

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ  
ОСВІТИ**

**ПІДГОТОВКА ВИХОВАТЕЛІВ ДО РОЗВИТКУ  
ЕМОЦІЙНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШИХ  
ДОШКІЛЬНИКІВ**

Кваліфікаційна робота (проект)  
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу, 241М групи  
Спеціальності 012 Дошкільна освіта  
Освітньо-професійної (наукової)  
програми Дошкільна освіта  
Лапицька Юлія Ігорівна  
Керівник к.філ.н., доцентка  
Мироненко О.В.

Рецензент Компаній Н. А.  
директорка закладу дошкільної освіти №85  
Херсонської міської ради

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Аналіз науково-методичних засад соціального та емоційного інтелекту особистості	8
1.1. Соціальний та емоційний інтелект: теоретичні аспекти	8
1.2. Роль вихователя в розвитку емоційного та соціального інтелекту дошкільників	12
1.3. Сучасні методики розвитку та оцінки емоційного та соціального інтелекту у дітей	16
РОЗДІЛ 2. Реалізація програми підготовки педагогів до формування соціально-емоційного інтелекту дошкільників	25
2.1. Стан готовності педагогів закладів дошкільної освіти до формування соціально-емоційного інтелекту дошкільників	25
2.2. Реалізація програми підготовки педагогів до розвитку емоційного і соціального інтелекту у дошкільників	29
2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження	37
2.4. Методичні рекомендації щодо формування соціального та емоційного інтелекту дошкільників	40
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТКИ	54

## ВСТУП

На сучасному етапі розвитку українського суспільства, в умовах невизначеності та розриву соціальних зв'язків, особлива увага прикута до змісту, форм, методів організації ефективної комунікації між людьми. Налагодження соціальних відношень між людьми є фундаментом для їх психологічного благополуччя. Якісні соціальні зв'язки можуть підтримувати позитивний емоційний стан, зменшувати стрес і сприяти почуттю щастя та задоволення. З іншого боку, ізоляція або конфліктні відносини можуть викликати емоційний стрес та негативно впливати на психічне здоров'я. Емоційний інтелект відіграє ключову роль у розвитку та підтримці соціальних відношень, допомагаючи людям краще розуміти та керувати власними емоціями, а також емоціями інших.

Термін «емоційний інтелект» був введений психологами П.Селовеєм і Дж. Мейером у 1990 р. і визначений як «здатність відстежувати свої та чужі почуття та емоції, розрізняти їх і використовувати для того, щоб керувати своїми думками та діями».

Вітчизняні та зарубіжні вчені (Димань В., Дудоладова А., Журавльова М., Ковальчук В., Прилепа І., Чубрей О., Маринченко І., Опанасенко В., Маринченко Є. та ін.), досліджуючи емоційний інтелект та його окремі компоненти, вказують на те, що сформованість цього феномену сприяє досягненням особистості та є основою її успішної життєвої та професійної діяльності. За дослідженнями вчених, майже 80% успіху в соціальній та особистій галузях життя будь-якого спеціаліста визначається рівнем розвитку його емоційного інтелекту – EQ, і лише 20% – завдяки високому рівню когнітивного інтелекту, IQ.

Формування емоційного та соціального інтелекту з дошкільного віку є критично важливим для подальшого розвитку дитини. Воно сприяє здатності розуміти власні емоції, регулювати їх, та виявляти емпатію до емоцій інших. Ці навички є основою для розвитку здорових

міжособистісних відносин і є важливими для соціалізації, навчання, та загального благополуччя. Розвиток емоційного інтелекту, починаючи з дошкільного віку, може покращити у дітей адаптацію до шкільного середовища та знизити ризик психосоціальних проблем.

Це актуалізує низку завдань, які постають перед педагогами закладів дошкільної освіти: розвиток у дітей здатності розуміти та називати власні емоції; навчання дітей адекватним способам реагування на емоції інших; створення безпечного та підтримуючого середовища, де діти можуть виражати свої почуття; організація ігор та активностей, які стимулюють емпатію та взаємодопомогу; забезпечення соціальної взаємодії з однолітками для розвитку комунікативних навичок; співпраця з батьками для підтримки емоційного розвитку дитини вдома.

Аналіз наукової джерельної бази засвідчує важливість окресленої проблеми для вдосконалення освітнього процесу в Україні. Так, питання розвитку дошкільників через формування їх емоційного та соціального інтелекту досліджувалося Артемовою Л., Власовою О., Нгуен М., Олійник О., Петрушанко Л., Пономаренко Т., Трофаїла Н., Шпак М. та ін.

Відповідна підготовка вихователів у закладах вищої освіти є невід'ємною для якісної дошкільної освіти. Вихователі несуть відповідальність за розвиток важливих навичок у дітей, які стануть фундаментом для їх майбутнього життя. Компетентні вихователі, обізнані з передовими методиками і стратегіями розвитку емоційного та соціального інтелекту, можуть ефективно формувати та підтримувати здорове навчальне середовище, сприяти соціалізації, та краще відповідати на унікальні потреби кожної дитини.

Готовність вихователів до розвитку емоційного та соціального інтелекту у дошкільників передбачає комплексний підхід, а саме:

- знання загальних принципів психологічного розвитку дітей, важливість емоційного і соціального інтелекту для їхнього загального благополуччя;
- навчання спеціалізованим методикам та стратегіям для стимулювання розвитку цих навичок у дітей через ігри, обговорення, рольові ігри та інші інтерактивні форми;
- розвиток навичок ефективної комунікації та взаємодії з дітьми, щоб правильно виявляти та реагувати на їх емоційні стани;
- методи взаємодії з батьками для створення сприятливого емоційного середовища вдома, що підтримує розвиток дитини;
- навчання вихователів технікам саморозвитку та рефлексії для покращення власного емоційного інтелекту та соціальних навичок.

Для підготовки вихователів ці принципи можуть бути інтегровані в програми навчання та професійного розвитку. З іншого боку, вивчення досвіду роботи закладів дошкільної освіти, аналіз існуючого педагогічного досвіду, освітніх програм підготовки педагогів дошкільної освіти дозволяє нам робити висновки про недостатність теоретичних розробок і методичних рекомендацій щодо забезпечення виховного процесу у ЗДО, спрямованого на формування емоційного та соціального інтелекту старших дошкільників. Це протиріччя сприяло вибору теми нашого магістерського дослідження: **«Підготовка вихователів до розвитку емоційного та соціального інтелекту старших дошкільників»**.

Дослідження виконувалося у межах ініціативної науково-дослідної теми кафедри теорії та методики дошкільної та початкової освіти «Технології підготовки конкурентно спроможного педагога дошкільної та початкової освіти в умовах євроінтеграції», державний реєстраційний номер: 0123U102952.

**Мета дослідження:** розробити та обґрунтувати рекомендації щодо підготовки вихователів для ефективного розвитку емоційного та соціального інтелекту старших дошкільників.

**Завдання:**

1. Аналіз теоретичних основ емоційного та соціального інтелекту.
2. Вивчення стану готовності вихователів до формування емоційного та соціального інтелекту старших дошкільників.
3. Реалізація програми підготовки педагогів дошкільної освіти до формування емоційного та соціального інтелекту старших дошкільників.
4. Організація емпіричного дослідження.
5. Формування відповідних методичних рекомендацій.

**Об'єкт дослідження:** процес безперервної підготовки вихователів у системі дошкільної освіти.

**Предмет дослідження:** готовність вихователів до розвитку емоційного та соціального інтелекту старших дошкільників.

**Методологія та методи дослідження:** аналіз теоретичних джерел та освітніх програм підготовки педагогів дошкільної освіти, узагальнення існуючого досвіду, анкетування, тестування, спостереження. Визначення критеріїв та показників для оцінювання рівня емоційного та соціального інтелекту дітей. Інструментарій для діагностики емоційного інтелекту, метод Д.Майер, П. Селовей та Д. Карузо – MSCEIT, V2.0 (The Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test) — стандартизований тест для вимірювання емоційного інтелекту.

**Теоретичне значення** дослідження полягає в обґрунтуванні і виділенні структури емоційного інтелекту дошкільників; розробці авторської програми підготовки педагогів дошкільної освіти до формування емоційного інтелекту старших дошкільників.

**Практичне значення** одержаних результатів полягає у розробці авторського опитувальника для педагогів дошкільної освіти щодо змісту,

методів, інструментів розвитку емоційного інтелекту старших дошкільників; відповідних методичних рекомендацій.

**Апробація.** Основні результати дослідження обговорювалися на студентських конференціях, засіданнях кафедри теорії та методики дошкільної та початкової освіти Херсонського державного університету, на XIX Міжнародній науково-практичній конференції «MODERN TRENDS ARE THE DRIVING FORCE OF SCIENTIFIC PROGRESS» (17-19 квітня 2024 р., Португалія), висвітлені у публікації автора «Роль вихователя в розвитку емоційного та соціального інтелекту дошкільників».

**Структура дослідження:** випускна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1

### АНАЛІЗ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ЗАСАД СОЦІАЛЬНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. Соціальний та емоційний інтелект: теоретичні аспекти

Соціальний інтелект - це здатність ефективно спілкуватися з іншими людьми. Цей тип інтелекту означає, що людина усвідомлює думки та почуття інших, навіть якщо про це не повідомляється прямо. Деякі важливі риси, які визначають соціально розумних людей, це: ефективне слухання та спілкування, важливість враження, яке вони справляють на інших, і свідомі зусилля уникати сварок.

Вітчизняними вченими (Діомідова Н., Івашкевич Е., Редько С. та ін.) узагальнено, що соціальний інтелект можна визначити як здатність успішно навігувати в соціальному світі, розуміти та впливати на інших. Це включає розуміння соціальних ситуацій та динаміки, ефективне спілкування та встановлення стосунків, а також вміння знаходити спільну мову з різними людьми[9;13; 25].

Дослідниками виокремлено чотири компоненти соціальних навичок, які дозволяють краще зрозуміти концепцію, зокрема:

- самосвідомість, як здатність розуміти власні здібності, думки та почуття. Прикладом самосвідомості є розуміння того, яке місце займає людина у соціумі та яким чином вона реагує на інших.
- Самоконтроль як реалізацію самосвідомості, оскільки він стосується того, як людина використовує свою самосвідомість для вирішення будь-яких складних ситуацій. Так, наприклад, самоуправління - це внутрішній процес прийняття рішень.
- Соціальна обізнаність, як вміння розпізнавати соціальні сигнали, мову тіла та підтекст під час спілкування з іншими.



- Управління стосунками, як вміння використовувати свою соціальну обізнаність. Це може включати уникнення конфронтації, розвиток емпатії, розуміння того, чим власна мотивація людини може відрізнитися від мотивації інших, і визначення ролі, яку особистість відіграє у своїй соціальній мережі.

Соціальний інтелект або соціальні навички – це термін, який означає, наскільки добре люди знають один одного та взаємодіють один з одним у різних контекстах. Соціальні навички дозволяють людям уникати конфліктів, керувати очікуваннями та успішно спілкуватися. Вивчення того, що таке соціальні навички, і знання того, як їх покращити, допомагає у створенні ефективного і позитивного освітнього середовища[19; 25].

Нам імпонують дослідження Редько С., в яких обґрунтовано, що сформованість соціального інтелекту особистості безпосередньо впливає на рівень її саморегуляції, самовпевненості, вмінь впливати на інших. Це, в свою чергу, покращує рівень моральних установок, творчість, гнучкість поведінки, тощо[25].

Соціальний інтелект є підґрунтям такого феномену, як емоційний інтелект. Діюмідова Н. визначає останній у якості підструктури соціального інтелекту, вміння розпізнавати емоції для досягнення мети[9].

Автори концепції емоційного інтелекту (Карузо Д., Майера Дж., Салловея П.) обґрунтовують його як систему «ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних і чужих емоцій,...., складовими якої є усвідомлена регуляція емоцій, розуміння цих емоцій, асиміляція емоцій у мисленні, розрізнення та вираження емоцій» [1,С.10; 44].

Емоційний інтелект означає здатність ідентифікувати власні емоції та контролювати їх. Здорове управління емоціями, на думку психологів,

покрощує здатність людей ефективно комунікувати. Емоційний інтелект визначає такі вміння, як чуйність, розпізнавання власних емоцій та розуміння емоцій інших. Навчитися визначати свої почуття – один із способів покращити емоційний інтелект. Розвиток розуміння власних емоцій дозволяє бачити закономірності у власній поведінці, які можуть допомогти контролювати свої відповіді та навчитися розпізнавати емоції інших людей і взаємодіяти з ними. Сильна емоційна обізнаність також може бути корисною.

Вченими вивчено та виокремлено передумови формування і розвитку емоційного інтелекту у дітей. Так, Половіна О. виділяє як біологічні, так і соціальні чинники (рис.1.1).



Рис.1.1.- Передумови формування і розвитку емоційного інтелекту у дітей [22].

Українська психологиня Зарицька В. обґрунтувала та оформила структуру емоційного інтелекту (рис.1.2) [11].

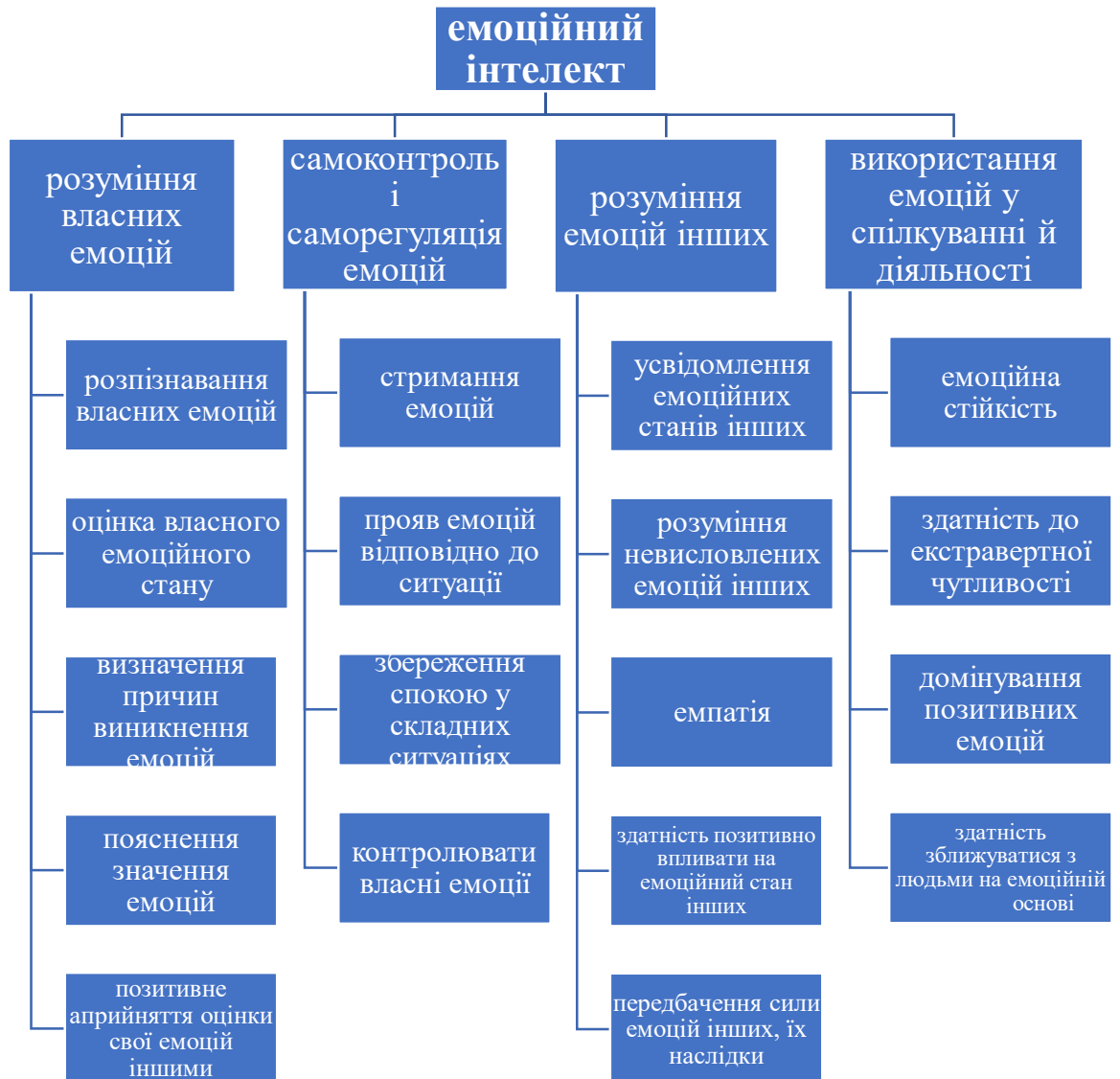


Рис.1.2.- Структура емоційного інтелекту (за Зарицькою В.)

Чотири базових компоненти та відповідні показники здібностей дозволяють визначати рівні розвитку емоційного інтелекту особистості. Розвиток емоційного інтелекту особистості часто описують через декілька рівнів, від основних, таких як здатність розпізнавати та називати свої емоції, до більш складних, які включають управління емоціями, самомотивацію, емпатію та навички соціального взаємодії. Загальною метою є досягнення здатності ефективно застосовувати ці навички у

повсякденному житті для досягнення особистісного та професійного росту.

## **1.2. Роль вихователя в розвитку емоційного та соціального інтелекту дошкільників**

Як і інші інтегративні властивості особистості, емоційний інтелект старших дошкільнят проявляється і розвивається в різних видах соціальної практики. Деякі вчені (N. Meijs, A.H.N. Cillessen, R.H.J. Scholte, Савенков А., Карпова С., Сухова Є.) вважають завдання розвитку емоційного інтелекту дитини необхідною умовою для подальшого навчання, активізації пізнавальної діяльності та академічної успішності [45;46].

Розглянемо питання соціальної практики. Це різна спільна діяльність з однолітками та дорослими. Тому важливим завданням виховної діяльності у закладі дошкільної освіти є професійна організація різноманітних видів і форм соціальної практики, що якісно сприяє на розвиток емоційного інтелекту дитини. У своєму дослідженні нам цікаво проаналізувати організаційно-педагогічні чинники організації такої соціальної практики, яка ґрунтується на поступовому засвоєнні основних компонентів емоційного інтелекту: розуміння емоцій і мотивів інших; соціальна поведінка; адекватне вираження та регулювання своїх емоцій під час взаємодії з іншими людьми; управління своїми емоціями та соціальною поведінкою).

На думку вчених, організоване включення дітей у більш складну спільну діяльність з однолітками і дорослими (від спільно-індивідуального до спільно-взаємодіючого) має важливе значення для подальшого розвитку емоційного інтелекту старших дошкільників.

Аналіз відповідних досліджень дозволяє нам узагальнити зміст та основні блоки програм розвитку емоційного інтелекту старших дошкільників у процесі соціальної практики (рис.1.3)[2; 6; 10].



Рис.1.3.- Основні блоки програм розвитку емоційного інтелекту старших дошкільників у процесі соціальної практики [47]

Беручи участь у спільній діяльності, діти оволодівають елементарними навичками досягнення своїх безпосередніх бажань та набувають досвіду дій в інтересах інших людей.

Відповідно до розробленої в педагогіці теорії діяльності (Каган М., Леонт'єв О., Рубінштейн С.), структура спільної діяльності включає такі компоненти: спільні цілі, спільна мотивація, розподіл відповідальності, інтеграція індивідуальних зусиль, управління, загальний результат і рефлексія [47]. Спільна мета або основний елемент цієї структури зазвичай є спільним результатом. Відносно дітей дошкільного віку, то група таких дітей у спільній діяльності прагне досягти цього результату.

Залежно від взаємодії дітей та їх конкретної участі в спільній діяльності (а також участі вихователя), а також спільної взаємодії дітей, психологами окреслено п'ять найпоширеніших варіантів:

- діяльність дітей під керівництвом дорослих;
- спільна діяльність дітей і дорослих;
- спільна діяльність групи дітей під керівництвом дорослих;
- спільна діяльність дітей з однолітками без участі дорослих, але враховуючи їх інструкції;
- самостійна та спонтанна спільна діяльність дітей.

Чисельні публікації засвідчують важливість розвитку емоційного та соціального інтелекту у дошкільників як ключову передумову для їх успішної соціалізації та подальшої реалізації у житті. Автори підкреслюють, що соціальні впливи можуть сприяти формуванню рис характеру або, в іншому випадку, призводити до емоційних патологій, тоді як позитивна динаміка відносин із оточенням може коригувати відхилення в емоційній сфері.

Задля ефективного розвитку діти потребують всебічної підтримки душевних проявів, а також керування емоційними станами. Педагоги мають навчати дітей розпізнавати емоції інших, викликати у них позитивні емоційні реакції та формувати адекватні морально-етичні прояви. Впровадження цих завдань у освітній процес дошкільних закладів сприяє комплексному розвитку розумових, емоційних та соціальних навичок, що є фундаментальною основою всієї освітньої галузі.

Окреслені завдання вимагають і перегляду ролі та функцій вихователя у розвитку емоційного інтелекту дітей. Очевидним є розуміння їх мультифункціональності. Так, педагоги дошкільних закладів, разом із членами родини, є прикладами емоційної поведінки, показуючи, як розпізнавати, виражати та керувати емоціями. Через наслідування діти вчаться емпатії, самоконтролю та саморегуляції. Педагоги свідомо

виражають свої емоції та навчають дітей називати їх. Наприклад, вихователь може сказати: "Я відчуваю радість, коли бачу, як ти ділишся іграшками", надаючи дітям словник для вираження власних емоцій.

Створення безпечного навчального середовища дозволяє надавати простір, де діти можуть відчувати себе в безпеці, щоб відкрито висловлювати свої емоції, і це є ключовим для розвитку емоційного інтелекту. Вихователі можуть викладати конкретні навички, такі як розпізнавання емоцій, розуміння причин та наслідків емоцій, і способи ефективної взаємодії з іншими. Інтеграція соціально-емоційного навчання в повсякденні активності, такі як ігри та колективні завдання, сприяє розвитку навичок взаємодії та співпраці.

Вихователі організують ігри, де діти можуть співпереживати та реагувати на емоційні стани інших, розвиваючи таким чином емпатію. Використання похвали та інших форм позитивного підкріплення заохочують дітей виявляти адекватні емоційні реакції та поведінку. Наприклад, педагоги читають історії або обговорюють сценарії, які піднімають емоційні теми, дозволяючи дітям відкрито говорити про власні емоції та почуття. Допмагаючи дітям працювати через конфлікти та розчарування, вихователі навчають їх, як справлятися з негативними емоціями продуктивно.

Важливим є врахування унікальних емоційних потреб кожної дитини та підтримка їх індивідуального шляху розвитку. Співпраця з батьками проявляється у тому, що вихователі можуть радити батькам, як підтримувати розвиток емоційного інтелекту дітей вдома, створюючи послідовне та підтримуюче середовище. Це дуже слушно, оскільки вихователі відіграють роль у ранньому виявленні дітей, які можуть потребувати додаткової підтримки в розвитку емоційного інтелекту, та вживання відповідних заходів для їх підтримки.

Педагоги, які практикують ці стратегії, не тільки сприяють розвитку емоційного інтелекту у дошкільників, але й закладають основу для

міцного фундаменту, на якому діти будуть будувати своє подальше емоційне і соціальне благополуччя.

### **1.3. Сучасні методики розвитку та оцінки емоційного та соціального інтелекту у дітей**

Сучасні методики оцінки емоційного та соціального інтелекту у дітей спираються на різноманітні інструменти та підходи, кожен з яких має свої особливості та може бути застосований залежно від контексту і потреби оцінки. Ось деякі з них:

*Спостереження поведінки.* Експерти використовують структуровані та неструктуровані спостереження, щоб побачити, як діти взаємодіють з іншими в природних налаштуваннях. Наприклад, вихователь може спостерігати за тим, як діти реагують на перемоги та розчарування під час гри.

*Емоційні та соціальні історії.* Дітям представляють різні сценарії, які потребують від них ідентифікації емоцій, що зображені персонажами, та розмірковувань про те, як краще вирішити соціальні конфлікти. Доречним є введення «емоційного словника». Сенс полягає у тому, що дітей вчать називати емоції, даючи їм великий діапазон слів, які описують почуття. Це допомагає дітям точніше виражати свої власні емоції та розуміти емоції інших. Прикладом можуть бути картки, згенеровані за допомогою штучного інтелекту (рис.1.4). На цих картках присутні зображення тварин, хоча відомо, що емоції властиві лише людям. Але, оскільки література для дітей дошкільного віку пропонує



більшою мірою у якості головних героїв саме тварин, ми пропонуємо генерувати подібні зображення.



Рис.1.4.1.-Картки з візуалізацією емоції (радість)



Рис.1.4.2.-Картки з візуалізацією емоції (смуток)



Рис.1.4.3.-Картки з візуалізацією емоції (злість, гнів)



Рис.1.4.4.-Картки з візуалізацією емоції (страх)

Різні ігрові картки, які демонструють багато емоцій та настроїв, є найбільш корисними у прямому спілкуванні між батьками (або психологом, вчителем) та дітьми. Перед тим як розпочати гру, важливо обговорити з дітьми, що таке емоції і настрої, чому вони виникають і як проявляються. Вивчаючи картки з емоціями, потрібно обговорити з дитиною можливі причини їх появи, згадати схожі власні відчуття і обговорити, які дії слід вжити, якщо ми бачимо когось засмученого або наляканого. Використовуючи синоніми для опису емоцій (наприклад, "сердиться", "гнівається", "злиться"), батьки допомагають розвивати мовлення дитини, збагачують її словниковий запас та розвивають емоційну грамотність. Навіть дворічним дітям дорослі можуть показувати картинки з книг чи картки з емоціями і створювати короткі історії (наприклад: «Дівчинка засмучена, можливо, її хтось образив. Що ти думаєш, що сталося?»), що допомагає дітям робити зв'язки на основі власного досвіду. Також можна демонструвати аналіз ситуацій, висловлюючи власні припущення.

*Рольові ігри.* Через рольові ігри дітям дається можливість відтворювати соціальні ситуації та випробовувати різні способи взаємодії. Через гру діти можуть відпрацьовувати сценарії, що допомагають їм розуміти й реагувати на різні емоційні стани. Такими ігровими вправами можуть бути такі, що стимулюють дітей думати про емоції, наприклад, ігри на визначення емоцій за виразами обличчя або тоном голосу.

Наведемо декілька прикладів таких ігор [31].

1. «Чому плаче іграшка?» Треба взяти будь-яку м'яку іграшку або ляльку і повідомити дітям, що ця іграшка плаче. Пропонуємо не лише визначити причину, але й заспокоїти. У таких іграх вчимо дітей, що емоція смутку і сліз може бути спричинена різними чинниками, а значить, і реагувати слід по-різному. Так, сльози від болю, рани потребують звернення до лікаря, дорослих, надання першої допомоги.

Якщо ж сльози викликані образою, некоректною поведінкою, то слід пожаліти, пояснити, підтримати і т.ін.

2. «Ласкава гра». Умови гри дуже прості: протягом дня називати оточуючі предмети, людей навколо ласкавими словами ( більшою мірою з застосуванням зменшено-пестливих суфіксів). Наприклад, лялечка, сонечко, рибонька, котику, кицюня, будиночок, левенятко і т. ін. Це саме стосується й імен всіх оточуючих дітей.

3. «Емоції голосом». У цій грі треба якусь поширенішу фразу висловити з різною інтонацією. Наприклад, щоденне «добрий ранок» ми можемо сказати радісно, зі смутком, байдуже, втомлено, тощо. Дитина має відгадати наші почуття. Потім міняймося ролями, пропонуємо дітям погратися в парах. Ця гра сприяє формуванню такої складової емоційного інтелекту, як розпізнавання емоцій і створенню відповідної моделі поведінки.

4. «Щось змінилося?» Оскільки увага і спостережливість допомагають нам відчувати чужі емоції й ефективно спілкуватися, доречною є гра на знаходження відмінностей. Це може стосуватися і предметів у кімнаті, й елементів одягу, й іграшок у руках дітей, тощо.

Спочатку пропонуємо дитині уважно оглянути все навколо і вийти на декілька хвилин. У цей час вихователь робить якісь зміни (переставляє предмети, закриває штори, дає іграшку в руки іншій дитині і т.ін.). Повертаючись до кімнати, дитина намагається відгадати, що за цей час змінилося. Діти по черзі виходять, згодом, гра не потребує участі дорослих.

5. «Я вмію ділитися». Спочатку ми пропонуємо дитині попросити у нас її улюблену іграшку. При цьому ми не погоджуємося відразу, а вчимо дитину знаходити потрібні слова, переконувати. Потім міняймося ролями, потім розігруємо таку ситуацію між дітьми. Наступним «рівнем» є відповідь дітей або їх пояснення, чому вони вирішили поділитися.

б.«Передай відчуття». Правила гри нагадують гру «Зіпсований телефон». Діти сідають у коло, вихователь загадує емоцію і на вухо, пошепки називає її одній дитині. У ході гри дітям треба «ланцюжком» передати цю емоцію за допомогою жестів, міміки, дотиків один до одного. Після завершення кола обговорюється, яка саме емоція була загадана. У подальшому ведучим стає дитина.

Нам імпонують ігри, які рекомендовано на заняттях з музичним керівником (Дод.Г).

*Інтерв'ю та анкетування.* Використовуються стандартизовані інструменти, які вимірюють емоційний і соціальний інтелект через серію питань і сценаріїв. Разом з цим, йдеться про опитувальники, які батьки або вихователі заповнюють, щоб оцінити спостережувану поведінку дитини в різних ситуаціях.

Популярними методиками для визначення рівня соціально-емоційного інтелекту у дошкільників є розробки вченого М. Нгуена, який вважає, що ключовим новоутворенням у емоційному розвитку є здатність дитини сприймати та враховувати емоційний стан інших у своїх діях та спілкуванні. За його визначенням, емоційний інтелект у цьому віці складається з трьох основних компонентів: уваги до емоційного світу людей, емоційної взаємодії та готовності враховувати чужі емоції у власній поведінці. Ці наукові висновки важливі для розуміння раннього розвитку емоційного інтелекту перед шкільним віком.

У старшому дошкільному віці дитина набуває більш глибоких емоційних досвідів, формуючи відношення до себе, до інших і до світу в цілому, що позначається на її емоційній поведінці в соціальних інтеракціях.

Для вивчення здатності дошкільників розуміти та керувати емоціями М.Нгуен пропонує психодіагностичні методики, зокрема, проєктивні тести "Домальовування" та "Три бажання", а також методика "Що – чому – як" для оцінювання емпатії та соціальної чуйності дітей. На основі

отриманих результатів оцінюється рівень емоційного інтелекту старших дошкільників[16].

Проективна методика "Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій" дозволяє аналізувати, на що дитина фокусує свою увагу: на об'єкти реального світу, на людей взагалі, чи на їхні емоційні стани. У рамках вправи, діти повинні протягом 15 хвилин додати до трьох геометричних форм (кола, овалу та трикутника) на папері різні елементи таким чином, щоб створити ілюстрації, які мають чітке значення та логічне завершення.

Проективна методика "Три бажання", дозволяє аналізувати, чи дитина більше орієнтована на власні потреби або на потреби інших, оцінюючи її здатність до емоційного виходу за межі власного "я". В ході експерименту кожній дитині надається аркуш паперу та кольорові олівці з інструкцією уявити, що чарівна рибка може здійснити три їхніх бажання, які вони повинні були зобразити. Оцінювання малюнків відбувається за наступною шкалою: 0 балів за відсутність малюнка; 1 бал, якщо малюнок відображає бажання для себе; 2 бали, якщо малюнок відображає бажання для інших.

Проективна методика "Що – чому – як", дозволяє оцінити, наскільки діти готові зважати на емоції інших, виявляти емпатію та турботу. На початку їм читають історію, яка стосується взаємин між дітьми. Потім дітей просять відповісти на серію запитань про моральний конфлікт, описаний у розповіді: що сказала (сказав) Оленка (Вані) дітям, чому вона (він) так поступила (поступив) і як би діяли вони у подібній ситуації. Відповіді оцінювалися за трибальною системою.

Відомі та широко використовуються психологами методики діагностики міжособових відносин ( методика Рене Жиля; анкета для батьків та вихователів «Ставлення дітей до однолітків»; тест «Я в дитячому садку» та ін.) [33, С.49-67].

*Соціометрія.* Цей метод дозволяє оцінити соціальну позицію дитини у групі, виявити лідерів, ізольованих дітей та характер взаємодій між дітьми. Педагоги знають, що прості запитання типу "Хто тобі подобається?" можуть бути складними для дитини. Тому вивчення типу взаємин доцільно робити через метод соціометрії, адаптований для дошкільнят.

Прикладом є гра "Хто популярніший", для організації якої знадобляться три картки з малюнками для кожної дитини і три листівки, бажано різного дизайну (наприклад, маленькі зображення різних тварин). Також готується список усіх дітей у групі з відповідними номерами. Кожному учасникові видається конверт.

Інструкція: "Сьогодні ми зіграємо в захопливу гру, яка потребує тримати таємницю. (Вихователь тим часом виставляє конверти на столах, позначені іменами або фотографіями дітей. Помічник періодично веде одну дитину до кімнати.) Вихователь каже дошкільнику, що він може покласти по одній картці у конверти трьох дітей, але не своєму. Той, хто отримає більше карток, виграє. Ніхто не повинен знати, кому ти віддаєш перевагу, і я не буду дивитись". (На картках заздалегідь непомітно написані номери дітей, яким вони належать.)

Після того, як діти зроблять вибір, запитується у кожного, від кого вони чекають картку. Коли всі пройдуть, конверти перевіряються і фіксуються отримані картки в таблиці.

Якщо в конверті не виявиться карток, педагог має додати зайві, щоб діти не відчували розчарування. Потім підраховується, скільки карток в кого є. Той, хто має найбільше, перемагає.

Для дітей гра завершена, але для педагога робота лише починається.

Аналізу результатів:

- Діти, що отримали 6 і більше виборів, стають "зірками".
- Від 3 до 5 виборів - це "популярні діти".
- Без виборів - "ізольовані".

- Від 1 до 2 виборів - "ті, кого уникають».

Доцільно звернути увагу на взаємність у виборах. Це показник благополуччя взаємовідносин. Для аналізу взаємодії між дітьми складіть кругові соціограми. На кожному крузі зображуються дітей за категоріями, позначаючи взаємні і невзаємні вибори.

Приводом для аналізу є інформація, чому певні діти опинились у центрі чи на периферії соціальної структури групи і як це впливає на їх самопочуття. Якщо дитина виявилась мало популярною, спочатку треба дослідити її індивідуальні риси та темперамент. Можливо, тут криється відповідь щодо її статусу у групі.

Завданням на місяць буде щоденне заохочення цієї дитини. Дорослі вигадують ситуації, щоб похвалити її при інших. Треба вивчити інтереси цієї дитини і допомогти іншим дітям побачити її з цього боку. Складання психологічного портрету дитини, полегшить роботу з нею (Дод. Д).

*Проектні методики.* Вихователі можуть використовувати творчі проекти, де діти малюють або розповідають історії, що відображають різні емоції. Аналіз цих проектів може дати уявлення про емоційну свідомість та реакції дітей.

Кожна з цих методик повинна використовуватись з урахуванням віку дитини, її індивідуальних особливостей та контексту в якому дитина виховується. Методи оцінки мають бути частиною комплексного підходу, що включає безперервне спостереження та взаємодію з дитиною, а не одноразові тести.

*Саморегуляція та техніки заспокоєння.* Навчання дітей методам самозаспокоєння, таким як глибоке дихання, лічба до десяти або використання уяви для відволікання.

Заохочення дружби та позитивного спілкування між дітьми сприяє розвитку соціального інтелекту.

Залучення батьків у навчання їхніх дітей, як керувати емоціями та вирішувати конфлікти.

Використання цих методів вимагає від вихователів ретельного планування, творчості та готовності до адаптації підходів під індивідуальні потреби кожної дитини.



## РОЗДІЛ 2

### РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІВ ДО ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДОШКІЛЬНИКІВ

#### 2.1. Стан готовності педагогів закладів дошкільної освіти до формування соціально-емоційного інтелекту дошкільників

З метою вивчення досвіду впровадження програм формування соціального та емоційного інтелекту дошкільників ми організували відповідне опитування серед педагогів Херсонського ясла-садку компенсуючого типу- центру розвитку дитини № 60 Херсонської міської ради і серед здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Дошкільна освіта» Херсонського державного університету. Загалом в опитуванні взяли участь 56 респондентів. Анкета розроблена нами на основі аналізу та узагальненні теоретичних джерел, враховує досвід, рівень освіти, самооцінку компетентностей, рівень мотивації, готовність до самоосвіти респондентів і оформлена у вигляді гугл-форми.

Наведемо її зміст.

*Інформація про респондента:*

- 1.Стать: \_\_\_\_\_
2. Вік: \_\_\_\_\_
3. Стаж роботи у дошкільній освіті: \_\_\_\_\_
4. Освітній рівень (базовий, середній спеціальний, вищий): \_\_\_\_\_

*Оцінка самосвідомості:*

6. Я регулярно відстежую сучасні методики та підходи до виховання соціального та емоційного інтелекту у дітей.
  - Зовсім не згоден/згодна
  - Скоріше не згоден/згодна

- Нейтрально
  - Скоріше згоден/згодна
  - Повністю згоден/згодна
7. Я впевнений/впевнена в своїх здібностях сприяти розвитку емоційного інтелекту дітей.
- Зовсім не згоден/згодна
  - Скоріше не згоден/згодна
  - Нейтрально
  - Скоріше згоден/згодна
  - Повністю згоден/згодна

*Оцінка знань та компетенцій:*

8. Я знайомий/знайома з базовими теоріями емоційного інтелекту.
- Так
  - Ні
9. Я маю досвід застосування інтерактивних методів для розвитку емоційної обізнаності дітей.
- Завжди
  - Часто
  - Іноколи
  - Рідко
  - Ніколи

*Мотивація та установки:*

10. Я вважаю, що розвиток соціального та емоційного інтелекту є важливою частиною дошкільної освіти.
- Зовсім не згоден/згодна
  - Скоріше не згоден/згодна
  - Нейтрально
  - Скоріше згоден/згодна
  - Повністю згоден/згодна

11. Я готовий/готова вчитися новим підходам для поліпшення роботи з соціальним та емоційним розвитком дітей.

- Зовсім не готовий/готова
- Скоріше не готовий/готова
- Нейтрально
- Скоріше готовий/готова
- Повністю готовий/готова

*Практичний досвід:*

12. Я інтегрую активності, спрямовані на розвиток емпатії, у щоденну взаємодію з дітьми.

- Зовсім не інтегрую
- Рідко інтегрую
- Іноді інтегрую
- Часто інтегрую
- Завжди інтегрую

13. Наведіть приклади вправ чи ігор, які ви використовуєте для розвитку емоційного та соціального інтелекту у дітей:

---

14. Які виклики ви зазвичай зустрічаєте, працюючи над розвитком соціального та емоційного інтелекту у дітей, і як ви їх долаєте?

---

15. Чи є в вашому закладі спеціальні програми чи навчальні матеріали для розвитку емоційного інтелекту? Якщо так, будь ласка, опишіть їх коротко.

---

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що 24% опитаних зазначають обізнаність з базовими теоріями емоційного інтелекту, вважають, що розвиток соціального та емоційного інтелекту є важливою частиною дошкільної освіти, наводять приклади вправ та ігор, які

спрямовані на формування досліджуваного феномену у дітей. Разом з цим, лише 13% з цієї категорії регулярно відстежують сучасні методики та підходи до виховання соціального та емоційного інтелекту у старших дошкільників та впевнені в своїх здібностях сприяти такому розвитку.

Низький рівень відповідних знань щодо теоретичних знань та практичних навичок визначають у себе 42% респондентів. Відкриті питання про конкретні практики залишилися без відповіді у 37% педагогів, що свідчить про відсутність досвіду застосування інтерактивних методів для розвитку емоційної обізнаності дітей.

Крім розробленого нами, авторського опитувальника, ми використовували для організації констатувального етапу дослідження, тест, запропонований спільнотою IDRlabs 2024 і наданий у відкритому доступі [39]. Тест містить 60 запитань, охоплює 15 аспектів EQ і є тим інструментом, який можна використовувати як для самопізнання, так і для визначення своєї фахової спрямованості (рис.2.1).

#### Детальний тест на емоційний інтелект

Ваші результати:

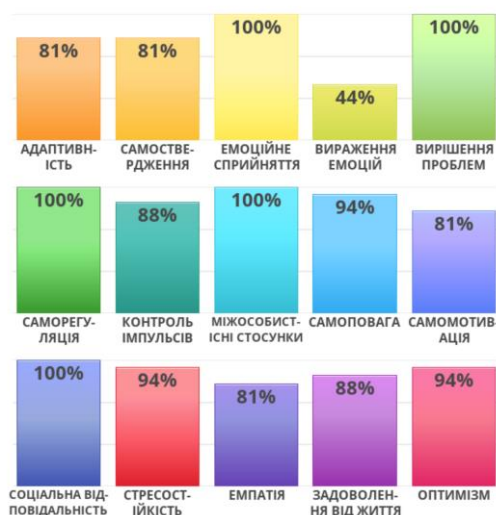


Рис.2.1.- Варіант результатів проходження тесту

Такі результати визначили напрям нашої експериментальної роботи, спрямованої на формування у педагогів, працюючих з дошкільниками, теоретичних знань і практичних навичок організації відповідної роботи з дітьми та членами їх родин.

## **2.2. Реалізація програми підготовки педагогів до розвитку емоційного і соціального інтелекту у дошкільників**

З метою підвищення компетентності педагогів у формуванні емоційного та соціального інтелекту дітей дошкільного віку та залученні їх родин у цей процес, на базі Херсонського ясла-садка компенсуючого типу-центру розвитку дитини №60 Херсонської міської ради була створена та апробована відповідна програма.

Наведемо структуру і зміст програми, тривалість якої сплановано на 6 місяців.

### *Модуль 1: Теоретичні основи.*

Тема 1: Основи емоційного інтелекту.

Тема 2: Основи соціального інтелекту.

Тема 3: Розвиток особистості в дошкільному віці (психолого-педагогічний аспект).

### *Модуль 2: Методики виявлення рівня розвитку.*

Тема 1: Оцінка емоційного стану дошкільників.

Тема 2: Техніки спостереження за соціальною поведінкою.

Тема 3: Інтерв'ювання та бесіди з дітьми та їхніми батьками.

### *Модуль 3: Практичні навички та ігрові техніки.*

Тема 1: Ігри та вправи на розвиток емпатії.

Тема 2: Ігри на розвиток соціальних навичок.

Тема 3: Взаємодія з батьками: вебінари та робочі зустрічі.

### *Модуль 4: Впровадження в практику.*

Тема 1: Розробка індивідуальних планів розвитку для дітей.

Тема 2: Взаємодія з батьками: консультування та воркшопи.

Тема 3: Моніторинг і оцінювання прогресу дітей.

### *Модуль 5: Кейс-стаді та обмін досвідом.*

Тема 1: Аналіз успішних кейсів.

Тема 2: Співпраця з психологами та іншими спеціалістами.

В умовах дистанційної та змішаної взаємодії були обрані такі форми роботи: інтерактивні лекції, майстер-класи та практичні заняття, групові обговорення, онлайн-семінари для батьків, регулярні самооцінки та відгуки учасників. На наш погляд, виокремлення ключових модулів програми, залучення провідних методистів у галузі дошкільної освіти, психологів та соціологів дозволить сформувати педагогам необхідні знання та навички для ефективної роботи з дітьми та їх родинами, сприятиме особистісному розвитку педагогів та підвищить якість дошкільної освіти.

Зміст першого модуля присвячений теоретичним основам феномену «емоційно-соціальний інтелект», його ролі у формуванні особистості дошкільника. Для опанування матеріалом цього модуля психологом була підготовлена доповідь, в якій на основі аналізу психолого-педагогічних джерел узагальнено передумови для організації відповідної роботи. Так, зазначено, що у віковому діапазоні 4-6 років, емоційна сфера дитини проявляється наступними характеристиками:

- стабільнішим емоційним фоном в процесі сприйняття;
- підвищеною регуляцією емоційних реакцій;
- розвитком здатності до емоційного антиципування, коли дитина намагається прогнозувати майбутні результати діяльності та їхню оцінку;
- формуванням афективних відповідей;
- з'явленням нових мотиваційних чинників для активності;
- вмінням самостійно оцінювати власну поведінку;
- роль предметно-маніпулятивної гри, спілкування з дорослими та однолітками як основних джерел емоцій;
- вплив розвитку емоцій на якісні трансформації у взаєминах з дорослими, що набуває значущості для формування особистості дитини, ініціюючи потребу в апробації, спрямованість на

схвалення дорослих, що пов'язано з прагненням уникнути стигматизації чи ушкодження власної гідності.

Разом з цим, педагогам запропонували зареєструватися і взяти участь в міжнародній програмі соціально-емоційного та етичного навчання *СЕЕН, Learning Social Emotional and Ethical (SEE) Learning* [39]. На сайті Edcamp Ukraine зібрані матеріали для підвищення кваліфікації з окресленої тематики. Вихователі мали змогу ознайомитися як з теоретичним матеріалом, так і з практичними рекомендаціями щодо організації заходів, присвячених розвитку емоційного та соціального інтелекту дітей. Так, фокус програми СЕЕН спрямований на такі виміри, як усвідомленість, співпереживання і залученість (рис.2.2).



Рис.2.2- Рівні та виміри соціально-емоційного та етичного навчання (за програмою СЕЕН) [39].

Ці рівні та виміри складають матрицю, яка і є структурою соціально-емоційного інтелекту (рис.2.3). Очевидно, що розвивати соціально-емоційний інтелект у дітей легше педагогам, які розуміють цей феномен і мають власний високий рівень його сформованості. Для кращого усвідомлення сенсу рівнів та вимірів вихователям було запропоноване завдання обрати з наданого переліку три навички, які, за

самооцінкою, в них розвинені добре, а також три навички, які потребують удосконалення (Дод.Ж).

У межах цієї програми надаються корисні матеріали для практичного використання. Наприклад, «Три вправи для відновлення ресурсу» (Дод.З).

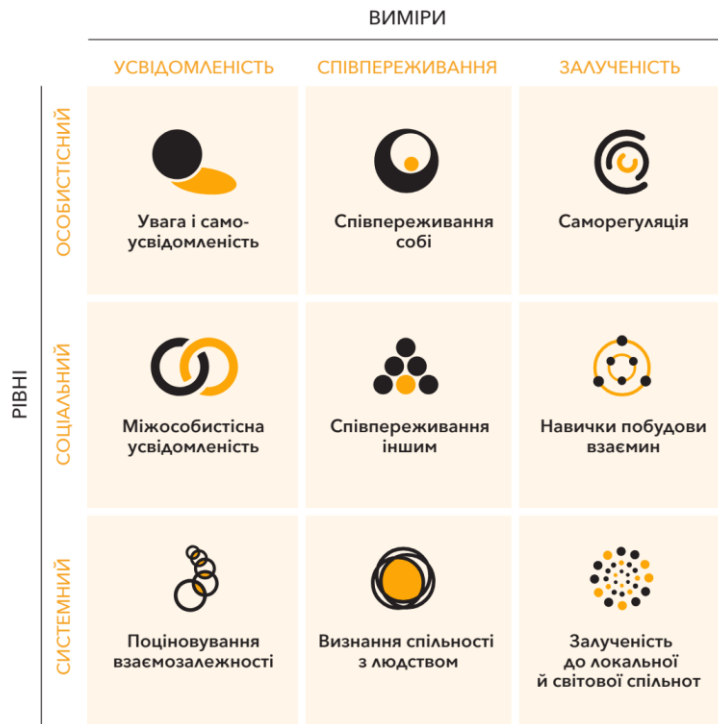


Рис.2.3.- Матриця вимірів і рівнів як структура СЕЕН [39].

Другий модуль був присвячений оцінці емоційного стану дошкільників, який може здійснюватися за допомогою спостережень за їхньою поведінкою та реакціями в різноманітних ситуаціях. Наприклад, під час спостереження за грою (дитяча гра часто відображає емоційні переживання дитини. Зацікавленість, задоволення, фрустрація, агресія — усе це може бути виявлено в процесі гри).

Також спілкування з дітьми через оповідання історій або ведення бесід може виявити їхні емоційні стани, особливо якщо запитати про їхні відчуття щодо подій у розповіді. Малюнки дитини можуть відображати



її внутрішній емоційний світ. Кольори та зображення, які використовуються, часто символізують емоції, які вони переживають.

Детально опрацювали застосування такого методу, як соціометричне опитування (включає опитування дітей про їхні уподобання та антипатії у відношенні до однолітків, що може вказувати на їхній емоційний комфорт у соціальних взаєминах).

Ігри на емоційне розуміння залучають дітей до ідентифікації та вираження емоцій, наприклад, через експресію обличчя або вибір історій з відповідними емоційними сюжетами. Слова, тон голосу, міміка, жести — все це може вказувати на емоційний стан дитини.

І це може слугувати оціночним чинником.

Під час навчання третього модуля розглядалися практичні навички та ігрові техніки, які описані у п.1.3.

Четвертий модуль присвячений формуванню навичок розробки індивідуальних планів розвитку для дітей, включаючи взаємодію з батьками через консультування, вебінари та воркшопи. Протягом навчального року темами таких заходів з батьками були:

- Основи емоційного інтелекту: обговорення концепції емоційного інтелекту та його значення для розвитку дитини.
- Емпатія: як навчити дітей розпізнавати та розуміти емоції інших.
- Регуляція емоцій: методи, що сприяють здатності дітей контролювати та адекватно виражати свої емоції.
- Вирішення конфліктів: розробка стратегій для вирішення конфліктів і навчання дітей технікам мирного вирішення проблем.
- Комунікація та взаємодія: вправи для розвитку навичок ефективного спілкування з дітьми.
- Рекомендації для батьків щодо створення підтримуючого середовища та позитивної моделі поведінки.

На етапі рефлексії (п'ятий модуль) оприлюднювалися цікаві кейси, отриманий досвід та перспективи подальшого фахової майстерності. Під

час методичних об'єднань вихователі мали можливість обмінюватися досвідом, ставити актуальні питання один одному, психологу, тощо.

Цікавим кейсом став для педагогів стала методика використання «вимірювача настрою», як кольорового інструменту, який забезпечує спільну мову для усвідомлення емоцій і широко застосовується у роботі з дошкільниками (розроблений фахівцями Єльського центру емоційного інтелекту) [48].

Цей інструмент сприяє формуванню різноманітного словникового запасу для опису почуттів. Точне позначення та обговорення почуттів допомагає дорослим і дітям визначати, які емоції виникають протягом дня. Витрачення часу на розпізнавання почуттів, уточнення їх причин і спільний мозковий штурм щодо їх зміни або підтримки допомагає переконатися, що дорослі та діти ефективно використовують емоції для створення сприятливого клімату.

Вимірювач настрою має дві осі. Горизонтальна вісь відображає приємність і коливається від -5 (крайня ліворуч) до +5 (крайня праворуч), де -5 відповідає за найменш приємні почуття, які ми можемо собі уявити (наприклад, ваші життя або робота під загрозою), а +5 означає найприємніші відчуття, (наприклад, ви отримали гарну звістку або визнання у професійній галузі). Наші почуття зазвичай знаходяться десь між цими цінностями. Вертикальна вісь, яка має такий самий діапазон, представляє енергію, яку ми відчуваємо в нашому тілі (наприклад, частота серцевих скорочень, дихання). При -5 ви можете відчувати себе втраченими (наприклад, ви хворієте на грип і не можете рухатися), тоді як +5 означає, що ви відчуваєте найбільшу енергію, яку ви можете собі уявити у своєму тілі (наприклад, ви щойно отримали радісну звістку і відчуваєте, що «стрибає від радості»). Разом дві осі створюють чотири кольорові квадранти (зверху ліворуч і проти годинникової стрілки): червоний (неприємний, вища енергія), синій (неприємний, менша

енергія), зелений (приємний, менша енергія) і жовтий (приємний, вища енергія) (рис.2.4).



Рис.2.3.- Вимірювач настрою [48]

Згідно з дослідженнями авторів, для маленьких дітей віком від 3 до 6 років найкраще працює спрощена кольорова версія вимірювача настрою. Коли вперше знайомимо дітей з вимірювачем настрою, ми схильні описувати кожен колір одним словом: червоний = злий; синій = сумний; зелений = спокійний; жовтий = щасливий. У міру того, як діти вчаться використовувати вимірювач настрою, вони дізнаються більше чуттєвих слів, які відповідають кожному кольору (і у подальшому вони вчаться використовувати числові діапазони, щоб виразити ступінь приємності й енергії). За допомогою вимірювача настрою діти дізнаються, що немає хороших чи поганих почуттів. Можливо, є почуття, які ми хочемо відчувати частіше, ніж інші, але всі почуття притаманні людині. Навіть щодо цих неприємних почуттів ми можемо навчитися застосовувати стратегії, щоб реагувати на них так, як нам це подобається.

Один із способів зробити це — регулярно перевіряти вимірювач настрою протягом дня.

*Визначати:* як я почуваюся? Симптоми нашого тіла (наприклад, поза, рівень енергії, дихання та частота серцевих скорочень) можуть допомогти нам визначити наш рівень приємності та енергії.

*Зрозуміти:* що сталося, що спонукало мене до такого почуття? Оскільки відчуття змінюються протягом дня, подумайте про можливі причини цих почуттів. Виявлення речей (наприклад, людей, думок і подій), які викликають дискомфортні відчуття, може допомогти нам керувати ними та передбачати їх, щоб підготувати ефективну відповідь. Визначення причин почуттів, які ми хочемо виховувати, може допомогти нам свідомо сприймати ці речі для себе та інших частіше.

*Проговорити:* яке слово найкраще описує те, що я відчуваю? Незважаючи на те, що в українській мові існує понад 2000 емоційних слів, більшість із нас використовує дуже обмежену кількість слів, щоб описати свої почуття (наприклад, щасливі, сумні, веселі). Культивування багатого словникового запасу дозволяє нам точно визначати наші емоції, ефективно спілкуватися та визначати відповідні стратегії регулювання.

*Виразити:* Як я можу належним чином висловити те, що я відчуваю в цей час і місце? Є багато способів вираження кожного з наших почуттів. У різний час і в різних контекстах одні форми вираження більш ефективні, ніж інші. Пояснення дітям, що ми робимо і чому, коли ми виражаємо різні почуття, дає їм моделі різних стратегій для вираження власних емоцій.

*Регулювати:* що я можу зробити, щоб зберегти свої почуття (якщо я хочу й надалі відчувати це) або змінити свої почуття (якщо я не хочу й надалі відчувати це)? Наявність короткострокових стратегій управління емоціями в даний момент, а також довгострокових стратегій управління емоціями в часі є критичною частиною ефективного регулювання. Педагоги, які мають на вибір різноманітні стратегії регулювання, краще

здатні керувати повним спектром емоцій і моделювати ці стратегії для дітей і сімей.

Стратегії, які можуть ефективно регулювати емоції:

- роблячи глибокі вдихи;
- участь у приватній розмові (наприклад, «Я знаю, що можу це зробити!»);
- переосмислення негативних взаємодій (наприклад, «У неї важкий день. Не дивно, що вона так відреагувала»);
- пошук соціальної підтримки (наприклад, розмова з другом і планування спільного проведення часу).

Таким чином, цілеспрямована реалізація запропонованої програми з розвитку соціального та емоційного розвитку педагогів дошкільної освіти протягом навчального року стала потужним інструментом підвищення їх фахової компетентності.

### **2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження**

Професійна підготовка педагога потребує постійного вдосконалення не лише у фахових методиках, але й у здатності усвідомлювати та керувати власними емоціями, бути співчутливим, розуміти і приймати почуття і переживання кожної дитини; вміти налагоджувати зворотний зв'язок, розуміти причини та корегувати деструктивну поведінку у дитячому колективі.

На основі аналізу джерельної бази ми у якості структурних елементів емоційного інтелекту, які можливо виміряти за допомогою апробованих інструментів, визначили: розуміння власних емоцій; самоконтроль і регуляція емоцій; розуміння емоцій інших; використання емоцій у спілкуванні й діяльності.

Для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту ми використовували метод Д.Майєр, П. Селовей та Д. Карузо – MSCEIT, V2.0 (The Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test) — стандартизований тест для вимірювання емоційного інтелекту, який дозволяє виокремити високий, середній і низький рівні.

Результати нашого діагностичного дослідження на констатувальному етапі представлені в таблиці 2.1.

**Таблиця 2.1.- Сформованість емоційного інтелекту педагогів дошкільної освіти на констатувальному етапі**

Компонент EQ	Рівень EQ					
	Високий		Середній		Низький	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%
розуміння власних емоцій	5	21,7	8	34,8	10	43,5
самоконтроль і регуляція емоцій	2	8,7	9	39,1	12	52,2
розуміння емоцій інших	4	17,4	10	43,5	9	39,1
використання емоцій у спілкуванні й діяльності	5	21,7	8	34,8	10	43,5
Середні показники		17,4		38,5		44,1

Так, за даними тесту MSCEIT, більшість досліджуваних показують результати, які відповідають низькому рівню розвитку емоційного інтелекту. За шкалою «розуміння власних емоцій» 43,5% респондентів мають низький рівень, 34,8% – середній, а 21,7% мають високий рівень.

Подібна тенденція спостерігається і у позиціях «самоконтроль і регуляція емоцій», «розуміння емоцій інших», «використання емоцій у спілкуванні й діяльності»: низький рівень 52,2%, 39,1% і 43,5% відповідно; в середній рівень виявили 39,1%, 43,5% і 34,8% учасників і 8,7%, 17,4% і 21,7 % респондентів відповідно досягли високого рівня.

Після опанування змісту експериментальної програми підготовки педагогів до розвитку емоційного і соціального інтелекту у дошкільників

ми провели повторну діагностику. Проходження респондентами тестів та аналіз отриманих результатів узагальнено у таблиці 2.2.

**Таблиця 2.2.- Сформованість емоційного інтелекту педагогів дошкільної освіти на формувальному етапі**

Компонент EQ	Рівень EQ					
	Високий		Середній		Низький	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%
розуміння власних емоцій	7	30,4	11	47,9	5	21,7
самоконтроль і регуляція емоцій	4	17,4	13	56,5	6	26,1
розуміння емоцій інших	7	30,4	12	52,2	4	17,4
використання емоцій у спілкуванні й діяльності	8	34,8	10	43,5	5	21,7
Середні показники		28,3		50		21,7

Порівнюючи результати на констатувальному та формувальному етапах експерименту, зазначаємо, що значно зменшився середній показник низького рівня (на 22,4%), натомість показники середнього та високого рівня виявили позитивну динаміку (на 11,5% і 10,9% відповідно).

Повторне заповнення учасниками експерименту авторського опитувальника (п.2.1) показало значне покращення в обізнаності з базовими теоріями емоційного інтелекту, з сучасними методиками та підходами до виховання соціального та емоційного інтелекту у старших дошкільників. Крім того, участь у заходах програми дозволило педагогам отримати досвід застосування практичних інструментів для розвитку емоційної обізнаності дітей.

## **2.4. Методичні рекомендації щодо формування соціального та емоційного інтелекту дошкільників**

Наше дослідження присвячене підготовці педагогів до формування соціального та емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку. І отримавши необхідні знання з цієї проблеми, вихователі на практиці, у повсякденній освітній діяльності мають розвивати досліджуваний феномен у дітей. Наведемо деякі рекомендації, які були апробовані і отримали схвалення освітянської спільноти.

Наприклад, на питання, як ви хочете, щоб діти почувалися у вашій групі, більшість вихователів нададуть перевагу таким емоціям, як щастя, безпека, спокій і цікавість, тобто тим приємним почуттям, які сприяють навчанню та співпраці. Проте є винятки. Наприклад, відчуття надзвичайного збудження може ускладнити концентрацію на тихому завданні. Бувають також випадки, коли неприємні відчуття можуть бути корисними. Наприклад, легке розчарування може допомогти дитині наполегливо виконати складне завдання, а деякий сум (який пов'язаний зі співчуттям і співчуттям) необхідний для розвитку емпатії. І хоча жоден педагог не захоче сприяти розвитку неприємних почуттів у маленьких дітей, він може навчити їх, як приймати, так і керувати цими почуттями, коли вони виникають.

Педагоги можуть використовувати власний емоційний інтелект, щоб визнати почуття, які діти відчувають протягом дня. Наприклад, розпізнаючи ознаки емоцій у дітей, вихователі можуть допомогти дітям пов'язати їхній фізичний досвід емоцій із новою лексикою на вимірювачі настрою (наприклад, розчарування, роздратування, спокій). Вихователь може сказати: «Я бачу, ви нахмурилися і схрестили руки. Я роблю це, коли відчуваю розчарування чи роздратування. Як ти себе відчуваєш? Що сталося, що викликало у тебе такі почуття?» Розпізнавання та



обговорення емоцій з дітьми закладає основу для їхньої саморегуляції. Педагоги також можуть використовувати цю інформацію, щоб визначити, коли діяльність у групі потрібно змінити, щоб краще залучити дітей до групової взаємодії. Наприклад, заняття, що вимагають від дітей вирізати складну форму ножицями, може бути надто складним, що призведе до розчарування дітей і потребує додаткової підтримки. Подібним чином, додавання додаткових матеріалів до вправи за столом може перевести дітей, які відчувають нудьгу (синій колір), на зацікавленість (жовтий).

Використання музики та рухів може перенести дітей, які відчувають збудження (жовтий), до відчуття розслабленості (зелений) після того, як вони належним чином вивільнять свою енергію. Наприклад, якщо діти відчувають тривогу розлуки (синій) вранці, педагоги можуть використати рольову гру під час гурткового часу, щоб дослідити, як діти можуть допомогти другові, який почувається самотнім. Тоді діти можуть практикувати співчуття, підтримуючи одне одного.

Вихователі можуть використовувати читання вголос, щоб познайомити дітей з новою лексикою для вираження емоцій, а потім пов'язати почуття в оповіданнях з можливими почуттями дітей у реальному житті. Наприклад, такі слова, як *нервовий* або *сміливий*, добре підходять до теми, зосередженої на відвідуванні кабінету лікаря. Вводячи нове емоційне слово, слід подумати над тим, щоб надати дітям відповідні для їх віку визначення цього слова (наприклад, «Розчаруватися означає сумувати, тому що щось сталося не так, як ви цього хотіли») і поєднати нове слово з близькими знайомими словами (наприклад, «Розчарування — це сине почуття, як сум»). Використання вимірювача настрою під час читання вголос допомагає дітям враховувати емоції героїв книжок оповідань і практикувати застосування свого емоційного інтелекту.

Фотокопії картинок із книжок можна розміщувати на вимірювачі настрою та переміщати, коли їхні почуття змінюються протягом історії. Обмірковування того, як персонажі відчують і реагують, допомагає дітям краще підготуватися до регулювання власних емоцій та поведінки.

Наприклад, використовуючи книжкових героїв, вихователі можуть допомогти дітям зрозуміти, як виглядає почуття (*розпізнавання та проговорювання*), різні речі, які викликають почуття в них самих та інших (*розуміння*), а також відповідні способи демонстрації своїх почуттів, а також як змінювати або підтримувати це почуття (*вираження та регуляція*).

Автори «вимірювачі настрою» пропонують конкретні запитання для того, щоб допомогти дітям досліджувати почуття під час спільного читання та керувати розмовами з дітьми протягом дня (рис.2.4).

**Впізнай:** як відчувається персонаж? Як ви знаєте, що він/вона так себе відчуває? Чи можете ви показати мені обличчя \_\_\_\_\_?

**Зрозумій:** що сталося, що змусило персонажа відчути \_\_\_\_\_? Що відбувається, що змушує вас відчувати \_\_\_\_\_?

**Проговори:** куди б ви поставили цього персонажа на вимірювачі настрою? Як називається це почуття?

**Вираження:** як діяв персонаж, коли він/вона відчував \_\_\_\_\_? Що ще ви можете зробити, коли відчуваєте \_\_\_\_\_?

**Реакція:** що зробив герой, коли відчув \_\_\_\_\_? Що ви можете зробити, щоб допомогти другу, який відчуває \_\_\_\_\_? Коли ви відчуваєте \_\_\_\_\_, що ви робите?

Рис.2.4. - Зразки запитань для читання вголос

Ще один спосіб, за допомогою якого вихователі можуть впроваджувати емоційний інтелект у розпорядок дня в групі, – це ділитися історіями про власні почуття. Слухання про емоційні переживання інших допомагає дітям зрозуміти корисні способи

вираження та регулювання емоцій. Педагоги можуть ділитися короткими (2–3 хвилини) розповідями, що відповідають розвитку, під час ранкової зустрічі, часу у групі, під час перекусів чи їжі. Якщо педагоги описують, як виглядала та відчувалася емоція, ситуацію, яка викликала емоцію, і як вони виражали та регулювали емоцію, вони сприятимуть створенню атмосфери в групі, де діти відчуватимуть підтримку, ділячись своїми емоціями.

Підтвердило свою ефективність включення творчих видів діяльності: мистецтва, музики, рухів, тощо. Наведемо кілька рекомендацій:

- інтегруйте зелені почуття (приємні та менш енергетичні) у творче мистецтво, нехай діти малюють спокійно та повільно, глибоко дихаючи та слухаючи тиху музику.
- Запропонуйте дітям потренуватися у відчутті жовтого (приємного та високого рівня енергії), танцюючи під швидку музику. Після того, як вони танцюють достатньо довго, щоб їх серцебиття прискорилося, попросіть дітей покласти руки на груди, щоб відчути, як б'ється їхнє серце, і поговорити про серцебиття як про один із способів відчути енергію в нашому тілі.

Якщо заохочувати дітей розміщувати своє ім'я чи зображення на відповідному кольорі вимірювача настрою, це може допомогти дітям думати про те, що вони відчувають, чому та як належним чином виражати та регулювати свої почуття.

Разом із впровадженням «вимірювача настрою» в практику, педагоги повинні приділяти час обговоренню з колегами найбільш корисних для дітей способів вираження емоцій у групі, особливо неприємних емоцій. Як дитина може ефективно виражати гнів? Чи нормально, якщо дитина каже: «Я злюся?» Ймовірно. Чи можна дитині штовхати іншу дитину? Напевно ні. Проведення таких дискусій серед педагогів, а також залучення батьків є критично важливими для розробки

спільних норм щодо емоцій та ефективного навчання цим нормам дітей. Доцільно поділитися «вимірювачем настрою» з членами родин дітей. Повідомте їм, як ви використовуєте «вимірювач настрою» в своїй роботі, і запропонуйте стратегії, які допоможуть їм говорити зі своїми дітьми — і один з одним — про емоції вдома. Виконуючи ці прості кроки, ми можемо підвищити емоційний інтелект дітей, допомагаючи їм позитивно жити.

## ВИСНОВКИ

Аналіз психолого-педагогічних джерел дозволив нам узагальнити теоретичні підходи до розуміння феноменів соціального та емоційного інтелектів особистості. Так, соціальний інтелект визначається вченими, як здатність ефективно спілкуватися з іншими людьми. Цей тип інтелекту означає, що людина усвідомлює думки та почуття інших, навіть якщо про це не повідомляється прямо. Деякі важливі риси, які визначають соціально розумних людей, це: ефективне слухання та спілкування, важливість враження, яке вони справляють на інших, і свідомі зусилля уникати сварок.

Сформованість соціального інтелекту особистості безпосередньо впливає на рівень її саморегуляції, самовпевненості, вмінь впливати на інших. Це, в свою чергу, покращує рівень моральних установок, творчість, гнучкість поведінки, тощо. Соціальний інтелект є підґрунтям такого феномену, як емоційний інтелект.

Автори концепції емоційного інтелекту визначають його як набір навичок, пов'язаних із спостереженням за своїми емоціями та емоціями інших, а також здатність використовувати емоції, щоб керувати своїми думками та діями. Емоційний інтелект пов'язаний з багатьма важливими результатами для дітей і дорослих. Діти з вищим емоційним інтелектом краще здатні звертати увагу, більше залучені до школи, мають більш позитивні стосунки та більш емпатичні. Вони також краще регулюють свою поведінку та отримують вищі оцінки. Для дорослих вищий емоційний інтелект пов'язаний із кращими стосунками, більш позитивними почуттями щодо роботи та, зокрема, для педагогів, меншим рівнем стресу та виснаження, пов'язаного з роботою.

Чисельні публікації засвідчують важливість розвитку емоційного та соціального інтелекту у дошкільників як ключову передумову для їх успішної соціалізації та подальшої реалізації у житті. Педагоги та батьки

мають навчати дітей розпізнавати емоції інших, викликати у них позитивні емоційні реакції та формувати адекватні морально-етичні прояви. Окреслені завдання вимагають і перегляду ролі та функцій вихователя у розвитку емоційного інтелекту дітей.

З метою виявлення стану готовності педагогів дошкільної освіти до формування емоційного та соціального інтелекту у дітей ми організували відповідне експериментальне дослідження. На констатувальному етапі за допомогою опитувальника і апробованих тестів з'ясувався рівень обізнаності вихователів з базовими теоріями емоційного інтелекту, сучасними методиками та підходами до виховання соціального та емоційного інтелекту у старших дошкільників. Отримані результати засвідчили переважно низький рівень досліджуваних якостей.

З метою підвищення компетентності педагогів у формуванні емоційного та соціального інтелекту дітей дошкільного віку та залученні їх родин у цей процес, на базі Херсонського ясла-садка компенсуючого типу-центру розвитку дитини №60 Херсонської міської ради була створена та апробована відповідна авторська програма, яка складається з 5 модулів і охоплює питання теоретичних основ соціально-емоційного інтелекту особистості; сучасні методики розвитку та оцінки емоційного та соціального інтелекту у дітей; практичні навички та ігрові техніки; кейс-стаді та обмін досвідом.

Після опанування змісту експериментальної програми підготовки педагогів до розвитку емоційного і соціального інтелекту у дошкільників ми провели повторну діагностику. Порівнюючи результати на констатувальному та формувальному етапах експерименту, зазначаємо, що значно зменшився середній показник низького рівня (на 22,4%), натомість показники середнього та високого рівня виявили позитивну динаміку (на 11,5% і 10,9% відповідно). Отримані результати дозволяють нам говорити про доцільність проведеної роботи і підтвердження гіпотези дослідження. Крім того, участь у заходах

програми дозволило педагогам отримати досвід застосування практичних інструментів для розвитку емоційної обізнаності дітей.

У своїй роботі ми представили деякі методичні рекомендації щодо формування соціального та емоційного інтелекту дошкільників, навели приклади сучасних методів та інструментів для розвитку досліджувального феномену. Подальші свої дослідження плануємо у напрямі роботи з родинами дітей дошкільного віку для системної взаємодії з усіма суб'єктами освітнього процесу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко, Н.В. (2017). Соціальний і емоційний інтелект як важлива компетенція працівників кримінально-виконавчої служби: Теоретичний огляд. Науковий Вісник ХДУ Серія Психологічні Науки, 1(2), 8-12.
2. Байєр, О.М. (2008). Розвиток саморегуляції старших дошкільників у взаємодії з однолітками і дорослими (Unpublished candidate psychological sciences thesis). Київ.
3. Байєр, О.М. (2009). Особливості розвитку саморегуляції старших дошкільників як умова успішної підготовки до шкільного життя. Дошкільна Освіта, 3(25), С.66–67.
4. Власова, О.І., & Березюк, М.А. (2004). Теоретико-методичні засади дослідження емоційного інтелекту як інтраіндивідуальної властивості особистості. Теоретичні і Прикладні Проблеми Психології, 2(7), С.175-181.
5. Волік, Н. (2022). Система формування душевного інтелекту дітей старшого дошкільного віку в умови закладу дошкільної освіти. Acta Pedagogika Volynienses, 2, <https://doi.org/10.32782/apv/2022.2>.
6. Голота, А. С. (2019). Розвиток емоційного інтелекту дошкільників: практичні рекомендації. Психолог Дошкільня, С.18–23.
7. Гоулман, Д. (2019). Емоційний інтелект. Харків: Віват.46.
8. Гріньова, О.М., & Терещенко, Л.А. (2015). Дитяча психодіагностика: навчально-методичний посібник. Вінниця: Нілан-ЛТД.154с
9. Діомідова, Н. (2015). Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. Міжнародний Науковий Журнал «Науковий Огляд», 4(14). Retrieved from <http://www.naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/470>.
10. Зарицька, В. (2014). Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. Вісник Харківського



- Національного Педагогічного Університету імені Г.С. Сковороди. Психологія, 49, 42–51.
11. Зарицька, В. (2010). Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки. Запоріжжя: КПУ.112.
  12. Івашкевич, Е., & Дика, Н. (2014). Особливості розв'язання проблеми структури соціального інтелекту майбутнього педагога. In Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти (Vol. 40-41 [44-45], pp. 173–185). Харків: НТУ "ХПІ".
  13. Калошин, В.Ф. (2008). Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. Практична психологія та соціальна робота, 4, 54-63.
  14. Кузьменко, В.У. (2005). Розвиток індивідуальності дитини 3–7 років. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова.
  15. Ладивір, С. О. (2010). Психологічні умови реалізації потенційних можливостей дитини. In С. Д. Максименко (Ed.), Актуальні проблеми психології (Т. 4, Вип. 6, pp. 84-97). Житомир: ЖДУ ім. І. Франка.
  16. Нгуен, М. А. (2008). Діагностика рівня розвитку емоціонального інтелекту старшого дошкільника. Ребёнок в детском саду, 1, 83–85.
  17. Носенко, Е., & Коврига, Н. (2003). Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції. Київ: Вища школа.
  18. Носенко, Е.Л. (2008). Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість. Практична Психологія та Соціальна Робота, 9, 22-27.
  19. Олійник, О. (2018). Емоційна компетентність: шляхи реалізації якісного розвитку дитини дошкільного віку. Збірник наукових праць, 24(2), 265-270.
  20. Петрушанко, Л. І. (2015). Імаготерапія, як засіб розвитку емоційно-образного та виразного зв'язного мовлення дошкільників з порушенням мовлення та зору: майстер-клас учителів логопедів. Білоцерківська

міська рада, Науково-методичний центр Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) комбінованого типу №28 «Горобинька».

21. Піроженко, Т. О. (2003). Психічний розвиток дитини дошкільного віку: досвід роботи сучасного дошкільного закладу. Запоріжжя: ЛПС ЛТД.
22. Половіна, О. (2018). Ранній розвиток дитини: потреба соціуму чи батьківські амбіції. Вихователь-методист дошкільного закладу, 3, 23-31.
23. Пономаренко, Т. О., & Волинець, Ю. О. (2018). Розвиток емпатії у старших дошкільників в умовах закладу дошкільної освіти. Молодий Вчений, 11(63), 256-262.
24. Попова, Т., & Горват-Янушевська, І. (2014). Теоретичні засади дослідження емоційного інтелекту. Наукові Праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія», Серія Соціологія, 244(232), 63–66.
25. Редько, С. (2013). Розвиток соціального інтелекту у майбутніх керівників освітніх закладів. Освітологічний Дискурс, 2, С.134–143.
26. Розвиток емоційного інтелекту як передумова розвитку інноваційної особистості. (n.d.). Retrieved from <https://vseosvita.ua/library/embed/000jkw-a75f.docx.html>
27. Сенюк, Н. Г. (n.d.). Методи формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку. Квасилівський ЗДО. Retrieved from <http://leleka.rv.ua/metody-formuvannya-emociynogo-intelektu-u-ditey-doshkil-nogo-viku.html>
28. Соловійова, Л. І. (2003). Вольовий розвиток старшого дошкільника. Методи вивчення психічного розвитку дитини-дошкільника: метод. посіб. (pp. 21–27). Київ: Світич.
29. Теплюк, А. А. (2013). Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку. Дослідження молодих учених у контексті розвитку

- сучасної науки: Матеріали III щорічної Всеукраїнської науковопрактичної конференції (pp. 180-184), м. Київ.
30. Тест глобального еквалайзера. (n.d.). Retrieved from <https://www.idrlabs.com/global-eq/test.php>
  31. Топ-10 ігор для розвитку емоційного інтелекту. (n.d.). Retrieved from <https://www.4mamas-club.com/porady/top-10-igor-dlya-rozvitku-emocijnogo-intelektu/>
  32. Три вправи для відновлення ресурсу. Добірка корисностей від EdCamp Ukraine. (n.d.). Retrieved from [https://drive.google.com/file/d/1M3b59U-ZjUPLgfJDN\\_Ur4RC64pZ7z0KO/view](https://drive.google.com/file/d/1M3b59U-ZjUPLgfJDN_Ur4RC64pZ7z0KO/view)
  33. Трофаїла, Н. Д. (2019). Підготовка майбутніх вихователів до емоційного розвитку дітей дошкільного віку. (Unpublished doctoral dissertation). Умань.
  34. Шпак, М. М. (2016). Становлення емоційного інтелекту в дошкільному віці як передумова його розвитку в молодшого школяра. Наукові Записки Національного Університету "Острозька Академія". Серія «Психологія», 4, С.196-205.
  35. Що таке емоційний інтелект і як він зробить вашу дитину успішною. (n.d.). Retrieved from <https://rescentre.org.ua/poperedzhennia-zhorstokoho-povodzhennia-z-ditmy/shcho-take-emotsiinyi-intelekt-i-iak-vin-zrobyt-vashu-dytynu-uspishnoi>
  36. Що таке емоційний інтелект і як його розвивати на музичних заняттях? (2021). Музичний керівник, 1. Retrieved from <https://emuzker.expertus.com.ua/609973>
  37. Яценко, Т.В. Діагностика психічного розвитку дітей дошкільного віку. Методичний посібник. Retrieved from <https://vseosvita.ua/library/diagnostika-psihicnogo-rozvitku-ditej-doskilnogo-viku-metodicnij-posibnik-190372.html>

38. Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). Transforming Students' Lives With Social and Emotional Learning. In R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *International Handbook of Emotions in Education* (pp. 368–388). New York, NY: Taylor & Francis.
39. CEEH. (2022). Try vymiry i try rivni SEEN. Retrieved from <https://www.edcamp.ua/wp-content/uploads/2022/02/Try-vymiry-i-try-rivni-SEEN.pdf>
40. EdCamp Ukraine. (n.d.). [Home page]. Retrieved from <https://www.edcamp.ua/>
41. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY: Bantam Books.
42. Klimenko, A. A. (2020). Ways of development of emotional intelligence of participants of educational process. *ΛΟΓΟΣ. ONLINE*, 15, 1-12. <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/2663-4139/article/view/6130>
43. Kovalchuk, V., Prylepa, I., Chubrei, O., Marynchenko, I., Opanasenko, V., & Marynchenko, Y. (2022). Development of Emotional Intelligence of Future Teachers of Professional Training. *International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE)*, 14(1), 39-51. <https://doi.org/10.9756/INT-JECSE/V14I1.221006>
44. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What Is Emotional Intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3–31). New York, NY: Basic Books.
45. Meijs, N., Cillessen, A. H. N., & Scholte, R. H. J. (2010). *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 62–72. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9373-9>
46. Savenkov, A. I., Karpova, S. I., & Sukhova, E. I. (2018). *Psychology*, 55(2), 74. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/331497658\\_Model\\_of\\_development\\_of\\_children's\\_giftedness\\_in\\_the\\_Russian\\_education\\_system](https://www.researchgate.net/publication/331497658_Model_of_development_of_children's_giftedness_in_the_Russian_education_system)

47. Savenkova, T. (2021). Developing the emotional intelligence of senior preschoolers through various types and forms of social practice. *SHS Web of Conferences*, 117, 01003. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202111701003>
48. Yale School of Medicine. (n.d.). [Home page]. Retrieved from <https://medicine.yale.edu/childstudy/>

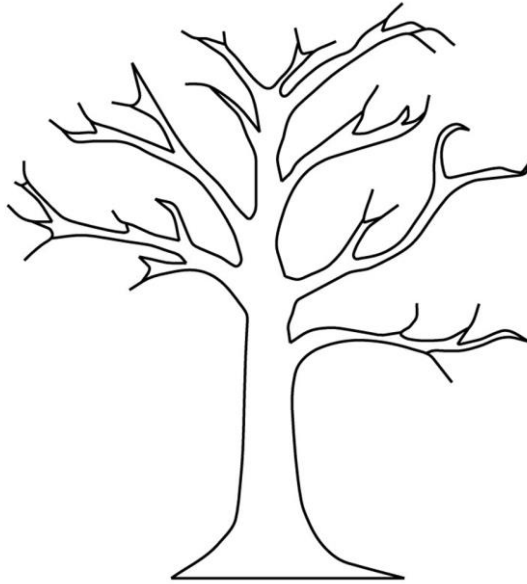
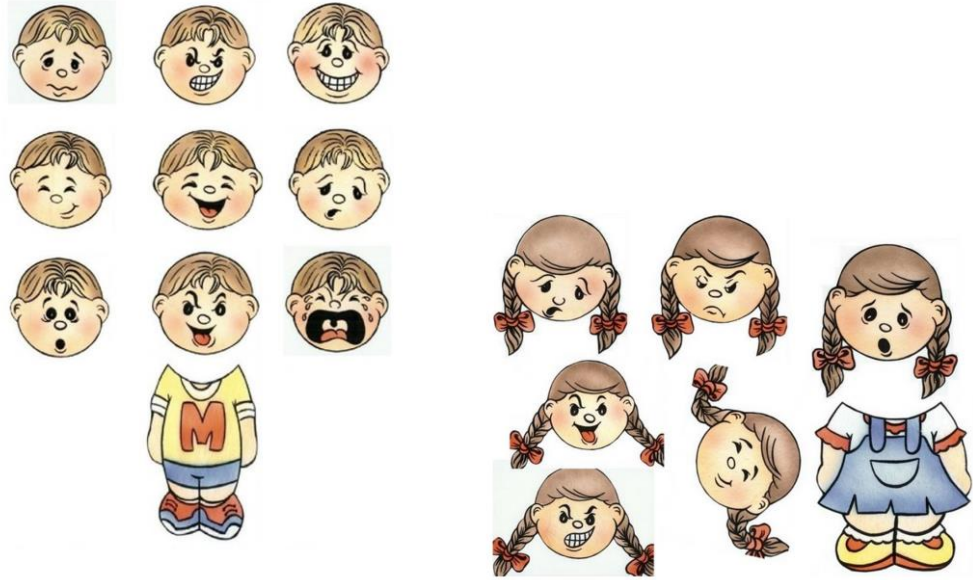
## ДОДАТКИ

## Додаток А [25]

## 10 заборон для дорослих



Додаток Б  
Дерево емоцій



## Додаток В

### Поширені питання про емоційний інтелект

#### 1. Що таке емоційний інтелект?

Емоційний інтелект — це здатність розпізнавати, розуміти свої власні емоції та емоції інших людей. Він допомагає керувати своїми емоціями, встановлювати позитивні стосунки з іншими, виявляти співчуття та вміти ефективно спілкуватися.

#### 2. Які емоції впливають на інтелект дитини?

Якщо коротко — всі. Наприклад, позитивні емоції, такі як радість і захват, можуть сприяти покращенню когнітивних функцій. А негативні емоції, такі як стрес і тривога, можуть тимчасово знизити рівень інтелектуальної працездатності дитини.

#### 3. Чому важливий розвиток емоційного інтелекту?

Емоційний інтелект допомагає дітям встановлювати гарні стосунки з іншими, проявляти співчуття та розуміння. Це робить їх більш успішними у соціальних взаємодіях і сприяє позитивній адаптації до суспільства. Діти з розвиненим емоційним інтелектом краще справляються зі стресом і негативними емоціями. Вони вміють розпізнавати та керувати своїми емоціями, що допомагає знижувати рівень тривоги та покращувати загальне самопочуття.

#### 4. Як можна розвивати емоційний інтелект у дітей?

Будьте прикладом для дітей, показуючи, як розпізнавати та ефективно керувати емоціями. Навчайте дітей назвати свої емоції та емоції інших людей. Це допоможе їм краще розуміти й виражати свої почуття.



## Додаток Г

### Що таке емоційний інтелект і як його розвивати на музичних заняттях?

#### Ігри для розвитку емоційного інтелекту дитини

Джерело: <https://emuzker.expertus.com.ua/609973>

1. Гра «Раз собі, два сусіду» (на розвиток просторових уявлень). Цю гру можна проводити з будь-яким предметом, але улюблений дітьми варіант — із м'ячем. Діти стоять кружка на відстані витягнутої руки. Учасник, що починає гру, зі словами «Раз — собі» притискає м'яч до себе, а зі словами «Два — сусіду» передає його учаснику справа або зліва. Слова треба казати чітко, а передавати м'яч — у ритмі тексту. М'яч передають по колу. Інші варіанти гри: робимо гру музичною — педагог створює або вибирає просту мелодію та співає її під час гри; періодично змінюємо напрямок руху м'яча — це корисно для розвитку просторових уявлень дітей; використовуємо одночасно два або три м'ячі, синхронно їх передаємо — у дітей розвивається навичка концентрації.
2. Гра «Передай звук поглядом» (на розвиток невербального контакту) Діти сидять кружка, у руках — музичні інструменти. Бажано, щоб інструменти були різними. Перший учасник грає звук на інструменті, потім переводить погляд на іншого учасника, який має також «прозвучати» і поглядом передати роль наступному учаснику. Гра триває стільки, скільки цікаво дітям.
3. Гра «Чарівний ліс» (на подолання страху темряви) Застосовуємо гімнастичні обручі та музичні інструменти за кількістю дітей. Діти перетворюються на чарівні дерева, що звучать. Кожен учасник тримає в руках музичний інструмент. Гімнастичні обручі лежать на підлозі, утворюючи коло. Відстань між ними — 30-40 см — щоб дитина змогла пройти між ними. Якщо всі діти згодні — кімнату

затемнюємо, адже дія відбувається в нічному чарівному лісі. Кожен учасник стає в середину обруча і чекає гостя. Гостем лісу стає дитина, яка не боїться темряви — її очі зав'язуємо хустинкою. Педагог супроводжує в центр кола. Завдання — вийти з чарівного лісу й не наштовхнутися на «дерева». Якщо гість підходить близько до «дерева», воно має подати голос — зазвучати. Якщо ніхто з дітей не хоче бути гостем лісу, приклад може показати педагог. Головне — додати гумору й придумати пантоміму, що розсмішить дітей і зніме напругу. Не слід примушувати й умовляти взяти участь у грі тих, хто боїться. Їм потрібен час, щоб зрозуміти, що гра — це безпечно. Цю гру можна інтегрувати в театральну постановку або виставу.

## Додаток Д

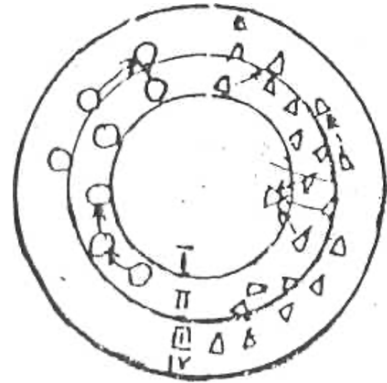
### Соціометрія

Чи знаходять діти відгук на прагнення до спілкування? Як допомогти їм знайти спільну мову? Щоб відповісти на ці запитання, побудуємо колові соціограми. Для цього спочатку накреслимо чотири кола одне, в одному. Потім кожне коло поділимо навпіл вертикальною прямою. Виберемо умовні позначення:

хлопчики — ○  
 дівчатка — △  
 взаємний вибір — \_\_\_\_\_  
 невзаємний вибір —————▶  
 взаємна антипатія —————▶  
 антипатія без взаємності —————▶

Отже, взаємний вибір позначаємо прямою лінією; невзаємний — прямою лінією зі стрілочкою, що йде від того, хто обирав, до обраного; пунктиром — взаємну антипатію; пунктиром зі стрілочкою — антипатію без взаємності. У лівій півкулі розміщуватимуться всі дівчатка, у правій — хлопчики.

Центральне коло позначимо I і помістимо туди "зірок". Друге коло позначимо II і помістимо туди тих, кому "віддають перевагу", у третє коло, позначене III, помістимо тих, кого "цураються", а в четверте коло (IV) — "ізолюваних".



Як ви гадаєте, чому та чи інша дитина виявилася у центрі або на-периферії? Що їй забезпечує таке становище в групі? Як впливає на самопочуття дитини перебування її серед тих, кому "піддані її, перевагу", або тих, кого "цураються"? Чи корисно постійно бути в ролі "зірки"? Чи немає загрози "зоряної хвороби"? Чи не пов'язане це з вашим ставленням до дошкільника?

Перевірте себе і свого колегу, який працює в цій групі. Перед проведенням гри "В кого більше?" напишіть перед прізвищами дітей у списку прізвища тих, хто, на вашу думку, обере певну дитину. Зіставте свої передбачення з даними соціометрії. Чи не правда, такі прийоми дають можливість дізнатися чимало нового й корисного для себе про взаємини дітей?

Як допомогти дитині, якої майже всі відцуралися? Як підвищити її статус?

Спочатку поверніться до дослідження індивідуальних особливостей, темпераменту дошкільника. Можливо, причина в її імпульсивності, нестриманості або невпевненості в собі?

Потім поставте перед собою завдання протягом місяця постійно хвалити й підбадьорювати цю дитину в присутності інших дітей. Щодня нагадуйте собі про це завдання, адже об'єктивних причин для похвал може й не бути. Винаходьте ситуації, в яких ви зможете виявити своє позитивне ставлення до дошкільника. Вивчіть інтереси, схильності дитини, якої цураються. Допоможіть дітям узнати її саме з цього боку. Нарешті, складіть психологічний портрет цього дошкільника. Це допоможе вам в індивідуальній роботі.

## Додаток Ж

**Завдання: обрати з переліку три навички, які розвинені добре і які педагоги готові допомагати розвивати дітям, а також три навички, які потребують покращення [30]**

### Компонент: Увага й самоусвідомленість

- 1 **Дослухатися до свого тіла і відчуттів**  
Помічати й описувати відчуття в тілі, та розуміти, як вони пов'язані зі стресом і благополуччям.
- 2 **Дослухатися до емоцій**  
Дослухатися до своїх емоцій, визначати їхній тип та інтенсивність мірою виникнення.
- 3 **Схематизувати зв'язки**  
Розділяти емоції на категорії залежно від переживань та наявних емоційних моделей.



### Компонент: Співпереживання собі

- 1 **Розуміти емоції в контексті**  
Розуміти, як виникають емоції в контексті покладених в основу потреб, уявлень та ситуацій.
- 2 **Приймати себе**  
Приймати себе та свої емоції через розуміння контексту та не судити себе.



### Компонент: Саморегуляція

- 1 **Зрівноважувати своє тіло**  
Знаходити баланс для свого тіла та нервової системи з метою поліпшення благополуччя, особливо в стані стресу.
- 2 **Контролювати свій розум та імпульси**  
Скеровувати та підтримувати увагу на вибраних предметах, завданнях або враженнях, не відволікатися.
- 3 **Управляти емоціями**  
Конструктивно реагувати на імпульси й емоції, виховувати в собі поведінку та ставлення, які сприяють благополуччю в тривалій перспективі.



### Компонент: Міжособистісна усвідомленість

- 1 **Зважати на соціальну реальність**  
Визнавати, що людина є істотою соціальною; зважати на присутність інших та їхні ролі в нашому житті.
- 2 **Зважати на реальність, у якій перебуваємо спільно з іншими**  
Цінувати базові спільні людські цінності: наприклад, бажання бути щасливими й уникати труднощів, переживання емоцій та різних тілесних станів, та іншого універсального досвіду.
- 3 **Цінувати культурне розмаїття й відмінності між людьми**  
Цінувати, що нашій спільній реальності притаманні культурне розмаїття та унікальність й інакшість окремих особистостей та груп; навчитися поважати наші відмінності та їхні переваги для глобальної громади.



Компонент: **Співпереживання іншим**

- 1 **Розуміти почуття та емоції інших людей у контексті**  
Розуміти почуття та реакції інших людей у контексті ситуацій, у яких вони стаються; розуміти, що інші люди, як і ми самі, мають почуття, спричинені їхніми потребами.
- 2 **Цінувати та виховувати в собі доброту й співпереживання**  
Цінувати переваги доброти й співпереживання й свідомо виховувати їх у собі як моральні установки.
- 3 **Цінувати й виховувати в собі інші етичні установки**  
Цінувати та виховувати в собі етичні установки та про-соціальні емоції, такі як прощення, терпіння, задоволеність, щедрість та смиренність.

Компонент: **Навички побудови взаємин**

- 1 **Слухати емпатично**  
Слухати уважно, щоб ще краще зрозуміти інших та їхні потреби.
- 2 **Спілкуватися вміло**  
Проявляти в спілкуванні співпереживання, аби підтримати себе та інших.
- 3 **Допомагати іншим**  
Пропонувати допомогу іншим відповідно до їхніх потреб та своїх можливостей.
- 4 **Трансформувати конфлікти**  
Конструктивно реагувати на конфлікти: сприяти порозумінню, примиренню та встановленню мирних взаємин.

Компонент: **Поцінювання взаємозалежності**

- 1 **Розуміти взаємозалежні системи**  
Усвідомити взаємозалежну природу нашого світу та освоїти методи системного мислення.
- 2 **Розуміти співіснування людей у контексті систем**  
Усвідомити, що всі особистості співіснують у контексті систем; зрозуміти, як вони впливають на нього, а він – на них.

Компонент: **Визнання спільності з людством**

- 1 **Цінувати фундаментальну рівність усіх людей**  
Зрозуміти, що фундаментальна рівність та спільність із людством стосується не лише найближчого кола спілкування, а всього світу.
- 2 **Цінувати вплив систем на благополуччя**  
Збагнути, як системи сприяють (або підривають) благополуччя на культурному та структурному рівнях – наприклад, через промоцію позитивних цінностей або ж увічнення нерівності й проблемних переконань.

Компонент: **Залученість до локальної й світової спільнот**

- 1 **Вивчити свої можливості запроваджувати позитивні зміни в локальній та світовій спільнотях**  
Розпізнати свій потенціал особисто або колективно впливати на позитивні зміни, виходячи з власних здібностей і можливостей.
- 2 **Залучатися до локальних та глобальних рішень**  
Вивчати й обдумувати креативні та колективні рішення проблем, які впливають на місцеву громаду або все людство.



## Додаток 3

### Три вправи для відновлення ресурсу [36]

№ 1

## { ВПРАВА «ПРАВИЛО П'ЯТИ» }

### Мета:

- зважено й усвідомлено отримувати та приймати інформацію,
- оцінювати її вплив на свій стан «тут і зараз»,
- «фільтрувати» інформацію і розрізняти корисну і так званий «шум».

### Перебіг вправи

#### Крок 1

У момент, коли Ви відчуваєте приріст емоцій і наростає хвилювання, варто зупинитися і поставити собі три прості запитання:

Чи буде важливим те, через що я зараз хвилююся, через 5 хвилин?

Чи буде мати значення те, від чого я нервую зараз, через 5 днів?

Чи згадаю я те, від чого я дратуюсь зараз, через 5 місяців? А через 5 років?

#### Крок 2

Якщо Ви на всі три запитання відповіли «Ні», не переймайтеся, зробіть глибокий вдих, затримайте дихання, дуже повільно видихніть і посміхніться собі.

Якщо ж у Вас на перше запитання та інші запитання буде відповідь «Так», тоді переходьте до більш глибокого аналізу ситуації.

#### КОМЕНТАР

Більш глибокий аналіз ситуації проведіть за допомогою наступної вправи.



## ВПРАВА «П'ЯТЬ ЧОМУ»

### Мета:

- допомогти встановити причинно-наслідкові зв'язки в полі тієї чи іншої проблемної ситуації,
- тверезо визначити причину, яка лежить в основі ситуації, що склалася,
- мислити логічно і міркувати без впливу емоцій і відчуттів.

### Перебіг вправи

Щоб визначити причину Вашого турбування, поставте собі п'ять запитань, що починаються з «Чому?». Ось як це може виглядати:

- Чому я зараз хвилююся? Мене бентежить зміст новини.
- Чому мене бентежить зміст? Це стосується подій у моєму регіоні.
- Чому це стосується подій у моєму регіоні? Бо там бойові дії і я не можу впливати на їх розвиток.
- Чому я не можу впливати на їх розвиток? Я знаходжуся в евакуації,
- але дуже хвилююся за тих, хто там залишилися.
- Чому я хвилююся? Бо я їх люблю і хочу їх підтримати.

### КОМЕНТАР

Отже, у наведеному прикладі ми бачимо низку фактів, які викликали занепокоєння. Проте, ми з'ясували, що першопричиною є позитивне – любов до близьких, співпереживання і бажання підтримати їх. Теплі слова, світлі думки, радісні спогади підсилюють позитив і допомагають нам у будь-яких ситуаціях. Отже, давайте мислити позитивно, щиро вірити в те, що все буде добре і перемагає завжди добро!

# ВПРАВА «ПОДУШКА БЕЗПЕКИ»

## Мета:

- ослаблення тривожності, посилення відчуття безпеки, аналіз власних ресурсів, які додають упевненості,
- формування почуття спільності і доброзичливого ставлення.

## Перебіг вправи

### Крок 1

Візьміть аркуш паперу. Розташуйте його максимально зручно для Вас. Зверху на аркуші намалюйте свій образ у стані спокою, без тривоги.

### Крок 2

Проаналізуйте та уявіть, що або хто Вас підтримує, надає відчуття впевненості. Це і є ваші особисті «подушки безпеки». Їх може бути скільки завгодно. Намалюйте їх, але так, щоб на кожній Ви могли уявити себе зверху. Ними можуть бути власне помешкання, авто, друзі, родина, банківський рахунок тощо.

### Крок 3

Кожну подушку підпишіть. За можливості розмалюйте в різні кольори. Під час роботи намагайтеся відстежувати свої емоції. Проаналізуйте: Яка кількість Ваших подушок? Чому вони розташовані саме так? Чому Ви обрали саме такий колір? Як змінився Ваш стан?

### Крок 4

Щоразу, коли тривога буде наростати, можна малювати або уявляти подушки безпеки в будь-якому образі та формі.

## КОМЕНТАР

Вправа нагадує, що, окрім тривожності, є безліч інших позитивних моментів, які підтримують, дарують приємні емоції та слугують додатковим ресурсом.