

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра загальної та практичної психології

Розвиток емоційного інтелекту дітей
дошкільного віку арт-терапевтичними засобами

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня магістр
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія

Погребної Марії Віталіївни

Керівник доктор психологічних
наук, доц. Кічук Антоніна
Валеріївна

Рецензент: Завідувач кафедри
загальної педагогіки і спеціальної
освіти к.пед.н., доц. Звєкова В.К.

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології
протокол № 6 від «12» грудня 2024 р.

Завідувач кафедри

Мазоха Т.С.
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«24» грудня 2024 р.

Оцінка 80 добре
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

Манастирський Н.О.
(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. Концептуальні засади дослідження феномену емоційного інтелекту особистості середнього дошкільного віку.....	7
1.1. Емоційний інтелект як психологічне явище.....	7
1.2. Своєрідність емоційного інтелекту дитини середнього дошкільного віку у параметрах сучасних наукових досліджень.....	17
РОЗДІЛ II. Розвиток емоційного інтелекту засобами арт-терапії.....	29
2.1. Арт-терапія як технологія засіб розвитку емоційного інтелекту у дітей середнього дошкільного віку.....	29
2.2. Індивідуальних та групових форм арт-терапії у роботі з ЕІ середнього дошкільного віку.....	38
2.3. Узагальнена характеристика різновиду арт-терапевтичних технологій у розвитку емоційного інтелекту дітей середнього дошкільного віку.....	47
РОЗДІЛ III. Експериментальний підхід до розвитку емоційного інтелекту дітей середнього дошкільного віку	54
3.1 Експериментальна тренінгова програма: організаційні та процесуальні аспекти.....	54
3.2. Методичні рекомендації фахівцям дошкільної освіти щодо конструктивного розвитку емоційного інтелекту арт-терапевтичними засобами дитини середнього дошкільного віку.....	62
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Актуальність теми дослідження розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку зростає, оскільки цей період є вирішальним для формування основного емоційного та соціального благополуччя дитини. Емоційний інтелект охоплює здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати як власні, так і чужі емоції, що є причиною успішної адаптації в суспільстві та розвитку міжособистісних стосунків. У дошкільному віці закладаються основи емоційної компетентності, що значно впливає на подальший розвиток когнітивних, мовних і соціальних навичок.

Сучасні дослідження підкреслюють, що вміння розпізнавати та управляти емоціями допоможуть дітям ефективніше справлятися з конфліктами, розвивати співпереживання та покращувати комунікативні можливості. Ранні втручання у розвиток емоційного інтелекту можуть сприяти зниженню рівня агресії, підвищенню стійкості до стресів і покращенню академічних досягнень у майбутньому.

Емоційний розвиток дітей дошкільного віку був предметом досліджень багатьох вчених (Г. Костюк, В. Котирло, О. Кульчицька та інші). Питання поняття та структуру емоційного інтелекту досліджували І. Андрєєва, Р. Бар-Он, О. Власова, Д. Гоулмен, Р. Купер, Дж. Майєр, П. Саловей та інші вчені. Вони відзначають, що розвиток емоційного інтелекту є чинником для успішної соціалізації та функціонування особистості. Ряд досліджень (Г. Бреслав, Г. Костюка, О. Скрипниченко та ін.) підкреслюють, що емоційні порушення в дошкільному віці можуть спричинити проблеми з поведінкою, порушення соціальної взаємодії та впливати на розвиток емоційного стану дитини.

Актуальність цього дослідження посилює ще й наявні протиріччя з поміж яких такі:

- протиріччя між підвищенням тривожності в українському суспільстві в умовах воєнного стану та недооцінкою психологічних інструментів розвитку емоційного інтелекту дитини;

- протиріччя між ресурсами встановленими психологами відносно арт-терапії та недостатньою психологічною компетентністю фахівців, які працюють в ЗДО.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці психологічного інструментарію щодо ефективного використання арт-терапевтичних засобів задля розвитку емоційного інтелекту дошкільників середнього віку.

Для досягнення мети кваліфікаційного дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. На основі вивчення психологічних джерел уточнити своєрідність поняття емоційного інтелекту.

2. Визначити особливості емоційного інтелекту у дітей середнього дошкільного віку.

3. Спираючись на творчі ідеї практичних психологів, розробити тренінгову програму для педагогів ЗДО, спрямовану на психологічно вмотивоване використання арт-терапевтичних засобів з метою розвитку емоційного інтелекту дітей середнього дошкільного віку.

4. Експериментальним шляхом довести ефективність програми розвитку апробовану у практичній діяльності.

5. Розробити методичний супровід процесу збагачення емоційного інтелекту дитини середнього дошкільного віку шляхом запровадження арт-технологій.

Об'єкт дослідження – діти середнього дошкільного віку.

Предмет дослідження – процес розвитку емоційного інтелекту дитини середнього дошкільного віку.

Дослідження проводилось на базі Саф'янського закладу дошкільної освіти ясла-садок «Золотий ключик», розташованого в Ізмаїльському районі.

Методи дослідження. У кваліфікаційній роботі був застосований комплекс психологічних методів. До теоретичних методів віднесено аналіз і узагальнення наукових джерел вітчизняних і зарубіжних авторів, а також інтернет-ресурсів, що стосуються обраної тематики; психологічний аналіз і синтез. Емпіричні методи дослідження включали анкетування та спостереження. Експериментальне дослідження здійснювалося за допомогою методик «Емоційний лічильник», «Кубик емоцій» і «Айсберг». Для розвитку емоційного інтелекту дітей була впроваджена програма «Загадковий світ емоцій».

Теоретичне значення одержаних результатів полягало у розширенні уявлень про емоційний інтелект дітей середнього дошкільного віку.

Практичне значення кваліфікаційної роботи полягало у апробації розробленої тренінгової програми, надання методичних рекомендацій щодо збагачення емоційного інтелекту дітей дошкільного середнього віку.

Результати апробації дослідження відбувались через участь у наукових конференціях:

1. *Науковий пошук студентів та аспірантів XXI ст.: Сучасні проблеми та тенденції розвитку гуманітарних і соціально-економічних наук, Ізмаїл, (17.11.2023).*
2. *Науковий пошук студентів та аспірантів XXI ст.: Сучасні проблеми та тенденції розвитку гуманітарних і соціально-економічних наук, Ізмаїл, (15.11.2024).*

Структура роботи складається зі вступу, трьох основних розділів, висновку та списку використаних джерел, додатків. Робота містить 3 діаграми, 1 таблицю. Загальний обсяг роботи складає 72 сторінок.

РОЗДІЛ 1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОТІ СЕРЕДНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Емоційний інтелект як психологічне явище

Інтелект як категорія наукового пізнання є складним багатоструктурним, різновимірним явищем. Сучасна психологічна наука має низку тлумачень, підходів до його розуміння та онтогенезу. Інтелект є найбільш дослідженою категорією й водночас найменш зрозумілою та роз'ясненою в науковому просторі.

Дослідження етимології поняття «інтелект» часто розглядається у взаємозв'язку з такими термінами як «розум», «мислення», «інтелектуальні здібності», «розуміння», «знання», «здоровий глузд», «пізнання», «свідомість» тощо, які характеризують процеси, пов'язані з розумовою, мисленнєвою діяльністю особистості. Семантичне наповнення терміна «інтелектуальний» розкривається насамперед через «мисленнєвий процес»: від лат. дієслова *intellegere* – «пізнавати», «думати», «сприймати», «знати» тощо.

Емоційний інтелект є важливою складовою розвитку дитини. Він визначає здатність розуміти свої емоції та оперувати ними, а також розвиває вміння розпізнавати почуття інших людей і реагувати на них. У дітей дошкільного віку тільки починають формуватися власні емоційні переживання: вони поступово навчаються розпізнавати почуття, виражати їх у певних ситуаціях, частково керувати емоційними проявами. Головне завдання дорослих, що оточують малюка – допомогти та підтримати на цьому шляху.

Розвиваючи емоційний інтелект, ми стаємо більш чутливими не лише до оточуючих, а й до самих себе. Це корисний навик у різних сферах життя. Відомо, що люди з розвиненим емоційним інтелектом краще вибудовують стосунки, успішніші в кар'єрі та соціальному житті.

Навички розвитку високого емоційного інтелекту помітні вже в дитинстві. Згідно з дослідженнями, діти з високим емоційним інтелектом мають менший ризик розвитку психічних проблем. А ще краще навчаються в школі, охочіше займаються хобі – спортом, мистецтвом.

Емоційний інтелект – це показник нашої здатності до спілкування, вміння усвідомлювати свої емоції та розуміти почуття людей.

Про емоційний інтелект заговорили лише в 1990 році. Вперше цей термін був винайдений та з'явився в науковому журналі, дослідниками Джоном Майером (John D. Mayer) і Пітером Саловеєм (Peter Salovey), які хотіли довести, що емоційний інтелект можна розглядати як окремий вид інтелекту. Однак ця інформація не викликала суспільного інтересу. А через 5 років журналіст Деніел Гоулман повернувся до нього і розкрив це поняття у своїй книзі «Емоційний інтелект: чому він може мати значення більше, ніж IQ».

Тема емоційного інтелекту привернула значну увагу як серед науковців, так і серед широкої аудиторії після виходу у 1995 році однойменної книги-бестселера (Гоулман, 1995). Попри зростаючий інтерес до цього концепту в останні десятиліття, дослідження емоційного інтелекту вченими розпочалися ще впродовж більшої частини XX століття, а його історичні витоки можна знайти навіть у працях XIX століття. Публікації почали з'являтися у XX столітті з роботи Едварда Торндайка про соціальний інтелект у 1920 р. Багато цих ранніх досліджень було зосереджено на описі, визначенні та оцінюванні соціально-компетентної поведінки.

Феномен “емоційний інтелект” знайшов своє відображення у царині психологічної науки завдяки працям: І. М. Андрєєва, Г. В. Березюк, Г. Г. Гарськова, Д. Гоулмена, Д. Карузо, Д. В. Люсіна, Дж. Майєра, Е. Л. Носенко, Г. Орме, П. Саловея, О. Я. Чебикіна, Ю. Г. Черножука та ін.

Вперше ввів позначення EQ (emotional quotient) – коефіцієнт емоційності у своїй докторській дисертації Р. Бар-Он [27]. Досліджуючи

питання досягнення людьми загального емоційного здоров'я, він розглядав емоційний інтелект як усі некогнітивні здібності, знання та компетентність, що дають людині можливість успішно впоратися з різними життєвими ситуаціями. Модель емоційного інтелекту Рувена Бар-Она (Reuven Bar-On) є однією з найвпливовіших і широко використовуваних концепцій у галузі емоційного інтелекту (EQ). В ній емоційний інтелект розглядається як багатовимірна конструкція, яка включає низку взаємопов'язаних емоційних, соціальних і когнітивних компетенцій, навичок та рис. Ці компоненти впливають на здатність людини ефективно взаємодіяти з іншими, адаптуватися до змін і долати стресові ситуації [50].

Модель Бар-Она базується на п'яти ключових сферах емоційного інтелекту, які розподіляються на кілька підкатегорій:

1. Внутрішньоособистісна сфера охоплює здатність розуміти й керувати власними емоціями, а саме самоусвідомлення – розуміння власних емоцій, почуттів і потреб; самоповага – прийняття себе і впевненість у власних силах; самоактуалізація – прагнення до особистісного розвитку та реалізації потенціалу; емоційна самосвідомість – здатність усвідомлювати вплив емоцій на власні рішення.

2. Міжособистісна сфера фокусується на соціальних навичках і взаємодії, а саме емпатія – розуміння та прийняття емоцій інших людей; міжособистісні стосунки – здатність ефективно будувати й підтримувати гармонійні відносини; соціальна відповідальність – здатність діяти етично й конструктивно в соціальному контексті.

3. Адаптивність включає здатність до гнучкого мислення та адаптації до змін, а саме розв'язання проблем – ефективність у вирішенні особистих і міжособистісних проблем; гнучкість – здатність адаптуватися до нових умов і змін; реалістичність – адекватне сприйняття реальності.

4. Стресостійкість пов'язана з управлінням стресом і емоційною рівновагою, а саме контроль над імпульсами – здатність стримувати

імпульсивні реакції. толерантність до стресу – здатність залишатися ефективним під час стресових ситуацій.

5. Загальний настрій визначає загальну емоційну стійкість та оптимізм, а саме позитивне ставлення до життя і майбутнього; щастя – загальне відчуття задоволеності та емоційного благополуччя.

Загальновідомо, що Рувен Бар-Он розробив одну з перших психометричних оцінок емоційного інтелекту – Emotional Quotient Inventory (EQ-i). Це інструмент для вимірювання EQ за 15 шкалами, які відповідають вищеописаним компонентам. Тест EQ-i допомагає оцінити загальний рівень емоційного інтелекту, сильні сторони та зони для розвитку. Модель Бар-Она підкреслює, що емоційний інтелект можна розвивати протягом життя, завдяки усвідомленій роботі над собою, практичному тренуванню емоційних і соціальних навичок.

С. Стейн та Г. Бук трактують емоційний інтелект, як здатність правильно інтерпретувати ситуацію та впливати на неї, передбачати бажання та потреби інших людей, а також оцінювати їх сильні та слабкі сторони. Д. Гоулман у своїй моделі емоційного інтелекту виділив чотири сфери компетенцій: самосвідомість, самоконтроль, соціальна чуйність та управління відносинами [23].

Для дослідження категорії «емоційний інтелект» звернемося до ключового базового поняття “емоції”. “Емоції визначаються як психічні стани і процеси, в яких відображається безпосереднє, ситуативне переживання життєвих явищ, зумовлене їх відношенням до потреб суб’єкта” [3, с. 120].

Американські психологи Пітер Саловей і Джон Майєр [5] вперше застосовували емоційний інтелект для відображення сукупності показників ступеня розвитку таких людських якостей, як самосвідомість, самоконтроль, мотивація, вміння ставити себе на місце інших людей, навички роботи з людьми, вміння налагоджувати взаєморозуміння з іншими. Згідно уявлень дослідників оригінальної концепції, емоційний

інтелект – це група ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих.

Даніель Гоудман дає своє визначення коефіцієнту емоційності (далі EQ) й визначає його як «здатність усвідомити свої емоції й емоції інших, щоб мотивувати себе й інших і щоб добре управляти емоціями наодинці із собою й при взаємодії з іншими». EQ – це не що інше, як взаємодія емоцій і інтелекту. Дуже важливо розуміти, що EQ це не протилежність інтелекту, не триумф розуму над почуттями, це унікальне перетинання обох процесів.

Він розробив структуру, що складається з п'яти елементів, які визначають емоційний інтелект (далі EI):

- Перший елемент – самосвідомість. Для людей з високим рівнем EI самосвідомість стосується розуміння емоцій, а не дозволяючи своїм почуттям керувати своїми реакціями. У їхніх рішеннях багато інтуїції, і вони не ставляться емоції в першу чергу. Вони чесно аналізують власні почуття та емоційні реакції. Сильні сторони і слабкі сторони, вони працюють разом і в будь-який час їх можна покращити. Багато вчених вважають компонент самосвідомості найважливішим елементом EI.

- Другий елемент – саморегуляція як здатність контролювати емоції та імпульси. Це означає, що люди, які мають здатність до саморегуляції, як правило, не дозволяють собі надто злитися чи ревнувати, і вони не приймають імпульсивні рішення. Їхнім діям передують обдумування та аналіз. Ефективна саморегуляція містить різноманітність перспективи, комфорт зі змінами, цілісність і здатність сказати «ні».

- Третій елемент – мотивація як ключовий елемент розвитку людини. Високий ступінь EI зазвичай супроводжується й високою мотивацією. Люди з високою мотивацією більш продуктивні, вони не уникають викликів і дуже ефективні у всьому, що вони роблять

- Четвертий елемент – емпатія, яка вважається другим за вагомістю елементом EI, є здатністю ідентифікувати себе і розуміти бажання, потреби та точки зору оточуючих нас. Бути емпатичним, на нашу думку, означає

вміти розпізнавати почуття інших, навіть якщо ці почуття можуть бути неочевидними.

- П'ятий елемент – соціальні навички – легка інтеграція в групи, командна робота, бажання брати участь у спільній соціальній дії, виявляють високі соціальні навички. Люди з високими соціальними навичками, як правило, командні гравці. Замість того, щоб зосереджуватися насамперед на власному успіху, вони сприяють розвитку інших та їхньому успіху. Вони володіють навичками управління конфліктами, є висококваліфікованими комунікаторами та мають досвід у побудові й підтримці стосунків.

Дж. Майер, Карузо та П. Саловей розробили шкали здібностей, що оцінюють здатність виконувати різноманітні завдання, пов'язані з емоційним інтелектом, на відміну від концепції емоційної компетентності. Перша шкала була багатофакторна шкала емоційного інтелекту (MEIS). Майер і Саловей запропонували цікаву теоретичну основу для розуміння емоційного інтелекту та пов'язаних з ним здібностей. Вони також знайшли деякі обнадійливі попередні емпіричні докази на підтримку своєї теорії та контрольні тести, які вони розробили для вимірювання цих здібностей. Вони передбачають з емпіричним обґрунтуванням, що ці внутрішні здібності мають зовнішні наслідки. Їхня міра контрастує з мірою Боятзіса та Гоулмана в тому, що остання є більш прямою поведінковою мірою, що забезпечує зразки поведінки, які можуть мати місце [14].

Шкала MEIS містить дванадцять підшкал, які відповідають дванадцяти гіпотезам.

1. Обличчя (вісім стимулів, сорок вісім елементів) – «вісім облич» (міміка обличчя) представляють різноманітність емоцій, і учасник відповідає за 5-бальною шкалою, чи дана емоція була «Безумовно відсутня» або «Безумовно присутня» або десь посередині.

2. Музика (вісім стимулів, сорок вісім елементів) – вісім коротких оригінальних музичних творів надаються учасникам, які оцінюють емоційність музики той самий масштаб, що використовується для попередньої підшкали.

3. Дизайни (вісім стимулів, сорок вісім предметів) – вісім оригінальних, створених комп'ютером графічних малюнків, що відображають різноманітні почуття, надаються учасникам тестування, які оцінюють їх за обличчями, що виражають різний ступінь емоцій.

4. Розповіді (шість стимулів, сорок два пункти) – шість історій представлені учасникам тестування, які оцінюють емоційний зміст, вибираючи відповідні емоційні прикметники. Прикметники змінюються за оповіданням

5. Синестезія (шість стимулів, шістдесят предметів) – учасники тестування уявляють подію, яка може змусити їх відчувати певне почуття, яке вони потім описують на десяти семантичних диференціальних шкалах. Наприклад, один пункт запитує: «Уявіть подію, яка може змусити вас відчувати як здивування, так і дещо незадоволення. Тепер опишіть свої почуття за» кожною з десяти 5-бальних шкал, де 1 — «тепло», а 5 — «холодно».

6. Упередження почуттів (чотири стимули, двадцять вісім елементів) –чотири уривки просять респондентів асимілювати свій поточний настрій у судження про те, як вони ставляться до вигаданої особи в кожному уривку. Потім учасники оцінюють кілька рис. Риси відрізняються для різних уривків.

7. Суміші (вісім стимулів, вісім елементів) – задачі стосуються здатності аналізувати змішані або складні емоції. Як приклад, учасникам тестування пропонується вибрати дві емоції, які найбільш тісно поєднуються, щоб сформувати оптимізм. Вісім предметів звертатися до поєднань двох емоцій, трьох емоцій і чотирьох емоцій.

8. Прогресії (вісім стимулів, вісім елементів) – предмети торкаються емоційних шляхів реакції протікають з часом, зосереджуючись на посиленні почуттів. Як приклад, учасників тестування просять завершити таку думку: «Якщо ви відчуваєте все більшу злість на когось так, що втрачаєте контроль, це призведе до...» Для цих завдань надаються стандартизовані відповіді з кількома варіантами вибору.

9. Переходи (чотири стимули, двадцять чотири елементи) – елементи вимірюють, як емоції сліднують одна за одною. В одному пункті, наприклад, йдеться: «Людина боїться а потім спокійно. Між тим, які ймовірні почуття може відчувати ця людина?» Після кожного пункту йдуть шість альтернативних почуттів, і учасники тестування оцінюють кожне почуття від «Надзвичайно мало ймовірно» до «Надзвичайно ймовірно». Альтернативи різні для кожного пункту.

10. Відносність (чотири стимули, сорок елементів) – предмети зображують соціальні зустрічі конфлікт між двома персонажами. Тестований має оцінити почуття обох героїв і оцінити реакції почуттів за тією ж шкалою, що використовується для швидкості переходів.

11. Керування почуттями інших (шість стимулів, двадцять чотири пункти) – респондентів просять оцінити плани дій у відповідь на вигаданих людей, які потребують допомоги, які описані в коротких віньєтках. Дослідники оцінюють чотири можливі напрямки дій за 5-бальною шкалою від «Надзвичайно неефективні» до «Надзвичайно ефективно».

12. Управління почуттями себе (шість стимулів, двадцять чотири пункти) – Дослідник отримує шість віньєток, кожна з яких описує певну емоцію. Вимірювання індивідуальної емоційної компетентності проблема. Учасники тестування оцінюють свою відповідь за тією ж 5-бальною шкалою, яка використовується в керуванні почуттями інших [9].

Емоційний інтелект тісно пов'язаний з проблемою соціалізації особи. З одного боку, повна інтеграція особи в соціальне середовище спричиняє процес самоактуалізації «Я– концепції», а з іншою, її пристосування

(адаптацію). Одним словом, соціалізація – це життєвий досвід, найважливішим компонентом якого є взаємозв'язок когнітивних і афективних процесів самого індивіда. Дослідники неодноразово стверджують, що саме з розвитку емоційного реагування розпочинаються соціалізація, інтелектуалізація емоцій, становлення емоційно-чуттєвого досвіду, розгортається динаміка складного процесу в цілому, оскільки світ внутрішніх переживань кожного індивіда може існувати тільки у зв'язку з іншими світами – суспільства, природи, космосу [7].

Якщо розглядати інтерпретацію поняття «інтелект», то найбільш поширеними в психологічній і педагогічній літературі є наступні визначення:

- здатність до навчання (А. Біне, Т. Вудроу, В. Діаборн Ч. Спірмен);
- вміння оперувати абстрактними символами (Л. Термен, Р. Торндайк);
- спроможність адаптуватись до навколишнього середовища (Р. Пінтер, Л. Терстоун В. Штерн,).

Як відомо, емоційний інтелект тісно пов'язаний з проблемою соціалізації особистості. З одного боку, повна інтеграція особистості в соціальне середовище сприяє процесу самоактуалізації «я – концепції», а з іншого – її адаптації. Таким чином, соціалізація є життєвим досвідом, найважливішим компонентом якого є взаємозв'язок когнітивних і афективних процесів самого індивіда. Вчені (Е. Дюркгейм, Е. Еріксон, З.Фройд) неодноразово наголошують, що саме з розвитку емоційного реагування розпочинаються соціалізація, інтелектуалізація емоцій, становлення емоційно-чуттєвого досвіду, розгортається динаміка складного процесу в цілому, оскільки світ внутрішніх переживань кожного індивіда може існувати тільки у зв'язку з іншими світами – суспільства, природи, космосу [16].

Емоційний інтелект (далі EI) — є концепцією, що набула значної популярності в дослідженнях психології та лідерства. Це поняття описує здатність розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших людей.

ЕІ включає в себе вміння розпізнавати, розуміти, виражати та керувати емоціями.

Передбачається, що ЕІ має велике значення в різних сферах життя, включаючи особисте задоволення, успішність у взаєминах з іншими людьми та ефективність у роботі. За деякими дослідженнями, ЕІ навіть може виявитися важливішим за інтелектуальний коефіцієнт (ІК), особливо в контексті успішності у професійній діяльності та прийнятті рішень [5].

Отже можна виділити основні компоненти емоційного інтелекту а саме:

1. Розпізнавання емоцій, тобто здатність розпізнавати емоції у себе та інших людей через вираз обличчя, мову тіла та інші невербальні сигнали. Це може включати розпізнавання різних емоцій, таких як радість, гнів, горе тощо.

2. Розуміння емоцій – здатність розуміти причини та значення різних емоцій у себе та інших людей. Це означає вміти розуміти, як емоції впливають на поведінку та як їх можна інтерпретувати.

3. Вираз емоцій – здатність ефективно виражати свої емоції у відповідних ситуаціях. Це може включати вміння виражати свої емоції словами, мовою тіла та жестами.

4. Керування емоціями – здатність контролювати та регулювати свої емоції, особливо в стресових ситуаціях. Це може означати зміну сприйняття ситуації, пошук позитивних каналів виплеску емоцій та збереження спокою у складних ситуаціях [25].

Зарубіжні психологи розділяють емоційний інтелект на чотири основні категорії навичок:

Перша категорія – достатнє усвідомлення особистих емоцій, їх вплив на життя, сприймання своїх слабких і сильних сторін та співіснування з ними

Друга – розвинена емпатія і комфортне самовідчуття у великій групі людей: добре розуміння емоційних сигналів оточуючих.

Третя – вміння спілкуватися з іншими, пояснити свою точку зору, активно слухати, впливати і надихати, працювати в команді або очолювати її і залагоджувати конфлікти.

Четверта – вміння керувати емоціями, здатність виконувати взяті на себе зобов'язання, вміти пристосовуватись до будь-якої ситуації або середовища [33].

Зазначимо, що емоційний інтелект можна розвивати протягом усього життя за допомогою: практик усвідомленості (mindfulness); емоційного самопостереження; розвитку емпатії через активне слухання; регулярного аналізу своїх емоційних реакцій; навчання ефективної комунікації.

Таким чином, емоційний інтелект – це важлива складова нашого сьогодення, і розвиток його у дошкільників є вкрай необхідним для подальшого розвитку емоційно та психічно здорової нації.

1.2. Своєрідність емоційного інтелекту дитини середнього дошкільного віку у параметрах сучасних наукових досліджень.

Своєрідність емоційного інтелекту дітей середнього дошкільного віку полягає в особливостях розвитку їхньої емоційної та когнітивної сфер, що є базою для соціальної адаптації та формування особистості. У сучасних наукових дослідженнях виділяються наступні аспекти:

а) характеристика емоційної сфери є важливим компонентом, оскільки дошкільний вік (4-6 років) є критичним періодом для формування емоційної стабільності. У цей час емоційні реакції стають більш контрольованими, а афективні сплески значно зменшуються. Розвивається здатність до емпатії, співчуття, що закладає основу для морального розвитку та соціальних стосунків. Змінюється структура емоційних процесів (вони стають складнішими, з'являються почуття, не пов'язані безпосередньо з ситуацією, як гордість, сором, образа).

б) розвиток когнітивних навичок у зв'язку з емоціями. Зазначимо, що у цьому віці уява відіграє ключову роль у формуванні емоційного інтелекту, адже дитина навчається асоціювати емоції з певними ситуаціями чи уявними образами.

в) удосконалення здатності дитини прогнозувати наслідки своїх дій, пов'язаних із переживаннями, що сприяє саморегуляції емоцій.

г) формування комунікативних навичок відбувається завдяки зростанню словникового запасу та оволодінню мовленням, діти починають вербалізувати свої емоції, що полегшує їх розуміння та керування ними. Відбувається становлення основи соціальної інтеракції – діти навчаються розпізнавати емоційні стани інших та враховувати їх у спілкуванні.

Відзначимо, що актуальність вивчення проблеми ще обумовлена наявністю даних про прогресуюче збільшення кількості дітей з відхиленнями показників нервово-психічного розвитку (НПР) [18]. Цей процес може бути викликаний зростанням загальної захворюваності за класами нервової системи, проте, набагато ймовірніше, що основний внесок у зниження показників НПР вносять умови життя дошкільнят, що змінилися [12]. Стрімкий прогрес, прискорення ритму життя, впровадження у повсякденне життя великої кількості електронних пристроїв, а також нові підходи до виховання та навчання сприяють дисгармонійному у порівнянні з класичними нормами розвитку дітей [14].

У сучасних умовах, із впливом цифрових технологій, зростає потреба в активному залученні дорослих до емоційного розвитку дитини. Сімейне середовище та моделі поведінки дорослих мають значний вплив на формування емоційного інтелекту. Особливо важливо навчати дітей ідентифікувати та регулювати свої емоції через підтримку й приклад.

Новітні практико-орієнтовні дослідження наголошують на ефективності використання арт-терапії (пісочна терапія, кольоротерапія, казкотерапія) для розвитку емоційного інтелекту. Ці методи допомагають дітям краще усвідомлювати власні емоції та вчитися їх виражати.

Емоції допомагають певним чином сприймати діяльність, реагувати на неї. Уміння щиро радіти, розуміти почуття та емоційні стани людей, чітко висловлювати свої бажання і спілкуватися з людьми, бути сприятливим до мистецтва і проявів життя – все це залежить від того, як сформована дитина емоційно. Те, як розвинена емоційна сфера дитини дошкільного віку, впливає на розуміння маленькою людиною світу і успішної взаємодії з ним.

На думку класиків вікової психології (Ж. Піаже, М. Монтессорі, Б. Спока та ін.) у віці 4-5 років емоційна сфера дитини характеризується:

- спокійнішим емоційним фоном сприйняття;
- проявом емоцій по ланцюжку «бажання, уявлення, дія, емоція»;
- більш керованими емоційними процесами;
- розвитком емоційного передбачення (дитина намагається передбачити майбутній результат і те, як його буде оцінено);
- появою афективних реакцій;
- появою нових мотивів для діяльності;
- здатність оцінювати свою поведінку.

Нервово-психічний розвиток (далі НПР) є одним із головних індикаторів здоров'я та одним із показників комплексної оцінки здоров'я дітей. Особливо це важливо для дітей віком 4-6 років, оскільки адекватна оцінка зрілості нервової системи дозволяє визначити готовність дитини до навчання у школі.

Аналіз наукової літератури показав, що більшість досліджень порушення НПР проводилися з дітьми віком до 3-х років, оскільки існуючі на сьогодні системи його оцінки орієнтовані переважно на цей віковий період. Дошкільний період розвитку дитини (4-6 років) вважається критичним, оскільки він є одним із етапів підготовки до навчання в освітній організації [9].

У середньому дошкільному віці з'являються такі психічні новоутворення, які дозволяють фахівцям судити про норму чи відхилення у

психічному розвитку дітей. Наприклад, у процесі подолання вікових криз середнього дошкільного віку виникає ініціативність, прагнення до самостійності в самообслуговуванні, ігрової діяльності. Дитина починає освоювати ті чи інші соціальні ролі. У неї розвивається фундамент самосвідомості – самооцінка. Дитина вчиться оцінювати себе з різних точок

зору: як друга, як хорошої людини, як доброї, уважної, старанної, здатної, талановитої тощо [12].

Діти цього віку часто сприймають себе як центр всесвіту. Вони схильні бачити ситуації та події з власної точки зору, що є природним етапом розвитку мислення. Вони починають усвідомлювати себе як окремих осіб, які мають свої бажання, емоції та здібності. Діти починають частіше використовувати слова «я», «моє», «сам». Навчаються розуміти власні емоції (радість, сум, злість) і поступово розвивають навички висловлювати їх словами. Однак вони ще не завжди здатні керувати своїми емоційними реакціями. У цьому віці самооцінка дитини значною мірою залежить від реакції дорослих: похвала, критика, визнання. Діти схильні оцінювати себе через виконання конкретних дій («Я вмію малювати», «Я погано побудував башту»). Дитина починає усвідомлювати себе через свої зовнішні характеристики (стать, вік, ім'я), а також через соціальні ролі («Я донька», «Я учень»). Вона ідентифікує себе з певними групами, наприклад, сім'єю або друзями. У цьому віці дитина переоцінює свої можливості. Вона впевнена, що може досягти всього, що задумала, що свідчить про високий рівень оптимізму. Сприйняття себе також формується через наслідування значущих дорослих (батьків, вихователів) і ровесників. Діти часто переймають манери, звички та поведінку, які їм подобаються. Вони починають розуміти, що є «добре» і «погано». Ці уявлення ґрунтуються на реакціях дорослих, а також на казках, іграх і спостереженнях за поведінкою інших [22].

Як стверджує О. Лазурський у дитини середнього дошкільного віку сприйняття відбувається не так, як у дорослих. Сприймаючи ціле, дитина часто погано схоплює деталі [16]. У цьому віці з'являються такі психічні новоутворення, які дозволяють фахівцям судити про норму чи відхилення у психічному розвитку дітей. Наприклад, у процесі подолання вікових криз середнього дошкільного віку виникає ініціативність, прагнення до самостійності в самообслуговуванні, ігрової діяльності. Дитина починає освоювати ті чи інші соціальні ролі. У неї розвивається фундамент самосвідомості – самооцінка. Дитина вчиться оцінювати себе з різних точок зору: як друга, як хорошої людини, як доброї, уважної, старанної, здатної, талановитої тощо [12].

Як зазначають, Дж. Боулбі та М. Ейнсворт особливості емоційного інтелекту у дітей середнього дошкільного віку обумовлені емоційною чутливістю (діти активно навчаються розпізнавати базові емоції у себе та інших); обмеженою емоційною регуляцією (діти 4–5 років здатні частково контролювати свої емоції, але часто їм важко заспокоїтися самостійно або стримувати імпульсивні реакції); розвитком емпатії (дитина може співчувати іншим і розуміти чужі емоційні стани). Активно розвивається соціально-емоційна взаємодія (в ігрових ситуаціях діти вчаться домовлятися, ділитися та вирішувати конфлікти. Дослідники вказують, що через ігри, зокрема рольові, діти тренують навички емоційного співчуття та розуміння соціальних норм) [28].

Діти середнього дошкільного віку можуть правильно ідентифікувати емоції інших людей за їх мімікою, тоном голосу або поведінкою. Дослідження вказують, що діти цього віку починають розуміти причинно-наслідкові зв'язки емоцій. У цьому віці діти починають активно використовувати емоційні терміни («сумно», «радісно», «страшно») та вчаться вербалізувати свої переживання. Вивчення емоційного словника є важливим для формування здатності ефективно висловлювати свої емоції. [37].

Сприйняття дітей дошкільного віку зазвичай пов'язані з практичним оперуванням відповідними предметами: сприйняти предмет – це доторкнутися, помацати, маніпулювати з нею. Процес перестає бути афективним і більш диференційованим. Сприйняття дитини вже цілеспрямовано, усвідомлене та піддається аналізу [49].

Діти середнього дошкільного віку продовжує розвивати наочно-дієве мислення, чому сприяє розвиток уяви. Завдяки тому, що відбувається розвиток довільної та опосередкованої пам'яті, перетворюється наочно-образне мислення [42].

Як зазначає Ж. Піаже середній дошкільний вік є важливим етапом у формуванні словесно-логічного мислення, оскільки саме тоді дитина починає застосовувати мову для розв'язання різноманітних завдань. Це період змін і розвитку в пізнавальній сфері. На початковому етапі мислення дитина орієнтується на чуттєвому пізнанні, сприйнятті та відчутті реальності.

Першими розумовими операціями дитини можна назвати сприйняття подій і явищ, що відбуваються, а також його правильну реакцію на них. Це елементарне мислення дитини, безпосередньо з маніпулюванням предметами, діями із нею, називається стадією предметного мислення. Мислення дитини дошкільного віку є наочно-образним, його думки займають предмети та явища, які він сприймає чи репрезентує [11].

На думку, Б. Спока навички аналізу у дітей середнього дошкільного віку елементарні, до змісту узагальнень і понять входять лише зовнішні і часто зовсім не суттєві ознаки (наприклад, «метелик - птах, бо літає, а курка - це не птах, бо літати не може»), з розвитком мислення нерозривно пов'язано і формування мови у дітей.

Мова дитини складається під вирішальним впливом мовленнєвого спілкування з дорослими, слухання їхньої мови. Граматично правильна усна мова починає формуватися після 3 року життя дитини, а до 5 років дитина досить добре володіє усною розмовною мовою [13].

Як наголошує П. Костюк у дошкільному віці увага стає більш зосередженою та стійкою. Діти вчаться керувати ним і можуть направляти їх у різні предмети [32].

Як зазначає В. Джеймс, діти віком 4–6 років здатні утримувати увагу, проте її тривалість і стійкість залежать від віку, інтересів дитини та її індивідуальних можливостей. У цей період у дітей завершується тривалий і складний процес мовленнєвого розвитку, що має важливе значення для їхнього подальшого навчання та спілкування. До семирічного віку мова стає не лише засобом комунікації, а й інструментом для формування мислення. Крім того, вона перетворюється на об'єкт свідомого навчання: діти починають навчатися читанню та письму, що є основним етапом підготовки до школи.

На думку В. Штерна, у віці 6 років дитина володіє словниковим запасом, що налічує приблизно 2500–3000 слів. У цей період активно розвивається граматичний лад мови, діти віком 4–6 років не лише активно опановують мовлення, але й творчо освоюють мовленнєву реальність, що сприяє переходу до контекстного мовлення. Вони поступово володіють усіма формами мовлення, характерними для дорослих адже у цьому віці у дітей з'являються розгорнуті мовленнєві конструкції, такі як монологи та оповідання, які демонструють їхні зростаючі комунікативні та когнітивні можливості.

У спілкуванні з однолітками розвивається діалогічне мовлення, що включає вказівки, оцінку, узгодження ігрових дій тощо. Однак, поряд з розвитком діалогічної мови, важливим аспектом є виникнення егоцентричної мови, що характерна для дітей дошкільного віку. Це мовлення, орієнтоване на самого себе, коли дитина висловлюється без урахування адресата або в процесі гри говорить голосно до себе, організовуючи свої дії через слова. Отже, егоцентрична мова допомагає дитині планувати та регулювати її дії [19].

У віці 4-6 років сприйняття поступово втрачає свій первинно афективний характер: перцептивні та емоційні процеси починають розмежовуватися. Воно стає більш осмисленим, цілеспрямованим і аналізуючим та проявляється у довільних діях, таких як спостереження, розгляд та пошук, які свідчать про зростання самостійності дитини в процесі пізнання світу. Сприяння настільки тісно переплітається з мисленням, що на цьому етапі розвитку фактично говорять про наочно-образне мислення, яке є найбільш характерним для дітей цього віку. Це мислення дозволяє дитині спиратися на образи та конкретні уявлення при вирішенні завдань і розумінні довколишнього світу [10].

Згідно з думкою багатьох науковців, дошкільне дитинство – важливий період розвитку людини. У дошкільному віці під впливом навчання та виховання відбувається інтенсивний розвиток усіх пізнавальних психічних процесів.

Основна лінія розвитку мислення дітей середнього дошкільного віку – перехід від наочно-дієвого до наочно-образного та наприкінці періоду – до словесного мислення. Це елементарне мислення дитини, безпосередньо з маніпулюванням предметами, діями із нею має назву – стадія предметного мислення. Мислення дитини дошкільного віку є наочно-образним, його думки займають предмети та явища, які він сприймає чи репрезентує [11].

Основним видом мислення дітей середнього дошкільного віку є наочно-образне, що відповідає репрезентативному інтелекту (мисленню в уявленнях) у термінології Ж. Піаже.

Що ж стосується розвитку пам'яті, як основного пізнавального процесу, то у середньому дошкільному віці спостерігається значний прогрес у її формуванні. На цьому етапі розвитку дитина вже здатна краще фіксувати, зберігати та відтворювати інформацію, а також усвідомлювати значення своїх спогадів. Пам'ять стає більш вибірковою та довготривалою, оскільки дитина починає активно використовувати різноманітні стратегії

запам'ятовування, зокрема повторення, асоціації та категоризацію. Ні до, ні після цього періоду, як зазначають вчені, дитина не запам'ятовує з такою легкістю найрізноманітніший матеріал. Проте пам'ять дошкільника має низку специфічних особливостей, як-от:

У молодшому дошкільному віці пам'ять дітей має переважно мимовільний характер: запам'ятовування відбувається без свідомих зусиль, головним чином завдяки яскравим враженням та емоційному забарвленню подій. У середньому дошкільному віці (приблизно між 4 і 6 роками) розвивається довільна пам'ять. Свідоме та цілеспрямоване запам'ятовування й пригадування з'являються лише в окремих секціях епізодів і поступово стають більш вираженими. У цей період пам'ять відіграє важливу роль у формуванні індивідуальності дитини, допомагаючи їй накопичувати досвід, розвивати мислення та вдосконалювати інших. Середній дошкільний вік – це ті роки життя, які стають роками перших дитячих спогадів; це «період первісного фактичного складу Особи» [16].

Наступним ключовим етапом у розвитку дитини дошкільного віку є формування емоційної сфери, що включає розвиток здатності до самовираження, регуляції емоцій та встановлення емоційних зав'язків з оточуючими. Цей процес має вирішальне значення для формування емоційної стійкості та готовності до соціальної взаємодії в подальшому житті. На думку психологів (В. Джеймс, П. Костюк, Б. Спок та ін.) для дошкільного дитинства характерна загалом спокійна емоційність, відсутність сильних афективних спалахів та конфліктів із незначних приводів. Це нове відносно стабільне емоційне тло визначає динаміка уявлень дитини. Тепер поява уявлень дає можливість дитині відволіктися від безпосередньої ситуації, у неї виникають переживання, з нею не пов'язані, і нагальні труднощі сприймаються не так гостро, втрачають свою колишню значимість [29].

Вчені наголошують на тому, що у середньому дошкільному віці переживання стають не тільки більш складними, але й глибшими, оскільки

дитина починає краще розуміти та інтерпретувати власні емоції. У цей період значно розширюється спектр емоцій, дитина здатна переживати більш різноманітні емоційні стани, від простих радощів і страхів до складніших почуттів, таких як сором чи здивування. Особливо важливою є поява таких емоцій, як співчуття та співпереживання. Ці емоції є важливими складовими соціалізації дитини, оскільки вони дозволяють їй краще розуміти емоційний стан інших людей і відповідно адаптувати свою поведінку у взаємодії з ними.

Як стверджує М.Монтессорі найважливішим особистісним механізмом, що формується в цьому періоді, вважається підпорядкування мотивів. Воно з'являється на початку дошкільного віку і потім розвивається послідовно. Саме з цими змінами у мотиваційній сфері пов'язують початок становлення індивідуальності дитини.

На етапі формування самосвідомості дитина починає оцінювати свої дії, емоції та досягнення, що стає основою для розвитку нових мотивів. Наприклад, у середньому дошкільному віці у дітей розвиваються мотиви, пов'язані з бажанням досягти успіху, грати у змаганнях або бути схваленими дорослими. Ці мотиви разом пов'язані з усвідомленням свого «Я» та прагненням підтвердити свою значущість через досягнення та взаємодію з іншими [13].

На нашу думку, самосвідомість формується до кінця дошкільного віку завдяки інтенсивному інтелектуальному та особистісному розвитку, воно зазвичай вважається центральним новоутворенням дошкільного дитинства. Самооцінка з'являється у другій половині періоду на основі початкової суто емоційної самооцінки («я добрий») та раціональної оцінки чужої поведінки.

Дитина набуває спочатку вміння оцінювати дії інших дітей, а потім – власні дії, моральні якості та вміння.

Також для цього періоду характерна статева ідентифікація, тобто стосується усвідомлення дитини себе як хлопчика чи дівчинки набуваючи

при цьому уявлення про відповідні стилі поведінки. Починається усвідомлення себе у часі [9].

Середній дошкільний вік є етапом початкового формування особистості. У цей період відбувається розвиток здатності передбачати емоційні наслідки своєї поведінки, виникає самооцінка, ускладнюються та стають більш усвідомленими переживання, а також збагачується емоційно-потребова сфера новими почуттями та мотивами. Це лише частина особливостей, що характеризують процес особистісного розвитку дошкільника. Центральними новоутвореннями цього віку є підпорядкування мотивів та формування самосвідомості.

До кінця середнього дошкільного віку виникає тенденція до узагальнення, встановлення зв'язків. Виникнення її важливе для подальшого розвитку інтелекту, незважаючи на те, що діти часто виробляють неправомірні узагальнення, недостатньо враховуючи особливості предметів та явищ, орієнтуючись на яскраві зовнішні ознаки (маленький предмет значить легкий, великий – значить важкий, якщо важкий, то у воді потоне і так далі).

Таким чином, розвиток емоційної сфери вкрай необхідний дітям для кращого сприймання та реагування на різного роду діяльності. Висловлювати або відчувати щиру радість, розуміти почуття та емоції оточуючих, усвідомлювати свої справжні бажання, вміти спілкуватись з людьми, сприймання мистецтва – це прямі докази сформованості емоційної складової дитини. Саме завдяки цьому маленька дитина може успішно взаємодіяти з навколишнім світом та розуміти його [14]. Емоційна складова розвитку дитини є найважливішим ланцюжком зв'язку з навколишнім світом, фундаментом ставлення до себе й до інших. Саме емоції і почуття дають дитині змогу осмислити й розрізнити добро і зло, гарне і потворне, оволодіти здатністю регулювати власну поведінку. У житті дитини мають панувати позитивні емоції як першооснова для її нормального психічного розвитку.

Д. Віннікотт зазначав, що порушення емоційного розвитку в середньому дошкільному віці зумовлені трьома групами причин:

По-перше, конституціональні причини, а саме – тип нервової системи дитини, біотонус, соматичні особливості, порушення функціонування будь-яких органів. Соматична ослабленість внаслідок частих захворювань сприяє виникненню різних реактивних станів і невротичних реакцій переважно з астенічним компонентом (наприклад, у дітей з хронічними соматичними захворюваннями емоційні порушення можуть бути не прямим результатом хвороби, а пов'язані з труднощами соціальної адаптації хворої дитини і з особливостями її самооцінки). По-друге, Психологічні причини, тобто особливості емоційно-вольової сфери дитини, а саме порушення адекватності її реагування на вплив ззовні, недоліки у розвитку навичок самоконтролю поведінки. По-третє, Особливості взаємодії дитини з соціальним оточенням [39].

Отже, середній дошкільний період є унікальною, неповторною фазою розвитку людської особистості. Почуття і переживання дитини стають складнішими, більш диференційованими. Активно формуються морально-етичні, інтелектуальні й естетичні категорії (хороший - поганий, гарний – негарний, добрий – злий та ін.). Розвиваються почуття сорому, власної гідності, справедливості, гумору, вміння поставити себе на місце іншого, співпереживати з ним. Емоційні переживання дедалі більше набувають вербалізованого характеру («Я ображений на тебе»). Яскраво виявляються симпатії й антипатії, вказується потреба у виконанні й схваленні, у розумінні, підтримці та любові. Отже, дошкільнята мають багаті й різноманітні емоційні переживання, які лежать, передусім, у сфері стосунків з близькими людьми і забезпечують становлення людського начала в особистості дитини.

Узагальнюючи вищезазначене, можна підвести підсумок про те, що сприйняття себе у віці 4–5 років є основою для формування самооцінки, соціальних навичок і емоційної стійкості. Дорослі відіграють ключову роль

у тому, щоб допомогти дитині сформувати позитивний і гармонійний образ себе. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту у дітей середнього дошкільного віку є ключовим для їх емоційного, соціального й когнітивного зростання. Він залежить від соціального середовища, стилю виховання та використання спеціальних методів, які стимулюють розуміння й регуляцію емоцій.

РОЗДІЛ 2. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ.

2.1. Арт-терапія як технологічний засіб розвитку емоційного інтелекту у дітей середнього дошкільного віку.

Розвиток емоційного інтелекту засобами арт-терапії є інноваційним та ефективним підходом, що допомагає людям, зокрема дітям і дорослим, краще розуміти, виражати та управляти своїми емоціями через творчі та художні засоби. Ця методика є цінною, оскільки поєднує елементи психології, мистецтва та терапевтичного впливу.

У психологічному розумінні арт-терапія – це турбота про емоційний стан і психологічне здоров'я дитини. Методи арт-терапії допомагають виявити творчий потенціал кожної дитини та знайти ресурс для подальшого розвитку. Разом з тим дитина у більшості випадків має труднощі з вербалізацією власних проблем і переживань. Арт-терапія покликана допомогти дитині подолати свої психологічні проблеми, відновити емоційну рівновагу чи усунути порушення поведінки. Арт-терапія – це використання засобів мистецтва для передачі почуттів та інших проявів психіки дитини з метою зміни структури її світовідчуття [13].

Арт-технології є потужним і корисним методом для розвитку емоційного інтелекту та покращення самопочуття. Це допомагає дітям зрозуміти свої емоції та регулювати їх у більш здоровий спосіб, надаючи безпечний простір для самовираження. За допомогою арт-терапії діти можуть почати зіцілюватися та знайти баланс у своєму житті. Вона створює безпечний і неформальний простір, де дитина може досліджувати свої почуття, розвивати здатність до емпатії та саморефлексії. Завдяки цьому процесу зміцнюються ключові компоненти емоційного інтелекту [3].

Зазначимо основні *механізми впливу* емоційного інтелекту на дітей:

1. Розпізнавання та усвідомлення емоцій (творчі завдання, наприклад, малювання емоцій або створення «карти настрою», допомагають дитині краще зрозуміти свої почуття й дати їм назву). Наприклад, дитина може малювати сум чи радість за допомогою кольорів (синій для суму, жовтий для радості).

2. Регуляція емоцій (у процесі творчості знижується рівень тривожності та стресу: повторювальні рухи під час ліплення або малювання можуть мати заспокійливий ефект). Наприклад, техніка "Малювання без правил", де людина може хаотично виражати емоції, а потім упорядковувати картину, допомагає пережити внутрішній конфлікт.

3. Вираження емоцій (арт-терапія дозволяє висловити приховані або придушені почуття, які важко описати словами. Це особливо корисно для дітей, які часто не знають, як висловити свої емоції). Наприклад, дитина може створити скульптуру, що символізує її страх або гнів, і разом із терапевтом "перетворити" її на щось позитивне.

4. Розвиток емпатії (арт-терапія в групах (наприклад, спільне створення малюнків) допомагає людям краще розуміти емоції інших через обговорення творчих робіт). Наприклад: учасники малюють свої "портрети емоцій", а потім пояснюють, що вони відчували. Інші слухають і вчаться розуміти почуття ближніх.

5. Підвищення самооцінки та самоповаги: створення чогось власного допомагає людині відчути гордість і впевненість у своїх силах. Це позитивно впливає на сприйняття себе. Наприклад: Завершення складного творчого проекту, наприклад, створення мозаїки чи малювання великого полотна, дає людині відчуття досягнення [19].

Як зазначає М. Монтесорі для дітей будь-яке заняття творчістю – це завжди весело, приємно та корисно для розвитку як дрібної моторики, так і вищих психічних функцій, але арт-терапія - це не тільки все те що назвали. Методи арт-терапії допоможуть вирішити багато психологічних проблем дошкільника: знизити рівень тривожності, агресивності, імпульсивності,

допоможуть гармонізувати психічний стан, зняти психосоматичну напругу, підняти рівень самооцінки, подолати дитячі страхи та інші труднощі. Методи арт-терапії часто застосовують в корекції міжособистісних стосунків у дитячому колективі, сім'ї та ін. В процесі арт-терапії відбувається зцілення психіки і паралельно дитина знайомиться з навколишнім світом, формує позитивне ставлення до нього [18].

Як зазначає Дж. Дьюї, арт-терапевтичні технологічні засоби охоплюють різні форми мистецтва, які використовуються для розвитку емоційного інтелекту, комунікативних навичок і самовираження. Вони включають методики, які допомагають дітям досліджувати, розуміти та регулювати свої емоції через творчість [40]. Основні арт-терапевтичні засоби поділяються на кілька категорій:

- Візуальні технології – малювання та живопис створення образів за допомогою фарб, олівців, пастелі. Розвиток уяви, вираження емоцій через кольори та форми. Наприклад: малювання «свого настрою» або створення картини на тему «моє щастя». Робота з пластиліном, глиною чи солоним тістом допомагає дитині зосередитися, заспокоїтися й вивільнити емоції. Використання кольорів для розпізнавання та вираження емоцій (наприклад, обрати колір, який відображає поточний настрій, і створити композицію та ін.)
- Музичні технології – прослуховування музики або гра на простих інструментах. Сприяє релаксації, розвитку емпатії та самовираження. Наприклад: обговорення асоціацій, які викликала певна мелодія. Використання ритмічних вправ для зниження тривожності та покращення координації (наприклад, створення ритму за допомогою барабанів чи плескання в долоні).
- Театральні технології – розповідання, читання або створення казок. Сприяє осмисленню власних емоцій і пошуку рішень у складних ситуаціях (наприклад, обговорення, який персонаж у казці нагадує дитину). Використання ляльок для відтворення ситуацій та взаємодій, а це дає змогу

дитині програвати соціальні ролі й емоції в безпечному середовищі. Маскотерапія (створення масок, які символізують емоції чи персонажів. Розвиває емпатію та допомагає дитині вивчити свої емоції).

- Пісочна терапія робота з піском і фігурками для створення мініатюрних світів допомагає дитині розкрити приховані емоції та відреагувати на конфлікти в безпечний спосіб (наприклад, створення сцени, що символізує емоційний стан дитини).

- Технології руху та тіла – використання рухів і танців для вираження емоцій. Розвиває координацію, покращує фізичний і психічний стан. Виконання рольових ігор або рухливих вправ допомагає вирішувати конфлікти та вчить працювати в команді.

- Інноваційні засоби – фототерапія (використання фотографій для аналізу емоцій, вивчення настроїв і самопрезентації). Це може бути створення фотоальбому настроїв. Також застосування відеотерапії (перегляд та обговорення відеоматеріалів, створених дітьми), що сприяє розвитку креативності та критичного мислення).

На нашу думку, у яскравій мозаїці терапевтичних підходів арт-терапія стає унікальним виразним і доступним засобом, що пропонує широкий спектр переваг, які виходять далеко за межі полотна. Ця форма терапії, яка поєднує психотерапевтичні техніки з творчим процесом створення мистецтва, полягає не лише у створенні мистецтва; мова йде про використання цього творчого процесу як «шлюзу» до внутрішнього зцілення, самопізнання та особистого розвитку.

Як вважала М. Наумбург до основних принципів арт-терапії відносяться:

- Невербальна комунікація (арт-терапія дозволяє дітям висловлювати емоції, які вони не можуть передати словами, через малюнки, скульптуру, рухи, музику чи гру).

- Емоційна регуляція (завдяки творчим процесам діти вчаться керувати своїми емоціями, знижувати тривожність та зменшувати агресію).

- Індивідуальний підхід (арт-терапія адаптується до вікових і психологічних особливостей кожної дитини).

Суть арт-терапії полягає в її здатності створювати безпечне та сприятливе середовище, де емоції можна виражати за допомогою кольорів, форм і текстур. Ця терапевтична подорож не обмежується жодною окремою демографічною групою; це універсальне середовище, що виходить за межі мови та будь-які обмеження. Від дітей, які стикаються з емоційними та поведінковими проблемами, до тих, хто бореться зі складними проблемами психічного здоров'я чи травматичними переживаннями, арт-терапія пропонує безсудливий шлях для самовираження та зцілення [14].

Ряд дослідників виділяють такі етапи арт-терапевтичної роботи:

1. Підготовчий етап (визначення рівня емоційного розвитку дитини, встановлення довіри між педагогом і дитиною).
2. Основний етап (виконання творчих завдань: малювання емоцій, створення казок, розробка пісочних композицій тощо).
3. Рефлексивний етап (аналіз виконаної роботи, обговорення почуттів, які виникли під час занять) [35].

Арт-терапія заохочує дітей виражати свої думки та почуття у творчий, невербальний спосіб. Це особливо корисно для дітей, які можуть не мати словникового запасу, щоб сформулювати свої емоції. За допомогою малюнка, малювання або ліплення діти можуть передати складні почуття та ідеї, розвиваючи почуття творчості та самовираження.

Перевагами арт-терапії для розвитку емоційного інтелекту є те, що вона підходить для дітей різного віку, які ще не вміють висловлювати свої почуття словами. У неформальній ігровій формі дозволяє уникнути напруження, пов'язаного з вербальною терапією. Знижує тривожність, сприяє розслабленню. Розвиває творчі здібності та уяву. Допомогає дитині відчувати контроль над своїм емоційним станом [47].

Як відомо, арт-терапевтичні техніки, такі як малювання, моделювання з глини, театр, музика та рух, є ефективними інструментами для розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. Вони допомагають дітям виражати свої емоції, розуміти почуття інших людей та розвивати свою креативність. Через арт-техніки діти можуть створювати малюнки, скульптури, іграшки та інші проекти, які допомагають їм виразити свої почуття та емоції. Це може бути особливо ефективним в умовах військового стану [5].

Хоча мистецтво саме по собі є невербальною формою спілкування, процес створення та обговорення мистецтва може покращити навички вербального спілкування. Діти навчаються обговорювати свої витвори мистецтва, описувати свій творчий процес і чітко формулювати думки та почуття, які представляє їхнє мистецтво. Ця практика не тільки покращує їхні мовленнєві навички, але й покращує їхню здатність передавати та розуміти складні емоції

Арт-терапія змушує дітей критично мислити та приймати рішення, починаючи від вибору матеріалів та інструментів і закінчуючи темою свого мистецтва. Цей процес покращує їхні навички вирішення проблем і прийняття рішень, які є вирішальними для успіху в навчанні та загальних життєвих проблем [3].

У дітей середнього дошкільного віку починають інтенсивно розвиватися інтелектуальні почуття. В процесі навчальної діяльності з подоланням труднощів, успіхами й невдачами пов'язане активне пізнання. Виникає ціла гама почуттів: подив, сумнів, радість пізнання та у зв'язку з ними інтелектуальні почуття, що ведуть до успіху в навчальній діяльності, такі як почуття нового, допитливість

Естетичні почуття дітей розвиваються в процесі сприйняття літературних творів. Поезія є найбагатішим матеріалом для їх розвитку. Деякі вітчизняні психологи підкреслюють, що завдяки особливостям літературних поетичних творів (виразності, ритму,

музикальності) у дітей виникає емоційне ставлення до віршів. В поезії діти частіше, ніж у прозі, вловлюють емоційний характер твору, відзначають настрій, ставлення автора до зображуваного. Разом із тим педагоги повинні спеціальні підкреслювати естетичний аспект художнього твору. Тільки при відповідному навчанні діти здатні розуміти художню цінність картини чи дати емоційну оцінку доступного їм музичного твору [16].

Для багатьох дітей вираження емоцій є проблемою, а стримувані почуття можуть призвести до стресу, тривоги та проблем з поведінкою. Арт-терапія забезпечує безпечний вихід для вираження цих емоцій. Акт створення мистецтва може бути катарсичним досвідом, допомагаючи дітям вивільнити емоції в контрольованому та терапевтичному середовищі [28].

Завершення твору мистецтва дає відчуття досягнення та підвищує самооцінку. Діти пишаються своїми творіннями, що сприяє формуванню позитивної самооцінки та впевненості у своїх силах. Ця самовпевненість може відобразитися на інших сферах їхнього життя, сприяючи здоровому та позитивному мисленню [4].

Фізичний акт малювання, малювання або ліплення включає дрібну моторику та координацію рук і очей. Для маленьких дітей ці заняття мають вирішальне значення для їх розвитку. Арт-терапія може вдосконалити їхні моторні навички, необхідні для інших навчальних і життєвих завдань, таких як письмо, набір тексту та інші точні рухи [19].

Дітям, які пережили травматичний досвід, часто важко виражати свої емоції вербально. Арт-терапія надає їм альтернативне середовище для обробки цих складних почуттів і переживань. Він пропонує форму зцілення та спосіб керувати їхніми емоціями у сприятливому середовищі [34].

Арт-терапія відіграє життєво важливу роль у загальному розвитку дитини. Так, у когнітивному розвитку арт-терапія сприяє розвитку таких важливих навичок, як увага, пам'ять, уява і творчість. Завдяки процесу творчості, дитина навчається зосереджуватися на завданні, планувати свої дії та відображати ідеї в своїх роботах, що допомагає поліпшити її

когнітивні функції. Крім того, заняття арт-терапією стимулюють розвиток дрібної моторики, що також важливо для загального розвитку дитини.

Щодо емоційного розвитку, арт-терапія допомагає дітям виражати та обробляти свої емоції, що особливо важливо на етапах формування емоційної саморегуляції. Вивільнення емоцій через творчість дозволяє знижувати рівень стресу, тривоги та агресії, а також сприяє емоційному розвантаженню. Крім того, творчість створює безпечне середовище для дитини, де вона може впоратися з негативними переживаннями, що позитивно впливає на її психоемоційний стан.

Арт-терапевтичні технології сприяють розвитку соціальних навичок, оскільки включають в себе групові заняття. Це особливо важливо для емоційного та соціального розвитку дітей тому що на таких заняттях діти опановують вміння співпрацювати та спілкуватись з однолітками. За рахунок того, що дітей ніхто не ставить в рамки та не вимагають шаблонного малювання у дітей підіймається самооцінка. Вони навчаються любити себе та свою творчість [40].

Як відомо, арт-терапевти використовують різні інструменти та методи, щоб полегшити процес створення творів мистецтва та підтримати терапевтичний шлях дитини. Так для візуальних технік використовують фарби, олівці, пастель, крейда для створення художніх робіт, які відображають емоційний стан дитини; глина, пластилін і солоне тісто допомагають працювати з тактильними відчуттями та формувати уявлення про свої почуття; створення композицій із вирізок, фотографій і кольорового паперу сприяє структурованому вираженню думок. Для роботи з тілом пропонують вільний рух або задані танцювальні форми дозволяють вивільнити емоції; вираз обличчя й рухи тіла використовуються для виявлення та управління емоціями. Для аудиторного розвитку - інструменти, як-от барабани, ксилофони або прості музичні композиції, дають змогу виражати почуття через ритм і звук. Запис і прослуховування голосу дитини допомагає розвивати самосвідомість. Для

ігрових методів притаманне використання ляльок, масок і фігурок для відтворення емоційних ситуацій та опрацювання конфліктів. Робота з піском і мініатюрними предметами дає змогу створити «світ», який відображає внутрішній стан дитини. Для розвитку говоріння застосовують створення історій: діти вигадують і розповідають казки, які допомагають їм зрозуміти свої переживання. Інтерпретація текстів, тобто обговорення прочитаних історій для виявлення емоцій, які співвідносяться із життєвим досвідом дитини. Цікавим є ще й застосування новітніх технологій таких як фототерапія (використання фотографій для самоаналізу або створення візуального щоденника); робота з відео (діти можуть знімати свої відеоролики, що сприяє розумінню власного емоційного світу) [26].

Арт-терапевти іноді використовують вправи з керованими образами, під час яких дитині пропонується візуалізувати певні сценарії чи емоції. Ця вправа служить відправною точкою для творчості дитини та допомагає їй задіяти свої підсвідомі думки та почуття. Задіявши уяву, діти можуть створювати витвори мистецтва, що відбивають їх внутрішній світ і забезпечують більш глибоке розуміння їх переживань [43].

Сенсорні художні заняття, такі як робота з глиною або вивчення різних текстур, забезпечують заземлення та заспокоєння для дітей, які борються із сенсорною чутливістю чи регуляцією. Ці заняття дозволяють дітям задіяти свої почуття та відчути терапевтичні переваги тактильної стимуляції. Процес ліплення з глини або відчуття різних текстур може заспокоювати дітей та допомагати їм регулювати свої емоції [17].

П. Костюк виділив ознаки того, що дитині потрібна арт-терапія:

1. Важко виражати свої емоції.
2. Часто спостерігається емоційні та (або) поведінкові труднощі.
3. Пережила травмуючі події або значні зміни в житті.
4. Затримка розвитку.
5. Проблеми з самооцінкою [20].

Надаючи дітям здоровий вихід для емоційного вираження та самоаналізу, арт-терапія дає їм цінні навички подолання труднощів. Ці навички можна перенести у доросле життя, що дозволить їм вирішувати майбутні завдання здоровим та конструктивним чином. Більше того, арт-терапія може допомогти дітям розвинути стійкість та емоційний інтелект, які необхідні для підтримання хорошого психічного здоров'я протягом усього їхнього життя. Здатність обробляти і виражати емоції у вигляді мистецтва може запобігти накопиченню стресу і тривоги, що призведе до поліпшення емоційної регуляції та загального благополуччя [23].

Підсумовуючи вищезазначене ми дійшли висновку, що арт-терапія пропонує безліч переваг, які сприяють цілісному розвитку дітей. Вона розвиває їхні творчі здібності, емоційний інтелект, соціальні навички та когнітивний розвиток, створюючи основу для здорового росту та навчання. Незалежно від того, чи використовується арт технологія в школах, терапевтичних установах чи вдома, це є цінним інструментом для підтримки розвитку дітей і допомагає їм орієнтуватися в складнощах дорослішання. Включення арт-терапії в розпорядок дня дитини може бути корисним і збагачувальним досвідом. Завдання батьків і педагогів, на нашу думку, це створити умови для емоційного зростання, використовуючи ігри, творчість та інші методи, що враховують вікові особливості дитини.

2.2. Індивідуальні та групові форми арт-терапії у роботі з емоційним інтелектом дітей середнього дошкільного віку

Індивідуальні та групові форми арт-терапії широко використовуються для розвитку емоційного інтелекту дітей середнього дошкільного віку. Ці методи дозволяють ефективно працювати як з окремими емоційними проблемами дитини, так і з груповими взаємодіями, сприяючи загальному емоційному та соціальному зростанню [10].

Індивідуальну арт-терапію можна використовувати для широкого кола учасників. Так, наприклад, деякі діти (олігофрени, з затримкою розумового розвитку, з затримкою мовленнєвого розвитку) у ряді випадків можуть досить успішно займатися з арт-терапевтом як індивідуально, так і в групі: маючи порушену здатність до вербальної комунікації, вони нерідко проявляють свої переживання в образотворчій формі. Навіть якщо деякі з них і не можуть створювати художні образи, проста маніпуляція та гра з матеріалами часом виявляється дуже важливим фактором їхньої активізації, тренуванням сенсомоторних навичок, мислення, пам'яті. Індивідуальна арт-терапевтична робота може тривати досить довго. У більшості випадків – кілька місяців чи навіть років. Підставами для завершення індивідуальної роботи, поряд із зовнішніми факторами, є зміни в стані і характері образотворчої діяльності клієнта, що відображають позитивну динаміку арт-терапевтичного процесу [11].

Індивідуальні заняття передбачають роботу з однією дитиною, акцентуючи увагу на її унікальних емоційних і психологічних потребах. Основні підходи арт- терапії за А. Хіллом:

1. Пісочна терапія (використання піску та фігурок дозволяє дитині створювати власний світ, що допомагає виявляти приховані емоції та конфлікти. Цей метод сприяє розвитку емпатії, розуміння та висловлення своїх почуттів).

2. Кольоротерапія (малювання дозволяє дітям вербалізувати емоції через кольори, наприклад, вибір червоного може свідчити про гнів, а синього – про спокій). Вона використовується для зниження тривожності та стабілізації емоційного фону.

3. Казкотерапія (розповідання або створення казок допомагає дитині прожити свої емоції через персонажів. Застосовується для формування навичок саморегуляції та розуміння соціальних взаємодій).

4. Музикотерапія (прослуховування музики або гра на простих інструментах допомагає знижувати стрес і розвивати емоційну чутливість. Стимулює невербальне вираження емоцій) [21].

Групові сеанси арт-терапії створюють відчуття спільності та приналежності. Діти навчаються ділитися матеріалами, співпрацювати над проектами та надавати зворотний зв'язок своїм одноліткам. Ця соціальна взаємодія має вирішальне значення для розвитку емпатії, розуміння та навичок командної роботи. Ці форми арт-терапевтичної роботи є більш розповсюдженими і використовуються у сфері охорони здоров'я, освіти, соціальній сфері тощо. Особлива роль у розвитку особистості, корекційній діяльності належить образотворчій діяльності (малюванню), яка має значний біологічний сенс, – малювання відіграє роль одного з механізмів виконання програми вдосконалення організму, його психіки [29]. З успіхом використовують також ліплення з глини, пластиліну, хліба; плетіння з волокнистих матеріалів; рвану аплікацію; дитяче конструювання; орігамі, метод sandplay (дослівно – пісочна гра) та ін.

Головна мета впровадження практики групового малюнку полягає в гармонізації психічного стану учасників освітнього процесу через розвиток здатності самовираження і самопізнання. Цінність застосування мистецтва в профілактико-терапевтичних цілях полягає в тому, що з його допомогою можна на символічному рівні висловити і дослідити найрізноманітніші почуття та емоції: любов, ненависть, образу, злість, страх, радість тощо, які обумовлюють виникнення психічних та поведінкових реакцій індивіда, зокрема остракізацію інших [32].

Як стверджує М. С. Каган, основними видами мистецтва, що забезпечують художньо-естетичне розуміння світу, є, література, музика і живопис. Вони, з одного боку, діють на головні сфери психіки дитини (думки, почуття, уявлення), а з іншого – дитина володіє трьома способами освоєння світу (пізнанням, осмисленням, і перетворенням), зумовленими такими процесами, як мислення, переживання, уяву. Мистецтво прагне

втілити всі ці три сторони духовного життя людини, забезпечуючи роботу думки словом, переживань – музикою, уявлень – образотворчим мистецтвом. Саме цей трикутник – література, музика, живопис – представляє системоутворюючий характер в загальному контексті художньої культури [16].

Цілющі здатності мистецтва були усвідомлені задовго до того, як «психотерапевти придумали психотерапію», і зв'язувалися вони, перш за все, з катарсисом – очищенням. Наукові дослідження доводять, що мистецтво – це не тільки «прикраса життя», а й найважливіше осередок всіх біологічних і соціальних процесів особистості в суспільстві.

Як самостійна галузь теоретичного і практичного знання арт-терапія відокремилася приблизно в 30-і роки XX-го століття (термін введений А. Хіллом). Спочатку словосполученням «арт-терапія» позначали різні методи використання всіх видів мистецтва і творчої діяльності з терапевтичними цілями. Розвиваючись як самостійний напрям психолого-педагогічної допомоги, вона запозичила прогресивні фундаментальні теорії та практичні відомості з психології, педагогіки, мистецтва

Арт-терапія як метод для розвитку емоційного інтелекту не мала чітко визначеного засновника, оскільки вона виникла як синтез ідей у сфері психології, мистецтва та терапії. Однак, можна виділити праці А. Хілла, М. Наумбург, Д. Віннікотта, Д. Гоулмана, чії роботи заклали основу для використання арт-терапії у контексті емоційного розвитку [7]. Представники названого напрямку розглядають арт-терапію як інструмент розвитку емоційного та психічного здоров'я дітей, формування здорової, творчої особистості [8]

Малюнок для дитини є безпечним простором самовираження. І психолог, як зразок «соціального», повинен забезпечити максимально допустимий рівень свободи і виборів інструментів творчості, що дасть можливість спроектувати це уміння вільного самовираження в ситуації неприйняття в навчальному просторі [14].

Проективний малюнок може використовуватися як в індивідуальній формі, так і в груповій роботі. Основне завдання проектованого малюнку полягає у виявленні та усвідомленні важковербалізуючих проблем, переживань особистості [3, с. 425–452].

Керуючи і направляючи тематику малюнків, ми можемо домогтися переключення уваги групи, концентрації її на конкретних значущих проблемах. Це особливо ефективно в середовищі освіти при корекції виявів остракізації методом терапії малювання.

Техніка колажу дозволяє створювати колаж із вирізок журналів, тканини, паперу чи інших матеріалів. Теми можуть варіюватися: «Моє майбутнє», «Мрія нашої групи», «Що для мене важливо», «Мої почуття». Техніка сприяє усвідомленню спільних цінностей, активізації творчості, зниженню стресу, розвитку позитивного мислення.

Ігрові техніки дозволяють учасникам через рольові ігри, імпровізацію або міні-сценки виражати свої почуття або досвід. Цей метод включає драматичне перевтілення в образи чи ситуації.

Використання музики як способу спільного вираження почуттів. Це може бути створення ритмів (на барабанах, кастаньєтах), спів, гра на музичних інструментах чи слухання музики з подальшим обговоренням. Метою даної техніки є розслаблення, розвиток емпатії, зниження напруги, поліпшення настрою [17].

Робота з глиною сприяє вираженню глибинних почуттів, розвиток тактильних відчуттів, гармонізація внутрішнього стану. Реалізовується вона так кожен учасник ліпить свою фігуру, яка відображає його емоції, або створюється спільна композиція. Теми: «Як я бачу себе», «Мій настрій сьогодні» [27].

Ефективним є і метод спільної казкотерапії, метою якої є робота з міжособистісними конфліктами, розвиток уяви, підвищення емоційної стійкості. Реалізувати даний метод можна так: група разом вигадує та ілюструє казку, що відображає певну проблему чи емоції.

Для зняття емоційної напруги, розвитку тілесного усвідомлення, вираження емоцій через рух використовують танцювальну терапію. Вона сприяє зближенню групи за допомогою виконання танців або рухових вправ, які виражають емоції. Допускається використання імпровізаційних танців або створення спільного танцю [40].

Робота з кольорами у групі: кожен учасник вибирає колір, який відповідає його настрою, і додає його до спільного малюнка. Це сприяє усвідомленню власного стану, гармонізації емоцій, розвитку комунікації та загальному відчуттю єдності в групі [16].

Аналізуючи теорії впровадження арт-терапії в груповий простір за В. Брофманом можна виділити такі принципи роботи корекційного впливу через груповий малюнок:

- Принцип ритуалу (починайте та завершуйте кожне заняття стабільною дією, наприклад, передавайте по колу пензлик і обговорюйте свої враження).
- Принцип емоційної залученості дорослого (підтримуйте творчість дітей, уникаючи оцінок на кшталт «добре» чи «погано». Використовуйте фрази на кшталт «яка цікава ідея» або «дуже виразний образ»).
- Принцип особистісного спілкування (учасники групи можуть вільно висловлювати свої думки, дотримуючись правил поваги до думки кожного та уникнення особистих зауважень).
- Принцип відсутності зразка (не демонструйте прикладів виконання завдань. На запитання про техніку відповідайте: «Роби так, як тобі здається правильним»).
- Принцип авторства (завжди підписуйте роботи дітей або заохочуйте їх до самостійного підпису).
- Принцип виставки (організуйте виставки дитячих робіт для формування позитивного образу себе).
- Принцип діалогічного обговорення (забезпечте можливість кожному висловитися та бути почутим).

- Принцип похвали і заохочень (регулярно підтримуйте своїх вихованців словами схвалення).

- Принцип права на помилку (дозвольте кожному помилятися й допомагайте перетворювати помилки на цікаві творчі рішення) [4, с. 145–154].

Наступним аспектом вивчення технології групового малюнку, як методу профілактики остракізації (соціальне відчуження або ігнорування індивіда з боку інших) в груповому просторі, стали умови використання методів групового малюнку, що дають можливість екологічної соціалізації дитини в навчальному процесі та мінімізації ситуацій остракізації за допомогою методів творчого самовираження групи:

1. Забезпечувати свободу вибору матеріалів і варіантів творчості. Самостійність вибору як і що малювати.

2. Дотримуватися правила не втручатися в груповий процес та без особистого прохання групи, не допомагати зробити красиво і правильно. Давати можливість індивіду та групі знайти власний спосіб конструктивної взаємодії під час виконання завдань.

3. Пропонувати групі розглядати світ і зображати його в малюнках у зручній для учасників манері і формі. Нехай транслюють світ у свою фантазію, а звідти – на аркуш паперу. Такий процес дає можливість розвивати мислення і креативність, а також знаходити нові сценарії самосприйняття та формування групових правил і норм, до якої належать учасники [35].

Наведене обґрунтування принципів та умов впровадження профілактичної роботи в методі групового малюнку дає змогу вказувати на важливість їхнього комплексного застосування під час профілактики остракізму та включення механізму послідовності для забезпечення формування досвіду толерантного ставлення до осіб з різними індивідуальними проявами та мінімізації остракізаторських проявів в освітянському просторі.

Відмітимо, що малювання в групі також розвиває чуттєво-рухову координацію та формує узгодження психічних функцій групи [13]. А також сприяє екологічному прояву почуттів, бажань, мрій кожного з учасників групового процесу; побудова сценаріїв відносин у різних ситуаціях та безпечна взаємодія з неприємними, травмуючими образами всередині групи; дослідження індивідуальних можливостей та особливостей суб'єктів групової взаємодії та навколишньої дійсності як способу моделювання взаємовідносин і прояву різного роду емоцій, у тому числі і негативних; зняття психічної напруги і переживання стресових станів; корекція неврозів, страхів окремих учасників процесу як наслідку остракізації та ін.

Метод групового малювання за визначенням Гарнера Р. (Garner R.), є допоміжним методом у груповій роботі, який дозволяє діагностувати та інтерпретувати труднощі в спілкуванні, емоційні проблеми і прояви остракізаторських нахилів [13] і прийняття себе в системі відносин з іншими.

Наведемо приклади деяких арт-терапевтичних вправ для дітей середнього дошкільного віку:

1. Вимірювач настрою – просте та приємне заняття, яке допомагає дітям розпізнавати та закріплювати свій настрій на кольоровій діаграмі. Це дозволить їм усвідомити свої емоції та висловити їх візуально у безпечному середовищі.

Переваги: Підвищує емоційний інтелект та заохочує чесне вираження почуттів.

2. Малюнок ловця снів – пропозиція дітям створити свої власні ловці снів, використовуючи безліч кольорів, - це ефективний метод зрозуміти їх прагнення та страхи, а також сходинка на шляху до подолання проблем.

Переваги: Підвищує впевненість у собі та сприяє кращому розумінню свого внутрішнього світу.

3. Колаж експресії – створення колажу з картинок та вирізок, що відображають їх інтереси, симпатії та хобі. Ця діяльність може бути засобом вираження їх унікальної ідентичності.

Переваги: Зміцнює самоідентифікацію та сприяє когнітивній участі за допомогою творчого мислення.

4. Дзеркало на стіні – дітям пропонується намалювати дзеркальне зображення, що відображає те, як вони бачать себе і як, на їхню думку, їх сприймають інші. Ця діяльність може сприяти значному самоаналізу.

Переваги: Підвищує самооцінку та сприяє емоційному інтелекту, підвищуючи поінформованість про самосприйняття.

5. Розповідь історій за допомогою гри з піском дітям надається свобода створювати свою історію, використовуючи пісочницю та мініатюрні фігурки. Цей недирективний підхід дозволяє дітям відбивати свій свідомий та несвідомий досвід.

Переваги: Підвищує творчий потенціал, сприяє емоційному зціленню та допомагає у вирішенні конфліктів [19].

Отже, зазначимо основні принципи занять арт-терапії:

1. Бажання дитини – основна умова заняття, творчість без бажання неможливо, і, звичайно, неможливий довірливий діалог з дитиною.

2. Заохочення та подяка дитині.

3. Психолог має бути готовий до того, що при діалозі під час заняття, на загальні питання про себе або малюнок, дитина іноді відповідає «Не знаю», і має запропонувати йому декілька варіантів відповідей.

4. Важливою умовою успішної роботи є безпосередня участь самого педагога в тій роботі, яку він пропонує. Педагог разом з дитиною говорить про свій настрій (на початку і в кінці заняття), малює, ліпить, міркує про тих або інших творів, словом, виконує всі завдання, які дає і дитині. Тільки тоді у дитини формується довіра до педагога і до цієї незвичайної діяльності, яка йому пропонується.

5. Потрібно використовувати яскравий, гарний, добротний матеріал, з якими йде робота на занятті. Фарби, олівці, пластилін, папір мають акуратний вигляд, адже дитина відчуває до себе ставлення і через матеріал, з яким йому пропонують працювати. Для тих хлопців, які включаються в роботу з небажанням, яскраві красиві канцелярське приладдя та інше обладнання можуть стати привабливим моментом.

6. На багатьох заняттях педагог розповідає про те чи інше явище. Його монолог найбільше корисний, якщо він містить елементи гіпнотичного оповіді, тобто в якійсь мірі мова педагога повинна вводити в легкий транс за допомогою повторення слів, речень, використання епітетів, метафор, зміни голосу. Це допомагає створити атмосферу незвичайності, таємничості відбувається і допомагає здійснитися диву спонтанного саморозкриття дитини.

7. Головне – отримувати задоволення від самого процесу малювання, коли навіть каракулі, мазки і штрихи відіграють роль зцілення [29].

Отже, нами було розглянуто індивідуальні та групові форми арт-терапії як методи розвитку емоційного інтелекту у дітей середнього дошкільного віку. Індивідуальні заняття дозволяють дітям зосередитися на самовираженні та самопізнанні, тоді як групова арт-терапія сприяє розвитку соціальних навичок, комунікації та співпереживання. Інтеграція індивідуальних і групових форм арт-терапії у дошкільну освіту є дієвим підходом до розвитку емоційного інтелекту. Вона сприяє гармонійному особистісному розвитку, закладаючи основи для успішної соціалізації дитини.

2.3. Узагальнена характеристика різновиду арт-терапевтичних технологій у розвитку емоційного інтелекту дітей середнього дошкільного віку.

Арт-терапія – це форма психотерапії, в якій використовується мистецтво, щоб допомогти людям вивчити свої емоції і навчитися справлятися з ними. Її часто використовують для дітей, які занадто малі, щоб виразити свої психологічні чи емоційні проблеми словами. Але за мірою того, як сьогодні люди стають більш освіченими про психічне здоров'я, дорослі теж починають приймати в цій участі. Арт-терапевтичні технології відіграють значну роль у розвитку емоційного інтелекту дітей середнього дошкільного віку (4–5 років). У цьому віці діти активно пізнають свої емоції, розвивають здатність розуміти почуття інших людей та формують базові навички саморегуляції. Використання арт-терапії допомагає створити безпечне середовище для самовираження та розвитку емоційної сфери. Нижче наведено характеристику основних різновидів арт-терапевтичних технологій для дошкільнят [31].

У дітей із мовленнєвими патологіями виявляється складне поєднання порушення мови та емоційної сфери. Виражається це в бідності емоційних проявів, такі діти відчують труднощі з визначенням і співвіднесенням емоційних станів. У зв'язку з цим у дітей часто спостерігаються труднощі в спілкуванні з однолітками, багато з них гіперактивні або навпаки затиснуті. Діти, які погано розмовляють потребують постійної емоційної підтримки з боку дорослих, яка необхідна їм для подолання емоційних бар'єрів спілкування [24].

Психіка дитини дуже вразлива й потребує дбайливого до себе ставлення, адже малюк тільки починає пізнавати самого себе і світ навколо. І на своєму шляху діти часто стикаються з серйозними труднощами: у сім'ї, в дитячому садку, в школі, у спілкуванні і наодинці з самими собою. Дорослі дуже хочуть їм допомогти, але часто не знають як: переконання і моралі не допомагають, а сам малюк не може толком нічого пояснити. У таких випадках може допомогти арт-терапія [9].

Терапія візуальними мистецтвами залучає учасників до таких занять, як живопис, малюнок, скульптура та колаж. За допомогою цього

середовища люди можуть висловлювати свої внутрішні переживання, що часто дозволяє чіткіше розуміти свої емоції та думки. Цей процес включає використання кольорів, форм та текстур як символічних уявлень особистих оповідань. Під керівництвом арт-терапевта людям пропонується вільно висловлювати себе і розмірковувати про свої твори, сприяючи самоаналізу та зцілення. Роль у розвитку емоційного інтелекту: формування навичок самовираження; допомога у розпізнаванні власних емоцій та почуттів; зняття психологічного напруження [16].

Музична терапія використовує силу звуку та ритму для покращення емоційного благополуччя. Учасники можуть грати на інструментах, писати музику або навіть просто слухати ретельно відібрані твори. Музика може викликати емоції та спогади, служачи судиною для вивчення почуттів, які може бути важко висловити вербально. Навчені музичні терапевти створюють індивідуальні враження, які сприяють розслабленню, емоційному звільненню та самовираженню. Роль у розвитку емоційного інтелекту: розвиток здатності розпізнавати емоції через музичні інтонації; поліпшення настрою та зниження стресу; стимуляція колективної взаємодії під час музичних ігор [24].

Пісочна терапія – це метод арт-терапії, який використовує гру з піском і мініатюрними об'єктами для вираження емоцій, вирішення внутрішніх конфліктів та розвитку творчих здібностей. Цей підхід є особливо ефективним для дітей середнього дошкільного віку, оскільки у цьому віці діти переважно виражають свої почуття через гру, а не вербально. Пісочна терапія підходить для: подолання страхів, тривожності; вираження емоцій у випадках, коли дитина мовчазна або замкнена; роботи з конфліктами у сім'ї чи соціумі; розвитку уяви, креативності. Роль у розвитку емоційного інтелекту: стимулювання фантазії та уяви; опосередковане вираження прихованих емоцій; розвиток здатності до співпереживання через рольові сценарії [16].

Танцювальна терапія спонукає людей використовувати рух як емоційного висловлювання та спілкування. Під керівництвом танцювального чи рухового терапевта учасники вивчають різні рухи, що відбивають їх внутрішній стан. Танцювальна терапія може допомогти людям відновити зв'язок зі своїм тілом, зняти фізичну напругу та висловити емоції, які інакше було б важко висловити. Ця форма терапії особливо ефективна тим, кому легше виразити себе фізично, ніж вербально. Роль у розвитку емоційного інтелекту: розвиток зв'язку між тілесними відчуттями та емоціями. зняття емоційної напруги через фізичну активність [17].

Драматична терапія пропонує учасникам брати участь у театральній діяльності, рольових іграх та імпровізації, щоб поринути у свої думки та емоції. Беручи різні ролі, люди можуть отримати уявлення про свої власні погляди та досвід, а також зрозуміти точки зору інших. Драматична терапія може підвищити впевненість у собі, емпатію та творчі навички вирішення проблем, одночасно надаючи безпечний простір для дослідження та вирішення особистих проблем. Роль у розвитку емоційного інтелекту: відпрацювання соціальних навичок у безпечній формі; вираження складних для усвідомлення емоцій через гру [10].

Арт-терапія допомагає дитині:

Самовираження через мистецтво ми можемо висловити те, що ніколи не маємо можливості сказати чи показати реальне життя. Ми можемо бути вільними та чесними у мистецтві, яке створюємо.

Регулювати емоції – хоча арт-терапія допомагає нам краще розпізнавати свої емоції, вона також відволікає нас від речей, переміщує нас в інший світ більш комфортний. Це допомагає нам за кілька хвилин полегшити переважне почуття тривоги та інші сильні емоції.

Розпізнавати невикористані почуття – іноді люди відчувають глибокі почуття, які вони можуть визначити. Займаючись художньою діяльністю, можна розкрити ці почуття, керуватися тим, що їх викликало, та впоратися з ними.

Підвищити самооцінку – досягнення дуже багато важать для нашого психічного благополуччя. А завершення мистецької діяльності дає нам почуття виконаного обов'язку, яке підвищує нашу впевненість у тому, що ми зможемо зробити більше. Це допомагає нам цінувати себе ще більше [41].

Загально відомо, що арт-терапія заснована на спонтанному самовираженні і певною мірою ігнорує естетичні критерії в оцінці його результатів і професіоналізму автора. І для того і для іншого більш важливий сам процес творчості, а не результат. Показання для проведення дитячої арт-терапії: упертість; агресія; страхи; тики, заїкуватість, нав'язливості тощо; часта зміна настрою; затримки розвитку мовних та психічних навичок; кризові ситуації; труднощі в школі, спілкування з однолітками і/або дорослими; збудливості або апатичності; зміна місця проживання; підготовки до ЗДО / школи та період адаптації; втрати батьківського контролю над дитиною, непослуху; сором'язливості і невпевненості в собі; агресивність; гіперактивність; труднощі в школі і т. д. [34].

Переваги використання арт-терапії для дітей [13] виражається в наступному:

1. Емоційне вираження та лікування (ефективність арт-терапії як механізму подолання труднощів, корисного для дітей із емоційними порушеннями чи травмами, широко документована дослідженнями). Використовуючи мистецтво, діти можуть отримати доступ як до свідомих, так і до несвідомих емоцій, щоб висловити переживання, які важко висловити усно. Художня творчість стає безпечним простором, де діти можуть висловити свої травматичні переживання та впоратися з образами, внаслідок чого відбувається зцілення та емоційне визволення.

2. Ефективне спілкування (в рамках арт-терапії для дітей дітям надається дружня платформа, де вони можуть без страху ділитися своїми історіями, особливо коли розмова може бути страшною). Створюючи

мистецтво, діти природно тяжіють до використання знайомих стилів спілкування, які їм подобаються. Згодом, коли буде встановлено взаєморозуміння і завойовано довіру у вигляді цих сеансів, що з створенням творів мистецтва, між клієнтами відбудеться поступовий перехід від невербального спілкування до вербальному; цим дозволяючи їм краще висловлювати себе, і навіть формуючи глибші відносини.

3. Зростання у соціальних, когнітивних аспектах та аспектах розвитку (коли такі заняття мистецтвом включені до терапевтичних сеансів, вони покращують соціалізацію, одночасно сприяючи розвитку дітей та їх когнітивному зростанню). Художнє вираження спонукає дітей взаємодіяти з довкіллям, забезпечуючи цим основу придбання важливих соціальних навичок, і навіть сприяє дорослішання у соціальних відносинах. Крім того, творчий процес, пов'язаний із створенням творів мистецтва, сприяє когнітивному розвитку, оскільки дозволяє дітям розвивати свою уяву, розвивати почуття самоїдентичності та розуміння навколишнього світу.

4. Арт-терапія депресії та травм (арт-терапія депресії використовує обидві півкулі мозку як динамічний інструмент для обробки травми та її лікування). Створення мистецтва дозволяє дітям асоціювати малювання чи творчість із щастям, цим посилюючи його терапевтичну цінність. Завдяки цій арт-терапії депресії діти отримують можливість розпізнавати почуття та справлятися з ними, що сприяє підвищенню стійкості та самосвідомості при зіткненні з негараздами.

5. Зміцнення впевненості через самопізнання (переваги арт-терапії для дітей як можливості багатогранного самовираження включають безпечний уникнення реальності і форму позитивного підкріплення). Завдяки арт-терапії депресії молоді люди дізналися більше про себе в емоційному плані та розвинули впевненість у своїй здатності щиро виражати себе за допомогою творчості. Крім того, арт-терапія вчить дітей цінувати себе як художників, одночасно використовуючи притаманні їм

творчі здібності, тим самим створюючи розуміння того, що їхні думки є дійсними виразами, до яких інші мають ставитись серйозно.

6. Вирішення проблем (полотно для експериментування, арт-терапія дає можливість дітям використовувати різні матеріали, прийоми та підходи (аспекти) самовираження, які не тільки мають творчий характер, а й сприяють критичному мисленню). Зіткнувшись із подібними ситуаціями у мистецтві, діти вчаться бути досить гнучкими, щоб перетворити свої витвори мистецтва на щось зовсім інше. Методом спроб і помилок вони знаходять нові способи самовираження, що, у свою чергу, допомагає їм знайти впевненість і сміливість для вирішення проблем, що полегшує їм навігацію лабіринтом, що складає їхній розум.

7. Катарсис та зняття стресу (художня діяльність є для маленьких дітей ефективним способом звільнити емоції, що накопичилися всередині, і допомогти їм зняти стрес). Діти можуть втілювати хворобливі події у життя та опрацьовувати їх, використовуючи мистецтво – виплескуючи емоції на полотно чи папір. При цьому в даному випадку використано кілька синонімів. У таких випадках ті, хто залучає дітей до такого роду діяльності, стежать за тим, щоб вони не відчували себе заляканими через страх бути засудженими. Вони часто відчують сильне емоційне звільнення та розслаблення під час творчої діяльності, що може зняти внутрішню напругу від стресорів. Значення арт-терапії для розвитку емоційного інтелекту: забезпечує м'який ігровий підхід, що враховує вікові особливості дітей; створює простір для самовираження та рефлексії; сприяє поліпшенню комунікативних навичок [12].

Арт-терапія - потужний і корисний спосіб розвитку емоційного інтелекту та покращення самопочуття. Це допомагає людям зрозуміти свої емоції та регулювати їх здоровішим способом, надаючи безпечний простір для самовираження. За допомогою арт-терапії люди можуть почати зцілюватися та знаходити баланс у своєму житті.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1 Експериментальна тренінгова програма: організаційні та процесуальні аспекти

Як зазначалось у теоретичній частині нашої кваліфікаційної роботи, дошкільний вік – це період інтенсивного емоційного розвитку дитини, який випереджає інтелектуальний розвиток. Діти розширюють і збагачують свій емоційний досвід, формують емоційне ставлення до себе, інших людей і навколишньої дійсності в цілому, що знаходить своє відображення в особливостях емоційної поведінки в процесі соціальної взаємодії та спілкування з іншими дітьми та дорослими [43].

На нашу думку, мистецтво та емоційний інтелект тісно взаємопов'язані, оскільки обидві сфери базуються на здатності людини сприймати, розуміти, виражати та реагувати на емоції. У дітей дошкільного віку мистецтво є одним із найефективніших засобів емоційного розвитку, адже воно забезпечує природний і творчий простір для емоційної взаємодії.

З метою реалізації експериментального підходу постало питання про окреслення локальних завдань та їх розв'язання, а саме:

1. Спираючись на творчі ідеї практичних психологів, розробити тренінгову програму спрямовану на психологічно вмотивоване використання арт-терапевтичних засобів з метою розвитку емоційного інтелекту дітей середнього дошкільного віку.

2. Експериментальним шляхом довести ефективність розробленого підходу апробованого у практичній діяльності.

3. Розробити методичний супровід процесу збагачення емоційного інтелекту дитини середнього дошкільного віку шляхом.

Поставлені завдання дозволили нам сформулювати етапи емпіричної частини, які включають в себе наступне: підготовчий, діагностичний, розвитковий та аналітичний.

Відповідно до мети та завдання магістерської роботи нами був підібраний діагностичний та розвитковий інструментарій для більш детального вивчення рівня емоційного інтелекту у дітей та вплив на нього шляхом арт-терапевтичними засобами. Для експериментального дослідження була відібрана група дітей 18 дітей віком 4-5 років на базі Саф'янського ЗДО «Золотий ключик» Ізмаїльського району.

З метою дослідження емоційного інтелекту дітей середнього дошкільного віку ми використали такі методики як:

- 1). «Емоційний лічильник» (П. Саловей та Дж. Майер)
- 2). «Кубик емоцій» (С. Ройз),
- 3). «Айсберг» (Ю. Святенко).

А щоб на практиці продіагностувати рівень розвитку емоційного інтелекту дітей ми вирішили використати програму «Загадковий світ емоцій» [25].

Методика «Емоційний лічильник» розроблена П. Саловей та Дж. Майером для діагностики та розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку. Вона дозволяє у доступній формі оцінити здатність дитини розпізнавати емоції, співвідносити їх із життєвими ситуаціями та виражати власні почуття. Методика має ігровий характер, що робить її цікавою та зрозумілою для дітей. Дослідження проводиться в три етапи: розпізнавання емоцій, співвіднесення емоцій до відповідних ситуацій, вираження власних емоцій. На першому етапі респондентам пропонується серія карток з зображенням різних емоцій. Дитину просять відповісти на питання «Що відчуває ця людина?», «Як ти думаєш чому вона так себе відчуває?» та які саме картки відповідають настрою респондента. На другому етапі дітям показують картки із сюжетними ситуаціями та просять відповісти на питання «Що відчуває хлопчик (дівчинка)?», «Щоб ти зробив на його місці?», дитину

просять підібрати емоцію відповідну до ситуації. На третьому етапі дитину просять розповісти про власні емоції та ставляться уточнюючі питання (див. Додаток 1).

Результати отримані за методикою «Емоційний лічильник» показали: 14 дітей правильно визначають базові емоції – 78%; 10 дітей правильно розпізнають базові емоції, але мають труднощі з їх поясненням. – 56% ; 4 дитини погано орієнтуються навіть у базових емоціях – 22%; (див. Рис. 3.1)

14 дітей (78%) можуть з легкістю назвати зображені та власні емоції, розповісти відповідну ситуацію, коли їх можна відчувати. Такі діти досить легко знаходять спільну мову з іншими дітьми, вміють співпереживати, під час гри проявляють доброту.

10 дітей (56%) вміють розпізнати різні емоційні стани, але не можуть назвати ситуації, коли вони відчували їх. Такі діти також досить емпатійні, вміють гратись, іншими дітьми грають добре.

Не можуть назвати або плутають навіть базові емоції 4 дитини – 22%. Частіше такі діти грають на самоті, з іншими дітьми їм не цікаво. Погано розуміють почуття інших (див. Рис.3.1.).



Рис. 3.1 До характеристики здатності дитини розпізнавати емоції (за методикою «Емоційний лічильник»)

«Кубик емоцій» – це методика адаптована С. Ройз, яка використовується для розвитку та діагностики емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку. Вона побудована на ігровій взаємодії, що допомагає дітям навчитися розпізнавати, називати, виражати свої емоції та розуміти емоції інших. *Мета* даної методики в формуванні навичок емоційного самовираження, емпатії та усвідомлення власних емоцій. Для проведення методики використовується кубик із зображеннями емоцій у вигляді обличчя (радість, сум, злість, страх, здивування, спокій). Респонденти по черзі кидають кубик та психолог їх запитує, яка емоція зображена та коли і в якій ситуації вони її відчували. Наступним етапом буде запропонувати дітям показати емоцію за допомогою міміки, жестів, дивлячись у дзеркало та просять придумати ситуацію, в якій людина може відчувати цю емоцію (*див. Додаток 2*).

Методика «Кубик емоцій» показала, що 8 дітей розуміють свої емоції на високому рівні – 44%; 8 дітей можуть назвати емоції без пояснення – середній рівень – 44%; 2 дитини плутають емоції, не можуть їх назвати – 1%. (*див. Рис. 3.2*). Результати даної методики показують, що 8 дітей (44%) цілком розуміють свої емоції та можуть пояснити відповідні ситуації в яких вони їх відчували, 8 дітей (44%) розуміє емоції, але не можуть назвати. Та 2 дітей (1%) через особливості розумового розвитку плутають емоції, не можуть їх назвати (*див.Рис.3.2.*).



Рис. 3.2. До характеристики здатності дитини розпізнавати власні емоції (за методикою «Кубик емоцій»)

Проективна методика «Айсберг» Ю. Святенко використовується для діагностики емоційного стану, внутрішнього світу та прихованих переживань дитини [44]. Вона допомагає виявити як свідомі, так і несвідомі аспекти емоційного досвіду, символізуючи їх у формі айсберга, де видима частина відображає явні емоції, а прихована — несвідомі почуття та проблеми. Для реалізації даної методики потрібно використати шаблон айсберга. дітям пояснюється, що у частині над водою вони зображують емоції, які часто відчують. У частині під водою потрібно зобразити емоції, які відчують рідше, але при цьому нікому не показують. Потім обговорюють, які саме емоції зобразили та чому, не останню роль грають кольори, які використала дитина. Переваги цієї методики в тому, що вона дає змогу глибше зрозуміти емоційний стан дитини і працювати з прихованими переживаннями (*див. Додаток 3*).

Під час аналізу матеріалу з проективної методики «Айсберг» було виявлено наступні результати:

7 дітей зобразили та назвали у верхній половині айсбергу різні емоції як позитивні так і негативні – 39%. Це свідчить про розуміння власних емоцій. Всі емоції зображено нормального розміру і відповідного кольору.

5 дітей намалювали тільки одну або дві емоції вгорі та нічого під водою – 28%. Це може свідчити про не розуміння власних емоцій та почуттів.

6 дітей розфарбували в різні кольори айсберг, але не змогли цілком пояснити, чому саме так вони його розфарбували та які емоції тут зображено – 33%. Емоції були названі з підказкою психолога. В цілому це може свідчити про те, що дитина розуміє свої почуття, але не може їх назвати.

Найчастіше «під водою» зображали сором, гнів, страх, злість, тобто негативні емоції, які діти не показують дорослим.

Для того щоб наочно побачити результати методики ми подали це у вигляді діаграми (*див.Рис.3.3.*).



Рис 3.3 До характеристики здатності дитини розпізнавати власні емоції (за методикою «Айсберг»)

Одним із центральних інструментів даного дослідження була розвивальна програма «Загадковий світ емоцій». Вона складається із 10 занять, спрямованих на комплексний розвиток емоційної сфери дитини середнього дошкільного віку, що включає розпізнавання, вираження, розуміння та регулювання емоцій, а також розвиток важливих соціальних навичок, що закладають основи для успішної соціалізації та емоційного благополуччя в майбутньому.

Завдання програми включає в себе:

- 1) Формувати знання емоційного світу;
- 2) Навчити дитину розуміти свої емоції та емоції оточуючих людей.
- 3) Сприяти вмінню розпізнавати емоційні прояви іншої людини за відповідними рухами, мімікою;
- 4) Розвивати уміння виражати свої почуття та емоції;
- 5) Сприяти усвідомленню своїх бажань заради забезпечення власного комфорту, душевної рівноваги та емоційної стабільності.
- 6) Збагачувати емоційний спектр почуттів, формувати власний «емоційний фонд» у дитини;

7) Навчити навичкам саморегуляції, релаксації та відновлення емоційної рівноваги.

Програма побудована у вигляді тематичних занять, кожне з яких присвячене певній емоції, таких як: радість, смуток, страх, гнів, захоплення. Також передбачається робота з більш складними почуттями, такими як: дружба, любов, співчуття.

Особливістю даної програми є те, що в ній поєднано різні техніки та вправи, які розвивають не тільки емоційний інтелект, а й сприяють розвитку дитини в цілому. В кожному занятті багато завдань з наочною базою.

Результати означеної програми оцінювали за такими критеріями:

Рівень розпізнавання емоцій – 10 дітей розпізнають емоції на високому рівні – 56%; 6 – середній рівень – 33%; 2 на низькому рівні розпізнавання емоцій – 11%.

Рівень виразності емоцій – 8 дітей вміють з легкістю відтворити будь-які емоції за допомогою жестів та міміки – 44%; 9 дітей відтворюють емоції за допомогою дорослого (копіюють міміку та жести) – 50%; 1 дитина не може відтворити емоції – 6 %.

Здатність до співпереживання – під час гри 15 дітей вказували емпатію до інших – 83%; 3 дітей вели себе відсторонено – 17%.

Загальний рівень – 10 дітей мають розвинений емоційний інтелект на високому рівні – 56%; 6 – середній рівень – 33%; 2 дітей мають низький рівень емоційного інтелекту – 11%.

Дані нашого дослідження можна представити в таблиці (див.Табл.3.1)

Таблиця 3.1

До характеристики здатності дитини оцінити власні емоції (за програмою «Загадковий світ емоцій»)

Критерії оцінювання	Рівень	Кількість дітей	Відсоток
Рівень розпізнавання емоцій	Високий	10	56%
	Середній	6	33%
	Низький	2	11%
Рівень виразності емоцій	Високий	8	44%
	Середній	9	50%
	Низький	1	6%
Здатність до співпереживання	Високий	15	83%
	Середній	-	
	Низький	3	17%
Загальний рівень	Високий	10	56%
	Середній	6	33%
	Низький	2	11%

Спираючись на проведене нами дослідження, виникла необхідність розробки тренінгу для педагогів ЗДО. В ході наших занять педагоги показали середній рівень обізнаності щодо емоційного інтелекту та його розвитку арт-терапевтичними методами. «Емоційний інтелект як метод пошуку ресурсного стану педагога» метою цього тренінгу є підвищення рівня знань про емоційний інтелект, навчити навичкам саморегуляції, запобігти емоційному вигоранню. За допомогою вправ та арт-технік наглядно зрозуміли наскільки важливо працювати з емоціями як власними так і дитячими (див. Додаток 4).

На початку перед впровадженням та по закінченню програми нами було проведено опитування М. Шпак «Анкета для батьків» (див. Додаток 5),

щодо емоційного стану дитини [50]. Порівнявши, ці дві анкети можна зробити висновок, що емоційний стан змінився у всіх дітей. Вони стали більш лагідними, зосередженими та навчанні контролювати свої емоційні прояви.

Отже, за результатами нашого дослідження можна зробити такий висновок, що емоційний інтелект у дітей середнього дошкільного віку розвинений загалом добре. Майже всі діти розуміють, що відчують, але не завжди можуть пояснити, що саме вони відчують і як з цим справлятися. Після проходження курсу та методик діти краще стали розуміти себе та власні почуття.

3.2. Методичні рекомендації фахівцям дошкільної освіти щодо конструктивного розвитку емоційного інтелекту арт-терапевтичними засобами дитини середнього дошкільного віку.

Розвиток емоційного інтелекту в середньому дошкільному віці є ключовим для формування особистості дитини, її соціальних навичок та здатності до саморегуляції. Арт-терапія забезпечує безпечне середовище для вираження емоцій і сприяє їхньому конструктивному розвитку через творчість [25, с 34]. Завдання педагогів і батьків – навчити дітей розпізнавати свої емоції та керувати ними, тобто закласти основу для подальшого розвитку емоційного інтелекту. Спеціально організований методичний супровід допоможе систематизувати взаємодію дорослого і дитини, конкретизувати цілі, визначити найбільш ефективні методи і прийоми емоційного розвитку дошкільників. Мета нашого дослідження зумовлена необхідністю визначення педагогічних умов та змісту методичного забезпечення розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку.

Проблемі розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку присвячено чимало наукових досліджень (С. Бадер, К. Борисенко, О. Гришко, В. Заїка, Л. Клевака, Н. Мельник, О. Половіна, М. Шпак, тощо), що свідчить

про його актуальність. Дослідники вивчали особливості емоційного розвитку дітей, способи розвитку емоційного інтелекту, вплив емоційного інтелекту на успішність у подальшому навчанні [30, с 11].

У рамках нашого дослідження цікавою є робота В. Лазаренка, яка визначає театралізовану діяльність як ефективний засіб розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку, оскільки під час театралізованих ігор у вихованців формується вміння розуміти та усвідомлювати свої почуття та емоції, називати їх, уміти виражати їх різними вербальними та невербальними засобами, уміти стримувати та контролювати свої почуття, а також проявляти навички емпатії. Дослідниця виділяє чотири етапи підготовки дітей середнього віку до театралізованої діяльності з урахуванням особливостей розвитку ЕК: налаштування на ефективну співпрацю; ознайомлення дітей зі змістом літературного твору; робота зі змістом твору; драматизація вибраного твору чи сюжету [22].

Заслуговує на увагу і доробок М. Шпак. Вивчаючи соціальний інтелект старших дошкільників, автор стверджує, що в цьому віці відбувається соціалізація емоційного інтелекту, яка виражається в емоційній зосередженості дитини на інших людях, а не на певних предметах чи речах, розвивається здатність до співпереживання, хоча це не так. ще досить стійка, але дитина вже здатна виявляти емпатію, співчуття, що забезпечує розвиток міжособистісних емоційних інтелект [40].

Аналіз наукових праць і досліджень показав, що методичне забезпечення розвитку емоційного інтелекту не було в полі зору дослідників педагогічної та психологічної галузі. Вивчення даного напрямку дозволить педагогам дошкільних закладів виробити єдині підходи до розвитку емоційного інтелекту дітей в освітньому процесі дошкільного навчального закладу. Також, можна виділити, що емоційний інтелект дитини дошкільного віку можна визначити як здатність орієнтуватися, розрізняти, виражати емоції, готовність зосереджуватися на іншому, враховувати його емоційний стан у міжособистісній взаємодії та власні дії. Тобто це здатність дитини на

доступному рівні усвідомлювати свої почуття та емоції, виражати їх і керувати ними.

Вчені виділяють наступні функції емоційного інтелекту: стресозахисну, адаптивну, рефлексивну та регуляторну [38].

Емоційний інтелект дитини дошкільного віку має свої особливості. Так у дитини 4-5 років відбувається «емоційний прорив», розширюється діапазон емоцій і почуттів: вони можуть відчувати не тільки радість чи страх, але й ревності, смуток, жалість, гнів, бадьорість, ніжність, сором'язливість, здивування, задоволення. Дитина вже може виражати почуття за допомогою різних інтонацій і міміки. Розвивається почуття гумору. Малюк любить пустувати і смішити людей. З'являється співчуття і співпереживання. Він починає розуміти, що в інших теж є почуття, помічати, коли інша дитина сумує чи ображається. Навчається навикам вираження емоцій в єдності вербальних і невербальних засобів. Дитина набагато краще розповідає про свої почуття та контролює емоції, краще справляється з істериками та імпульсивною поведінкою [35].

Якщо розглянути період від 5 до 6 років. Тут можна виділити бурхливий розвиток емоційного світу дитини. Він готовий сприймати оточуючих на рівні розуміння їхніх почуттів і переживань, завдяки чому, вчиться розрізняти та вивчати назви емоцій. Розвиваються базові навички взаємодії під час емоційних ситуацій, і дитина стає здатною ідентифікувати емоції іншої людини за її інтонацією. Крім стандартних емоцій з'являються додаткові емоції, серед яких роздратування, захват, здивування. Виникають глибокі позитивні та негативні емоції, пов'язані як із сьогоденням, так і з майбутнім. Дитина має широкий спектр емоцій, може співпереживати оточуючим людям, рослинам і тваринам, завдяки чому вчиться опановувати складні форми спілкування. Вона вчиться проявляти емоції за прикладом дорослих, за допомогою пози, погляду, інтонації та міміки. Він може сказати те, що відчуває, за умови, що з ним говорять про емоції та почуття. Починає керувати проявом емоцій, впливаючи на себе словами. Однак емоції,

пов'язані з фізіологічними потребами, наприклад, голод чи спрага, дитині ще важко стримувати, вони змушують її діяти імпульсивно. Виявляється емоційна антиципація (дитина намагається передбачити майбутній результат і як він буде оцінений). Спостерігаються афективні реакції. Розвиток емоційного інтелекту здійснюється через ознайомлення з назвами наявних емоцій, формування вміння ідентифікувати їх у собі та інших [49].

Визначення основних умов формування та розвитку емоційного інтелекту у дошкільників дозволить педагогам і батькам спрямувати партнерську взаємодію з дітьми, визначити основні напрямки спільної роботи. Для розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку необхідна систематична, цілеспрямована робота з боку дорослих у цьому напрямку, оскільки дитині ще важко розпізнавати причини власного емоційного стану, ефективно регулювати емоції. і будувати адекватну модель поведінки з іншими на основі емоцій, які вони демонструють [8].

Методичне забезпечення ми розглядаємо як сукупність форм, методів, прийомів, технологій і заходів, що складають певну систему педагогічної діяльності, яка веде до досягнення заздалегідь запланованого результату [16].

До основних напрямків методичного забезпечення розвитку емоційного інтелекту дошкільників можна віднести наступне: розвиток емоційного інтелекту вчителя, оскільки він є взірцем для дітей. Формування вміння керувати власними емоціями, тобто вміти визначати детермінанти появи тієї чи іншої емоції та ймовірні наслідки та доцільність її прояву в дитячому колективі, знаходити шляхи регуляції емоційних станів. Удосконалювати вміння розпізнавати емоції дітей, передбачати наслідки їх проявів та запобігати небажаним [46].

Формування та розвиток емоційного інтелекту дітей шляхом поступового ознайомлення зі своїми емоціями та емоціями оточуючих з урахуванням вікових особливостей. Так для діток ясельного віку знайомство відбувається через ігри-наслідування та розглядання ілюстрацій до казок познайомити дітей з такими емоціями, як радість (Як котик зрадив, він

усміхається! Покажи, який ти щасливий!), горе (Котик захворів, він сумував, він плакав! Покажи мені, як ти плачеш, коли тобі сумно); формувати позитивні емоції за допомогою посмішки (Яка весела пісня, ти посміхаєшся, веселишся); заохочувати дітей до справ і вчинків, які приносять радість (Розвеселимо ляльку, сумувати не буде, потанцюємо для неї). У групах раннього дитинства головним завданням постає навчити дітей розпізнавати та називати такі емоції, як радість, сум, гнів та страх. Окремі заняття не проводяться; доцільно використовувати «Екрани настрою», «Дзеркало емоцій», щоб допомогти дітям визначити свої емоції та вигадку, різноманітні лялькові театри, театралізовані ігри, щоб визначити емоції інших людей. Головне – називати емоції, бо діти їх розуміють обмежено. Дієві засоби: художня література (народні твори, казки, вірші), малюнки, сюжетні картини, різні види театру (пальчиковий, картинний, театр масок) [19].

У групах середнього дошкільного віку робота спрямована на оволодіння засобами емоційної виразності: інтонацією, мімікою, жестами, позами, ходом. Вони розвивають здатність передавати почуття радості, горя, гумору, співчуття та співпереживання. Проводячи ігри, вчитель повинен акцентувати увагу на емоціях дитини в процесі виконання ігрової дії. Наприклад: у грі «Хто живе в будиночку» або «Чарівний мішечок» (розпізнавання на дотик предметів різної фактури: твердих, м'яких, гладких, колючих) дитина демонструє свої емоції мімікою. Також проводяться такі ігри, як «Смачно не смачно» (мімічне вираження смакових відчуттів із закритими очима), «Стільки запахів навколо» (імітується відображення приємних і неприємних запахів із закритими очима). У процесі гри доцільно розвивати емоційну експресію дитини, її механізми: невербальні (міміка, пантоміміка, жести) і вербальні (слова, звуки, фрази). Ефективними є емоційно-виразні ігри (втільнення дітьми різноманітних ситуацій із життя тварин, їхніх звичок; передача емоційних станів казкових героїв через персоніфікацію), які сприятимуть не лише формуванню основи виразності, а й формуванню основи виразності зовнішніх емоційних проявів, а й до

творчості дошкільнят: «Зоопарк», «Котик і кошенята», «Жили-були зайчики», «Двоє». Півники», «Курочка», «Вовк і зайці» та ін.; використання музичних образів для розвитку вмінь виражати емоції за допомогою основних образно-пантомімічних рухів [34].

У старших дошкільних вікових групах діти продовжують розширювати знання про свої емоції (радість, смуток, гнів, страх, здивування, спокій, сором, образа, заздрість, жалість) та освоюють різні способи їх вираження (вербальні та невербальні). Під час «Ранкових зустрічей» або «Вечірнього кола» доречно виділити час для вправ на розпізнавання власних емоцій. Ефективні прийоми включають використання дзеркала, малювання та розфарбовування автопортретів і смайлів. Дитина може порівнювати свої емоції з казковими героями, тваринами, явищами природи, ліпити та малювати. Доречним прийомом є поєднання відображення емоцій на обличчі з мімікою та жестами. Розгляд міміки перед дзеркалом допоможе зміцнити зв'язок між мімікою і емоціями, які відчуває дитина. Також можна провести «мімічний диктант» перед дзеркалом. Дітям читається текст з мімікою, звуконаслідуванням, пантомімою [23].

Для розвитку вміння розпізнавати емоції оточуючих варто використовувати художню літературу. Добірка творів з акцентом на емоційному стані героїв має викликати як негативні, так і позитивні емоції. казки та оповідання В. Сухомлинського (напр., «Майже чарівна розмова», «Навіть квіти червоніли від сорому», «Як Ніна гуски не злякалася» та ін.); Українські народні казки про тварин («Солом'яний бичок», «Коза-дереза», «Півник та двоє мишенят», «Курочка та півник», «Пан Коцький», «Лисичка-сестричка та вовк). Пан-брат», «Хитрий півень», «Про ледаря Юрка», «Зимівля звірів», «Дика лисиця» та ін.), побутові та чарівні казки української та світової культур («Гидке каченя», «Дюймовочка», «Попелюшка» та ін.). Після ознайомлення дітей з літературними творами проводяться бесіди, під час якого з метою формування та розширення знань про емоції та причини їх

виникнення дітям пропонують визначити, що відчували та пережили герої і чому це сталося, відтворити діалоги героїв з урахуванням їхніх емоцій [47].

Нам вдалося визначити основні напрямки педагогічної взаємодії між батьками та дітьми для розвитку емоційного інтелекту. Ось кілька ключових рекомендацій:

- Розвивайте власний емоційний інтелект. Це дозволить вам стати більш уважними до себе, своїх почуттів, бажань і потреб, а разом з тим дозволить краще розуміти дітей, відчувати їх потреби, мотиви, поведінку і бути для них прикладом.

- Співпраця з педагогічними працівниками дошкільного навчального закладу щодо розвитку емоційного інтелекту дитини. Необхідно усвідомлювати, що батьки беруть безпосередню участь у розвитку емоційного інтелекту дитини. Головна мета дорослого – навчити дитину жити в гармонії з собою, сприймати всю гаму почуттів.

- Сприяння розвитку емоційного інтелекту дитини шляхом ознайомлення її з власними емоціями. Постійна допомога дозволить дитині визначити, що вона відчуває. Ефективно розмовляти з дитиною про її емоції, називати їх і описувати. Наприклад, коли дитина сердиться і не хоче щось робити, слід сказати їй, які емоції вона відчуває: «Ти, мабуть, зараз сердишся, ніби лютий лев». Доречно використовувати альтернативні питання: «Ти веселий чи сумний?», «Ти стурбований чи спокійний?»

- Збагачуйте словесний репертуар дитини для позначення емоцій, а також форми їх вираження, яскраво виявляють емоційні прояви через різноманітні ігри та бесіди. Варто використовувати альтернативні питання.

- Допоможіть дитині зрозуміти емоції та почуття інших людей. Це можна зробити, спостерігаючи за ситуаціями під час спільних прогулянок, переглядаючи з дитиною фільми, читаючи художню літературу. Необхідно обговорювати все, що ви бачите або чуєте, зосереджуючись на реакції і почуттях учасників реальних ситуацій або вигаданих персонажів.

- Навчайте дітей виявляти емпатію та співчуття до близьких та членів родини, інших людей і тварин, розвиваючи здатність розпізнавати почуття та емоції, які відчують ці люди чи тварини, пропонуйте порівняти почуття, які протилежні за значенням (радість – смуток, смуток – веселощі, заздрість – захоплення, ненависть – любов тощо) і близькі за значенням почуття (веселощі – радість, нудьга – смуток, образа – агресія, любов – ніжність).

- Розвивайте практичні уміння дитини вираження емоцій і поведінки в тій чи іншій ситуації шляхом особистого прикладу. Варто пам'ятати, що висловлюючи свої емоції, батьки подають приклад своїй дитині.

Розвиток емоційного інтелекту дітей, починаючи з дошкільного віку, є одним із важливих завдань системи освіти. Для реалізації цього завдання необхідно надати педагогам і батькам певні теоретичні та практичні знання. Методичне забезпечення розвитку емоційного інтелекту дошкільників залежить від емоційного розвитку самих педагогів і батьків, рівня їх знань і вмінь взаємодіяти з дітьми. Це дозволяє створити особливі умови проживання дитини, що відповідають її віку, сприятимуть уважності до себе та оточуючих, формуватимуть толерантність.

ВИСНОВКИ

Аналізуючи результати проведеного нами дослідження можна зробити наступні висновки.

Емоційний інтелект є ключовим елементом у розвитку дитини. Він визначає здатність розуміти власні емоції, управляти ними, а також розпізнавати почуття оточуючих і відповідати на них. У дошкільному віці діти тільки починають накопичувати емоційний досвід: вони поступово навчаються розпізнавати свої почуття, висловлювати їх у різних ситуаціях і частково контролювати. Завдання батьків і педагогів – підтримати дітей у цьому процесі.

Першим завданням роботи було на основі вивчення психологічних джерел уточнити своєрідність поняття емоційного інтелекту. У процесі виконання цього завдання було досліджено, що емоційний інтелект - це показник нашої здатності до спілкування, вміння усвідомлювати свої емоції та розуміти почуття людей.

Наступним завданням було визначити особливості емоційного інтелекту у дітей середнього дошкільного віку. Дошкільний вік (4-6 років) є періодом формування емоційної стабільності. Розвивається здатність до емпатії, співчуття, що закладає основу для морального розвитку та соціальних стосунків. Розвиток когнітивних навичок у зв'язку з емоціями. У цьому віці уява відіграє ключову роль у формуванні емоційного інтелекту. Дитина навчається асоціювати емоції з певними ситуаціями чи уявними образами. Розвивається здатність прогнозувати наслідки своїх дій, пов'язаних із переживаннями, що сприяє саморегуляції емоцій. Завдяки зростанню словникового запасу та оволодінню мовленням, діти починають вербалізувати свої емоції, що полегшує їх розуміння та керування ними. Формуються основи соціальної інтеракції: діти навчаються розпізнавати емоційні стани інших та враховувати їх у спілкуванні.

Використання арт-терапевтичних методів, таких як пісочна терапія, казкотерапія, кольоротерапія, сприяє ефективному розвитку емоційного інтелекту у дітей. Ці методи допомагають дітям краще розпізнавати емоції, виявляти емпатію, покращують їх комунікативні навички. У нашому дослідженні приймали участь 18 дітей віком 4-5 років.

Відповідно до третього завдання нашого дослідження ми розробили тренінгову програму для педагогів «Емоційний інтелект як метод відновлення ресурсного стану педагога» з метою покращення знань вихователів ЗДО щодо поняття «емоційний інтелект» та методів його розвитку арт-терапевтичними засобами.

Для дослідження рівня емоційного інтелекту ми відібрали 18 дітей віком 4-5 років та використовували такі методики: «Емоційний лічильник», «Кубик емоцій», «Айсберг». За результатами даних методик 10 дітей мають високий рівень емоційного інтелекту, 6 дітей мають середній рівень EI, та 2 дитини з низьким рівнем емоційного інтелекту.

З метою розвитку та для кращого розуміння своїх емоцій було запроваджена програма «Загадковий світ емоцій». Особливістю даної програми є те, що в ній поєднано різні техніки та вправи, які розвивають не тільки емоційний інтелект, а й сприяють розвитку дитини в цілому. В кожному занятті багато завдань з наочною базою.

Результати програми оцінювали за такими критеріями:

Рівень розпізнавання емоцій – 10 дітей розпізнають емоції на високому рівні – 56%; 6 – середній рівень – 33%; 2 на низькому рівні розпізнавання емоцій – 11%.

Рівень виразності емоцій – 8 дітей вміють з легкістю відтворити будь-які емоції за допомогою жестів та міміки – 44%; 9 дітей відтворюють емоції за допомогою дорослого (копіюють міміку та жести) – 50%; 1 дитина не може відтворити емоції – 6 %.

Здатність до співпереживання – під час гри 15 дітей виказували емпатію до інших – 83%; 3 дітей вели себе відсторонено – 17%.

Загальний рівень – 10 дітей мають розвинений емоційний інтелект на високому рівні – 56%; 6 – середній рівень – 33%; 2 дітей мають низький рівень емоційного інтелекту – 11%.

Проведені опитувальники з батьками показали, що всі батьки в достатній мірі цікавляться почуттями своїх дітей, вважаючи це дуже важливим

Для вихователів та батьків були розроблені детальні методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у дітей за допомогою арт-терапії, зокрема казкотерапії. У середніх групах дошкільників основна діяльність спрямована на формування навичок емоційної виразності, таких як інтонація, міміка, жести, пози та хода. Діти вчаться виражати різноманітні емоції, зокрема радість, сум, гумор, співчуття та співпереживання, що позитивно впливає на їх емоційний та соціальний розвиток.

Ефективність методичного забезпечення розвитку емоційного інтелекту у дошкільників значною мірою залежить від емоційної зрілості педагогів і батьків, а також від їхніх знань і навичок у взаємодії з дітьми. Це дозволяє створити сприятливе середовище, яке відповідає віковим потребам дітей, сприяє розвитку уважності до себе та оточуючих, а також формуванню толерантності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айріс Д., Роббінс Д. Дитина і сенсорна інтеграція. Розуміння прихованих проблем розвитку. Львів: Видавництво Ростислава Бурлаки. 2024. 266 с.
2. Алексеєнко Т.Ф. Соціальна педагогіка: словник довідник. Вінниця: Планер. 2009. С. 50-55.
3. Бабій І. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань, Алмі. 2014. 75 с.
4. Безпалько О. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. пос. Київ: Логос. 2003. 134 с.
5. Бех І. Д. Виховання особистості: підручник. Київ : Либідь, 2008. 848 с.
6. Беленька Г. Формування базових якостей особистості дітей старшого дошкільного віку ДНЗ: монографія. Харків: Друкарня «Мадрид». 2015. 330 с.
7. Белова О.Б. Особливості розвитку когнітивних процесів та емоційно-вольової сфери у молодших школярів з ПМР. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2012. Вип. 3. С. 297–305.
8. Богданова І.М. Соціальна педагогіка: навч. посіб. К.: Знання, 2008. 343 с.
9. Богуш А.М. Діти і соціум: особливості соціалізації дітей дошкільного віку та молодшого шкільного віку: монографія; за заг. ред. Н. В. Гавриш. Луганськ: Альма-матер, 2006. 368 с.
10. Борисенко, К. Ю. Особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського університету*: збірник наукових праць; серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. Кузьма Ужгород: Говерла, 2021. Вип. 1 (48). С. 48–52.
11. Варій М.Й. Загальна психологія: навч. посіб. 2-ге вид. Київ. Центр учбової літератури, 2007. 968 с.

12. Варій М.Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
13. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 51 с.
14. Деркач О. Арт-терапія на допомогу школі. *Мистецтво та освіта*. 2010. № 2. С. 25-28.
15. Дичківська, І. 2009. Соціально-педагогічна компетентність: інноваційні підходи. *Дошкільне виховання*. № 7. С.10–14.
16. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
17. Жадько Ю.Г. Використання арт-терапевтичних технологій у роботі практичного психолога: методичні рекомендації. 2018. 103 с. Режим доступу: [https://vseosvita.ua/library/vikoristanna-art-terapevticnih-tehnologij-u-roboti-practicnogo-psihologa-1178.html](https://vseosvita.ua/library/vikoristanna-art-terapevticnih-tehnologij-u-roboti-prakticnogo-psihologa-1178.html)
18. Зарицька В. В. Розвиток емоційного інтелекту в контексті компетентісно спрямованої освіти. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2012. Вип. 44(1). С. 73-84.
19. Іваннікова С.І. Подолання труднощів у стосунках. *Психолог* № 7, К., 2012. С. 43 – 45.
20. Ілляшенко Т. І Хто вони – ті, що не встигають? *Початкова школа*. № 3. 2019. С. 25–29.
21. Ільченко, І. В., 2013. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Черкаси: Видавництво ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2009. С. 160–164.
22. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
23. Колісник О.В. Знайома незнайомка – арт-терапія. *Психолог* № 22, К., 2013. С. 22 – 25.

24. Корекційно-розвивальна програма розвитку емоційної сфери старших дошкільників «Загадковий світ емоцій». Режим доступу: <https://naurok.com.ua/korekciyno-rozvivalna-programa-rozvitku-emociyno-sferi-starshih-doshkilnikov-zagadkoviy-svit-emociy-179836.html> (дата звернення: 21.09.2024).
25. Коробко С. Л. Нова українська школа: діагностична та корекційно-розвивальна робота з молодшими школярами : навчально-методичний посібник Київ: Літера ЛТД, 2021. 160 с.
26. Кравченко Т. В. Соціалізація особистості і соціальне середовище *Теоретико-методологічні проблеми дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць*. Київ, 2006. Вип.9. С. 23-29.
27. Кучеренко Ж. Емоційний інтелект дошкільників: шляхи розвитку. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2016. № 7. С. 54–60.
28. Л.В. Турищева Психологія кольорів. *Шкільному психологу усе для роботи* № 4, К., 2015. С. 36 – 39.
29. Л.Карпова Дерево – чоловічки. *Психолог* № 7, К., 2013. С. 35 – 37.
30. Лазаренко В. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку Молодий вчений. № 12 (76). 2019. С. 279–282.
31. Лебедева Л. Арт-терапія в педагогіці. *Педагогіка* № 9. К., 2000. С. 27-34.
32. Лешків О. Розвивальні заняття з використанням елементів арт-терапії. *Психолог дошкілля*. 2012. Верес. (№ 9). С. 37-39.
33. Лютко В. Розвиток кольоросприйняття у дітей із вадами зору. / *Дефектолог* № 12, К., 2011, С.12 – 16.
34. Максименко С.Д. Загальна психологія: підручник. Вінниця: Нова книга, 2004. 704 с.
35. Методичні рекомендації до Базового компонента дошкільної освіти. 2021. [Режим доступу:](#)

[URL:https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/605/0be/86b/6050be86b4f68482865820.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/605/0be/86b/6050be86b4f68482865820.pdf)

36. Міронова Н. В. Роль казки на особистість дитини *Журнал «Дошкільне виховання»*. 2007. С. 12–13.

37. Миронова Н. Складові емоційного інтелекту і чому він важливий. 2018. Режим доступу: <https://kfundmedia.com/azbuka-emotsijnogo-intelektu-4-osnovni-skladovi/>.

38. Молодушкіна І.В. Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дошкільників 2-ге видання. Вид. група «Основа», 2011. 207 с.

39. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість. *Практична психологія і соціальна робота*. 2008. № 9. С. 22-27.

40. Погребна М. В. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку засобами арт-технік за сучасних реалій військового стану. Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Науковий пошук студентів та аспірантів ХХІ ст.: сучасні проблеми та тенденції розвитку гуманітарних і соціально-економічних наук». Вип. 9. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2023. С. 310-313.

41. Погребна М. В. Сучасні психологічні інструменти розвитку основ емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку. Науковий пошук студентів та аспірантів ХХІ ст.: сучасні проблеми та тенденції розвитку гуманітарних і соціально-економічних наук. Вип. 10. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2024. С. 342-345.

42. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія. *Психолог довкілля*. 2012. № 9 (38). С. 37–38.

43. Розвиток емоційного інтелекту засобами арт-методів 2016. Режим доступу: <https://pi.iod.gov.ua/images/pdf/2016%201/10.pdf>

44. Святенко Ю. В. Проективна малюнкова методика «Айсберг» [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://surl.li/hyzckp>

45. Стейн С. Дж., Бук Г. І. Переваги EQ: емоційний інтелект та ваші успіхи. пер. з англ. Дніпропетровськ: Баланс Бізнес Букс. 2017. 384 с.

46. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології: навч. пос. Київ: Видавничий дім «Слово», 2016. 128 с.
47. Фільоза І., Віржіні Л. Я вмію керувати емоціями! Серія: Корисні навички. Харків. 2024. 112 с.
48. Фірсова Л. С. Арт-терапія у соціально-педагогічній роботі *Вісник Черкаського університету*: зб. наук. ст. Вип. 144. Серія Педагогічні Черкаси: Видавництво ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2009. С. 160–164.
49. Хілі М. Як приборкати тигра. Як навчити дитину керувати емоціями. Серія: Для турботливих батьків. Харків: Вид. «Основа». 2023. 240 с.
50. Царенко Н. Як ми псуємо своїх дітей і як припинити це робити. Серія: Практична психологія для батьків. Київ: Видавничий дім «Школа». 2021. 288 с.
51. Швайка Л. Методична робота в ДНЗ. Харків: Вид. група «Основа». 2017. 304 с.
52. Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів: монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2016. 372 с.
53. The Bar-On model of emotional-social intelligence
<https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>

ДОДАТКИ

Додаток 1

Методика «Емоційний лічильник»

(за П. Саловей та Дж. Майером)

Методика «Емоційний лічильник» – це інструмент, який допомагає оцінити здатність дитини дошкільного віку розпізнавати, ідентифікувати та співвідносити емоції з конкретними ситуаціями. Ця методика ігрова, адаптована до рівня сприйняття дітей середнього та старшого дошкільного віку.

Мета методики:

1. Діагностувати рівень розпізнавання базових емоцій.
2. Визначити, наскільки дитина розуміє причини виникнення емоцій.
3. Оцінити здатність дитини співвідносити емоції з конкретними життєвими ситуаціями.

Необхідні матеріали

1. Карти-ілюстрації облич із зображенням базових емоцій (радість, сум, злість, страх, здивування, спокій).
2. Картки з ситуаціями, які викликають певні емоції (наприклад: «Дитина отримала подарунок», «У дитини зламалася іграшка»).
3. Лічильник (у вигляді шкали або таблиці, де позначатимуться результати).

Процедура проведення

1. Підготовка дитини:

Почніть із короткої розмови про емоції. Запитайте: «Чи знаєш ти, що таке

радість або сум?», «Як ти думаєш, як виглядає людина, коли їй весело або сумно?»

2. Розпізнавання емоцій:

Показуйте дитині карти-ілюстрації з емоціями і запитуйте: «Що відчуває ця людина?», «Коли ти відчуваєш себе так само?»

3. Ситуації для асоціацій:

Пропонуйте картки з описом ситуацій. Наприклад: «Ось хлопчик, його м'ячик загубився. Як ти думаєш, що він відчуває?», «А ось дівчинка, яка отримала великий подарунок. Як вона себе почуває?»

Дитина має підібрати картку із зображенням емоції, яка відповідає ситуації.

4. Рефлексія:

Після завершення кожного етапу запитайте дитину, чому вона вибрала ту чи іншу емоцію. Це дозволяє оцінити рівень розуміння причинно-наслідкових зв'язків між ситуаціями та емоціями.

Критерії оцінювання

1. Точність вибору: дитина правильно визначає більшість базових емоцій (80–100% правильних відповідей). Вибір емоцій частково правильний (50–79% правильних відповідей). Низька точність (менше 50% правильних відповідей).

2. Обґрунтування: чи здатна дитина пояснити, чому вона обрала певну емоцію.

3. Визначення власних емоцій: чи може дитина асоціювати емоції з власним досвідом.

Інтерпретація результатів

1. Високий рівень емоційного інтелекту: дитина легко розпізнає емоції, правильно їх пов'язує з ситуаціями, може пояснити свої вибори.

2. Середній рівень: дитина правильно ідентифікує базові емоції, але має труднощі з поясненням або зіставленням емоцій із ситуаціями.

3. Низький рівень: дитина часто плутає емоції, не може пояснити вибір, має труднощі в розумінні причинно-наслідкових зв'язків.

Переваги методики: ігрова форма робить процес діагностики цікавим для дітей. Можливість виявити не лише рівень ЕІ, а й особливості емоційного розвитку. Простота у використанні, доступність матеріалів.

Рекомендації за результатами діагностики

1. Для дітей із низьким рівнем ЕІ пропонуйте заняття з емоційними іграми (імітація емоцій, малювання емоцій, рольові ігри).

2. Включайте арт-терапевтичні вправи для розвитку емоційної експресії. Проводьте бесіди з батьками для покращення емоційного клімату вдома

Методика «Кубик емоцій»

(Адаптація методики за С. Ройз)

Для вивчення й дослідження емоцій, привчання дитини до рефлексії нам важливо мати в запасі багато інструментів. Ми знаємо, що в роботі з дітьми важливо перемикає увагу та використовувати різні активності. Шаблон кубика необхідно роздрукувати. Бажано, щоби дитина мала можливість самостійно його розфарбувати та склеїти — тоді вона відчує причетність і сприйме цей інструмент як «свій», буде свідоміше та уважніше ним користуватися. Ми розповідаємо дитині про базові емоції. Кидаючи кубик, робимо акцент на тому, що в житті — так само як і з кубиком — емоції часто змінюють одна одну. Однак нам важливо пам'ятати, що наш «внутрішній кубик» має контроль над емоціями, а їхні прояви — в наших руках.

Як можна грати

1. Дитина кидає кубик, називає емоцію, згадує, коли відчувала таку і що їй тоді допомогло з нею впоратись.
2. Дитина кидає кубик та не каже іншим, яка емоція випала, натомість демонструє її. А група має за виразом обличчя та пластикою тіла здогадатися, про яку емоцію йдеться.
3. Діти по черзі кидають кубик і показують емоції. Група називає емоцію, а діти так само показують, де в їхньому тілі «живе» емоція.
4. Дитина кидає кубик і каже: «Коли я ... (називаючи емоцію, яка випала,— сумую, злюся ...), то я ... (називає копінг-стратегію)».
5. Дитина кидає кубик і згадує, коли її знайомі, герої мультфільмів або книжок відчували цю емоцію. Розмірковує про те, як ми могли би зарадити людині, яка відчуває цю емоцію, які слова ми могли би сказати, яку допомогу запропонувати

**Малюнкова методика «Айсберг»
(за Святенко Ю.В.)**

Мета даної методики полягає:

- діагностика емоційного стану дитини;
- виявлення заблокованих почуттів та емоцій;
- діагностика тривожності, агресії та аутоагресії;
- робота з психосоматикою.

Проводити методику можна з дітьми віком від 5 років. Проективна методика «Айсберг» дозволяє отримати інформацію про емоційний стан дитини, інтенсивність та характер емоційних переживань, її спроможність виражати емоції та почуття.

Методику можна використовувати як самостійний діагностичний інструмент, який дозволяє проводити достатньо глибоку діагностичну роботу, а також поєднувати з іншими методиками.

Процедура діагностики: Як і інші проективні методи, методика «Айсберг» проводиться індивідуально. Запропонуйте дитині листок А4 з зображенням Айсбергу та набір кольорових олівців чи фломастерів.

Інструкція: «Розфарбуй Айсберг різними кольорами. Айсберг – це всі емоції та почуття які в тебе є. На верхівці знаходяться емоції та почуття, які ти проявляєш, які бачать оточуючі (вдома чи у школі). Під водою – які ти приховуєш, не хочеш показувати.

Після того, як дитина розфарбувала Айсберг, можна попросити озвучити та підписати емоції які зображені на малюнку та **поставити наступні запитання:**

- Розкажи про емоції які ти зобразила на вершині Айсбергу.
- Хто їх бачить, відчуває?
- Де ти їх проявляєш?

- Розкажи про емоції, які знаходяться під водою?
- Коли ти відчуваєш ці емоції, в яких ситуаціях
- З ким або з чим пов'язано кожне з цих почуттів?
- Чому ти не проявляєш /не можеш проявити ці емоції та почуття?
- Коли ти відчуваєш агресію /тривогу/ злість та ін., але не можеш їх проявляти, що ти робиш, як справляєшся з емоціями?

Інтерпретація малюнку.

Айсберг – відображає актуальний емоційний стан дитини. При інтерпретації малюнку ми звертаємо увагу на наступні моменти:

- Кольорову гамму. Чи відповідають кольори емоціям та почуттям (наприклад, щастя, не може бути чорного кольору). Значення кольорів можемо інтерпретувати за кольоровим тестом М. Люшера.
- Розмір намальованих емоцій.
- Емоції та почуття, які дитина зображує під водою – це ті почуття, які вона блокує, витісняє, що може призвести до аутоагресії та психосоматичних проявів).

Також Айсберг можна використовувати для психотерапевтичної роботи, допомагаючи дитині розпізнати свої внутрішні емоції та почуття, знайти способи їх вираження та прояву.

Додаток 4**Тренінгове заняття**

Тема: Емоційний інтелект як метод відновлення ресурсного стану педагога

Мета: Підвищувати рівень знань педагогів про емоційний інтелект, навчати ліпше розуміти й регулювати власний емоційний стан, запобігати емоційному вигоранню.

Завдання:

- розкрити суть понять «емоційний інтелект» та «емоційна компетентність»,
- сформувати ставлення до емоцій та почуттів як до життєвих цінностей;
- пропрацювати навички самопізнання та саморегуляції;
- зняти психоемоційне напруження.

Учасники педагоги

Ведучий розпочинає тренінгове заняття вступним словом, аби налаштувати учасників на роботу. Фахівець повідомляє мету та завдання, озвучує правила роботи. Відтак пропонує учасникам виконати спеціально дібрані вправи.

Вправа-привітання «Самопрезентація»

Мета: створити у групі доброзичливу атмосферу, налаштувати учасників на подальшу взаємодію.

Матеріали: стікери або віртуальна дошка.

Інструкція: Учасники по колу називають своє ім'я і позитивну якість, яка починається з букви імені (Валентина – вірна, Ольга – оптимістка..)

Основна частина**Мозковий штурм «Емоції – це...»**

Мета: визначити рівень знань учасників з теми заняття.

Хід: учасники по черзі дають визначення поняттю «емоції», висловлюють свої думки та асоціації. Ведучий фіксує всі відповіді на фліпчате. По завершенні вправи він узагальнює інформацію, яку озвучили учасники, звертає їхню увагу на важливі аспекти.

Емоційний інтелект – ресурс та запорука продуктивності педагога.

Емоційний інтелект – це здатність розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками і поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння управляти емоційними станами інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати і розвивати їхні сильні сторони. Розвиваючи свій емоційний інтелект, ми стаємо уважніші до себе, своїх відчуттів, бажань і потреб, водночас, це дозволяє нам краще розуміти інших людей, відчувати їхні потреби, мотиви, поведінку.

Емоції супроводжують будь яку активність індивіда. Вони один із головних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності й поведінки людини, спрямований задовольнити її і актуальні потреби.

Що таке ЕІ й навіщо він потрібен.

Концепцію емоційного інтелекту розробили наприкінці ХХ століття американські психологи Девід Майер. Вони розглянули емоційний інтелект як ментальну здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, а також керувати ними, аби розв'язувати певні завдання.

Емоційний інтелект відіграє ключову роль у повсякденному житті та міжособистісних відносинах. Важливість ЕІ проявляється в наступних аспектах:

- Міжособистісні відносини;
- Керівництво та лідерство;
- Стресостійкість;
- Кар'єрний успіх;
- Самосвідомість та особистісний розвиток.

Емоції мають важливе значення в житті людини, вони служать ключовим механізмом для вираження почуттів, взаємодії з оточуючим світом та ухвалення рішень. Емоції сприяють формуванню особистості, впливають на міжособистісні відносини, збагачують досвід та є невід'ємною частиною людського буття.

Вправа «Моя емоція – це...»

Мета: осмислення емоції для стабілізації стану.

Матеріали: кольорові олівці або фарби.

Інструкція та обговорення:

- Яка емоція зараз в мені?
- Що це за образ?
- Спробуйте зобразити його на папері.
- Яккі відчуття у тілі під час малювання?
- Які емоції після вивільнення образу на папір?

Чи тотожні поняття «емоційний інтелект» та «емоційна компетентність»

Поняття «емоційний інтелект» та «емоційна компетентність» нерідко вживаються як синоніми. Хоча вони і схожі між собою, однак не тотожні. Емоційна компетентність – здатність усвідомлювати свої емоції і емоції іншої людини, уміння керувати ними і на цій основі ефективно взаємодіяти з оточенням.

Американська дослідниця Марша Рейнольдс вважає, емоційна компетентність – мистецтво ідентифікувати свої емоції, і як наслідок, ліпше розуміти свою поведінку й раціонально вибирати свої реакції.

Емоційна компетентність охоплює дві складові –

- особистісна компетентність – розуміння себе, саморегуляція;
- соціальна компетентність – емпатія і соціальні навички.

Емпатія – здатність відчувати та розуміти емоційний стан і почуття іншої людини, співпереживати їй. Це експансивний відгук на переживання близької або абсолютно незнайомої людини, що іноді є сильнішим, ніж її почуття.

Як розвинути емоційну компетентність.

Управління емоціями вміння яке можна і потрібно опанувати та розвивати. Перший крок – навчаються розпізнавати свої емоції. Для цього людина має звертати увагу на те, що відбувається довкола неї, намагатися зрозуміти, як вона до цього ставиться, спостерігати, як пов'язані її власні почуття та поведінка почуття інших людей. Усвідомлення емоцій передуює їх вираженню.

Людина має пам'ятати, що не існує «правильних», і «неправильних» емоцій. А відтак не ігнорувати жодних почуттів, інакше вона втратить важливу частину інформації.

Що чіткіше людина навчиться визначати кожную свою емоції, то більшим буде її можливість керувати власною поведінкою.

Групова робота «Перетворення» (Л. Апостолакi)

Мета: розвиток позитивного мислення, конструктивного перетворення негативних думок на ціннісно-смислові установки.

Слово тренера: образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню. Отже, важливо навчитись контролювати свої думки та емоції.

Дивились двоє в одне вікно: один угледів одне багно.

А інший – листя, дощем умите, блакитне небо і перші квіти,

Побачив другий – весна давно!...

Дивились двоє в одне вікно.

Важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись?

Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматись як проблема, і життя починає сприйматися як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно.

Пам'ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми наповнюємо цей світ через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається.

Інструкція: учасники поділені на 3 групи. Завдання: змінити негативні думки на позитивні та проговорити це.

Ситуація 1: у вас запланований семінар, майже все підготовлено, вихователь, який за це відповідає, терміново від'їжджає і його немає ким замінити. Все ви повинні робити самі. Спробуйте замінити негативні думки на позитивні.

Ситуація 2: в магазині ви простояли 1,5 години в черзі за потрібною вам річчю. Коли дійшла черга до вас, продавець сказав, що магазин сьогодні працювати більше не буде. Спробуйте замінити негативні думки на позитивні.

Ситуація 3: ви чекали гостей, готували цілий день (навіть самі не встигли причепуритися), а ваші гості не прийшли, зателефонували за півгодини до наміченого приходу і сказали, що вибачаються, але з'явилися інші справи. Спробуйте замінити негативні думки на позитивні.

Обговорення ситуацій.

Вправа «Релаксація в зоопарку»

Хід вправи: всі учасники стають друг за другом в колонну. Тренерка стоїть позаду колони і розповідає про відвідини зоопарку, масажуючи спину тому, хто стоїть попереду. Інші повторюють ці рухи.

У зоопарку ранок. Службовець зоопарку чистить граблями доріжки (за допомогою пальців робити спиною рухи зверху вниз, справа наліво)

Потім він відкриває ворота зоопарку (ребрами долонь проводити праворуч і ліворуч від хребта)

Приходять перші відвідувачі (за допомогою кінчиків пальців «збігати» вниз спиною)

Вони йдуть до вольєрів з жирафами і дивляться, як вони радісно стрибають (коротко, але сильно плеснути по спині навхрест)

Поряд загорожа з левами. Зараз роздають корм, і леви з жадібністю їдять м'ясо (двома руками м'яти шию й лопатки)

Потім відвідувачі йдуть до пінгвінів, які весело ковзають у воду (поволі провести долонями вниз по спині поряд з хребтом, але не по хребту)

Чуються стрибки диких кенгуру («топати» кінчиками пальців по спині)

Поряд знаходиться вольєр зі слонами (поволі й сильно натискати кулаками на спину)

А зараз відвідувачі йдуть у тераріум зі зміями. Змії поволі повзають піском (робити долонями рухи, схожі на зміїні)

Ось і крокодил роззявляє пащу і хапає їжу (коротко й сильно щипати руки і ноги)

А тут колібрі прилетіла в гніздо й влаштовується там зручніше (запустити пальці у волосся й злегка посмикати їх)

Наостанок кінчиками пальців пробіжіть спиною і покладіть обидві руки на плечі; відчуйте дихання партнера, потім заберіть руки.

Вправа з МАК- колодою

Задати питання «Що мене надихає?» та витягти картку з ресурсної колоди МАК.

Рефлексія

П'ять справ які приносять вам задоволення, та позитивні емоції

Зворотній зв'язок.

Анкета для батьків

1. Що ви розумієте під поняттям «емоційний інтелект» дитини?

2. Чи розповідає Вам дитина про свої емоції та почуття?
 - а) Так
 - б) Ні
 - в) Інколи
3. Чи ставитесь ви з розумінням до емоційних переживань своєї дитини?
 - а) Так
 - б) Ні
 - в) Інколи
4. Якими методами і способами користуєтесь з метою емоційного виховання дитини?_____
5. Чи впливає, на Вашу думку, вік дитини та особливості її емоційного виховання?_____
6. Чи відіграє вирішальну роль у процесі емоційного виховання стать дитини?_____
7. За якими експресивними ознаками ви судите про емоційний стан дитини?_____
8. Як ви реагуєте на прояв емоцій та почуттів дитиною?
 - а) Залишаю почуття дитини без уваги;
 - б) Емоційно підтримую дитину, проявляю емпатію до неї;
 - в) Караю дитину за прояв емоцій.
9. Які емоційні реакції дитини Вас:
 - а) Дратують_____
 - б) Викликають гнів_____
 - в) Турбують_____
10. Які соціально-психологічні чинники найбільше впливають на емоційний стан Вашої дитини?
 - а) Емоційне самопочуття батьків
 - б) Психологічний клімат сім'ї
 - в) Успішність навчання в школі
 - г) Засоби масової інформації (телебачення, радіо, Інтернет)
 - д) Комп'ютерні ігри
 - е) Стосунки з однолітками
11. Який стиль сімейного виховання сприяє, на Вашу думку, розвитку емоційного інтелекту?
 - а) Авторитарний
 - б) Демократичний

в) ліберальний

12. Чи важливо розвивати емоційну компетентність батьків? Чому?
