

Ірина Чекановська,
ORCID iD 0000-0003-3867-8952
учитель початкових класів
Миколаївська загальноосвітня школа I–III ступенів № 3
Миколаївської міської ради Миколаївської області
вул. Чкалова, буд. 114, 54000, Миколаїв, Україна
chiv200677@gmail.com

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

У статті розглянуто формування емоційного інтелекту (ЕІ) дітей молодшого шкільного віку в умовах становлення Нової української школи. Здійснено аналіз наукових, методичних праць, проаналізовано сучасний підхід до вивчення та визначення емоційного інтелекту, запропоновано власне визначення цього поняття. Акцентовано на важливості поєднання емоційного й інтелектуального аспектів. Висвітлено специфіку поділу ЕІ на його складові, уточнено їхні переваги й недоліки.

За результатами дослідження сформульовано поняття «емоційний інтелект». Установлено, що перша взаємодія з навколишнім світом у дитини відбувається через емоції. Розумовий розвиток малечі в подальшому відбувається за допомогою цих зв'язків. Також комфортне існування людини в соціумі залежить від уміння виявляти свої емоції, контролювати негатив, визначати емоції інших та виказувати емпатію.

Сформульовано рекомендації для вчителів початкових класів та батьків із формування емоційного інтелекту. Розроблено добірку завдань, ігор, вправ і бесід для роботи з учнями 1–2 класів із метою формування ЕІ молодших школярів з урахуванням положень Концепції «Нова українська школа». Продемонстровано досвід роботи над формуванням емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку. Розкрито результати експериментального навчання учнів початкових класів із використанням вправ та ігор.

Матеріали статті стануть у пригоді вчителям початкових класів під час проведення уроків української мови та інтегрованого курсу «Я досліджую світ». Подана добірка вправ, бесід та ігор, які можна використати в ході проведення ранкових зустрічей, на перервах, хвилинках відпочинку. Надано рекомендації батькам із формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи.

Ключові слова: емоційний досвід; емоційний інтелект (ЕІ); емпатія; інтелектуальні емоції; керування емоціями; позитивна атмосфера; почуття; управління власними емоціями.

©Чекановська І. В., 2021

Вступ. Актуальність статті. Новим Законом про освіту та Державним стандартом початкової освіти передбачено водночас із ключовими компетентностями розвиток наскрізних умінь. У цих документах зазначено наскрізні вміння, якими повинен оволодіти здобувач освіти, зокрема вміння конструктивно керувати емоціями (Державний стандарт початкової освіти,

2018, с. 2). Це передбачає роботу вчителя над формуванням психологічної стійкості дитини до різних впливів. Учитель, за переконанням В. О. Сухомлинського, повинен уміти створювати в учнів внутрішній стан емоційного піднесення, інтелектуального натхнення, бо без цього заняття спричинятимуть тільки байдужість, а нечутлива розумова праця зумовлюватиме втому (Су-

хомлинський В. О., 1976, с. 211).

Саме з учителем та батьками передбачаємо, що дитина осмислить сутність почуттів, поволі навчиться керувати ними, зростатимуть урівноваженість, довіра, зацікавленість, доброзичливість, переважатиме бадьорий настрій.

У Концепції «Нова українська школа» зазначено, що є потреба у формуванні компетенцій і вмінь, які знадобляться дитині для успішної самореалізації в суспільстві. Партнерство між учнем, батьками та вчителем спрямовано на неупереджене, справедливе ставлення до учня, подолання дискримінації. Зміст Концепції орієнтований на потреби дитини в освітньому процесі, ураховується та здійснюється принцип дитиноцентризму. Наскрізний процес виховання є основою для становлення учня як особистості та громадянина.

Постановка проблеми. Наше суспільне життя насичене постійним потоком подій, розмов, вражень, стресів, викликів тощо. Чим краще розуміємо власні емоції, тим міцнішими будуть переконання, якіснішими взаємини. Нині простежуємо суперечності між потребою в емоційно стійких особистостях, з одного боку, і неготовністю вчителів до розвитку в дітей емоційного захисту, з іншого боку. В основі розв'язання проблеми є емоційне навчання, партнерська взаємодія, комфортний мікроклімат в учнівському колективі та освітній процес, який сповнений ігровими моментами, інтерактивом, цікавим дидактичним матеріалом, мультимедійними засобами тощо.

Загальний аналіз досліджень із проблеми.

Із розвитком психології фахівці почали вивчати та тлумачити емоції й почуття як «інтелектуальне сприйняття», що виникає внаслідок життєвих переживань, приємних чи неприємних станів людини, які супроводжують розумові процеси. Більшу увагу проблемі інтелектуальних емоцій та почуттів учені почали приділяти на початку ХХ століття, донині її вивчення є актуальним (Сергієнко О. О., Ветрова І. І., 2018). Перші дослідження емоційного інтелекту можна простежити в роботі Ч. Р. Дарвіна,

який зазначав важливість емоційного вираження для виживання та адаптації.

Явища єдності інтелекту та афекту розробляли Л. С. Виготський, А. Н. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн, П. М. Якобсен. Зокрема Л. С. Виготський зробив висновок про наявність динамічного смислового порядку, який являє собою єдність афективних та інтелектуальних процесів. Така спільність виявляється у взаємозалежності та взаємовпливі цих сторін психіки на всіх сходинках розвитку. Розвиваючи ці ідеї, С. Л. Рубінштейн стверджує, що мислення вже саме по собі є єдністю емоційного та раціонального (Рубінштейн С. Л., 2002, с. 720). У психології протягом тривалого часу визнавався факт наявності закономірного зв'язку між мисленнєвими та емоційними процесами, що створило передумови для подальшого дослідження питання поєднання емоцій та інтелекту.

Уміння контактувати, володіючи своїми емоціями, Е. Торндайк розглядав спершу як «соціальний інтелект», тобто вміння ладнати з іншими людьми. Пізніше Д. Векслером було висунуто припущення, що емоційні компоненти інтелекту можуть мати вирішальне значення для успіху в житті. Гуманістичні психологи, зокрема А. Маслоу, описують, як люди можуть вибудувати емоційну силу. У 1975 р. Говард Гарднер публікує свою працю «Руйнування розуму», у якій вводить поняття множинного інтелекту (Гарднер Г., 2007, с. 10–11). У 1990 році Джон Меєр та Пітер Селовей опублікували свою статтю «Емоційний інтелект», якою фактично визначили все сучасне розуміння емоційного інтелекту. У 1995 році була опублікована книга Денієля Гоулмана «Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ», завдяки чому концепція емоційного інтелекту набуває надзвичайної популярності.

Нині відомо декілька моделей емоційного інтелекту:

1. Некогнітивна модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она.
2. Модель емоційної компетентності Д. Гоулмана.
3. Модель емоційно-інтелектуальних здібностей Д. Карузо, Дж. Майєра, П. Се-

ловея.

4. Двокомпонентна модель емоційного інтелекту Д. В. Люсіна.

У зв'язку з реформуванням освіти і потребою в захищеності дітей від маніпулятивних впливів медіа виникає потреба у формуванні медіаімунітету в дитини (захисту від комп'ютерної залежності, конфліктів серед однолітків, надмірної тривожності тощо).

Мета статті – проаналізувати наукові здобутки щодо ЕІ (емоційного інтелекту), запропонувати практичні завдання в роботі з учнями початкових класів для формування ЕІ, які можна використати під час ранкових зустрічей, на перервах, хвилинках відпочинку.

Відповідно до мети визначаємо **завдання:**

1. На основі аналізу методичної, наукової літератури запропонувати власне визначення ЕІ.

2. Сформулювати рекомендації для вчителів початкових класів та батьків із формування ЕІ.

3. Представити добірку завдань, ігор, вправ і бесід для роботи з учнями з метою формування ЕІ молодших школярів з урахуванням положень Концепції «Нова українська школа».

Виклад основного матеріалу. Нині триває дискусія щодо визначення емоційного інтелекту. Поняття це нове. Воно потребує глибшого вивчення, пізнання, точнішого трактування. ЕІ, за переконанням Д. В. Люсіна, – це психологічна освіта, яка формується протягом життя людини під впливом низки факторів, які зумовлюють його рівень та специфічні індивідуальні особливості (Люсин Д. В., 2004, с. 30). Розуміння власних та чужих емоцій, демонстрація їх та керування ними показує вміння пристосовуватися до змін у середовищі та, як наслідок, ефективно діяти.

В Україні сутність та функції емоційного інтелекту досліджувала Е. Л. Носенко, дійшовши висновку, що здібності, які розкривають сутність емоційного інтелекту, не можуть його повністю характеризувати, оскільки результатом сформованості емоційного інтелекту є задоволення жит-

тям, відчуття благополуччя, стабільність психічного здоров'я. Поведінка мотивується не зовнішніми обставинами, а зсередини людини. Тому дослідниця пропонує використовувати термін «емоційна розумність» (Носенко Е. Л., 2003, с. 126).

Українська дослідниця М. М. Шпак розглядає ЕІ в контексті «діяльності», оскільки він розвивається й виявляється у процесі спілкування, взаємодії з іншими людьми. Отже, ЕІ – це показник здатності до спілкування, уміння усвідомлювати власні емоції та розуміти почуття інших людей (Шпак М. М., 2018, с. 72–77). Пов'язує всі визначення ЕІ спільність здібностей до розуміння власних емоцій і керування ними та емоціями інших людей.

У своїх роботах американські вчені Д. Карузо, П. Селовея, Дж. Майєра розділили емоційний інтелект на 4 складові:

1. Уміння визначати свої та чужі емоції, знаходити відмінності між ними.

2. Уміння задіяти весь потенціал емоцій для виконання конкретних завдань.

3. Здатність усвідомлювати кожен емоцію та розуміти, як вона виникає.

4. Уміння контролювати свої емоції та керувати ними (Савчук М. Р., 2017).

Такий поділ має певні переваги. Завдяки вмінням усвідомлювати емоції та керувати ними підвищується самооцінка дитини; з'являється впевненість; формується поведінка взаємодії з навколишнім світом, покращується пізнавальна діяльність. Недоліками є те, що дитина не завжди може проаналізувати причину виникнення тієї чи іншої емоції; для формування вміння керувати емоціями потрібен досвід або приклади оточення дитини.

Цю модель ЕІ спочатку втілювали в роботі представники бізнесу й економіки, віддаючи на оброблення та реалізацію керівникам великих компаній. Але поступово історія зі значущістю ЕІ поширилась у сферу приватного життя. Можна сказати, що тепер це один із компонентів побудови системи особистої ефективності. У роботі сучасного вчителя розвиток ЕІ є важливим компонентом змісту початкової освіти (Дорож І. А., Ковальчук А. Ф., 2021).

Оволодіння ним учнями початкової школи має стати важливим досягненням дитини в молодшому шкільному віці. Ефективність роботи у формуванні ЕІ залежить від емоційної компетентності вчителя. Педагог має прагнути досягти високого рівня освітньої роботи з урахуванням положень Концепції «Нова українська школа». У своїх дослідженнях Н. В. Бахмат зазначає, що «... сучасний учитель початкових класів має володіти не тільки глибокими професійними знаннями, а і характеризуватися високими людськими якостями, поєднання яких дозволить конструювати особисту систему навчання, будувати освітній процес на високому педагогічному рівні» (Бахмат Н. В., 2015, с. 112). Є низка інших теоретичних моделей емоційного інтелекту, але в основі вони схожі. Застосовуючи ЕІ в особистому та соціальному житті, психологи, узагальнюючи матеріал, подають набір навичок чотирьох категорій:

- здатність прозоро і зрозуміло спілкуватися, уміти уважно слухати, висловлювати свої думки й очікування від співрозмовників, працювати в команді й ефективно її очолювати;

- уміння виявляти емпатію і відчувати себе в будь-якій компанії «як риба у воді»;

- певне знання себе – особистих недоліків і переваг, адекватне їх сприйняття й уміння будувати свій життєвий план на основі цього;

- майстерність керувати своїми емоціями, не допускати їхнього деструктивного впливу на власне життя, уміння «підлаштовуватися» під загальне середовище і зберігати міцні та тривалі відносини з людьми.

Спираючись на погляди вчених М. М. Шпак, Д. Карузо, П. Селовея, Дж. Майєра, Д. В. Люсіна, пропонуємо розуміння ЕІ як *здатності людини пізнавати себе, сприймати емоції інших людей, удало комунікувати з ними, контролювати вияв своїх почуттів, бажань, які максимально активізуються в разі кризової життєвої ситуації, налаштувати систему дружніх і відкритих взаємин із навколишнім світом, уникати згубного впливу стресу.*

У молодшому шкільному віці спостерігаємо збагачення емоційного досвіду дитини. У школярів шести років формується сприйняття себе та розуміння власних емоцій, вибудовується ставлення до людей та навколишньої дійсності (Должанська Ю., 2020). ЕІ розвивається впродовж життя людини під впливом багатьох чинників, зокрема і педагогічних. До педагогічних чинників, які сприяють розвитку емоційного інтелекту дитини, належать такі: вразливість учителя; комфортна атмосфера в класі; якість спілкування з однокласниками; взаємодія учнів на уроці (парна, групова роботи); діяльність, що приносить позитив; рухливість та активність у рамках уроку та після нього (ранкові зустрічі, прогулянки, ігри тощо); змістовність та яскравість матеріалу, що вивчається; наочність, яка бентежить почуття (казки, мультфільми тощо).

Рекомендуємо батькам приділяти увагу не лише інтелектуальному розвитку своїх малюків, а й дбати про емоційний стан дитини. Для цього батькам і вчителям пропонуємо рекомендації з формування ЕІ.

1. Проаналізувати власні емоції, які виникають повсякденно в різних життєвих ситуаціях.

2. Виховувати прикладом, а не словом.

3. Бути відкритими до дитини.

4. «Уловлювати» емоційний стан дитини.

5. Створити психологічно сприятливу атмосферу (удома, у класі).

6. Розвивати позитивні емоції в дітей.

7. Роз'яснити роль негативних емоцій у нашому житті.

8. Пропонуємо під час висловлювань використовувати слова-скрепи: «Я відчуваю...», «Я вважаю...», «На мій погляд...», «Мені хотілося би...», «Я відчуваю роздратування, тому що...».

Наприклад, після свята (сімейного або в класі) скажіть: «Я щаслива, бо сьогодні ми так чудово відсвяткували...». Так дитина впізнає почуття та вловлює настрій, які можуть залежати від багатьох факторів: місця перебування, пір року, погоди тощо.

Донесіть до дитини, що кожна людина має свої емоції. Пропонуємо дітям поспостерігати (згадати), у які моменти вони відчують радість, щастя, піднесення, гордість, натхненність, а коли їм сумно, самотньо, неспокійно, дратівливо, страшно.

Психологи зазначають, що люди з низьким рівнем ЕІ відчують себе нерішучими, мають складнощі в спілкуванні та занадто вимогливі до себе, критичні. Тому є багато вправ на розвиток ЕІ в дітей (Голота А. С., 2021).

Реалізація практичного досвіду.

Пропонуємо добірку вправ, бесід та ігор для розвитку ЕІ, які можна використати на ранкових зустрічах, перервах, хвилинках відпочинку.

Проективна методика «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» (Нгуен М. А., 2008, с. 83).

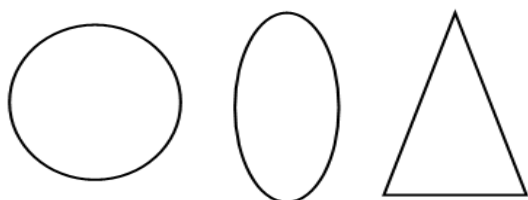
Мета. Визначити емоційне ставлення дитини до людей та довкілля.

Матеріали: аркуші паперу, олівець.

Інструкція. Дітям пропонується домальовувати до фігур різні деталі, щоби малюнки були змістовними.

Оброблення результатів.

– 2 бали – зображена людина (показано емоції або зображення в русі);



– 1 бал – зображено обличчя;

– 0 балів – немає деталей; відтворено тварину або предмет.

На початку експерименту ЕІ розміщується на таких рівнях:

Рівні розвитку ЕІ	1 клас		2 клас	
	кількість учнів	%	кількість учнів	%
низький	15	47	9	28
середній	10	31	13	41
високий	7	22	10	31

Табл.1 Кількість учнів – 32.

Джерело складено автором самостійно

На етапі знайомства можна використати такі вправи, ігри та бесіди.

Гра «Клубочок»

Мета. Установити позитивний контакт дітей і вчителя, дітей між собою. Розвивати навички спільної роботи. Виховувати емпатію.

Матеріал. Клубок із нитками.

- Прошу зробити коло і присісти на килим.

- Будь ласка, погляньте, що я тримаю? (Клубок).

- Уявімо, що наша мова – це ниточки, якими ми поєднані. Я запитаю Артема про щось і передам йому клубочок. Хлопчик відповідає мені, нитку залишає в себе, а клубок передає по колу. Ми утворимо з вами єдиний простір спілкування.

Якщо учень відчуває складнощі з відповіддю, то вчитель допомагає, і зрештою клубочок повертається до вчителя. Так утворюється малюнок, який унаочнює проблеми дітей у спілкуванні.

Приклади запитань:

- Скільки тобі років?
- Чи є домашні улюбленці?
- Скільки дорослих у твоїй родині?
- Як звати матусю? Яке ім'я в тата?
- Як звати дідуся і бабусю?
- Чи є домашні улюбленці в сім'ї?
- Із ким ти хотів би товаришувати в класі?

- Із ким зараз сидиш за партою?

У результаті гри сформовано вміння налагоджувати стосунки в процесі комунікації.

Гра «Вітерець дує на...»

Учитель: «Вітерець дує на того, у кого світле волосся». (Діти зі світлим волоссям утворюють невелику групу в указаному місці, наприклад, на задній парті) Учитель продовжує:

- Вітер дує на того, у кого дві косички.
- Хто сьогодні має в одязі синій колір?
- Хто любить моркву?
- У кого є книга про динозаврів?

(Діти групуються відповідно до коментаря вчителя)

Тема. Дружба починається з усмішки.

Мета. Створити позитивну емоційну атмосферу. Розвивати вміння ввічливого спілкування з уживанням привітних, доброзичливих слів, дізнаватися про настрої однокласників.

Матеріал. Спокійна музика.

Гра «Усміхніся»

- Майже в кожного в класі вже з'явився друг або подруга. Хто може розповісти про них? (Діти розказують).

- Хочу відкрити вам маленький секрет. Довіра, приязнь та дружба починаються з усмішки.

- Будь ласка, усміхніться одне одному! (Учитель наголошує на тому, що «усмішка» та «сміх» – це слова, які мають різні значення).

- Знайте, якщо ви комусь усміхаєтеся, ваша усмішка обов'язково приємно вразить і зігріє душу. Хто бажає спробувати? Станьте обличчям до свого сусіда, візьміть його долоньку та подаруйте усмішку.

Гра «Компліменти»

Мета. Створити довірливу атмосферу. Формувати вміння говорити компліменти друзям. Розвивати комунікативні навички.

Методичний коментар: учитель може поділити дітей по парах.

- Діти, коли ми спілкуємося з друзями, бажано говорити компліменти. Це простий спосіб установити симпатію, приязні взаємини (Приклади компліментів спочатку демонструє вчитель).

- На комплімент відповідають так: «Дякую», «Навзаєм», «Дуже приємно».

- Хто бажає Дмитрику сказати комплімент? Тетяніці?

- Пам'ятайте: коли кажете комплімент – усміхайтеся.

(Під час виконання вправи вчитель допомагає добирати влучні слова дітям).

Гра-бесіда «Розповідь про себе»

Мета. Створити невимушену атмосферу в ході спілкування. Формувати в дітей уявлення про себе як про неповторну й цікаву

особистість.

Методичний коментар: учитель підкидає м'яч та запитує того, хто його зловив:

- У яку гру ти любиш грати найбільше?

- Що ти робиш, коли тобі сумно?

- Якого кольору твої очі?

- Як звати твою подругу?

- Чи є в тебе друг?

- Ти любиш складати LEGO?

- Яка казка тобі подобається?

- Які ми всі несхожі, різноманітні, але при цьому привітні, допитливі, цікаві. І це вражає!

Бесіда «Зігрій теплом»

Мета. Формувати вміння передбачати наслідки певної ситуації; уміння робити вибір. Виховувати співчуття, милосердя до навколишнього світу.

Діти, ідучи до школи, я помітила цуценя. Воно було сумне, змарніле та зовсім замерзло від холодного пронизливого вітру.

- Чи потрібна йому допомога? Яка?

- На вашу думку, як цуценя опинилося на вулиці?

- Як ви гадаєте, чи правильно вчинили люди, які вигнали тварину з домівки?

- Поміркуйте, як потрібно діяти в таких випадках?

- Згадайте, які почуття охоплюють, коли вас люблять та піклуються про вас?

Гра «Безтурботні предмети»

Мета. Створити позитивну атмосферу. Розвивати уяву, фантазію учнів. Учити доносити інформацію невербальними способами.

Методичний коментар: учитель формує групи та роздає зображення предметів (квітка, іграшки, м'яч, стіл тощо). Учні фантазують та демонструють сценку, де предмет став безтурботним та грайливим.

Наприклад, м'яч стане безтурботним та грайливим, якщо його...

Демонструється сценка рухами та жестами (без слів). Учасники інших груп відгадують та озвучують побачене.



На фото учні 1–Г класу Миколаївської загальноосвітньої школи I–III ст. № 3

Вправа «Колір дня»

Мета. Створити спокійну, розслаблювальну атмосферу. Формувати вміння «прислухатися» до свого настрою та правильно його визначати.

Методичний коментар: учитель пропонує дітям вибрати той колір, який, на їхню думку, відповідає зараз настрою. (Діти розкладають наліпки на частини кольорового кола).

Коло складається з п'яти частин:

- блакитний – веселість;
- червоний – смуток;
- помаранчевий – розчарування;
- зелений – бадьорість;
- жовтий – спокій.

Запитання:

- Якого кольору твій день сьогодні?

Чому?

Бесіда «Ображений Я»

- Сьогодні чудовий день! Ми радіємо сонечку, усмішкам друзів, але іноді наш настрій змінюється і з'являється тривога,

сум, злість. У житті так буває, що водночас із радістю та добром поселяються смуток та розчарування.

Запитання:

- На твою думку, коли з'являється образ?
- Поділись із нами, образу можливо відчуту на дотик чи нюх?
- Розкажи, як ти почуваєшся, коли ображений на когось?
- На твій погляд, хто тебе підтримує?

Вправа «Скринька образ»

Закрийте очі і уявіть, що недавня образа прямо перед вами:

- Якого вона розміру та форми?
- У який колір увібралась образа?
- А чи схожа на якусь із відомих тварин?

Намалюйте вашу образу на папері. Тепер її можна зім'яти, знищити, розірвати. Складемо образи в скриньку і ніколи про них не згадаємо. Вони нам не потрібні!



На фото учні 1–Г класу Миколаївської загальноосвітньої школи I–III ст. № 3

Бесіда «Чого ми боїмося?»

Учитель пропонує згадати, чи боялись учні чогось та які емоції відчували.

Питання:

- Поміркуй, чому з'явився страх?
- Із ким ти відчуваєш себе в безпеці?
- Згадай, які емоції переживаєш у цей момент?



- У якій казці була схожа ситуація?
- Яким казковим героєм ти себе бачиш?

Вправа «Різний настрої»

Методичний коментар: учитель та діти сидять по колу. Від учителя передається іграшка учневі. Речення починає вчитель, а закінчує учень.

- Я щасливий, якщо...
- Я сумний, коли...
- Я роздратований, коли...
- Я лагідний, якщо...
- Я спокійний, коли...

Бесіда «Упізнай настрої друга/подруги»

Зараз ми усміхаємось одне одному, у всіх позитивний настрої. Але ж так буває не завжди. Іноді нас охоплює сум, тривога.

Питання:

- Подумай, чому люди сумують?
- Поділись, що ти робиш, коли в тебе такий настрої?
- Розкажи, як ти можеш зрозуміти, який у тебе настрої?
- Поділись, що покращує твій настрої?
- На твій погляд, що може зруйнувати хороший день?
- Розкажи, про свій сьогоднішній настрої. Який він?

Коли людина тривожиться або сумує, її заспокоють слова підтримки.

- Поділись, як тебе підтримують батьки?
- На твій погляд, що заспокоїть людину?
- Подумайте, що ви зробите, якщо хтось із рідних захворів?
- Розкажи, коли домашня тварина відчуває себе погано?
- Подумай, що може погіршити настрої людини?

Вправа «Хто сумує?»

- Любі діти! Уявіть, що дорогою до школи ви зустрічаєте когось сумного. Поміркуйте, які б слова ви знайшли, як би заспокоїли, як би ви діяли?

Учитель поділяє учнів на пари. Кож-

ній парі пропонується показати це наочно.

Вправа «Яким мене бачать інші?»

Учитель роздає учням аркуші паперу. Кожен на аркуші малює себе або пише своє ім'я. Після цієї роботи вчитель міняє аркуші у дітей. Кожен пише, якою суперсилою володіє інший учень. Обмін триває, доки всі охочі не візьмуть участь. Після закінчення такого «опитування» дитина отримує свій аркуш. Вона вголос зачитує «відгуки» однокласників. Потім проходить обговорення зазначених суперсил. Їх підтверджують або скасовують. Бажано створити жваве спілкування між учнями.

Вправа «Сьогодні я відчуваю...»

Учень/учениця вибирає одну (із представлених на дошці) емоцію дня. Учитель може презентувати від трьох до шести смайликів з емоціями. Дитина розпочинає свою розповідь так: «Зараз (сьогодні) я відчував радість/тривогу/цікавість/злість/захоплення/сум, коли...». Вправа навчає усвідомлювати свої емоції та не боятися їх.



На фото учні 1–Г класу Миколаївської загальноосвітньої школи I–III ступенів № 3 Миколаївської міської ради Миколаївської області

Вправа «Здивуй мене»

Учитель вигадує дивні ситуації. Наприклад: «Я здивуюся, якщо ти прийдеш до школи в піжамі (босим). Я здивуюся, якщо ти заснеш на уроці фізкультури. Я здивуюся, побачивши kota у твоєму рюкзаку...». Вправа допоможе потренувати фантазію, оригінальність, творчість, винахідливість,

дасть розуміння «очікуваного» та «неочікуваного», а також добре повеселить дівчурю.

Вправа «Різні емоції»

Улаштуйте змагання між учнями, хто краще покаже різні емоції. Це може бути страх, радість, подив, гордість, збентеженість, сум тощо. Інші можуть угадувати, яку емоцію показують. Так діти вчаться бачити та впізнавати різні емоції в інших людей.

Гра «Колейдоскоп емоцій»

Методичний коментар: гра ознайомлює учнів із різними почуттями, демонструє, що людина відчуває в різноманітних випадках, розвиває ЕІ.

Учитель кожному учаснику роздає набір карток із зображенням різних емоцій (наприклад: піднесення, гордість, злість, радість, сум, цікавість, страх, довіра тощо). Учасник придумує та розказує ситуацію. Після цього обирає картку з емоцією, яку відчув, і ховає її. Решта учасників угадують, яку саме емоцію пережив гравець.

Динаміку формування ЕІ можемо побачити за результатами, розміщеними в табл. 2:

Рівні розвитку ЕІ	1 клас		2 клас	
	кількість учнів	%	кількість учнів	%
низький	7	22	4	13
середній	11	34	7	22
високий	14	44	21	65

Джерело складено автором самотійно

ЛІТЕРАТУРА

1. Бахмат Н. В. Розвиток професійно-педагогічної підготовки вчителів початкової школи в Україні / Н. В. Бахмат // Молодь і ринок. – 2015. – № 8. – С. 112–116.
2. Гарднер Г. Е. Структура розуму: теорія множественного інтелекта: Пер. с англ. / Г. Е. Гарднер. – М., 2007. – 512 с: ил.
3. Голота А. С. Розвиток емоційного інтелекту дошкільників: практичні рекомендації / А. С. Голота, 2021. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ispp.org.ua/2021/02/22/rozvitok-emocijnogo-intelektu-doshkilnikiv-praktichni-rekomendaci%097-golota-a-s/>
4. Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87.
5. Должанська Ю. Розвиваємо емоційний інтелект у дітей / Ю. Должанська, 2020 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ranok-school.com/2020/08/16/rozvuyvaemo-emotsijnij-intelekt-u-ditej/>

Емоційний інтелект має важливе значення в житті дитини та дорослої людини. Особистість, яка формує в собі навички спілкування, емпатію, відчуває внутрішню гармонію, займається самопізнанням, розвиває емоційний інтелект буде свідомою та повноцінною.

Висновки та перспективи дослідження.

За результатами дослідження уточнено поняття «емоційний інтелект». Установлено, що перші зв'язки зі світом у дитини відбуваються завдяки емоціям. На цих зв'язках будується подальший розумовий розвиток малечі. Також комфортне існування в соціумі залежить від уміння виявляти свої емоції, контролювати негатив (який вони можуть нести) та визначати емоції інших, виявляти емпатію. Складено рекомендації вчителям та батькам щодо формування ЕІ. Запропоновано добірку вправ, бесід та ігор для розвитку ЕІ, які сприяють знайомству та спілкуванню з іншими дітьми, допомагають комфортно почуватися в колективі однолітків, зміцнювати свою самооцінку.

Перспективним напрямом для досліджень залишається розроблення прийомів і методів для формування ЕІ в дітей молодшого шкільного віку.

6. Дорож І. А., Ковальчук А. Ф. Особливості професійно-педагогічного становлення вчителя початкової ланки освіти на сучасному етапі розвитку освіти / І. А. Дорож, А. Ф. Ковальчук // Педагогічна освіта : теорія і практика, 2021, С. 198–207. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2021-30-198-207>.
7. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект : Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М. : Институт психологии РАН, 2004.
8. Нгуен М. А. Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта старшего дошкольника / М. А. Нгуен // Ребёнок в детском саду. – 2008. – № 1. – С. 83–85.
9. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : моногр. / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – Київ : Вища школа. – 2003. – С. 126.
10. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург, 2002. – 720 с.
11. Савчук М. Р. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту / М. Р. Савчук, 2017, [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.economy.nauka.com.ua/?op=1&z=5608>
12. Сергієнко О. О., Ветрова І. І. Історія розвитку дослідження емоційного інтелекту / О. О. Сергієнко, І. І. Ветрова, 2018. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.empatia.pro/istoriya-vyunykennya-ei-ta-empatiyi/>.
13. Сухомлинський В. О. Сто порад учителю / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори в 5 томах. – Т. 2. – К., 1976. – 670 с.
14. Шпак М. М. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів / М. М. Шпак, 2018. – С. 72–77.

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Чекановская Ирина,

учитель начальных классов

Николаевская общеобразовательная школа I–III ступеней № 3

Николаевского городского совета Николаевской области

ул. Чкалова, д. 114, 54000, г. Николаев, Украина

chiv200677@gmail.com

В статье рассмотрено формирование эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста в условиях становления Новой украинской школы. Осуществлен анализ научных, методических трудов, проанализированы современный подход к изучению и определению эмоционального интеллекта, предложено его собственное видение. Сделан акцент на важности сочетания эмоционального и интеллектуального аспектов. Освещена специфика разделения ЭИ на его составляющие, уточнены их преимущества и недостатки.

По результатам исследования уточнено понятие «эмоциональный интеллект». Установлено, что первое взаимодействие с окружающим миром у ребенка происходит благодаря эмоциям. Умственное развитие малышей в дальнейшем строится с помощью этих связей. Также комфортное существование в социуме зависит от умения выражать эмоции, контролировать негатив, определять эмоции других и проявлять эмпатию.

Сформулированы рекомендации для учителей начальных классов и родителей по формированию эмоционального интеллекта. Разработана подборка задач, игр, упражнений и бесед для работы с учащимися 1–2 классов с целью формирования ЭИ младших школьников с учетом положений Концепции «Новая украинская школа». Продемон-

стрирован опыт работы над формированием эмоционального интеллекта у учащихся младшего школьного возраста. Раскрыты результаты экспериментального обучения учащихся начальных классов с использованием упражнений и игр.

Материалы статьи, надеемся, пригодятся учителям начальных классов для проведения уроков украинского языка и интегрированного курса: «Я исследую мир». Представлена подборка упражнений, бесед и игр, которые можно использовать при проведении утренних встреч, на перерывах, минутках отдыха. Даны рекомендации родителям по формированию эмоционального интеллекта у учащихся начальной школы.

Ключевые слова: *интеллектуальные эмоции; позитивная атмосфера; управление собственными эмоциями; управление эмоциями; чувства; эмоциональный интеллект (ЭИ); эмоциональный опыт; эмпатия.*

DEVELOPMENT OF PRIMARY STUDENTS' EMOTIONAL INTELLIGENCE: THEORY AND PRACTICE

Chekanovska Irina,
*primary school teacher,
Mykolayiv school № 3
114 Chkalova Street,
54000, Mykolaiv, Ukraine
chiv200677@gmail.com*

The article considers the development of emotional intelligence of primary school children within the New Ukrainian school. The analysis of methodological publications is carried out in the article. The modern learning approaches for emotional intelligence development are analyzed and the author's own vision is offered. The peculiarities of EI components are highlighted, their advantages and disadvantages are specified.

Due to the results of the study, the concept of «emotional intelligence» was clarified. It is established that a child interacts with the world around them through emotions. The mental development of the child is further built through this connection. Also, comfortable existence in society depends on the ability to express their emotions, determine the emotions of other people and have empathy.

Recommendations for primary school teachers and parents to develop a child's emotional intelligence are formulated. A range of tasks, games, exercises, and conversations to work with 1–2 graders is proposed. Experience of developing primary school students' emotional intelligence is described in the article.

The materials of the article will be useful for primary school teachers during Ukrainian language lessons or the integrated course «I explore the world».

Keywords: *emotional experience; emotional intelligence (EI); emotion management; empathy; intellectual emotions; managing your own emotions; positive atmosphere; senses.*

REFERENCES

1. Bakhmat, N. V. (2015). Rozvytok profesiino-pedahohichnoi pidhotovky vchyteliv pochatkovoї shkoly v Ukraini [Development of professional and pedagogical training of primary school teachers in Ukraine]. *Molod i rynek*, 8, 112–116 (ukr).
2. Derzhavnyi standart pochatkovoї osvity, zatverdzhenyi postanovoiu Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 21 liutoho 2018 r. № 87 [state standart of primary education, approved by the resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine of February 21, 2018] (ukr).