх заняттях.

2. Основна частина: вправи та ігри.

3. Заключна частина: підбиття підсумків заняття; коротка рефлексія із зверненням уваги на вивчені аспекти; завершальні вправи або ігри, спрямовані на підсумковий висновок.

Ця структура надає логічну послідовність і чіткість у формуванні емоційного інтелекту, а також забезпечує активність та зацікавленість учнів протягом усього заняття.

Для розвивальної програми розроблено низку правил для формування емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку, які необхідно обговорити та одногolosно прийняти учасниками на першому занятті:

1) Взаємоповага:

- Всі учасники поважатимуть думки та почуття інших.
- Будемо уважно слухати один одного та висловлювати свої думки.

2) Відкритість:

- Будемо відкриті у вираженні власних емоцій та думок.
- Намагатимемося розповідати про свої почуття відверто та чесно.

3) Емпатія:

- Спробуємо розуміти почуття інших та виявляти емпатію.
- Підтримуватимемо товаришів у вираженні їхніх емоцій.

4) Співпраця:

- Заохочуватимемо спільну роботу та взаємодопомогу.
- Спільно шукатимемо рішення проблем та завдань.

5) Активна участь:

- Всі діти активно беруть участь у вправах.
- Заохочуємо власну ініціативу та творчий підхід.

6) Конфіденційність:

- Всі обговорення та вираження емоцій залишаються конфіденційними.
- Не будемо обговорювати особисті розповіді інших поза межами занять.

7) Відкритий діалог:

- Сприятимемо відкритому діалозі між учасниками та вчителем.
- Будемо ділитися своїми думками та враженнями.

8) Позитивна атмосфера:

- Створюємо позитивне середовище для розвитку емоційного інтелекту.
- Підтримуємо оптимізм та веселощі на заняттях.

9) Систематичність:

- Ретельно виконуємо завдання та вправи на кожному етапі програми.
- Дотримуємось графіку та плану розвивальних занять.

Обговорення та прийняття цих правил на першому занятті допомагає створити згуртовану та відкриту групу для сприяння розвитку емоційного інтелекту у дітей.

Основні прийоми роботи: *ігри, вправи «в колі», дискусії, розмови.*

Форма роботи: *групова, індивідуальна.*

Зміст програми

ЗАНЯТТЯ 1. Знайомство

Мета: створення позитивної атмосфери та формування мотивації на роботу.

Завдання: створення почуття психологічного комфорту, емоційної відкритості; формування згуртованості; прийняття групових правил.

Вступна частина:

– Прийняття правил групи.

– Вправа на знайомство «Естафета добра»:

Мета вправи: заохочення взаємодії, підтримки та формування позитивного ставлення одне до одного.

Опис вправи:

Розділіть учасників на дві команди. Кожній команді надається «маршрут добра», який складається з кількох етапів (наприклад, позначених місць або стільців).

На початку кожного маршруту розмістіть коробку, яка символізує «кошик добра». Кожен учасник команди має виконати завдання або виконати акт добра (наприклад, пожартувати, підтримати, подякувати тощо) перед тим, як перейти до наступної зупинки.

Після виконання завдання учасники передають «паличку добра» (як символ) наступному учаснику в команді та таким чином продовжують маршрут. Гра триває до того часу, поки всі учасники не пройдуть свій маршрут.

На завершення гри обговорюють з учасниками їхні враження від виконаних завдань та актів добра.

Основна частина:

– *Вправа «Емоція»* призначена для знайомства з базовими емоціями людини.

Мета вправи: Знайомство з базовими емоціями та їх вираженням.

Опис вправи: учасники сідають або встають в коло. Вчитель пояснює, що метою вправи є вираження різних емоцій через міміку та жести. Наприклад, називає п'ять базових емоцій: радість, смуток, здивування, гнів, страх. Просить кожного учасника вибрати одну емоцію та виразити її обличчям та жестами перед іншими. Нехай це буде коротким виступом, підсиленням живим вираженням обличчя.

Після кожного виступу вчитель дає учасникам можливість обговорити, як вони сприйняли вираження конкретної емоції та чи можуть вони відзначити схожі ситуації в своєму житті.

– *Вправа «Похвали себе»* призначена для створення атмосфери довіри.

Мета вправи: Створення позитивної атмосфери, підтримка самоповаги та взаєморозуміння в групі.

Опис вправи: учасники сідають у коло, у кожного аркуш паперу та олівець. Вчитель пропонує кожному учаснику написати на своєму аркуші паперу кілька позитивних слів про себе або свої досягнення, а потім попросить кожного учасника поділитися своєю похвалою з групою. Після кожної похвали вчитель пропонує іншим учасникам виражати підтримку та позитивні коментарі.

– *Вправа «Характерна тварина»* призначена для того, щоб допомогти учням відчути свою унікальність і позбутися відчуття сорому чи несамовиразності.

Мета вправи: Підвищення самосвідомості та стимулювання прийняття власної унікальності.

Опис вправи: Вчитель просить учнів пригадати свої улюблені тварини або створити власних уявних персонажів. Кожному учневі необхідно вибрати тварину та дати їй певні характеристики або особливості, які асоціюються із

самим учнем. Наприклад, якщо дитина вважає себе веселим та енергійним, вона може обрати собі «характерну тварину», яка відображає ці якості, наприклад, комедну мавпочку.

Кожен учень, вибравши свою «характерну тварину», повинен презентувати її перед класом. Вони можуть використовувати жести, голосові ефекти чи інші виразові засоби, щоб надати своєму персонажу життя.

Вчитель закінчує вправу коротким обговоренням, підкреслюючи унікальність кожного учня та важливість прийняття себе та інших.

– *Вправа «Рука допомоги»* спрямована на покращення взаєморозуміння та розвиток невербального спілкування між учасниками заняття.

Мета вправи: підвищення рівня взаєморозуміння, сприяння невербальному спілкуванню, розвиток взаємодопомоги та співпраці в групі.

Опис вправи: Учасники збираються в коло або сидять в колі на підлозі. Кожен учасник вибирає собі пару та сідає поруч із нею.

Вчитель пояснює завдання: «Ваше завдання – допомогти одне одному, використовуючи лише руки та міміку. Наприклад, якщо ви відчуваєте, що вашому партнерові потрібна допомога, ви можете просто доторкнутися до його плеча».

Учасники виконують завдання, допомагаючи одне одному за допомогою рук, міміки та невербальних виразів обличчя.

Після закінчення вправи проводиться коротке обговорення. Учасники діляться своїми враженнями, визначають, наскільки вони вдало взаємодіяли та розуміли одне одного.

Заключна частина

– Рефлексивна бесіда, під час якої учасники можуть обговорити свої враження, відчуття та власний емоційний стан під час заняття.

Домашнє завдання: заповнити таблицю «Спостереження за своїм емоційним станом».

Заняття 2. Емоції та їх зовнішній прояв

Мета: навчити визначати почуття та емоції через зовнішні прояви, як свої, так і чужі, усвідомлювати ступінь їх емоційної вираженості (позитивні чи негативні; сила вираження).

Завдання: розвиток уміння аналізувати та розуміти емоційний стан іншої людини, формування навички визначення емоційного стану через міміку, жести, погляд, голос, позу, вираз обличчя, формування позитивного ставлення до себе, розвиток уміння вербалізувати власні емоції.

Вступна частина.

– Вправа «Почуття».

Мета – перевірка домашнього завдання.

Основна частина.

– Вправа «Партнери».

Мета – невербальне спілкування в парах, аналіз емоцій співрозмовника.

Опис вправи: Учасники розподіляються на пари, один учасник стає «спостерігачем», а інший – «демонстратором емоцій». Демонстратор вибирає емоцію (радість, смуток, страх і т.д.) і виражає її лише за допомогою міміки, жестів і тіла, не використовуючи слова. Спостерігачеві потрібно вгадати, яку емоцію демонструє його партнер.

– Вправа «Вгадай хто?».

Мета – розвиток розуміння емоційного стану іншої людини.

Опис вправи: Діти можуть використовувати свої мімічні вирази та жести для вираження різних емоцій без використання слів. Наприклад, один учасник може грати роль особи, яка весело гуляє, інший може імітувати ситуацію, коли хтось засмучений або легко здивований. Решта групи спробує вгадати, які емоції вони виражають. Ця вправа сприяє розвитку спостережливості, емпатії та розуміння емоцій у інших.

– Вправа «Дзеркало».

Мета – розвиток навички вираження своїх емоцій, почуттів, робота у команді.

Опис вправи: Група учасників розташовується так, щоб кожен мав свого партнера-дзеркало, стоячи один напроти одного. Один з партнерів (ініціатор) починає виражати певну емоцію або стан, використовуючи обличчя, жести, тіло, без використання слів. Його партнер (дзеркало) повинен якнайточніше наслідувати його рухи, виражати ту саму емоцію чи стан.

Вправа триває протягом певного часу, після чого ролі обмінюються, інша пара обирає іншу емоцію чи стан для вираження.

Заключна частина.

- Проведення рефлексивної бесіди.
- Домашнє завдання: скласти словничок емоцій.

ЗАНЯТТЯ 3. Відображення емоцій у грі, емоційний турнір

Мета: повторення та закріплення отриманого досвіду попередніх занять.

Завдання: розвивати учасників у розумінні різноманітних емоційних станів, відображати їх невербальними засобами (мімікою, жестами, позами, виразом обличчя тощо), формувати уміння визначати сутність емоцій та розуміти ситуації їх виникнення, закріплювати навички розуміння власного та чужого емоційного стану.

Вступна частина.

– *Вправа «Почуття».*

Мета – усвідомлення та вираження власних почуттів, а також навчання визначати і розрізняти різні емоції.

Опис вправи: Кожен учасник бере свій словник з різними почуттями та емоціями, який він підготував для заняття. Під час заняття кожен учасник обирає слово або фразу зі словника, яка відображає його поточний емоційний стан або почуття.

Учасники можуть ділитися своїми виборами або залишати їх приватними, але вони можуть користуватися словником, щоб краще виразити свої емоції.

Основа частина.

– Гра «Емоційний турнір».

Мета: формування навички ефективної невербальної комунікації, командна робота.

У грі учасники можуть виконувати наступні завдання:

1) Виразні обличчя: Учасники вибирають картку із зображенням емоційного обличчя та намагаються якнайточніше виразити цю емоцію за допомогою свого обличчя.

2) Жести: Учасники виконують різні жести, що відображають певні емоції, інші гравці повинні вгадати ці емоції.

3) Міміка та слова: Кожен учасник отримує слово або фразу, яку він повинен виразно передати за допомогою міміки та, можливо, слів.

4) Театр імпровізації: Гравці використовують емоційні сценарії для створення коротких вистав на задану тему.

Заклучна частина.

– Проведення рефлексивної бесіди.

ЗАНЯТТЯ 4. «Управління емоціями»

Мета: розвиток у молодших школярів уявлення про засоби управління своїми емоціями та емоціями інших.

Завдання: сприяти усвідомленню учасниками власних думок, суджень, оцінок; розвивати уміння розглядати ситуації з різних точок зору; розвивати здатність генерувати різноманітні рішення.

Вступна частина.

– Вправа «Почуття».

Мета – усвідомлення власних емоцій.

Завдання:

1) *Емоційне словникове слово:* Учасники обирають одне слово, яке для них найкраще виражає їхню поточну емоційну стан. Потім кожен коротко пояснює вибір слова.

2) *Емоційні ілюстрації*: Учасники створюють ілюстрації, що відображають їхні емоційні стани за допомогою кольорів, форм і образів.

3) *Малюнок «Мій день емоцій»*: Кожен учасник малює графік, який відображає зміни свого емоційного стану протягом дня.

4) *Емоційна маска*: Учасники створюють маску або обличчя, використовуючи різні матеріали, щоб виразити свої поточні емоції.

– *Вправа «Повітряна кулька»*.

Мета: зняття психоемоційної напруги.

Опис вправи: Учасники уявляють, що перед ними повітряна кулька, яку можна наповнити різними емоціями. Кожен учасник вибирає певну емоцію, виражає її жестами, обличчям, рухами, словами, наче наповнюючи кульку. Потім, коли кулька «наповнена», учасники випускають її в повітря, визволяючи в себе напругу та відчуваючи полегшення.

Основна частина.

– *Проведення групової дискусії на тему «Емоції: чи існують способи управління своїм станом?»*.

Мета: усвідомлення учасниками власної думки, розвиток вміння бачити ситуацію з різних боків.

Заклучна частина.

– Проведення рефлексивної бесіди.

– *Домашнє завдання*: спробуйте згадати ситуацію, в якій вам довелося використовувати навички управління своїм емоційним станом.

ЗАНЯТТЯ 5. Робота з негативними переживаннями

Мета: допомогти зрозуміти роль негативних переживань у житті, навчитися контролювати їхні прояви.

Завдання: розвивати вміння розпізнавати відтінки негативних почуттів та емоцій, навчитися адекватно висловлювати свої почуття, надавати можливість вивести негативну енергію, а також закріплювати способи управління емоціями та переживаннями.

Вступна частина.

– Вправа «Почуття».

Мета – перевірка домашнього завдання в мікрогрупах (по 4-5 осіб).

– Вправа «Муха».

Мета: зняти напруження з м'язів обличчя.

У цій вправі учасники заняття можуть взяти участь у грі, де їх завданням є імітувати рухи мухи. Для виконання вправи потрібно на кілька хвилин робити різні вирази обличчя, рухи носа, очей та губ так, ніби вони намагаються копатися власним обличчям, подібно до рухів мухи. Мета цієї вправи полягає в розслабленні м'язів обличчя, знятті напруження та створенні позитивної атмосфери на занятті.

Основна частина

– Вправа «Емоційні ситуації».

Мета – усвідомлення своїх позитивних та негативних емоцій.

Опис вправи: учасники спробують осмислити свої позитивні та негативні емоції, звертаючи увагу на конкретні ситуації, які викликали ці емоції.

– Вправа «Розлютися!».

Мета – навчитися розпізнавати та висловлювати негативні емоції.

Учасники можуть використовувати різні способи вираження свого роздратування, такі як міміка, жести, словесний вираз обличчя чи слова. Мета вправи полягає в тому, щоб дозволити учасникам виразити свої почуття та навчитися ефективно керувати своїми емоціями в ситуаціях невдоволення.

– Вправа «Вихід негативу».

Мета – вміння висловлювати негативні емоції, звільнення їх.

Учасники можуть використовувати різні творчі методи, такі як малювання, письмо, емоційні вирази, щоб висловити та вивести негативні почуття на поверхню. Мета вправи – створення можливості для конструктивного вираження та обробки негативних емоцій, а також сприяння емоційному вивільненню.

Заклучна частина.

- Проведення рефлексивної бесіди.
- Домашнє завдання: згадати методи управління емоціями, які ви чи ваші знайомі використовували у різних життєвих ситуаціях.

ЗАНЯТТЯ 6. Вчимося володіти своїми емоціями

Мета: апробування методів управління емоціями.

Завдання: навчитися змінювати процес сприйняття події, керувати емоційними переживаннями, потренувати зовнішні реакції та змінювати емоційний слід після події.

Вступна частина

– Вправа «Почуття».

Мета – перевірка домашнього завдання, діалогу з групою.

Основна частина

– Вправа «Емоційні танці».

Мета – формування навичок управління емоціями та їх вираження через танець.

Опис вправи:

1) Підготовка:

Вчитель включає музику з різними ритмами та настроєм. Пояснює дітям, що вони матимуть можливість висловлювати свої емоції через танець.

2) Етап емоцій:

Вчитель попросить дітей вибрати емоцію (радість, смуток, захоплення, гнів і т. д.) та виразити її рухами під певний музичний ритм.

3) Спільний танець:

Вчитель включає більш веселий та ритмічний музичний фрагмент та пропонує дітям танцювати разом, виражаючи свої позитивні емоції.

4) Обговорення: Вправа завершується коротким обговоренням. Вчитель питає дітей, як вони відчули себе під час танцю, чи вдалося їм передати свої емоції.

– Вправа «Керування увагою».

Мета – розвиток уваги та концентрації на одному предметі.

Опис вправи: Вчитель показує дітям невелику кулю чи інший цікавий предмет та розташовує його на столі чи видному місці в класі. Учні сідають зручно, закривають очі та слухають вчителя, який описує кулю. Вчитель розповідає про колір, текстуру, форму та інші деталі предмета. Діти уявляють цю кулю у своїх думках, стараючись якнайживіше уявити її образ. Потім учні відкривають очі та шукають поглядом кулю на столі.

Завдання полягає в тому, щоб якнайточніше сприйняти предмет, на якому була спрямована їхня увага. Вчителю можна поставити запитання про те, які деталі кулі діти помітили та як вони змогли утримати свою увагу на предметі.

– *Вправа «Маски».*

Мета – сприяти зосередженню на своїх почуттях, емоціях та вмінню керувати своїм тілом.

Опис вправи: Учитель пропонує учням розділитися на пари або групи. Кожній парі/групі видається аркуш паперу та олівець. Учні мають намалювати або написати на аркуші паперу свою «емоційну маску». Це може бути обличчя, на якому вони виражають свої поточні емоції.

Після того як учні створять свої маски, вони обмінюються або демонструють їхні партнерам. Кожен учень пояснює свій вибір щодо емоцій та почуттів, які вони виразили на своїй масці. Група обговорює, як вони можуть впливати на свої емоції та які стратегії вони можуть використовувати для збереження емоційного благополуччя.

Заключна частина

Проведення рефлексивної розмови.

Домашнє завдання: потренуватися у використанні вивчених технік.

ЗАНЯТТЯ 7. Емоційне оволодіння ситуацією. Читання емоцій інших людей»

Мета: надати інформацію учням про методи управління ситуаціями та емоціями оточуючих і спробувати застосувати ці техніки серед однолітків.

Завдання: розвиток вміння викликати різні емоції у інших людей, зменшення інтенсивності небажаних емоцій, розгляд емоційних станів у різних людей, активізацію власних ресурсів для управління ситуаціями та їх використання, а також визначення почуттів людини.

Вступна частина

– Вправа «Почуття».

Мета – перевірка домашнього завдання, діалогу з групою.

Основна частина.

– Вправа «Коло некерованих емоцій».

Мета – розвивати навички зниження інтенсивності небажаних емоцій у співрозмовника та активізувати власні ресурси для управління ситуацією.

Вправа може бути організована у формі ігрового кола, де діти отримують картки з різними емоційними висловленнями або зображеннями. Учні можуть поділитися тими ситуаціями, коли вони відчували певні емоції, і використовувати ігрове коло для обговорення та пошуку способів керування цими емоціями.

– Вправа «Радник».

Мета – формування навички управління емоціями у скрутній ситуації.

Опис вправи:

Учитель представляє сценарій складної ситуації, з якою може стикнутися дитина в повсякденному житті (наприклад, конфлікт з товаришем, несправедливе ставлення вчителя тощо).

Учні обирають ролі: деякі виступають у ролі дітей, які опинилися в складній ситуації, а інші – у ролі «радників». Діти, які виступають у ролі радників, намагаються надати поради та стратегії тому, хто потрапив у скрутну ситуацію, щоб той краще справився з емоціями та знайшов вихід.

Після обговорення учитель може підкреслити ефективні прийоми управління емоціями та висловити загальні поради для вирішення конфліктів.

Заключна частина.

– Проведення рефлексивної бесіди.

Домашнє завдання: апробувати техніку в реальних ситуаціях.

ЗАНЯТТЯ 8. «Підбиття підсумків, рефлексія».

Мета: підбиття підсумків проведених занять, аналіз отриманого досвіду.

Завдання: вираз емоційного стану через рисунок; активізація отриманих знань; вербалізація своїх емоцій; розвиток рефлексії.

Вступна частина

– Вправа «Мій настрій».

Мета – перевірка домашнього завдання, діалогу з групою.

– Вправа «Повітряна кулька».

Мета – зняття психоемоційної напруги.

Основна частина.

– Гра-вправа «Ніжні імена».

Мета – вираз емоційного стану групи, невербальне спілкування у команді.

Опис вправи:

Учні сідають у коло. Вчитель пояснює дітям, що вони матимуть можливість висловлювати свої емоції за допомогою «ніжних імен», наприклад: «ласкова Ліза», «радісний Рома» тощо. Далі діти обирають імена один для одного, стараючись передати емоційний стан своїх партнерів. Вчитель пропонує дітям обмінюватися враженнями та емоціями.

Завершується вправа коротким обговоренням. Вчитель питає дітей, як вони відчували себе під час гри та чи вдалося їм передати емоційний стан своїх однолітків.

Заключна частина.

– Проведення підсумкової рефлексивної бесіди.

– Вправа «Очікування».

Мета – аналіз своїх очікувань та кінцевих вражень від занять.

– *Вправа «Що я відчуваю сьогодні»*

– Проведення ритуалу закінчення – «Подарунок».

У Додатках А і Б наведено ігрові вправи для розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.

Отже, емоції, які відчуває молодший школяр, визначають його становлення як особистості. У цьому контексті розвиток емоційного інтелекту відіграє ключову роль у процесі зростання дитини в початковій школі.

Таким чином, гра виконує важливі функції у формуванні емоційної складової життя дитини та її емоційного інтелекту:

- надає можливість ідентифікації з іншими членами суспільства, що допомагає усвідомити себе як частину цього суспільства;
- забезпечує можливість експериментувати з кожною соціальною роллю;
- допомагає приймати соціальні правила та розвивати здатність підкорятися їм;
- сприяє формуванню лінії поведінки відповідно до прийнятих у суспільстві норм;
- викликає формування нових умінь і навичок, що пов'язане із з'явою нових, раніше не пережитих емоцій.

Важливо відзначити, що у молодшому шкільному віці відбувається зміна структури емоційних процесів дитини.

Висновки по розділу 2

Формування емоційного інтелекту у молодших школярів представляє собою довготривалий та системний процес, який вимагає від вчителів належної підготовки. Для успішного розвитку цього аспекту важливо, щоб педагоги здійснювали планування освітнього процесу, враховуючи визначені напрями, завдання та особливості, а також створювали комфортне та безпечне освітнє середовище.

Емоційний настрій учнів залежить від взаємодії з учителями та однокласниками. Створення теплої та підтримуючої атмосфери в класі, де діти відчують, що їх слухають та розуміють, є ключем до емоційно насиченого навчання. Учитель, який виявляє інтерес до індивідуальних потреб кожного учня, стає своєрідним керівником емоційного інтелекту.

Важливим аспектом є також розвиток емпатії через використання уроків, які сприяють розумінню та співпереживанню почуттів інших людей. Вчитель має підкреслювати важливість взаєморозуміння та підтримки між учнями, що веде до створення емоційно збалансованого класного колективу.

Отже, емоційність змісту освітнього процесу виступає не лише як метод навчання, але і як ефективна організаційно-педагогічна умова, що сприяє розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Однією з ефективних форм забезпечення емоційності освітнього процесу є використання інтерактивних методів навчання. Вони сприяють активній участі учнів у процесі, залучають їх до діалогу та обговорення, розширюють можливості для виявлення власних почуттів і точок зору. Такі методи, як групова робота, дискусії та проекти, створюють позитивне емоційне середовище, де учні відчують себе важливими та долученими до навчального процесу.

Засобами формування емоційності можуть бути також використання відповідного методичного матеріалу, який спрямований на залучення учнів емоційно та інтелектуально.

Це може включати в себе використання відеоматеріалів, інтерактивних презентацій, та ігрових сценаріїв, які дозволяють створювати цікаві та запам'ятовувані враження в процесі навчання.

Серед методів забезпечення емоційності слід виділити також роботу з позитивним підсиленням. Похвала, заохочення та визнання досягнень учнів важливі для підтримки позитивного емоційного ставлення до навчання та самооцінювання.

Узагальнюючи, форми, методи та засоби, спрямовані на забезпечення емоційності освітнього процесу, стають мостом між знанням та почуттями, сприяючи повноцінному та гармонійному розвитку особистості учнів.

ВИСНОВКИ

Отже, узагальнюючи дослідження, можемо зробити наступні висновки.

Емоційний інтелект означає вміння розуміти не лише власні емоції, але й емоції інших людей, а також вміння впоратися з ними. Розвиток цього аспекту набуває особливого значення в молодшому шкільному віці, де діти активно працюють над емоційним розвитком, збільшують впевненість у собі, розвивають навички рефлексії та здатність приймати позицію партнера, враховуючи його потреби і почуття.

Емоції мають велике значення в молодшому шкільному віці, сприяючи не лише розвитку інтелектуальної діяльності, але й формуванню особистості дитини. Вони приносять різноманіття та яскравість почуттів, зроблюючи дітей цікавими для навколишніх та для себе.

Молодший шкільний вік є періодом активного накопичення та освоєння знань, де наслідування багатьох тверджень і дій відіграє ключову роль у інтелектуальному розвитку. Сугестивність та спрямованість розумової діяльності молодших школярів на повторення, внутрішнє сприйняття, сприяють створенню сприятливих умов для розвитку та збагачення їхньої психіки. Ці особливості в більшості випадків становлять позитивний аспект цього періоду.

Отже, початкова школа відіграє важливу роль у задоволенні потреби у визнанні та пізнанні, а також у розвитку відчуття особистості. Розвиток емоційного інтелекту у молодших школярів становить необхідну складову їхнього становлення та розвитку особистості, оскільки емоції визначають здатність дитини ідентифікувати себе у суспільстві та усвідомлювати свою роль у ньому.

Гра відіграє ключову роль у розвитку емоційного інтелекту молодших школярів та формуванні їхньої особистості. Через гру дитина повніше

усвідомлює важливість гармонійного співіснування в межах соціальних груп та суспільства в цілому.

У молодшому шкільному віці гра залишається важливим засобом, але змінюється її зміст і спрямованість. Гри з правилами та дидактичні ігри вчать дитину підпорядковувати свою поведінку правилам, розвивають рухи, увагу та навички, які є ключовими для успішної адаптації до шкільного середовища.

Таким чином, гра відіграє визначальну роль не лише у розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, але й у формуванні та гармонійному розвитку їхньої особистості. У процесі гри відбувається первинна адаптація дитини до суспільства, що дозволяє їй ідентифікувати себе з іншими членами суспільства та усвідомлювати свою роль у ньому. Такий підхід продуктивно використовує гру як частину розвитку емоційного інтелекту та емоційної складової особистості молодших школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блажесва О.Д. Розвивальні ігри та завдання на уроках читання. *Початкова школа*. №5, 2013. С. 32-38.
2. Бондар Ю.В. Формування творчої активності молодших школярів засобами інтерактивних технологій. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: педагогіка і психологія: збірник наукових праць. 2020. Випуск 61. С. 9–13.
3. Бутрин Л. В. Ігрові технології навчання на уроках української мови та літератури. Харків: Видавництво «Ранок», 2010. 410 с.
4. Васильківський І.П. Виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра філософії: 011 – Освітні, педагогічні науки. Київ, 2021. 36 с.
5. Вашуленко О. Емоційно-ціннісна складова у структурі читацької компетентності молодшого школяра. *Початкова школа*. 2013. № 1. С. 13-14.
6. Герасіна С.В. Методи підтримки працездатності і стресостійкості ділової людини. *Наука і освіта*. 2016. № 2–3. С. 115–119.
7. Голюк О.А., Родюк Н.Ю. Особливості розвитку емоційної сфери дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в сім'ї. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VII (78), Issue: 196, 2019. С. 11-14.
URL: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/04/Features-of-development-of-emotional-sphere-of-preschool-and-primary-school-children-in-family-O.-Holiuk-N.-Rodiuk.pdf>
8. Гонтаровська Н.Б. Теоретичні і методичні засади створення освітнього середовища як фактору розвитку особистості школяра: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.07 Київ, 2012. 48 с.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. р англ.. С.Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.

10. Дерев'янка С. П. Теоретико-методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. Вип. 1. С. 12–15.
11. Державний стандарт початкової загальної освіти. 2018. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-п>
12. Деркач Л.А. Розвиток емоційного інтелекту в дітей молодшого шкільного віку. *Методичні публікації. Початкова освіта. Педагогічний пошук*. 1 (117), 2023. С. 53-57. URL: file:///C:/Users/1/Downloads/%D0%9F%D0%9F%201_2023-55-59.pdf
13. Дзятківська Г., Чайка В. М. Ігрові технології навчання в початковій школі: особливості використання. *Магістерський науковий вісник*. 2015. №23. С. 141-146. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/13013/1/9Dzyatkivska.pdf>
14. Діомідова Н.Ю. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. *Науковий огляд*. 2015. Т. 4, № 14. URL: <http://oaji.net/articles/2015/797-1432124564.pdf>
15. Дмитріюк, Н.С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. *Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології*. 2010. № 8. С. 261–271.
16. Дорошенко Т., Сіліна Л. Формування емоційної культури молодших школярів на уроках мистецтва як умови їх успішної соціалізації. *Вісник. Серія: Педагогічні науки*. № 19 (175). 2023. С. 8-13.
17. Дячук П., Перфільєва Л., Ломака О. Педагогічний потенціал ігрової технології навчання у контексті формування ключових компетентностей школярів 6–7-літнього віку. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. Вип. 4, 2022. С. 145-152.
18. Зарицька В.В. Вікові передумови розвитку емоційного інтелекту особистості (дошкільний і шкільний періоди). *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*.

2011. Вип. 38. С. 35-53. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2011_38_6
19. Коновальчук І. М. Особистісні особливості дітей молодшого шкільного віку як суб'єктивні чинники їх конфліктів з батьками. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. С.Д.Максименка. Т. VIII, Вип. 1. К., 2013. С. 178-190.
20. Котик Т. М. Емоційний інтелект учителів початкової школи. *Гірська школа Українських Карпат*. 2020. № 23. С. 14–19.
21. Котик Т.М. Нова українська школа: практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навчально-методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль, Астон, 2020. 192 с.
22. Котик Т.М. Урок мовно-літературної освітньої галузі як основна форма розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. *Стратегічні напрями розвитку сучасної української лінгводидактики*. С. 33-42.
23. Кривонос О.Б. Формування професійно-творчих умінь студентів як основного показника їхньої професійної компетентності. *Педагогічні науки: зб. наук. пр. Частина перша*. Суми: Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. С. 408-416.
24. Льошенко О. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. *Вісник Київського національного університету ім. Т.Г. Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*. Київ: Київський університет. Вип. 2. 2010. С. 49-52.
25. Лучук В. Активізація пізнавальної діяльності школярів. *Розкажіть онуку*. 2018. № 17. С. 26-29.
26. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.
27. Магдисюк Л. І., Андросюк Л. В. Теоретико-методологічний аналіз особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів засобами ігрових технологій. *Перспективи та інновації науки*. Київ, 2022. № 10(15). С. 495-503.

28. Марковська М. Як упроваджувати соціально-емоційне навчання в школах. Аналітичний огляд. *Нова Українська школа*. 2021. <https://nus.org.ua/articles/yak-uprovadzhuvaty-sotsialno-emotsijne-navchannya-v-shkolah-analitychnyj-oglyad/>
29. Мартович З. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту особистості. *Матеріали X Регіональної науково-практичної Інтернет-конференції молодих вчених та студентів «Маркетингові технології підприємств в сучасному науково-технічному середовищі»*, 2019. С. 47-49
30. Марчук С.В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ*. Випуск 3. 2021. С. 20-23. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42499/1/22-.pdf>
31. Мельник О.М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 2020, № 73, Т. 1. С. 128-133. URL: http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/73/part_1/26.pd
32. Мельник О. Підготовка вчителів початкових класів до формування емоційного інтелекту учнів. *Початкова школа*. 2019. № 11. С. 51–55.
33. Михайленко Ю., Підгурська В. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів на уроках читання. *Специфіка фахової підготовки майбутніх учителів на засадах компетентнісного підходу : досвід, реалії, перспективи : збірник матеріалів Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної конференції (29 листопада 2022 року) / за заг. ред. І. Голубовської*. Житомир, 2023. С. 91-94.
34. Модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она. *Emotional Intelligence*. 2022. URL: <https://eq-ar.com/2022/08/08/03/модель-емоційного-інтелекту-р-бар-она/>
35. Нова українська школа. *Міністерство освіти і науки України*. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>
36. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / за заг. ред. Н. М. Бібік. Київ: Літера ЛТД, 2018. 160 с. URL :

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/Новини/2018/12/12/11/20-11-2018rekviz.pdf>

37. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.
38. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ : Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.
39. Огаренко І. В. Особливості прояву емоцій у молодшому шкільному віці. *Сучасна психологія : актуальність проблеми й тенденцій розвитку. Матеріали міжрегіон. наук практ. конф.*, 28 січня 2011. Запоріжжя : КПУ, 2011. С. 15-17.
40. Освітні технології сучасних навчальних закладів : навчально-методичний посібник. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2015. 212 с.
41. Параскевова К.Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотивованої сфери особистості : автореф. дис.. канд. псих. наук. : 19.00.01. Харків, 2015. 17 с.
42. Підгурська В.Ю., Свобода В.В. Розвиток емоційного інтелекту здобувачів початкової освіти на уроках позакласного читання. *Пріоритети розвитку початкової освіти в контексті становлення Нової української школи: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції* (24 березня 2021 року) / за заг. ред. Т.І. Шанскова. Житомир: ФО-П «Н.М.Левковець», 2021. С. 19-23.
43. Підлужна Г.В., Худякова І.В. Педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту здобувачів початкової освіти (лінгвометодичний аспект). *Імідж сучасного педагога*, (6(189)). 2019. С. 29-33. URL: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2019-6\(189\)-29-33](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2019-6(189)-29-33)
44. Підлужна Г. В. Розвиток емоційної сфери молодших школярів на уроках літературного читання. Професійна освіта в умовах інтеграційних процесів: теорія і практика : зб. наук. праць / за заг. ред. С. С. Вітвицької та Н. Є. Колесник. Житомир : ФОП « Н. М. Левковець», 2017. Ч. 2. С. 29-34.

45. Полонська Т.К. Сутність ігрових технологій у навчанні іноземних мов учнів початкової школи на компетентнісних засадах. *Проблеми сучасного підручника*. Випуск 20 (2018). С. 317-327.
46. Пометун О.І. Енциклопедія інтерактивного навчання. Київ, 2007. 142 с.
47. Пометун О.І., Пироженко Л.В. Застосування інтерактивних технологій у навчанні молодших школярів: Методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. 304 с.
48. Приставська А. Ігрові технології навчання. *Англійська мова та література*. 2011. № 11. С. 95-97.
49. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. Неперервна професійна освіта: теорія і практика (Серія: Педагогічні науки) / гол. ред. С. Сисоєва. Київ, 2018. № 3–4 (56–57). С. 36–42.
50. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття «Емоційний інтелект». *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2018. Вип. 4. С. 35-42. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2018_4_6
51. Савченко О.Я. Дидактика початкової школи: Підручник для вузів. Київ: Генеза, 2012. 368 с.
52. Савченко Ю.Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 12№ 12 (31) /12/2014. С. 12-16.
53. Свобода В.В. Формування емоційного інтелекту здобувачів початкової освіти на уроках літературного читання. *Особистісне зростання : теорія і практика : збірник наукових праць* / ред. колегія : Л. П. Журавльова, Г. В. Пирог, Т. М. Шапран. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. С. 237-240.
54. Смольська Л. Психологічна безпека освітнього середовища: ефекти та перфекти. *Портал громадських експертів «Освітня політика»*. 2016. URL: <http://education-ua.org/ru/articles/855-psikhologichna-bezpeka-osvitnogo-seredovishcha-efekti-ta-perfekti>

55. Собченко О.М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *«Наука. Релігія. Суспільство»*. № 4'2010. С. 84-87. URI: <http://dspace.nbuv.gov.ua/handle/123456789/33654>
56. Сухопара І. Збагачення емоційно-чуттєвого досвіду молодших школярів на уроках літературного читання. *Acta paedagogica volynienses*. 2022. Вип. 2. С. 165-171. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apv_2022_2_25
57. Сухопара І. Потенціал гри в розвитку емоційного інтелекту молодших школярів на уроках читання. *Наукові записки БДПУ. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 2. Бердянськ : БДПУ, 2021. С. 97-107.
58. Сухопара І. Чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті НУШ. *Науковий вісник МНУ імені О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. №2 (65). 2019. С. 296-301.
59. Фурман О.Ф. Формування емоційного інтелекту учнів початкової школи засобом літературного читання. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 77, Т. 2. С. 69-73. URL: http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2021/77/part_2/15.pdf
60. Челало С. А. Емоційний інтелект у контексті розвитку особистості. *Наукові записки КДПУ. Серія: Педагогічні науки / ред. кол.: В. В. Радул [та ін.]*. Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка, 2015. Вип. 141, ч. 1. С. 92-95.
61. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань. *Психолінгвістика*. Вип.14. 2013. С. 163–184
62. Шпак М. М. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 2018. VI (68). С. 71-74.
63. Шпак М.М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів у контексті освітнього середовища. *Психологічна освіта в Україні : традиції, сучасність та перспективи : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 21–22 квітня 2017 р.) / За ред. І. В. Данилюка*. Київ : Логос, 2017. С. 304–306.

64. Шпак М.М. Теоретико-методологічні підходи до розуміння феномену емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. праць Київського національного університету імені Тараса Шевченка; ред. кол.: В.І. Судаков (та ін.). К.: Логос., Т. 1. 2011. С.192-199.
65. Як допомогти дітям впоратися з тривожністю під час воєнних дій. *Нова Українська школа*. 2022. URL: <https://nus.org.ua/news/yak-dopomogty-dityam-vporatysya-z-tryvozhnistyu-pid-chas-voyennyh-dij/>
66. Gardner H. *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books, 1983. 256 p.
67. Gardner H. *Multiple intelligences: the theory in practice*. New York : Basic Books, 1993. 304 p.
68. Mayer J.D., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. V. 4. P. 197–208.
69. Mayer J.D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. V. 17. № 4. P. 433–442.
70. Fried L. *Emotion and motivation regulation strategy use in the middle school classroom*. Perth : University of Western Australia, 2010. 210 p.
71. The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions / J. A. Durlak, R. P. Weissberg, A.B. Dymnicki, R. D. Taylor, K. Schellinger. *Child Development*. 2011. Vol. 82, No 1. P. 405-432.
72. Weissberg R. P., Durlak J. A., Domitrovich C. E., Gullotta T. P. Social and emotional learning: Past, present, and future. *Handbook of social and emotional learning: Research and practice* / eds.: J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R.P. Weissberg, T. P. Gullotta. The Guilford Press, 2015. P. 3–19.

Вправи для розвитку емоційного інтелекту для дітей початкової школи

Гра «Назви почуттів».

Мета гри: збагатити внутрішній світ дитини, допомогти їй побачити різноманітність емоцій. Гра сприяє збагаченню словникового запасу дитини та розвитку слухової пам'яті. Для гри потрібен маленький гумовий м'яч. Рекомендований вік дітей від 5 років. У цій грі можуть брати участь не менше двох гравців, але оптимально три-чотири людини. По суті, це одна з багатьох ігор з м'ячем. Гравці стоять або сідають у коло (якщо гравців двоє, сідайте обличчям один до одного). Гра починається. Перший гравець передає м'яч сусідові, інший – наступному і т. д. «Приємність» гри полягає в тому, що під час гри м'ячем гравець повинен назвати емоцію, наприклад «гнів», «радість», «Насолода». Можна назвати як позитивні, так і негативні емоції. Передавати м'яч потрібно швидко, довго тримати його в руках небажано. Ви можете грати, поки не буде використано весь запас назв емоцій (звичайно, гравці не можуть повторюватися: якщо хтось із них випадково скаже те саме слово, інші гравці це помітять).

Суть цієї гри не в тому, хто виграє, а хто програє, а в самому процесі, неважливо, хто саме потрапить на відповідні слова, адже словниковий запас не безмежний. Важливо, щоб діти називали їх якомога частіше. І все ж, щоб уникнути образ, дорослий може через деякий час повторити гру: діти краще орієнтуються і велика ймовірність того, що переможений отримає блискучу перемогу в наступному раунді сьогодні.

Гра «Вгадай, що я відчував».

Мета гри: збагачувати внутрішній світ дитини. Гра допомагає дитині краще зрозуміти почуття інших людей, розвиває зв'язне мовлення та комунікативні навички, вчить емпатії. Рекомендований вік дітей 5-7 років. Безсумнівно, дитині легше зрозуміти свій внутрішній світ і внутрішній світ

інших людей на окремих яскравих прикладах. Тому, допомагаючи дитині розібратися в емоціях, краще працювати не з абстрактними поняттями, а з реальними ситуаціями. Гра побудована на цій основі. Грати в неї можна як індивідуально з дитиною, так і в групі. Дорослий (батько або вихователь) розповідає дітям невелику історію (або просто ситуацію) і просить дітей закінчити її, сказавши, як може почуватися герой історії в даних обставинах.

Гра «Намалюй те, що почувеш».

Мета гри: за допомогою музики викликати у дітей позитивні емоції, розвивати творчі здібності дітей.

Для гри необхідний аркуш паперу, а також набір олівців, фломастерів або фарб (набір інвентарю повинен бути окремим для кожного гравця) і музичний супровід. Рекомендований вік дітей від 6 років. Дорослий пояснює правила гри. Вони легкі. Діти спочатку уважно слухають музику, а потім намагаються викласти свої враження на папері, самостійно добираючи форми та кольори малюнка. Кожен працює на окремому аркуші паперу. Після закінчення гри дорослий показує всім 54 гравцям роботу, аналізує її, звертає увагу дітей на найцікавіші малюнки і підводить підсумки гри. Цікаво, що найнесподіваніші емоції, які «виплескуються» на папір, — це емоції молодших дітей: можливо, вони сприймають музику по-особливому, не так, як старші діти.

Гра «Мішок злості».

Мета гри: навчити дитину справлятися з негативними емоціями і, не пригнічуючи їх, спрямовувати їх у нове – раціональне – русло. Для гри знадобиться невелика сумка з щільної тканини на зав'язках. Рекомендований вік дітей від 3 років і старше (і взагалі вікові кризи). Дорослий показує мішечок дитині і пояснює, що цей мішечок не простий, а чарівний: туди можна покласти все погане, що накопичується в душі. Після цього одна обов'язкова умова: в цій сумці можна тільки злитися, пицати і кричати. Після цього мішок зав'язується і в ньому залишаються негативні емоції в самому безпосередньому сенсі.

Гра «Знайди м'яч».

Обирається лідер. Діти сідають в ряд навпроти нього. Маленький м'яч або інший предмет передається за спину. За виразом обличчя і позі ведучий повинен вгадати, у кого м'яч. Передача м'яча припиняється після сигналу.

Гра «Мімічна гімнастика».

Дитині пропонується виконати ряд вправ для мімічних м'язів обличчя. Нахмурити брови, підняти брови (здивовано). Розслабтеся. Залиште лоб гладким на хвилину. Поворухити бровами, насупитися (сердито). Розслабтеся. Повністю розслабте брови, закотіть очі (але мені все одно - байдуже). Очі широко розплющені, рот відкритий, руки стиснуті в кулаки, все тіло напружене (страх, жах). Розслабтеся. Розслабити повіки, лоб, щоки (лінь, хочеться кивнути). Розширити ніздрі, зморщити ніс (огида, вдихнути неприємний запах). Розслабтеся. Стиснути губи, примружити очі (зневага). Розслабтеся. Посміхнись, підморгни (весело, це я!).

- Вправа «Що я відчуваю сьогодні».

Кожен день дитина вибирає емоцію дня. Грати можна в будь-якому віці. Роздрукуйте картинки із зображенням емоцій. Можна взяти улюбленого персонажа мультфільму. Нехай дитина вибере картинку і розповість: «Сьогодні я відчував радість/смуток/злість/..., коли ...». Це вчить усвідомленого сприйняття емоцій і вмінню їх проживати та не боятися.

- Емоційний альбом.

Подорож — відмінна можливість для нових емоцій. Діти приносять свої фото. На яких сфотографовано найцікавіші події. Необхідно зробити фотографії емоційно забарвленими: здивування, перелякан, сміх і так далі. Можна створити спеціальний альбом, де до фотографій додати підписи і невеликі історії про подорож. Ці ж знімки можна використовувати для гри. Роздрукувати, перемішати і придумати історію, орієнтуючись тільки на емоції на фото.

- Емоції в картинах.

Правила прості: учитель малює якусь емоцію і дитина малює. Потім порівнюється, що вийшло. Тут важлива композиція та колір, який вибере дитина. Згодом можна створити свою галерею емоцій.

- Емоційний компас.

Цікава гра, де кожен вгадує емоції. Гравець отримує вісім карток (смуток, радість, гнів, відраза, подив, страх, інтерес, образа). Перелік можна доповнювати і змінювати. Головне, щоб у всіх учасників був однаковий набір карток.

Правила: кожен гравець придумує слово, ситуацію або поняття, які асоціюються в нього з емоцією. Потім він викладає картку в коло сорочкою вгору. Решта повинні відгадати, що це за емоція. У цій грі діти легко розкривають свої емоції. А учитель дізнається про невідповідність свого сприйняття з дитячим баченням світу. Наприклад, перший день у школі може викликати в дитини страх або злість. А в мами перше вересня буде асоціюватися з радістю.

- Я здивуюся, якщо...

Суть гри проста. Видумується кумедні ситуації, які можуть викликати подив. Наприклад, *я здивуюся, якщо ти одягнеш моє плаття. Я здивуюся, якщо тато повернеться додому в костюмі супергероя.* І так далі.

Це не тільки можливість повеселитися, а й відмінне тренування уяви й винахідливості. Гра так само допомагає дітям зрозуміти, що таке «очікуване» і «несподіване».

-Шість емоцій на моєму обличчі.

Змагання, в кого краще виходить зображати всі емоції: гнів, радість, страх, огиду, смуток, інтерес, здивування і так далі. Можна робити перед дзеркалом або показувати одне одному.?

- Вгадай емоцію.

Всі учасники по черзі зображають емоцію, а інші намагаються вгадати. Грати можна удвох і в класі.

- Читаємо емоції з картинки.

Взяти книжку із зображенням людей. Можна використовувати спеціальну літературу, саморобний альбом із картинками з інтернету і навіть звичайний журнал або газету. Необхідно разом із дитиною визначити, які емоції відчуває людина на фото або на малюнку. Обговоріть свої здогадки вміння вгадувати емоції по обличчю допоможе у спілкуванні з людьми. У такі ігри можна грати скрізь: у класі, на вулиці, в музеї, вдома.

- Мова тіла.

Спроба зобразити емоцію рухами, не видаючи її обличчям. Нехай дитина спробує вгадати. Тепер помінятися місцями. Обличчя можна закрити хусткою або маскою.

- Вгадай за голосом.

Ще одна форма гри — вгадувати емоції за інтонацією. Спроба вимовляти фрази по-різному. Дитина намагається вгадати, що відчуває інший. Тепер запропонувати дитині вимовляти прості фрази з різними емоціями, як ніби розмовляєте телефоном. Наприклад: *«Сьогодні на сніданок була вівсянка»*, *«Мама повернулася з роботи»*; *«Ми їдемо до бабусі на вихідні»*.

- Лінії емоцій.

Запропонувати дитині на свій смак намалювати сумну лінію, радісну, скривджену, гнівну, щасливу і так далі. Намалювати, як ви бачите лінії з різними емоціями. Порівняйте малюнки. Ця гра не тільки розвиває уяву, а й допомагає наочно побачити різницю між сприйняттям.

- Колір емоцій.

Взяти густі фарби (краще гуаш) і виберіть колір емоцій. Нехай дитина намалює сама. Зазвичай радість висловлюють яскравими, чистими фарбами. Смуток — сірими тонами і холодними фарбами. Відраза, як правило, зеленого або коричневого кольору. Істотна різниця зустрічається в колірному сприйнятті страху. За обраним відтінком можна зробити висновок про поведінку людини у стресовій ситуації.

Деякі з нас біжать, ховаються, а хтось нападає. Тому кольори можуть відрізнитися від білого до чорного, вибраний відтінок може бути червоним або фіолетовим. Але не варто відразу бити на сполох, якщо дитина вибирає незвичні рішення для вираження емоцій. Якщо у вас виникають страхи або підозри про відхилення в розвитку, проконсультуйтеся для початку з досвідченим дитячим психологом.

- Малюємо настрої.

Для цієї справи потрібно використовувати фарби, а не фломастери. Настрої змінюється кожен день, тому і завдання можна зробити щоденним. Спробуйте цілий тиждень малювати свої емоції, а потім перегляньте отримані картини. Можна знайти багато цікавого.

Релаксаційні вправи для молодших школярів

Релаксаційні вправи найкраще проводити під спокійну музику. Регулярне виконання цих вправ робить дитину більш спокійною, врівноваженою, а також дозволяє дитині краще зрозуміти свої почуття. В результаті дитина володіє собою, контролює свої деструктивні емоції і дії. Релаксаційні вправи дозволяють дитині опанувати навички саморегуляції та зберегти більш рівний емоційний стан.

Вправа «Муха».

Мета: зняти напруження з м'язів обличчя. Нехай дитина зручно сяде: руки вільно лежать на колінах, плечі та голова опущені, очі заплющені. Та уявіть собі, що на її обличчя намагається сісти муха. Вона сідає їй то на ніс, то на ротик, то на лоб, то на очі. Завдання дитини — не розплющуючи очей, відігнати набридливу комаху.

Вправа «Лимон».

Мета: досягти стану спокою. Сядьте зручно: руки вільно розмістіть на колінах (долонями вгору), плечі та голова опущені, очі заплющені. Уявіть собі, що у Вас у правій руці — лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили увесь сік». Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть, що лимон знаходиться у вашій лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Після цього виконайте вправу одночасно обома руками. Розслабтеся. Насолодіться станом спокою.

Вправа «Бурулька».

Мета: досягти оптимального емоційного стану. Станьте, заплющте очі, руки підніміть угору. Уявіть, що Ви — бурулька. Напружте усі м'язи Вашого тіла. Запам'ятайте це відчуття. Необхідно завмерти у цій позі на 1-2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла Ви починаєте поволі танути,

розслаблюючи поступово кисті рук, потім — м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг тощо. Запам'ятайте свої відчуття у стані 106 розслаблення. Виконуйте вправу доти, доки не досягнете оптимального емоційного стану. Цю вправу також можна виконувати, лежачи на підлозі.

Вправа «Повітряна кулька».

Станьте, заплюште очі, руки підніміть угору, наберіть повітря у легені. Уявіть, що Ви — велика повітряна куля, що наповнена повітрям. Постійте у такій позі 1—2 хвилини, напружуючи усі м'язи тіла. Потім уявіть, що у кульці з'явилася невеличка дірочка. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслаблюючи м'язи тіла: кисті рук, потім — м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг тощо. Запам'ятайте свої відчуття у стані розслаблення. Виконуйте вправу доти, доки не досягнете оптимального емоційного стану. І, нарешті, під час сильного нервово-психічного напруження Ви можете виконати 20—30 присідань або 15—20 стрибків на місці. Це дозволить позбутися напруги, що виникла. Даний метод зняття психоемоційної напруги широко використовується спортсменами, артистами перед відповідальними виступами тощо