§ 2.7. ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА РОЗВИТКУ УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Ольга Хвостенко

Сучасне суспільство складне, багатогранне, динамічне, змінне. Це зумовлює потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту особистості з метою результативної соціальної адаптації та самореалізації в житті.

Емоційний інтелект вважають однією з базових складових у досягненні успіху в житті та відчуття щастя в дитини. Якщо протягом XX ст. для навчання цінним був логічний інтелект, то у XXI ст., коли процес глобалізації обіймає всі площини життя людини, актуальним стає емоційний інтелект та інші форми практичного і творчого інтелекту, які з ним пов'язані [20].

Концепція Нової української школи проголошує особистісно зорієнтоване навчання, яке базується на компетентнісному, діяльнісному, інтегрованому підходах та формуванню м'яких навичок, а також переведення вектора пізнання із зовнішнього світу дитини на засвоєння процесів взаємодії з цим світом, розуміння смислів власної діяльності [24].

У Державному стандарті загальної початкової освіти визначено змістові орієнтири для цілісного розвитку особистості учня початкової школи і сформульовано їх як наскрізні вміння, що є загальними для всіх освітніх галузей та обов'язковими для формування в учнів, а саме: розв'язує проблеми, критично і творчо мислить, співпрацює, ефективно спілкується, розвиває власний емоційний інтелект, досліджує, організовує свою діяльність, рефлексує, вдумливо читає. Такі орієнтири відображають збалансовану взаємодію основних структурних компонентів особистості: емоційного, мисленнєвого та діяльнісного [10].

Важливим компонентом змісту початкової освіти є розвиток емоційного інтелекту. Оволодіння ним учнями початкової школи стане засобом успішної суспільної взаємодії та пізнання себе й інших. Емоційний інтелект включає вміння здійснювати контроль за власними емоціями та здатність використовувати інтуїцію, комунікативні здібності, витримку та спокій у стресових обставинах. Якщо ж дитина не досягне достатнього рівня емоційного розвитку до 10–11 річного віку, що вирізняється найбільшою пластичністю кори головного мозку й майже необмеженими інтелектуальними можливостями, то на пізніших вікових етапах її життєвий шлях не може бути успішним і комфортним через численні непорозуміння із собою та іншими близькими й чужими людьми [14].

Учителі початкової школи в роботі з учнями та ученицями мають закласти підґрунтя для майбутнього становлення цілісної особистості, що розуміє себе та інших і може досягти успіху як у самостійній, так і в груповій та колективній роботі. Ефективність роботи з розвитку емоційного інтелекту дітей залежить від чітко продуманої системи педагогічного впливу, емоційної компетентності вчителя, знань сучасних положень нейрофізіології про структуру мозку, його діяльність та взаємозв'язок між мисленням, емоціями й поведінкою людини.

В основу концепції емоційного інтелекту покладено наукові дослідження, які присвячені висвітленню місця та ролі емоцій у когнітивних процесах (зокрема, праці таких вчених як В. Вундт, П. Жане, Т. Рібо, Н. Грог та ін.); взаємозв'язкам емоційних та розумових процесів (праці Л. Виготського, В. Вілюнаса, С. Максименко, С. Рубінштейна та ін.); функціональній синергії емоцій та розуму у процесі регуляції діяльності та спілкування людини (дослідження Т. Березовської, М. Васильєва, О. Власова, Є. Власової, Г. Гондарєвої, Д. Карузо, О. Тихомирова, А. Чоботар та ін.); усвідомленню та розумінню особистістю своїх емоцій, когнітивної та предикативної емпатії (дослідження М. Дмитрієвої, Є. Карпенка, Є. Рибалко, О. Саннікової, С. Симоненко та ін.); соціально-адаптаційному потенціалу емоційного інтелекту (наукові роботи Р. Бар-Он, М. Бреккет, С. Дерев'янка, Н. Ковриги). Досліджено окремі аспекти емоційно-інтелектуального розвитку особистості учнів початкової школи (праці Т. Березовської, Г. Кошланя, Л. Новікової, Г. Юсупової та ін.).

Психоемоційна сфера цікавила людство здавна. Початки осмислення емоційного інтелекту сягають ще часів Античності, коли дослідження проблеми взаємозв'язку інтелекту та почуттів мали місце у виключно межах філософських знань. Саме філософи Античного світу притримувалися думки про поділ душі на три компоненти, а саме: жаданий, пристрасний і розумовий. На думку Платона, «розумові задоволення і страждання це чисті, вищі, які аж ніяк не пов'язані з нижчими, тими, які виходять із задоволення потреб організму» [20].

Аристотель виокремлював шість базових емоцій: радість, здивування, сум, гнів, страх і огиду. Наголошував, що емоційні переживання є результатом інтелектуального аналізу суб'єктивного сприйняття причини виникнення почуття.

В епоху Просвітництва й у наступному столітті філософи й надалі не поєднували почуття та розум у пізнанні дійсності, а чітко їх протиставляли. В цей час панували дві течії - емпіризм, в якому чуттєвий досвід видавався як єдине джерело пізнання, та раціоналізм, який висував на перше місце логічну основу науки і розглядав розум як джерело пізнання і критерій його істинності. Фундаментальні зусилля ірраціоналістів вже в ті часи набули спрямування на розвиток емоційно-моральних установок, що послужило б орієнтиром для особистості людини в особистих відносинах [20].

Ірраціональні погляди поступово набирали сили і в прийдешні століття. Так, основоположники філософії життя намагалися визначити реальність через досвід самого життя, тобто як переживання, почуття, поза якими вже досвід перестає існувати. Вони сприймали буденний досвід як ірраціональний і не зводили його до розуму [20].

Проблема співвідношення раціонального та ірраціонального в розумовій діяльності людини не стала менш значущою і в минулому XX ст. Теорія Соціального інтелекту, яка набула популярності у XX ст., стала важливою передумовою і основою для розвитку теорії емоційного інтелекту. Осмислюючи значимість особистісного спілкування, яка все більше і більше зростає, вперше було згадано про «соціальний інтелект» для окреслення «далекоглядності в міжособистісних відносинах». У працях учених це поняття виділяється як загальна спроможність розуміти інших людей і, на даній основі, діяти розмірковано, розсудливо та адекватно щодо оточуючих [20].

На думку американського психолога й педагога Р. Торндайка, існує три види інтелекту, а саме: абстрактний інтелект, який безпосередньо відповідає за здатність людини розуміти абстрактні вербальні (наприклад, математичні) символи, і на основі цього розуміння – виробляти з цими символами певні прості або складні дії; конкретний інтелект, який дозволяє суб'єкту розуміти речі й предмети винятково матеріального світу і виконувати певні дії щодо цих речей чи предметів; соціальний інтелект як загальна здатність розуміти інших людей і, на цій основі, – взаємодіяти з ними [33].

Підхоплюючи думки Р. Торндайка, науковці пов'язали соціальний інтелект зі спроможністю формулювати швидку, майже автоматичну оцінку людям, передбачаючи найбільш достовірні реакції людини.

Соціальний інтелект, як вважає американський психолог, розробник теорії рис особистості, Г. Олпорт – «особливий соціальний дар, що забезпечує гладкість у відносинах з людьми, продуктом якого є соціальне пристосування, а не глибина розуміння» [33].

На думку німецько-британського вченого Г. Айзенка, «соціальний інтелект проявляється у використанні IQ для соціальної адаптації» [33].

В 1967 році американський психолог Дж. Гілфорд намагався розглядати соціальний інтелект як систему розумових здібностей, які не залежать від особливостей загального інтелекту і які пов'язані, передусім, з осмисленням поведінкової інформації. Ця здатність, на думку вченого, містить в собі 6 факторів:

– пізнання елементів поведінки, тобто здібність виокремлювати з контексту вербальну і невербальну експресію діяльності;

– пізнання класів поведінки, а саме здібність розпізнавати спільні властивості в потоці експресивного або ситуативного повідомлення про поведінку чи діяльність;

– пізнання відносин поведінки – здібність розуміти взаємовідносини;

– пізнання систем поведінки, що полягає в здібності розуміти закономірності розвитку цілісних ситуацій взаємодії людей, сутність їх поведінки в конкретних обставинах;

– пізнання перетворення поведінки, що включає здібність розуміти зміни вагомості подібної поведінки (вербальної та невербальної) в неоднакових ситуаційних контекстах;

– пізнання результатів поведінки, тобто здатність до передбачення наслідків діяльності, виходячи з існуючої інформації [33].

Ці здатності мають пряме відношення до складових емоційного інтелекту.

Не залишилися осторонь обговорення проблеми взаємозв'язку раціонального й чуттєвого українські науковці. Так педагог Г. Ващенко зазначав, що розумові та емоційні процеси тісно пов'язані між собою, адже неможливо розвивати інтелект, не впливаючи на почуття дітей. Він радив пов'язувати процес емоційного виховання з розвитком волі й характеру, оскільки розсудливість, принциповість, стриманість, уміння володіти собою й не піддаватися випадковим емоціям – ознаки гармонійно розвиненої особистості, у якої інтелект і почуття працюють у єдності [20].

Усесвітньо відомий український педагог В. Сухомлинський також наголошував на необхідності розвивати емоційну культуру як один із провідних елементів всебічного розвитку особистості. Емоційну, або психічну, культуру педагог характеризував як сплав думок, відчуттів, сприйняттів, емоцій, ідей, що дає людині змогу сприймати навколишній світ у всьому його духовному і матеріальному багатстві, формувати поважне ставлення до людей, нетерпимість до зла, керувати своїми емоціями та правильно їх проявляти, постійно намагатися вдосконалювати власний емоційний досвід [31].

Власне поняття «емоційний інтелект» було запропоновано американськими науковцями Джоном Майєром та Пітером Саловеєм (1990 р.). Вони розглядали його як форму соціального інтелекту, що допомагає розпізнавати почуття та емоції, власні й інших людей для подальшого налагодження ефективної співпраці. За результатами їхнього дослідження, особистості з високим рівнем розуміння емоцій, що виражалося в здатності ідентифікувати та визначати власний настрій, швидше відновлювали свій нормальний емоційний стан, а ті, хто міг точно сприймати й розуміти емоції інших, ефективніше розбудовували та підтримували соціальні мережі [11].

Проте ідея «емоційного інтелекту» набула поширення у праці американського письменника, психолога та журналіста Даніеля Гоулмана у 1995 р. Він розкрив психофізіологічну природу емоційного інтелекту людини, подаючи його як емоційну систему безпеки, якою можна керувати, створюючи баланс між емоційним і раціональним; увів і наповнив практичним змістом такі поняття, як мистецтво соціальної взаємодії, емоційна грамотність та безграмотність, емоційне навчання [9].

Усвідомити свій поганий настрій – означає бажання позбутися його. Таке усвідомлення відрізняється від зусиль, які ми докладаємо, щоб утриматися від дій під впливом емоційного імпульсу. Наказуючи: «Перестань зараз же!» – дитині, чий гнів змусив її вдарити товариша, ми можемо зупинити дію, але не гнів - він і далі кипітиме всередині. Думки дитини все ще будуть зосереджені на тому, що спровокувало сутичку, і сам гнів нікуди не зникне. Самоусвідомлення має потужний вплив на сильні та неприємні почуття, зазначав Д. Гоулман [9].

Що ж таке «емоційний інтелект»?

На думку Деніела Гоулмана, поняття «емоційний інтелект» включає 5 компонентів.

1. Самосвідомість – здатність людини правильно розуміти свої емоції та мотивацію, оцінювати свої слабкі та сильні сторони, визначати цілі та життєві цінності.
2. Саморегуляція – здатність контролювати свої емоції та стримувати імпульси.
3. Мотивація – здатність прагнути до мети заради самого факту її досягнення.
4. Емпатія – здатність розуміти емоції, які відчувають оточуючі, враховувати почуття інших при прийнятті рішень, і навіть співпереживати іншим.
5. Соціальні навички – здатність вибудовувати стосунки з людьми і спрямовувати їхню поведінку в бажаному напрямку [9].

Поняття емоційного інтелекту має багато формулювань залежно від поглядів їх авторів. Але в широкому розумінні «емоційний інтелект» це спосіб і форма поводження людини з самою собою і довколишніми; точність оцінки та вираження емоцій. Важливо розуміти свої емоції та емоції інших людей, пов’язані як з внутрішніми, та і зі зовнішніми подіями. Це здатність визначати емоції поза думками, фізичним станом, зовнішнім виглядом, поведінкою. Це здатність точно визначати емоції та пов’язані з ними потреби.

Отож, емоційний інтелект віддзеркалює внутрішній світ людини та її зв’язок з власною поведінкою. Особистість, яка володіє високим рівнем розвитку емоційного інтелекту, яскраво виражені здатності до розуміння власних емоцій, а також емоцій інших людей, здатна до управління емоційною сферою, що обумовлює більш високу її адаптивність і ефективність у спілкуванні та взаємодії. Такі люди є більш відповідальними у прийнятті рішень та є більш успішними у житті.

Емоційний інтелект формується насамперед у сім’ї: емоційна культура батьків, стиль стосунків, вправляння дітей у розумінні та виразі емоційних станів та емоцій інших людей, виховання моральних почуттів, прищеплення звичок у ставленні до виконання обов’язків, інших членів сім’ї, тварин, речей.

Емоційно-почуттєва сфера продовжує інтенсивно розвиватися і в закладі дошкільної освіти. Особливі можливості для розвитку емоційного інтелекту містить освітній процес і система позанавчальної роботи у школі [20].

Молодший шкільний вік є сенситивним для розвитку й формування емоційного інтелекту, оскільки учням початкової школи притаманна емоційна чуйність до подій, які відбуваються; чуттєва забарвленість сприйняття, уяви, розумової та фізичної діяльності; безпосередність і відвертість у вираженні власних чуттєвих переживань. Відповідно до сучасних психологічних досліджень, діти даного віку володіють вже сформованими здібностями диференціювати емоційні почування і будувати когнітивні схеми розпізнання емоційних станів. Що стосується базових емоцій, то в дітей молодшого шкільного віку вже є чіткі уявлення, які вони можуть виявляти вербально; учні легко можуть зрозуміти емоції, які виникають у відомих їм життєвих ситуаціях, їхній словник емоцій в даному віці перебуває в стадії активного формування [21].

У молодшому шкільному віці активно удосконалюються соціальні емоції, такі як почуття довіри до людей, самолюбство, почуття відповідальності, здатність до співчуття тощо. Саме у процесі самостійної комунікації учні відкривають для себе усілякі стилі потенціальної побудови взаємовідносин [21]. Даний період є особливим, оскільки учні та учениці набувають нового життєвого досвіду за допомогою порозуміння, взаємодопомоги та комунікації з однолітками та дорослими в освітньому середовищі школи та поза нею. Оскільки перед учнями й ученицями початкової школи завжди постають труднощі з пристосуванням до нового оточення, а саме до навчального процесу, тому в процесі кожної діяльності з'являється як позитивний, так і негативний досвід, який спричиняє виникнення різних емоцій і почуттів та впливає на подальші дії школярів під час саморозвитку та самовдосконалення.

Емоції не є вродженою характеристикою людини. Під впливом соціального середовища вони змінюються, що засвідчує можливість керувати процесом розвитку емоційного інтелекту, створюючи для цього необхідні умови, до яких належать:

– атмосфера емоційного комфорту;
– емоційність освітнього процесу;
– партнерська взаємодія всіх учасників освітнього процесу;
– ненасильницьке спілкування в освітньому середовищі [20].

Атмосфера емоційного комфорту.

Це є важливою та необхідною умовою формування емоційного інтелекту молодших школярів. Вона передбачає встановлення та підтримання у класі доброзичливих, щирих, толерантних стосунків між усіма учасниками освітнього процесу. За таких умов учні та учениці не бояться виказувати

справжні почуття, виявляти щирі емоції. На позитивному психологічному тлі краще засвоюються знання, формуються вміння.

Емоційність освітнього процесу.

Друга важлива умова формування емоційного інтелекту молодших школярів, яка забезпечується наступними формами, методами й засобами:

– цікавим дидактичним матеріалом;
– інтерактивними формами та методами навчання;
– ігровими методами навчання;
– емоційно насиченим матеріалом підручників;
– мультимедійними засобами навчання.

Партнерська взаємодія всіх учасників освітнього процесу.

Необхідною умовою формування емоційного інтелекту молодших школярів є налагодження партнерської взаємодії всіх учасників освітнього процесу: учнів, учителів, батьків, оскільки педагогічний процес не обмежується часом уроку та простором класу. Педагогіка партнерства є одним із напрямків реформування початкової освіти, в основі якої демократичний стиль міжособистісної взаємодії учнів, учителів і батьків на принципах поваги, доброзичливості та позитивного ставлення, довіри, діалогічної взаємодії, рівності, добровільності, рівнозначущості.

Ненасильницьке спілкування в освітньому середовищі.

Ненасильницьке спілкування – це метод комунікації, розроблений Маршалом Розенбергом на початку 1960-х років. Саме тоді він сформулював чотири правила спілкування без агресії, опираючись на гуманістичну філософію Махатми Ганді й на дослідження американського психолога Карла Роджерса. Ненасильницьке спілкування допомагає по-новому виражати себе, створити душевний зв’язок з іншими людьми, вчить цінувати почуття й потреби, як свої, так і оточення, та давати одне одному якісний зворотний зв’язок.

Мета емоційно зрілого ненасильницького спілкування – створювати й підтримувати таку якість стосунків, за якої потреби кожного/кожної задоволені. Ненасильницьке спілкування складається з 4-х компонентів: спостереження без суджень і оцінок, особистісні почуття та потреби, почуття та потреби інших (припущення), прохання.

Спостереження без оцінок і суджень через факти – нейтральне спостереження.

Почуття та потреби. Важливо розуміти і враховувати почуття – як власні, так і оточення. За кожною емоцією йде певна інформація про потреби. Саме в потребах криються джерело та причини почуттів. Коли потреби не задовольняються, виникає дискомфорт. Почуття є результатом незадоволених потреб. Коли потреби задоволені, людина відчуває: радість, наповненість, захоплення, бадьорість, задоволення, насолоду, цікавість, ентузіазм, піднесення, вдячність, щастя, надію. Коли потреби не задоволені, людина

відчуває: сум, біль, розчарування, роздратованість, напруження, відчай, самотність, стурбованість, тривогу, збентеження, страх, безпорадність, безнадію, образу.

Якщо людина буде думати виключно про свої почуття та потреби, у комунікації буде агресивний посил. Якщо ж думатиме лише про почуття й потреби інших, то буде накопичуватися пасивна агресія. Людина триматиме всі емоції в собі.

Алгоритм ненасильницького спілкування: особисті почуття (я відчуваю), факт (коли…), потреба (для мене важливо), потреби та почуття іншої людини, прохання або ефективний план дій:

- Я злюсь…
- … коли речі не на своїх місцях…
- … тому що для мене важливий порядок у домі, що мою працю поважають.
- Я розумію, що для тебе важливий комфорт та твій особистий простір, і тобі важливо підтримувати той порядок речей, який зараз є. Я поважаю твій вибір.
- Чи можеш ти прибирати свої речі один раз на тиждень, коли тобі зручно?

Коли ми просимо, то маємо бути готовими отримати відмову. Варто пам’ятати про мету комунікації – домовитися, бути гнучкими в наших стратегіях.

Таким чином, емоції вважаються важливою складовою розвитку «емоційного інтелекту» особистості учня/учениці молодшого шкільного віку. Відчуваючи всі ці емоції на собі, учень/учениця розвиває так звані «життєві» компетентності, які реалізуються не в межах окремих навчальних предметів, а в різних життєвих ситуаціях [33].

Зокрема й такі наскрізні уміння, як конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв’язувати проблеми, співпрацювати з іншими, обґрунтовувати власну позицію, висловлювати власну думку, критично мислити, можуть бути сформовані лише на основі розвинутого емоційного інтелекту.

У Державному стандарті загальної початкової освіти зазначено: для реалізації мети Нової української школи, складовою якої є розвиток емоційного інтелекту учнів, необхідно визнавати унікальність кожної дитини, що унеможливлює будь-які форми дискримінації людини. Зважаючи на вікові особливості учнів початкової школи, наголошено на необхідності обов’язкового застосування в освітньому процесі дослідницьких, ігрових, творчих видів діяльності, що безпосередньо впливають на розвиток пізнавальних, моральних, естетичних емоцій. Для зниження рівня тривожності й розвитку впевненості у власних силах передбачено обмеження обсягу домашніх завдань та збільшення часу на рухову активність. Наголошено на

необхідності забезпечення умов для емоційного благополуччя дитини у школі й сім'ї, що передбачає створення атмосфери довіри та взаємоповаги, запобігання насильству й цькуванню, надання допомоги, забезпечення права вибору та свободу слова тощо [10, 20].

Вимоги Державного стандарту щодо змістовного наповнення освітнього процесу початкової школи докладніше висвітлено в типових освітніх програмах за редакцією Р. Шияна та О. Савченко, укладених за такими освітніми галузями: мовно-літературна, математична, природнича, технологічна, інформативна, соціальна, і здоров'язбережувальна, громадянська та історична, мистецька, фізкультурна[10].

Спеціального розділу з формування емоційного інтелекту в програмах немає, але у змісті кожної освітньої галузі передбачено розвиток різних аспектів емоційного інтелекту.

Найбільш спрямованим на формування емоційного інтелекту є зміст мовно-літературної освітньої галузі, де у меті зазначено, що засвоєння рідної мови та збагачення емоційно-чуттєвого досвіду учнів є головною передумовою життєвого успіху в особистому та суспільному житті.

Так при роботі з літературним текстом в молодших школярів формується емоційно-чуттєвий, соціальний досвід, моральні та естетичні почуття, вміння аналізувати, критично оцінювати текстову інформацію, досліджувати виражальні засоби мовлення.

За допомогою дослідження мовних явищ учні та учениці опановують виражальні засоби рідної мови, що допомагає їм сформувати власний індивідуальний стиль мовлення, наситити його виразними емоційними лексичними, граматичними, фонетичними засобами.

Змістова лінія «Театралізуємо» передбачає ознайомлення з театром як місцем, де людина завдяки талановитій грі акторів переживає яскраві емоції і почуття, що й формують емоційно-ціннісний досвід глядачів, досвід співчуття та співпереживання. Завдяки власній сценічній творчості школярі набувають досвіду керування різними ситуаціями спілкування та вміння мобілізувати інших, обирати відповідні комунікативні стратегії, найдоцільніші варіанти мовленнєвої поведінки.

Математична освітня галузь, хоча й цілеспрямована на розвиток логічного мислення молодших школярів, передбачає формування компетентностей, необхідних для життя й забезпечення здатності успішно навчатися. Тому в допоміжних завданнях освітньої галузі вказано на необхідність розвитку усвідомленого ціннісного ставлення до математичних знань, що можливо лише на основі сформованої внутрішньої мотивації, яка виникає через пізнавальний інтерес, на позитивному тлі.

Метою інформатичної освітньої галузі є формування здатності до безпечної відповідальної діяльності в інформаційному суспільстві за допомогою цифрових пристроїв та інформаційно-комунікаційних технологій.

Для досягнення окресленої мети передбачено формування умінь розрізняти інформацію різних видів, налагоджувати віртуальну комунікативну співпрацю для навчання, гри, творчої діяльності; презентувати себе і результати своєї та спільної праці на етичних, доброзичливих засадах соціальної взаємодії в реальному та віртуальному середовищах.

На формування здорового способу життя учнів зорієнтована соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь, змістовне наповнення якої передбачає формування ціннісного, дбайливого й відповідального ставлення до життя, здоров'я і безпеки.

У змісті мистецької освітньої галузі вказано на необхідність учити молодших школярів аналізувати, інтерпретувати та оцінювати твори мистецтва, набуваючи досвіду емоційних переживань; пізнавати себе, свої відчуття через художньо-творчу діяльність і взаємодію з мистецтвом; набувати досвіду міжособистісної взаємодії через участь у колективних творчих справах; регулювати власний емоційний стан за допомогою засобів мистецтва.

Вчителям початкових класів слід цілеспрямовано вибудовувати систему роботи з розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Насамперед слід визначитися з тим, із якими емоціями та почуттями знайомити учнів залежно від їхнього віку. Першокласників варто знайомити з базовими емоціями, доступними та близькими їм для розуміння: радістю, смутком, страхом, гнівом, соромом. Поглиблення змісту знайомства з емоційно-почуттєвою сферою для учнів 2 класу: гнів, сум, страх, радість, любов, здивування, огида, сором. Для ознайомлення з емоційно-почуттєвою сферою учнів 3 класу пропонуємо розширити спектр: інтерес, здивування, радість, страждання, горе, депресія, гнів, відраза, зневага, ворожість, страх, тривога, сором. Четвертий рік навчання присвятити знайомству з емоціями: альтруїстичні, комунікативні, практичні, романтичні, гностичні, естетичні, мобілізаційні . Звичайно, такий поділ є умовним, проте за концентричним принципом дозволяє розширювати та поглиблювати знання учнів про емоційно-почуттєву сферу. Під час ознайомлення учнів із емоціями та почуттями слід дотримуватися алгоритму:

– знайомство з емоцією (фото, відео, вчинок);
– уведення смайла;
– розгляд виразу емоцій у себе та інших (дзеркало, тренажер);
– аналіз власного переживання (стану);
– аналіз, коли емоція корисна, а коли шкодить;
– як правильно переживати емоцію (почуття) [33].

Для формування усвідомлення власних емоцій і почуттів у дітей доцільно використовувати такі види діяльності, як [26]:

1. Розпізнавання емоцій: дзеркало, карта емоцій, конструктор, кубик емоцій, тренажер (чоловічок – намалювати, де живуть емоції: страх, смуток, радість, злість); заповнити таблицю емоцій, дібрати до кожної назви колір і малюнок.

2. Вправа «Користь і шкода від емоцій».

3. Вправа «Метафора» Дати письмову відповідь на питання «Як я виглядаю, коли переживаю гнів, радість, на що схожий, проаналізувати власні стани.

4. Рефлексія досвіду переживання емоцій.

5. Маски емоцій.

6. Пальчиковий театр.

7. Скриньки емоцій.

8. Розмальовки.

9. Настільні ігри.

10. Колесо емоцій.

11. Використання навчального матеріалу емоційного потенціалу.

12. Креслення лінії емоцій (літературні герої, власні емоції).

Для формування умінь *керування власними емоціями* пропонуємо такі напрями та види роботи [18]:

1. Практикування у вираженні емоцій (міміка, жести, пантоміміка). У колі показати жести привітання, побажання, радості, смутку, решта – повторюють. Показати частини тіла, які виражають емоцію: сум – обличчя, радість – губи; гордість – спина; смуток – рухи; страх – ноги.

2. Передати по колу вираз обличчя, що сприяє розвитку уважності, емпатії.

3. Вправа «Скульптура» (побудувати по дві скульптури протилежних за значенням емоцій: оптимізм – песимізм, радість – смуток, натхнення – знесилення, любов – ненависть. Вибрати, в якій скульптурі хочете побути, чому).

4. Промовити фразу з різними відтінками.

5. Аналіз причин емоцій і форм їх вияву (описати життєву ситуацію та проаналізувати, які емоції виникають, чому, як це впливає на самопочуття, діяльність).

6. Ознайомлення із правилами управління емоціями: зафіксувати емоцію; взяти відповідальність за свою емоційну реакцію; зрозуміти причини своїх емоцій; обрати емоційну реакцію; за необхідності стримати емоційну бурю.

7. Засвоєння технік управління емоціями: витримати паузу; відокремлення «Я» від емоцій (погляд збоку); зробити крок назад (подивитися на емоцію з іншого боку); «Я буду хвилюватися завтра»; мінус – плюс (стирати мінус, малювати плюс); техніка вивільнення емоцій через рухи («Диригент»); нормалізація дихання; м’язове розслаблення; самонавіювання, аутотренінг, медитація; самомасаж; усамітнення; жарт; порахувати до 10; слухання музики; заняття спортом; малювання власних емоцій; фізична релаксація (тягнемося вгору, п’яти на підлозі, кисті рук ніби зламалися, повисли, лікті, плечі, голова. Стати прямо – руки вздовж тулуба, ниточка прикріплена до голови, за яку тягнуть угору, стати на носочки).

8. Вправа «Кошик для сміття» – написати негативні емоції, порвати, викинути в кошик.

Для розвитку емоційного інтелекту стануть в нагоді такі методики [14]:

Етюди

Мета: навчати дитину передавати свої почуття та емоції.

Як реалізувати. Запропонуйте дитині зобразити тварин із різними емоціями: розлюченого лева, лагідну кішку, вередливу мавпочку, боязкого зайчика, радісного песика.

Казка навпаки

Мета: навчати описувати різні стилі поведінки.

Як реалізувати. Запросити групу дітей інсценізувати відому казку двома варіантами – зі звичними та зі зміненими на протилежні рисами характеру персонажів. Кожна дитина виконує роль одного персонажа.

Метод незакінчених речень

Мета: навчати дитину правильно висловлювати почуття.

Як реалізувати. Запропонувати дитині закінчити речення:

• Я гніваюся, коли…
• Я сумую, коли…
• Я радію, коли…
• Мені страшно, коли…
• Коли я сердитий, то я…
• Мене ображає, коли…
• Щоб заспокоїтися, мені потрібно…

Овочеві сварки

Мета: навчати дитину конструктивно виявляти негативні емоції.

Як реалізувати. Коли дитина розгнівана, агресивна, вона може показувати цю емоцію через лайливі слова. Запропонувати їй альтернативу – лаятися «овочами»: «Ти – морквина», «А ти – гарбуз» тощо.

Чарівні речі

Мета: навчати дитину висловлювати свої негативні емоції.

Як реалізувати. Пояснити дитині, що обов'язково треба проговорювати всі негативні ситуації з батьками та друзями. Запропонувати скористатися «чарівними речами», щоб виплеснути негативні емоції. Такими «чарівними речами» можуть бути:

• чашка, в яку можна кричати;

• аркуші паперу – їх можна рвати, зминати, із силою кидати в мішень на стіні, різати, малювати на них свої переживання, страхи тощо;

• пластилін – із нього можна виліпити свій гнів, ситуацію, яка засмучує, тощо.

Хвилина витівки

Мета: зняти психоемоційну та фізичну напругу дитини, регулювати її поведінку.

Як реалізувати. Запропонувати дітям попустувати – за сигналом упродовж певного часу робити все, що їм заманеться, наприклад стрибати, бігати, кричати. Після повторного сигналу діти мають зупинитися.

Невербальні прояви емоцій

Мета: навчати дитину регулювати свою поведінку.

Як реалізувати. Запропонувати дитині розіграти сценки:

• Мене покарали.
• Мене обізвали.
• Я розгнівався.
• Я посварився із другом.
• Мені соромно.

Коли дитина виконує вправу, дорослий може їй допомогти.

Малювання емоцій

Мета: актуалізувати емоції, почуття, переживання; зняти емоційне напруження.

Як реалізувати. Запропонувати дитині на аркуші паперу намалювати різні емоції й порівняти їх. Можна створити галерею емоцій – присвятити кожній картину, підібрати кольори, композицію тощо.

Скринька щастя

Мета: навчати дитину усвідомлювати, передавати свої почуття та емоції.

Як реалізувати. Уявити скриньку щастя. «Скласти» в неї все, що асоціюється зі щастям – візуально, на слух, смак, нюх і дотик. Розказати про свою скриньку дитині. Відтак створити таку саму скриньку разом із дитиною, детально обговорити з нею емоції.

Приклад наповненої «Скриньки щастя»:

Зір: щаслива усмішка дитини.
Слух: шум морської хвилі.
Смак: солодка полуниця.
Нюх: аромати лісу після дощу.
Дотик: обійми.

Емоція мого дня

Мета: навчати дитину усвідомлювати і приймати власні почуття.

Як реалізувати. Запропонувати дитині обрати головну емоцію дня. «Сьогодні я відчував радість/смуток/тощо, коли…». Якщо дитині складно висловити свою емоцію, роздрукувати зображення різних емоцій персонажів із мультфільмів, щоб вона обрала найбільш відповідний варіант.

Для ознайомлення дитини з емоціями, формування емоційної стійкості, співпереживання та стресостійкості, варто звернути увагу на «Ресурсну скриню» української психологіні С. Ройз [30]. За її словами, дитина народжується з можливістю висловлювати емоції. Навіть немовля висловлює емоції – просто поки не розуміє, що відчуває. Далі, дивлячись на дорослого, з яким росте, дитина вчиться розрізняти емоції. І тільки згодом навчиться

усвідомлювати емоції. Зокрема, завдяки тому, що дорослі їх називають. Саме тому більшість матеріалів у ресурсній скрині потрібні, аби дитина побачила, який вигляд мають емоції, як працює міміка, могла розрізняти емоції на обличчі іншої людини й назвати їх. Тому практики і стратегії ресурсної скрині допоможуть дитині вибрати соціально прийнятну поведінку. Окрім того, деякі практики допоможуть дитині навчитися рефлексувати, відслідковувати, як емоція проживається в тілі.

Зокрема, у скрині є такі матеріали:

Календар емоцій

Тут дитина щодня має малювати «емоцію дня»: радість, сум, страх, гнів, відразу, здивування тощо. Так можна прослідкувати динаміку емоційного життя людини.

Кубик емоцій

Призначений для вивчення й дослідження емоцій, привчання дитини до рефлексії.

Ляльковий театр

Психологиня стверджує, що це універсальна практика. Наприклад, можна намалювати маму, тата й бабусю і грати «в них», коли дитина адаптовується в школі чи садку. Або від імені героїв можна розповідати вірші, якщо дитина боїться відповідати біля дошки.

Календар днів народжень класу

Якщо в класі на видному місці висітиме календар днів народжень, діти встигатимуть підготуватися, щоби привітати однокласників чи зателефонувати тому, хто хворіє. У такий спосіб кожна дитина відчуватиме себе включеною не тільки в навчання, а й в емоційне життя, радість класу.

Барометр емоцій

Цю практику можна виконувати як індивідуально, так і в групі. Це – аби діти бачили, яка гама емоцій існує, визначали свій стан і загалом звикали до того, що за станом можна спостерігати й він може змінюватися під час якихось наших дій. Це можна робити, наприклад, на початку чи наприкінці уроку.

Я можу (копінг-плакат)

Плакат, який розділений на три зони: злості, суму і спокою. Він має інструменти, як, власне, повернутися в зону спокою.

Оголошення

Це листівки із рекомендаціями певних емоційних станів. Наприклад, на вираз «коли я злюсь, я можу…» дитина має обрати, що їй хочеться робити для того, аби впоратися зі злістю. Відриваючи кожну зі стратегій, дитина обирає власну дію, запам’ятовує її – і робить, коли це знову стається.

Пастка для злості

Поробка, яку дитина може робити сама чи з допомогою дорослих. В ігровій формі виконуються практики для різних емоційних станів. Водночас усі кольори і практики підібрані не випадково.

Як користуватися скринею?

Спочатку з дітьми можна робити так звану п'ятихвилинку стійкості, емоційної грамотності чи емоцій. Також можна відвести спеціальний час для роботи зі скринею. За словами психологині, коли ми відводимо на щось час і плануємо, це стає рутиною. Загалом практики можна використовувати як під час ранкових годин, уроків, так і в моменти напруження. Усе залежить від завдання й можливостей учителя [30].

Наступним напрямом розвитку емоційного інтелекту є *розпізнавання емоцій* інших людей [14]. Пропонуємо зміст і види діяльності для формування цих умінь. Традиційним видом роботи є розроблення разом із дітьми правил спілкування у класі та щоденних рутин. Влучне формулювання, зрозуміле пояснення, розгляд конкретного застосування правил і рутин, аналіз емоційного стану учня (учнів) слугуватимуть надійним тренажером у розвитку розпізнавання емоцій інших людей. Звичайно, правила слід змінювати, доповнювати у кожному класі з урахуванням віку, досвіду, цінностей учнів.

Вправа «Заморожені» сприяє аналізу способів взаємодії між людьми: люди без емоцій, гарячі їх розморожують жестами, мімікою, дотиком, словами. Важливо вчити дітей домовлятися під час виконання спільних завдань, планування діяльності, дискусії, вирішення конфліктів.

Вправа «Емпатія»: два учасники сидять один проти одного, розглядають аркуш із цифрою 6 (без крапки). Назвати цифру, хто правий? Перевернути аркуш або помінятися місцями. Що змінилося, як досягти взаєморозуміння?

Вправа «Дзеркало» – повторювати рухи один одного по черзі під повільну музику. *Вправа дотик* для передачі емоцій (намагатися без слів, дотиком передати емоцію), помінятися ролями.

Вправа на рівновагу: спина до спини, присісти – встати, проаналізувати взаємодію.

Складниками вміння розуміння емоційних станів інших людей та успішної взаємодії з ними є вміння вітатися, спілкуватися, переконувати, вирішувати конфлікти, визначати різноманітність інших і приймати її, дружити. Ефективність цього напряму роботи залежатиме від добору привабливих і доступних форм виховання, близького до проблем дітей змісту, активних методів роботи, вправляння у правильній поведінці та закріпленні її позитивних зразків шляхом використання методів заохочення. Практика роботи засвідчує, що ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту молодших школярів є ведення ними щоденника емоцій. Щоденник емоцій може мати різні назви: «Щоденник щасливої дитини», «Мій внутрішній світ», «Зошит емоцій» і т.п. Розгортка щоденника присвячена розгляду певної емоції залежно від віку дітей і містить привабливі для дітей види діяльності. Зошит для учня «Мої емоції» може мати таку структуру:

– назва емоції;

– причини, які викликають певну емоцію;
– коли я відчуваю емоцію, моє обличчя виглядає так …;
– коли я відчуваю емоцію, я … (опис поведінки);
– що я можу порадити собі, щоб емоція мені не зашкодила [26].

Важливим напрямком розвитку емоційного інтелекту є емоційно-психологічне зближення учнів. Для цього пропонуємо наступні вправи.

Вправа «Розмовляючі руки»

Мета: емоційно-психологічне зближення учнів та учениць, розвиток навичок невербальної комунікації.

Перебіг вправи: під час ранкової зустрічі вчитель/вчителька пропонує кожному/кожній учню/учениці лише за допомогою рук:
– привітатися з іншими;
– висловити підтримку;
– висловити радість;
– побажати успіхів.

Після виконання вправи можна провести обговорення:
– Легко чи складно передавати інформацію за допомогою лише рук?
– Чи звертали увагу на інформацію від іншого/іншої, чи більше думали про те, як передати власну інформацію?

Вправа «Нове звертання»

Мета: емоційно-психологічне зближення учнів та учениць, розвиток уміння правильно звертатися.

Перебіг вправи: на початку ранкової зустрічі учні/учениці пропонують звертатися до них так, як їм найбільше подобається. Учень чи учениця говорить: «Сьогодні прошу звертатися до мене …».

Протягом уроку до кожної дитини інші звертаються за її улюбленим ім'ям.

Вправа «Пісенне вітання»

*Мета***:** емоційно-психологічне зближення учнів та учениць, зняття м'язового напруження обличчя, розвиток почуття ритму.

Перебіг вправи: під час ранкової зустрічі вчитель/вчителька пропонує учням/ученицям привітатись спільною пісенькою, супроводжуючи спів рухами рук:

Сонце піднімається, (*руки вгору*)
Серце зігрівається. (*руки до серця*)
Прокидається земля, (*руки донизу*)
З нею – я! (*кожен/кожна показує на себе*)

Вправа «Намалюй побажання»

Мета: емоційно-психологічне зближення учнів та учениць, розвиток творчості та креативності.

Матеріали: аркуш білого паперу, кольорові олівці.

Перебіг вправи: під час ранкової зустрічі або наприкінці заняття вчитель/вчителька пропонує учням/ученицям намалювати побажання

однокласникам/однокласницям. Діти малюють свої побажання у вигляді піктограм або малюнків на аркуші паперу. Коли час вийшов, учні показують свої малюнки та озвучують їх (*наприклад, я бажаю всім теплого сонечка; я бажаю всім міцного здоров'я, я бажаю всім гарного настрою, я бажаю всім смачної мандаринки тощо*).

Вправа «Цеглинки з характером»

Мета: вчити спостерігати, аналізувати й відмічати свої риси характеру та людей навколо, розвивати емоційну сферу.

*Матеріали:*6 цеглинок LEGO.

Перебіг вправи: під час ранкової зустрічі, читання літературного твору вчитель/вчителька пропонує учням/ученицям пригадати (згадуючи казкових або літературних героїв, відомих людей) риси характеру людини. Діти співвідносять колір цеглинок з рисами характеру. Потім створюють модель рис характеру улюбленого героя, будуючи башточку із цеглинок LEGO. Далі вчитель/вчителька пропонує побудувати модель власного характеру; модель характеру класної спільноти.

Запитання до дітей:

– Поясніть, чому саме такий колір цеглинки означає таку рису характеру?

– Які риси характеру вашого героя ви хотіли б мати?

– Що для цього треба зробити?

Вправа «Долоньки»

Мета: емоційно-психологічне зближення учнів/учениць, розвиток прийняття та толерантне відношення один одного в спільноті.

Матеріали:аркуш білого паперу, кольорові олівці.

Перебіг вправи: учням/ученицям пропонується обвести свою долоньку на аркуші паперу. На кожному пальці необхідно написати, чим він/вона особливий/-а. На великому пальці – те, чим вони пишаються найбільше. На долоньці написати/намалювати мету або мрію. Потім учні/учениці демонструють свою долоньку та можуть озвучити, що саме вони намалювали. Вчитель акцентує увагу на тому, що хоч ми і різні, але в багатьох схожі мрії, мета і пропонує об'єднати долоньки.

Вправа «Снігова куля»

Мета: емоційно-психологічне зближення учнів/учениць, поліпшення пам'яті та концентрації уваги.

Перебіг вправи: під час заняття вчитель/вчителька пропонує учням/ученицям придумати слово – означення спільноти класу за зразком: Ми веселі (Ми – дружні. Ми класні. Ми розумні. Ми – найкращі). Перший гравець промовляє своє слово. Другий – повинен повторити слово попереднього гравця і назвати своє слово. Третій гравець називає два попередні слова та додає власне. І так далі всі учні повинні запам'ятати слова попередніх гравців за принципом «снігова куля».

Вправа «Чарівні окуляри»

Мета: емоційно-психологічне зближення учнів та учениць, розвиток комунікації, формування толерантності.

Матеріали: папір, ножиці, олівці або заготовка моделі окулярів.

Перебіг вправи: вчитель/вчителька на початку ранкової зустрічі або під час урока звертається до дітей: «Сьогодні пропоную вам дивитися на людей через чарівні окуляри. Їх чари полягають в тому, що вони демонструють тільки хороші якості людини. Але чари не працюють просто так. Окуляри необхідно «зарядити». Для цього їх потрібно прикрасити». Учні/учениці під керівництвом педагога оформлюють окуляри або вчитель/-ка може дати завдання підготувати такі окуляри раніше. Вчитель/-ка пропонує одягнути чарівні окуляри та подивитись на одного з учнів/учениць і сказати, яким ми його/її бачимо в чарівних окулярах.

Вправа «Будиночок»

Мета: емоційно-психологічне зближення учнів/учениць, формування поняття «спільнота», розвиток розумових операцій.

Матеріали: аркуш білого паперу, кольорові олівці.

Перебіг вправи: вчитель/вчителька під час зустрічі пропонує учням/ученицям намалювати будинок і заселити його за зразком: *фундамент* – написати або намалювати своє розуміння слова «спільнота»; *основна частина* – написати або намалювати пропозиції як згуртувати спільноту: вікна – написати або намалювати фактори, які руйнують згуртованість спільноти; двері – написати або намалювати фактори, що покращать психологічний клімат у спільноті; дах – написати або намалювати те, що об’єднує спільноту в єдине ціле.

Вправа «Ми з тобою схожі тим ...»

Мета: емоційно-психологічне зближення учнів/учениць, активізація уваги, асоціативного мислення.

Перебіг вправи: вчитель/вчителька під час зустрічі пропонує знайти відмінності й схожість один з одним. Кожен з учасників/учасниць повинен/-на вимовити фразу: «Ми з тобою схожі, тим що … (називається будь – яка ознака «схожості»). Наприклад: «Ми з тобою схожі тим, що любимо тварин». Учасник/учасниця , який/яка першим/ою приймає цю схожість подає знак (наприклад, долонею) і називає свою схожість із наступним/наступною.

Вправа «Дві правди та одна брехня»

Мета: емоційно-психологічне зближення учнів/учениць, активізація уваги, розвиток акторських здібностей.

Перебіг вправи: учитель/учителька під час ранкової зустрічі пропонує учасникам/ учасницям поміркувати та озвучити три факти про себе, два з яких повинні бути істинними, а один – хибним. Завдання інших учасників здогадатися, який факт з трьох є хибним. Вчитель/вчителька може

порекомендувати дітям намагатися перераховувати факти рівним голосом, щоб не видати брехню заздалегідь. Вправа дозволяє учасникам/ учасницям більше дізнатися один про одного в ігровій формі.

Вправа «Прогноз погоди»

Мета: вчити відстежувати й аналізувати емоційний стан, розвивати емоційну сферу.

Матеріали: аркуш білого паперу, кольорові олівці.

Перебіг вправи: вчитель/вчителька під час зустрічі пропонує учням/ученицям показати свій «прогноз погоди», намалювавши його на аркуші. Це може бути смайлик, хмаринка, сонечко. Під час відповіді діти демонструють свій «прогноз погоди». За бажанням можуть прокоментувати свій вибір.

Вправа «Мої особисті символи (герб)»

Мета: емоційно-психологічне зближення учнів/учениць стимулювання власного почуття гідності через розпізнавання та оцінювання своїх позитивних рис.

Матеріали: аркуш паперу, кольорові олівці; онлайн-ресурси Paint, Padlet.

Перебіг вправи: учитель/учителька напередодні зустрічі просить учнів/учениць створити власний символ, який стане частиною групового герба спільноти. За бажанням і можливостями дітей для малювання можна використати онлайн-ресурс Paint та онлайн-дошку Padlet для розміщення зображень. Під час ранкової зустрічі учні/учениці демонструють роботи та розповідають про свій особистий символ. Так утворюється герб спільноти класу.

Вправа «Законодавець моди»

Мета: сприяти психологічному розвантаженню та фізичній активності, активізації уваги, підвищенню рівня працездатності учнів/учениць.

Перебіг вправи: учитель/учителька під час зустрічі пропонує учням/ученицям вибрати ведучого. Він виходить із класу. У цей час інші учні/учениці вибирають «законодавця моди», який придумує та виконує будь-які нескладні фізичні вправи. Решта дітей повторюють рухи за ним. Кожні 10-15 секунд «законодавець моди» змінює рухи. Інші, помітивши це, теж починають копіювати ці рухи. Завдання ведучого – шляхом спостереження встановити, за ким саме учасники повторюють рухи.

Вправа «Кольоровий квест»

Мета: емоційно-психологічне зближення учнів та учениць, стимуляція зорової пам’яті, уваги, розвиток швидкості реакції, фізичної активності.

Перебіг вправи: вчитель/вчителька під час ранкової зустрічі просить учнів/учениць знайти в кімнаті щось червоного кольору (або будь-якого іншого). На це дається 1 хвилина. Коли всі учні/учениці знайшли предмет червоного кольору, вчитель/вчителька просить назвати або показати його.

Вчитель/вчителька звертає увагу, що всі предмети різні, але мають спільну ознаку – червоний колір. Так і в житті, ми всі різні, але у нас є спільне – ми спільнота, ми всі разом, ми всі друзі!

Для розвитку м'яких навичок («soft skills») молодших школярів педагогам стане в нагоді освітня програма соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН, Learning Social Emotional and Ethical), розроблена спеціалістами Emory University для міжнародного використання. Це інструмент розвитку як-от, уміння комунікувати, співпереживати собі й іншим, керувати своїми емоціями, працювати в команді, креативно й критично мислити, вести за собою і виважено йти за лідерами тощо. Таке навчання розвиває в учнівства усвідомленість, співпереживання та залученість. На практиці це – набір вправ, які можна інтегровувати в урок або проводити як окреме заняття [4].

Дослідження, які вивчають різні соціально-етичні програми, визначили, що СЕЕН допомагає знизити антисоціальну поведінку (як-от булінг у школі на 10%), посилити просоціальну поведінку на 10% і підвищити академічну успішність учнівства на 11%. Програма СЕЕН базується на найновіших розробках різних сфер науки. Насамперед – науки про нервову систему. Йдеться, наприклад, про те, як людина переживає стрес, і головне – як із ним боротися. Відповідно, програма корисна не тільки для дітей, а й для вчителів [4].

Іще одна наука, на якій ґрунтується програма, – емоційна й соціальна нейробіологія. Тобто наука про те, як людина переживає емоції і як вони впливають на наші взаємини.

Усвідомленість, співпереживання та замученість – три ключові навички, які розвиваються в межах програми. Вони розкриваються на трьох рівнях залученості: особистісному (я), соціальному (я – у класі, родині, з друзями) та системному (я – в країні, системі, на континенті, на планеті) [4].

Кожен урок займає від 20 до 40 хвилин і має до п'яти частин:

1. «Розігрів».
2. Презентація/обговорення.
3. Вправа на осмислення.
4. Рефлективна практика.
5. Підсумки.

Ці п'ять складових СЕЕН-уроків відповідають педагогічній моделі соціально-емоційного й етичного навчання, яка від здобутих знань переходить до критичного осмислення й відтак утіленого розуміння. Якщо коротко, то «розігрів» дає можливість заземлитися, щоб підготуватися до зосередженого навчання, презентація/обговорення дається учительству для представлення знань, що їх діти повинні засвоїти, вправа на осмислення потрібна для пробудження критичних думок щодо матеріалу, рефлективна практика дає змогу особисто подумати над темою й відтак прийти до втіленого розуміння, а

за допомогою підсумків учнівство вибудовує обдумані зв'язки всередині освоєного матеріалу. Опис кожного уроку містить також інформацію про мету уроку, навчальні результати, потрібні матеріали, а також підказки учительству і приклади проведення. Кожен урок може бути як інтегрований до програми будь-якого предмету, так і використаний як окремий урок чи варіант позакласної роботи. Така структура уроку відрізняється від традиційної і дає дітям можливість не тільки засвоювати нову інформацію ззовні, а дізнаватися більше про себе. Дізнаватися, як реагує їхнє тіло, які емоції виникають на ті чи інші речі. Діти вчаться розуміти і знати самих себе [4].

У кожному розділі програми СЕЕН є лист для батьків із короткою інформацією про те, що саме діти будуть вчити на уроках, інтерактивні вправи й опитування. Листи – один зі способів залучити батьків та дати їм зрозуміти, що відбувається. Також батьків залучають, даючи дітям завдання обговорити із батьками щось або зробити разом проєкт [4].

Програма розроблена так, щоби бути інклюзивною. Нині вона доступна на кількох освітніх рівнях: рання початкова, початкова і середня школа. А педагоги, якщо в класі є діти з особливими освітніми потребами, можуть обирати різні вправи і способи навчання. Наприклад, через написання, тактильні практики, малювання.

Так, перший урок СЕЕН присвячений вивченню фізичного самовідчуття учнів та учениць і створенню словничка для його описання. Самовідчуття – це важливо, бо воно свідчить про стан нервової системи. Учениці й учні також засвоять стратегії «Миттєва допомога!», для яких потрібно навчитися відчувати предмети довкола себе. Ці стратегії (їх розробила Елейн Міллер-Керес і Trauma Resource Institute) – це інструменти, покликані миттєво допомогти дітям повернутися до зрівноваженого стану, якщо вони «розбалансувалися» – наприклад, надміру розхвилювалися. Стратегії також підходять для вивчення самовідчуття та освоєння вміння дослухатися до себе. Після уроку учениці й учні: складуть список слів, що описують різні самовідчуття; навчатимуться дослухатися до зовнішніх чуттів, паралельно освоюючи стратегії «Миттєва допомога!» для повернення відчуття рівноваги.

Перший урок варто провести за такою структурою [4]:

РОЗІГРІВ – 4 хвилини

– Доброго ранку. Згадайте сьогоднішній ранок – з моменту, як ви прокинулися, і до приходу в клас. Підніміть руку, з ким трапилося (або хто з вас зробили) щось добре. Хтось хоче поділитися з класом?

– Чи хтось із вас чинили добро за нашими шкільними домовленостями? За якими саме? Як ви себе при цьому почували? Чи бачили ви, щоб інші люди утілювали якусь із домовленостей? Опишіть, будь ласка. Що ви відчували при цьому?

– Як ви гадаєте, що буде, якщо ми й надалі робитимемо добро одне одному?

ПРЕЗЕНТАЦІЯ/ОБГОВОРЕННЯ – 10 хвилин

– Що таке самовідчуття?

Що вивчатимемо:

• Як ми сприймаємо зовнішній світ за допомогою п'яти чуттів, так само можемо дослухатися до самовідчуття всередині свого тіла.

• Самовідчуття бувають приємними, неприємними або нейтральними.

• Існують прості стратегії, за допомогою яких можна допомогти своєму тілові заспокоїтися та почуватися в безпеці.

Схема дій:

• Пригадайте з дітьми п'ять чуттів та поговоріть, для чого ми їх використовуємо. Обговоріть нервову систему і як вона пов'язана з чуттями. Обговоріть поняття самовідчуття (сприйняття власного фізичного стану).

• Спільно з учнями й ученицями складіть список слів, які описують самовідчуття. Якщо діти називають фрази типу «Почуваюся добре!» – це почуття, а не конкретне самовідчуття. Заохотьте їх описати це почуття словами – поставте їм запитання на зразок «А як це «добре» відгукується в тілі?» або «А де в тілі ви це відчуваєте?». Нічого страшного, якщо дітям спадатимуть на думку слова, які не зовсім описують самовідчуття, – далі будуть вправи, які допоможуть їм краще зрозуміти це поняття.

Підказки для вчительства:

• Самовідчуття – це фізичне відчуття, яке з'являється в тілі: наприклад, тепло, холод, поколювання, розслаблення, важкість, напруженість, легкість, відкритість тощо. Слова, які описують фізичне самовідчуття, не варто плутати з загальними станами – добре, погано, скуто, полегшено тощо, а також з емоціями – щасливі, сумні, налякані, захоплені й так далі. Коли діти складуть список слів на позначення самовідчуттів, їм буде легше розпізнавати власні фізичні стани, а це, своєю чергою, допоможе стежити за тілесним самопочуттям.

• Дуже бажано також розповісти учнівству про роль нервової системи: тієї частини тіла, завдяки якій ми відчуваємо себе зсередини, а також сприймаємо світ назовні (наприклад, за допомогою п'яти чуттів), і яка підтримує нашу життєдіяльність – регулює дихання, серцебиття, кровотік, травлення та інші важливі функції організму. Увесь цей розділ націлений на те, щоб дати учнівству розуміння нервової системи (зокрема, автономної). Матеріал і навички можна викладати без уживання терміну «нервова система», замінивши його словом «тіло», але якщо вам вдасться поступово дати дітям розуміння автономної нервової системи, це допоможе їм ще краще засвоїти матеріал.

Приклад проведення:

– Ми вже вивчали доброту й щастя. Сьогодні поговоримо про те, як чуття допомагають зрозуміти, що відчуває наше тіло.

– Подумаймо, які є п’ять чуттів? Ними ми сприймаємо зовнішній світ: бачимо, чуємо, нюхаємо, торкаємося й пробуємо на смак.

– Що в зовнішньому світі ми сприймаємо за допомогою п’яти чуттів? Давайте розглянемо одне з них – слух: посидьмо хвилинку в тиші й звернімо увагу на звуки, які за цей час почуємо. Що ви почули? Хтось хоче поділитися про інше чуття? Що ви бачите? Чого торкаєтеся? Що вам пахне?

– Наше тіло має спеціальні засоби, щоб відчувати зовнішній світ, а також внутрішній – те, що відбувається всередині. Ці засоби називаються нервова система.

– «Нервова система» називається так тому, що в тілі є дуже багато нервів, які відправляють інформацію з різних частин тіла до мозку й отримують її від нього. Ми дізна́ємося цікаві речі про нервову систему, які допоможуть нам щасливіше й здоровіше проводити час разом.

– Отже, за допомогою чуттів ми сприймаємо світ поза тілом – чуємо запахи і звуки, наприклад. Давайте дослухаємося, чи «почуємо» ми щось усередині своїх тіл. Покладімо одну руку на серце, другу – на живіт, і ненадовго заплющмо очі. Зверніть увагу, чи відчуваєте ви щось у своєму тілі. Наприклад, це може бути жар або холод. Подібні відчуття називаються самовідчуттями – бо це про вас самих. Самовідчуття – це те, що відчуває наше тіло. Воно говорить нам про свої відчуття – про самовідчуття.

– Давайте подумаємо, як ми сприймаємо зовнішній світ, а потім разом складемо список самовідчуттів.

– Коли ви торкаєтеся парти – вона тверда? М’яка? Тепла чи холодна?

– Коли торкаєтеся свого одягу, він м’який? Шершавий? Гладенький? Ще якийсь? Візьміть до рук олівець або ручку. Коли ви торкаєтеся їх, вони круглі? Пласкі? Теплі чи холодні? Гострі? Ще якісь?

– Чи є ще щось на вашій парті, що можна описати словами-чуттями?

– А тепер подумаймо про те, що ми відчуваємо всередині. Ось приклад: коли ми стоїмо на сонці, тіло підказує, що йому гаряче, і ми переходимо в тінь, де прохолодно. Спершу тіло відчуває спеку, а коли ми переміщаємося в тінь, воно відчуває прохолоду. Давайте разом подумаємо про те, які ще самовідчуття у нас бувають усередині.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ – 12 хвилин

Відчуття зовнішні та внутрішні

Огляд

Ця вправа покликана допомогти ученицям і учням зрозуміти, що ми відчуваємо речі в зовнішньому світі (за допомогою п’яти чуттів) та всередині себе (коли дослуховуємося до того, що відбувається в нашому тілі, і називаємо це певними словами). Trauma Resource Institute розробив так звану модель стійкості спільнот, до якої входять, зокрема, стратегії «Миттєва допомога!» *(додаток 1)*. Їх суть зводиться до того, щоб зайняти мозок чимось незначним або скерувати увагу на самовідчуття. Доведено, що коли нервова система

збуджена, тіло можна миттєво заспокоїти, якщо певними діями скерувати увагу на самовідчуття. Ця вправа для осмислення базується на окремих стратегіях «Миттєва допомога!» і паралельно закладає фундамент для відточування уваги як навички (над якою учнівство працюватиме і на подальших етапах програми СЕЕН), оскільки всі ці стратегії побудовані на увазі.

Що вивчатимемо:

• Як ми сприймаємо зовнішній світ за до помогою п'яти чуттів, так само можемо дослухатися до самовідчуття всередині свого тіла.

• Самовідчуття бувають приємними, неприємними або нейтральними.

• Існують прості стратегії, за допомогою яких можна допомогти своєму тілові заспокоїтися та почуватися в безпеці.

Схема дій: виберіть одну з глобальних стратегій «Миттєва допомога!», яку опрацюєте усім класом. Дотримуйтеся вказівок, поданих нижче, щоб спокійно поставити дітям запитання про самовідчуття. Покажіть їм постер цієї стратегії. За такою ж схемою можна пройти інші стратегії «Миттєва допомога!», якщо у вас буде час. За потреби її можна повторювати. Примітка: учні й учениці можуть познайомитися зі стратегіями «Миттєва допомога!» у форматі станцій довкола класу. Скористайтеся матеріалами з наступної секції або придумайте власні й розкладіть їх по класу. Нехай діти об'єднаються у пари, обійдуть клас та виберуть собі станцію до вподоби. Вони можуть попрактикуватися удвох, а тоді взаємно поділитися враженнями. Коли всі спробують бодай по дві стратегії, зберіть клас докупи й попросіть розповісти, хто що пробували і що вони відчували.

Підказки для вчительства: Коли учениці й учні вивчатимуть вплив стратегій на їхнє тіло, важливо, щоб вони також навчилися розрізняти приємні, неприємні й нейтральні самовідчуття. Оскільки ці означення (приємні, неприємні й нейтральні) та здатність прив'язувати їх до конкретних тілесних відчуттів дуже важливі для всього навчального процесу цього розділу, варто час від часу пригадувати з учнівством цю тріаду. При цьому певне самовідчуття не обов'язково завжди однакове: тепло, для прикладу, в деяких ситуаціях може бути приємним, в інших – неприємним або нейтральним. Зверніть увагу: не всі стратегії «Миттєва допомога!» підійдуть усім учням та ученицям. Одним сподобається тиснути на стіну, іншим – спиратися на неї. Комусь хотітиметься торкатися меблів у класі, комусь ні. У цьому процесі дуже важливо, щоб кожна дитина знайшла стратегію для себе, а ви як учитель/учителька повинні дізнатися, яка стратегія підходить кому з дітей. Це – процес вибудовування тілесної грамотності: розуміння свого тіла та того, як воно переживає позитивні стани й стани стресу. Може навіть бути так, що стратегія працює в одних ситуаціях і неефективна в інших, тому краще засвоїти по кілька.

Після того, як діти познайомляться зі стратегіями «Миттєва допомога!» і спробують деякі з них, можна також попросити їх намалювати власні станції «Миттєвої допомоги!» і розмістити їх по класу. Ось кілька стратегій. Нижче подано приклади формулювань для проведення цієї вправи, щоб устигнути познайомитися з кількома з них паралельно.

– Зверніть увагу на звуки в класі, а потім – за межами класу.

– Назвіть кольори, які є в класі.

– Торкніться меблів поруч із вами. Зверніть увагу на температуру й текстуру поверхні (гаряча, холодна, гладка, шершава чи ще якась?).

– Силою натисніть долонями на стіну, зверніть увагу на відчуття у м'язах.

– Полічіть від 10 до 1.

Приклад проведення

– Пригадуєте, ми говорили, що хочемо відчувати щастя й добро?

– Наші тіла теж можуть почуватися щасливими й нещасними. Якщо ми почнемо звертати на це увагу, то зможемо робити ті речі, які чинять добро нашому тілу.

– Зараз ми спробуємо кілька вправ на чуття й подивимося, чи відбувається щось у нашому тілі.

– Почнемо з чуттів, скерованих назовні.

– Давайте прислухаємося: чи вдасться нам почути три різні звуки в цьому класі. Послухайте, а тоді підіймайте руку, якщо почули три звуки.

– Давайте ділитися: хто з вас почули які три звуки?

– Тепер глянемо, чи вдасться нам розпізнати три різні звуки за межами цього класу. Підіймайте руки, кому вдалося. (Примітка: цю вправу можна також виконувати під музику. Увімкніть музику й запитайте учениць та учнів, що відбувається всередині, коли вони слухають музику.)

– Що відбулося з нашими тілами, коли ми прислухалися до звуків у класі та поза ним? На що ви звернули увагу?

– Тепер давайте звернемо увагу на те, що відбувається всередині тіла, коли ми так поводимося.

– Наші самовідчуття бувають приємними, неприємними і нейтральними, тобто «ніякими». Не буває правильних і неправильних самовідчуттів. Вони існують для того, щоб повідомляти нам щось: наприклад, про те, що на сонці спекотно, і треба переміститися в тінь. Нейтральні – це щось посередині, вони не є ні приємними, ні неприємними.

– Тепер давайте прислухаємося до речей у класі та поза ним, яких ми не помічали раніше.

– Що ви помічаєте всередині свого тіла, коли прислухаєтеся? Чи є якісь самовідчуття у тілі просто зараз? Підніміть руку, якщо так.

– Що ви помітили? Де саме? Це відчуття приємне, неприємне чи нейтральне?

– Тепер давайте пошукаємо предмети певного кольору в нашому класі. Почнімо з червоного.

– Озирніться довкола: чи знайдете ви три червоні предмети в цьому класі?

– Зверніть увагу на відчуття всередині свого тіла, коли знаходите червоний предмет. Є в когось якісь відчуття? Підніміть руку, якщо так.

– Які вони, ці відчуття? Приємні, неприємні чи нейтральні?

ПІДСУМКИ – 4 хвилини

– Що ви сьогодні дізналися про самовідчуття?

– Які слова описують самовідчуття?

– Як знання про самовідчуття можуть допомогти нам бути щасливішими й здоровішими? Як гадаєте, коли ці вправи «Миттєва допомога!» можуть бути корисними?

Ефективність розвитку емоційного інтелекту молодших школярів залежить від використання системи методів виховання: методів пізнання власних емоцій та емоцій інших людей; методів формування навичок і звичок поведінки; методів саморегулювання власних емоцій і почуттів (ранкових зустрічей, правил і рутин класу, бесід, розповідей, роз'яснень, диспутів і дискусій, методу проектів, ділових і ситуативних ігор, виховних ситуацій морального вибору, доручень, самозвіту, самооцінки, самозобов'язань). Засобами розвитку емоційного інтелекту молодших школярів є казка, гра, твори мистецтва (література, музика, танець, зображувальна діяльність), природа.

Розглянемо умови успішного розвитку емоційного інтелекту [33]:

– природовідповідне навчання на основі карти емоційного розвитку;

– визначення часу в режимі шкільного дня для з'ясування емоційного стану кожної дитини;

– практикування роботи у парах;

– організація командної роботи.

– використання можливостей освітнього процесу та позакласної роботи для формування емоційного інтелекту;

– вивчення з дітьми емоцій і фраз, які допоможуть правильно передати емоційний стан;

– використання пам'яток, алгоритмів, рекомендацій із розуміння й управління власними емоціями, пізнання та врахування емоційного стану інших людей;

– запровадження діяльнісного підходу у формуванні емоційного інтелекту;

– забезпечення свободи у виборі стратегій поведінки;

– програвання реальних і видуманих життєвих ситуаці;

– створення ситуації успіху, почуття безпеки, впевненості у своїх силах;

– обладнання куточку тиші у класі, де дитина може усамітнитися, якщо у неї поганий настрій;

– навчання дітей звертатися по допомогу до третьої сторони у разі двостороннього конфлікту;

– практикування рефлексивного письма, де в тиші чи під музику учні можуть написати про те, що відчувають саме зараз;

– забезпечення сприятливого психологічного клімату у класному колективі;

– врахування типу темпераменту, особливостей нервової системи при організації педагогічної взаємодії;

– налагодження партнерських стосунків в освітньому процесі;

– підтримання бажання висловити емоції через малюнки чи іншу творчість;

– системне використання засобів емоційного впливу;

– впровадження тренінгів із емоційної грамотності.

Отже, розвиток емоційного інтелекту молодших школярів – тривалий системний процес, що потребує спеціальної підготовки вчителів, планування ними виховного процесу з урахуванням визначених напрямів, завдань та особливостей, моделювання психологічно комфортного і безпечного освітнього середовища. Учні та учениці початкової школи ще мало усвідомлюють власні почуття і не завжди спроможні зрозуміти причини, які їх спричиняють. Коли виникають труднощі діти частіше за все відповідають емоційними реакціями, такими як гнів, страх, образа. Багато хто з дітей у такий момент потребує сприяння й допомоги дорослих. Саме тому важливим є те, щоб батьки, вчителі разом зі шкільним психологом розуміли проблеми та переживання дітей. Лише тоді вони будуть спроможні надати школярам ефективну допомогу. Зазвичай дорослі спрямовують зусилля на розвиток в учнів та учениць лише різних навчальних умінь, одночасно забуваючи, що діти у процесі навчання не тільки читають, пишуть і рахують, але й розмірковують, переживають, хвилюються, здійснюють оцінку своїх вчинків та друзів. Саме тому дитині потрібно допомагати в розумінні самої себе і свого місця у колективі, усвідомлювати власну значущість у взаємодії з іншими школярами і вчителями.

Основним джерелом емоцій молодших школярів є ігрова та навчальна діяльність, у процесі якої розвиваються всі види почуттів.

Подальшого дослідження потребує аналіз ефективності форм і методів розвитку емоційного інтелекту, вичленення оптимального змісту і технологій для кожного класу початкової школи з вирішення зазначеної проблеми.

Отже, для розвитку емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку потрібно створити належне освітнє середовище з позитивним емоційним та психологічним кліматом, компетентним психолого-педагогічним супроводом дитини та відповідно організованою навчальною діяльністю, яка була б спрямована на розвиток емоційного інтелекту.

Список використаних джерел:

1. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського університетуту.* С. 20–23.
2. Булах М. Образотерапія : зняття психологічного напруження та стресових станів у дітей. *Психолог.* 2012. № 13 (14). С. 68–72.
3. Буркова Л. В. Соціономічні професії: інноваційна підготовка спеціалістів у вищих навчальних закладах : монографія. Київ : Інформаційні системи, 2010. 278 с.
4. Вибрані матеріали міжнародної програми з формування мяких навичок CEE-навчання. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/2019/07/07/CEE-PRINT.pdf
5. Власова О. І. Педагогічна психологія : навч. посібник. К. : Либідь, 2005. 400 с.
6. Вознюк О. В. Парадигмально-методологічні засади креативної освіти: визначення понять. *Теорія і практика креативного навчання обдарованих дітей*. ІОД НАПН України. Київ. 2011. 139 с. С. 29.
7. Герчанівська П. Е. Креативність у динаміці культурних форм. *Культура і сучасність*. 2011. №1.
8. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. Рівне : Волинські обереги, 2011. 552 с.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект ; пер. с англ. С.-Л. Гумецької. Х. : Віват, 2020. 512 с.
10. Державний стандарт початкової освіти. *Верховна Рада*. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Text
11. Емоційний інтелект. Вікіпедія. [Електронний ресурс]. Режим доступу: www:uk.wikipedia.org.
12. Закон України «Про освіту». *Відомості Верховної Ради* (ВВР), 2017, № 38-39, ст. 380.
13. Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Зарицька Валентина Василівна ; Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2012. 40 с.
14. Калошин В. Ф., Безносюк О. О., Лемешко Ю. П. Вплив емоцій на ефективність навчального процесу. *Практична психологія та соціальна робота.* 2018. №1. С. 70–74.
15. Калошин В. Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. №4. С. 54–63.
16. Калошин В. Ф. Як протистояти надмірним почуттям, емоціям, жахливим думкам за допомогою методу раціонального мислення. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. №6. С. 59–64.
17. Карпенко Є. В. Методологічні настанови щодо вивчення емоційного інтелекту в парадигмі позитивної психотерапії. *Психологія особистості*. 2018. № 1(5). С. 90–97.

18. Кірєєва У. В. Теоретичні підходи до психологічного вивчення Я-концепції. *Психологія і суспільство.* 2010. № 4. С. 111–119.
19. Компетентнісно спрямована освіта: перший досвід, порівняльні підходи, перспективи: матер. [Текст] / В. В. Зарицька // Розвиток емоційного інте- лекту в контексті компетентнісно спрямованої освіти; Всеукр. наук.-практ. конф. (28 квітня 2011 року). – К.: Київ. Ін-т сучасн. підр., 2011. – 92 с.
20. Котик Т. М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи : навчально-методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль : Астон, 2020. 192 с.
21. Кочерга О. В. Психофізіологія учнів початкової школи : прикладні аспекти. *Початкова школа*, 2009. № 2. С. 55–59.
22. Левченко Т. Л. Розвиток освіти та особистості в різних педагогічних системах : монографія. Вінниця : Нова книга, 2002. 512 с.
23. Нікіфорова Л. Б. Структура та функції емоційної культури особистості. *Гуманітарні науки.* Наук. практ. журн. 2007. №2. С.150–154.
24. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. 2016. Концепція нової української школи. Документ пройшов громадські обговорення і ухвалений рішенням колегії МОН 27/10/2016. [Електронний ресурс]. 35 с. Режим доступу: http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch2016/konczepcziya.html
25. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість. *Практична психологія і соціальна робота*, 2008. №6. С.22–27.
26. Огаренко І. В. Особливості прояву емоцій у молодшому шкільному віці. *Сучасна психологія : актуальність проблеми й тенденцій розвитку*. Матеріали міжрегіон. наук практ. конф., 28 січня 2011. Запоріжжя : КПУ, 2011. С. 15–17.
27. Опанасюк І. В. Співвідношення понять «емоційна спрямованість», «емоційна стійкість», «емоційна культура» у структурі емоційного інтелекту. *Філософія, соціологія, психологія*. Зб. наук. праць. Івано-Франківськ : Вид-во ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2014. Вип. 19. Ч. 1. 252 с.
28. Павленко В. В. Креативність: сутність, структура, закономірності формування і розвиток. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Педагогіка. Психологія* : зб. наук. праць ; Київ ун-т ім. Б. Грінченка ; редкол. : В. О. Огнев'юк, Л. Л. Хоружа [та ін.]. Київ : ун-т ім. Б. Грінченка, 2015. Вип. 23. С. 15–21.
29. Психолого-педагогічний супровід і підтримка в умовах модернізації освітньо-виховного простору. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: http://osvita.ua/school/upbring/1334. – Загол. з екрану. – Мова укр.
30. Ройз С. Ресурсна скриня. *НУШ:* [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://resursna-skrynia.nus.org.ua
31. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: в 5-ти т. К. : Радянська школа. Т. 2: Як виховати справжню людину. 1976. 657 с.
32. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на психічне здоров'я особистості. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія».* № 47. 2011. С. 47–54.
33. Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів : монографія. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.

Додаток 1

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 1

Повільно випийте склянку води.
Відчуйте її в роті та горлі.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 2

Назвіть шість кольорів, які ви бачите.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 3

Озирніться довкола класу:
на чому зупиняється ваша увага?

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 4

Обійдіть клас і полічіть від десяти до одного.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 5

Торкніться меблів або поверхні поруч.
Зверніть увагу на їхню температуру і текстуру.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 6

Міцно стисніть докупи дві долоні
або потріть одна об одну, щоб нагрілися.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 7

Зверніть увагу на три різні звуки в класі
та за його межами.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 8

Обійдіть класну кімнату.
Зверніть увагу, що відчувають ступні на підлозі.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 9

Повільно притисніть долоні чи спину
до стіни або дверей.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?