

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ  
Відділення музичного мистецтва та фізичної культури  
Циклова комісія методики музичної освіти та вокально-хорової підготовки

Оксана КОБУК, Тетяна СМОКОВИЧ

# **МЕТОДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

*Методичні рекомендації*

Луцьк, 2022

УДК 37.015.311:159.942(083.13)

К55

*Розглянуто на засіданні циклової комісії методики музичної освіти та вокально-хорової підготовки Луцького педагогічного фахового коледжу КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради*

*(протокол № 5 від 12 січня 2022 року)*

*Рекомендовано до друку методичною радою Луцького педагогічного фахового коледжу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради*

*(протокол № 1 від 13 січня 2022 року)*

### **Рецензенти:**

**Шиманський Петро Йосипович** - доцент кафедри музично-практичної та виконавської підготовки, доктор філософії Волинського національного університету імені Лесі Українки.

**Комарук Зоя Василівна** – Народна артистка України, професор кафедри диригентсько-хорових дисциплін та постановки голосу КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Кобук О.А., Смокович Т.В. Методи розвитку емоційного інтелекту здобувачів освітнього процесу : методичні рекомендації. Луцьк, Просто Друк, 2022. 46 с.

*В методичних рекомендаціях висвітлюються основні методи розвитку емоційного інтелекту здобувачів освітнього процесу та окремі аспекти його розвитку. Видання рекомендовано для викладачів педагогічних коледжів та студентів ОПС фаховий молодший бакалавр.*

© Кобук О.А., Смокович Т.В. 2022

КЗВО «Луцький педагогічний коледж» ВОР, 2022

# ЗМІСТ

Вступ.....	4
РОЗДІЛ I. Емоційний інтелект і можливості його розвитку.....	7
1.1. Поняття емоційного інтелекту, його вплив на життя людини .....	7
1.2. Розвиток інтелекту під час освітнього процесу - як запорука щасливого навчання .....	13
РОЗДІЛ II. Складові емоційного інтелекту.....	18
2.1. Самоусвідомлення як вміння розуміти власний емоційний стан....	18
2.2. Емпатія як афективна форма ідентифікації .....	22
2.3. Комунікабельність – здатність знаходити компроміс .....	27
РОЗДІЛ III. Методи розвитку емоційного інтелекту .....	32
3.1. Створення основи для ефективного успіху особистості з допомогою EQ.....	32
3.2. Вправи та ігри, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту майбутнього вчителя .....	38
ВИСНОВКИ .....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	46

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І МОЖЛИВОСТІ ЙОГО РОЗВИТКУ

Що таке емоційний інтелект і чому важливо його розвивати у дітей молодшого шкільного віку, а також які на сьогодні є ефективні методи розвитку емоційного інтелекту у дитини.

Емоційний інтелект (EQ від англ. Emotion Quotient) - це розуміння своїх і чужих емоцій, вміння конструктивно їх висловлювати, розуміти почуття і переживання оточуючих. Діти з розвиненим EQ легко вибудовують соціальні відносини і налагоджують основні аспекти свого життя: вони більш успішні в навчальній діяльності, простіше адаптуються в соціумі, більш затребувані, задоволені своїм життям, гармонійні і щасливі.

«Люди забудуть, що ви говорили, люди також забудуть, що ви зробили, але вони ніколи не забудуть, які почуття ви у них викликали», – ця істина найкраще ілюструє поняття EQ. Як пояснити простими словами, що ж таке емоційний інтелект? Це вміння усвідомлювати почуття, керувати ними, мотивувати себе, розпізнавати почуття інших людей та будувати взаємини. Це така важлива частина нашого життя, як і вміння думати. Але мало хто це усвідомлює. У минулому столітті вираховували коефіцієнт наших розумових здібностей, і у кого він був вищим – той був розумнішим, а, отже, у такої людини було більше шансів досягти в житті більшого. Але тепер складові успіху психологи розглядають під іншим кутом. Якщо уявити собі айсберг, то його надводна частина – це IQ (логічні здібності), а підводна – EQ (емоційні).

Про емоційний інтелект почали говорити в 1990-х роках.

Трішки історії

У своєму сучасному звучанні термін емоційний інтелект було застосовано в 1990 році Пітером Саловеєм (Peter Salovey) та Джоном Д. Майєром (John D. Mayer). Вони говорили про нього як про форму соціального інтелекту, яка включає

здатність відслідковувати свої власні почуття та емоції, а також почуття та емоції інших людей; розпізнавати їх та застосовувати цю інформацію для керування власним мисленням та діями.

Саловеем та Майером було також розпочато ряд досліджень для розробки методів вимірювання емоційного інтелекту та дослідження його значимості. В одному із досліджень групі учасників було показано сумний фільм. За результатами вимірів учасники, які мали високі показники розуміння емоцій (здатності ідентифікувати та називати настрій, який переживається) швидше відновлювали свій стан. В іншому дослідженні ті, хто мав вищі показники в здатності точно сприймати, розуміти та оцінювати емоції інших, могли гнучкіше реагувати на зміни у своєму соціальному оточенні та розбудовувати підтримуючі соціальні мережі.

У 90-х роках Деніель Гоулман (Daniel Goleman), який співпрацював із Нью Йорк Таймз (New York Times), спеціалізуючись на дослідженнях мозку та поведінки людини, і одночасно навчався на психолога в Гарвардському університеті, познайомився із роботами Пітера Саловея та Джона Д. Майєра. В Гарварді Деніель Гоулман також співпрацював з Девідом МакКлілендом (David McClelland), який належав до групи дослідників, які поставили під сумнів інформативність когнітивних тестів щодо показнику успішності людини у житті. Все це надихнуло його на написання власної книги «Емоційний інтелект», яка була вперше опублікована в 1995 році.

Деніель Гоулман доводив, що успіх у бізнесі гарантував не когнітивний, а емоційний інтелект. Людей з розвиненим емоційним інтелектом він описував так:

1. Вони добре розуміють власні емоції (самосвідомість).
2. Вони добре керують власними емоціями (самоконтроль).
3. Вони з емпатією ставляться до емоцій інших людей (соціальне розуміння).

4. Вони добре справляються з емоціями інших людей (управління взаємовідносинами).

Багато вчених, які досліджують емоційний інтелект, все ж погоджуються у тому, що він відрізняється від інших наших інтелектуальних здібностей тим, що він є не вродженою, а опановуваною рисою. Саме такий підхід до емоційного інтелекту сприяв його популяризації та створенню різних рекомендацій, програм та тренінгів з його розвитку.

Що дає людині розвинений емоційний інтелект?

Емоційний інтелект – це поняття, яке вражає нас своєю одночасною простотою та глибиною. Його дієвість та вплив можна зрозуміти, поглянувши на шкільне життя:

- Школа : розвинений емоційний інтелект допомагає прокладати курс через складності соціального життя у школі, бути лідером та надихати інших, а також розвиватися.
- Фізичне здоров'я: нездатність керувати емоціями часто свідчить про нездатність керувати стресом, що може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. А розвинений емоційний інтелект допомагає значно знижувати рівень стресу.
- Ментальне здоров'я: неконтрольовані емоції та стрес роблять людину уразливою перед тривожністю та депресією. Здатність розуміти, сприймати та керувати емоціями захищає вас від ризику самотності та ізоляції.
- Взаємовідносини: розуміючи власні емоції та вмючи їх контролювати людина здатна краще виражати свої почуття та розуміти як почувуються інші люди. Завдяки цьому спілкування стає більш ефективним, а стосунки - сильнішими.

Те, що емоційний інтелект стосується таких важливих сторін життя людини та доводить цінність, необхідність його розвитку.

Емоційний інтелект становить основу для ефективного та щасливого життя та розбудови взаємовідносин з іншими.

На відміну від IQ, емоційний інтелект можна розвивати в будь-якому віці. Він піддається цілеспрямованому тренуванню і тут відіграє значну роль соціальне середовище.

Якщо логічні здібності розвивають до 17 років, максимум до 25 (ось чому так важливо не змарнувати цей період в освіті), то пік розвитку EQ – це 40 років. Щобільш досвідченими емоційно ми стаємо, то краще вміємо контролювати власний настрій, визначати емоційний стан оточуючих, встановлювати контакт. Увага до своїх емоцій, їх розуміння, а також стримування та контроль негативних і використання позитивних емоцій, враховуючи настрої інших людей, дозволяє розвивати ефективні соціальні навички, комунікації та взаємодії із людьми.

Більшість людей в кращому разі називають до десятка почуттів, які відчувають. А насправді емоцій – близько 200. Але жодна з них не виникає сама по собі в чистому вигляді. Якесь може тривати кілька секунд, а потім здатна трансформуватися в цілий букет емоцій.

Нарешті, до емоціонального інтелекту у нас почали виявляти інтерес. Наше суспільство в цілому вже наблизилось до використання надбань практичної психології в особистому житті та бізнесі.

Якщо тобі понад 30 років, а ти можеш сміятися і плакати, як дитина, і цим пишаєшся, – отже, з EQ у тебе все гаразд. Задіяні і мозок, і серце. Якщо повідомлення співбесідника доходить до тебе крізь шкіру, і якщо більше інформації тобі дає пауза, аніж мовлення, ти – гігант EQ.

Про почуття треба вчити дитину говорити. Якщо батьки не навчили дитину

розуміти, що ж таке почуття, вона не зможе їх назвати. Навіть більшість середдорослих не вміє розрізнити емоції, не знає, як до них ставитися. А почуття треба вміти проживати.

Основа EQ – це пізнання самого себе. Для цього важливо усвідомити різницю між думками й почуттями. Треба знати, в якій точці емоційного потоку

зупинитися, аби сказати «так» чи «ні». Це допоможе щось змінити в своєму житті. Зверніть увагу, як по-різному люди вирішують конфліктні ситуації.

Хтось зрештою зчиняє скандал, а хтось – отримує ефективне вирішення ситуації, причому всі її учасники залишаються друзями.

Емоційно грамотні люди вміють усвідомлювати, що відбувається, і з конфліктного стану переходити до стану спокою. Емоційний інтелект – це ще й майстерність керувати емоціями інших людей. Важливий нюанс: йдеться про позитивний вплив, а не маніпулювання – це різні явища. Що таке маніпуляція? Це явне завдання шкоди іншій людині. У людей із добре розвиненим емоційним інтелектом – шляхетні цілі.

Молодший шкільний вік – це період позитивних змін та перетворень, що відбуваються з особистістю. Якщо в цей період молодший школяр не відчуває почуття радості від пізнання, у нього не виникає впевненості у своїх здібностях і можливостях, то зробити це в подальшому розвитку буде дуже важко. Тому емоційний розвиток дитини – надзвичайно важлива складова процесу розвитку особистості, оскільки забезпечення емоційного благополуччя, розвиток емоційного контролю.

Особливої важливості розвиток EQ починає набувати у шкільному віці, оскільки у цей період відбувається активне емоційне відношення особистості до себе та інших. Навчальна діяльність сприяє вдосконаленню самосвідомості, здатності до рефлексії й децентралізації ( вміння поставити себе на місце однокласника чи вчителя, врахувати їхні потреби та почуття).



Розвивати емоційний інтелект в молодшому шкільному віці необхідно починати з основних емоцій і поступово переходити на їх відтінки: читання книг з аналізом настрою і почуттів персонажів; різні види театрів; ігрові вправи «Вгадай настрій»; ситуації з життя дітей; демонстрація фотографій, малюнків осіб з основними емоціями і пізніше з відтінками емоцій; малювання «власного настрою», а також близьких, друзів та аналіз причин настрою; естетичне сприйняття світу.

Дитина під час навчання не лише читає, пише і рахує, але й розмірковує, хвилюється, переживає, оцінює себе та друзів. Тому допомагати їй потрібно в розумінні самої себе і місця у колективі, власну значущість у взаємодії з учнями і вчителями. Дорослий повинен допомагати дитині в пошуку власних ресурсів, ствердженні віри в себе, своїх можливостей і сил для подолання навчальних труднощів. Тоді дитина у ЗНЗ буде пізнавати не тільки зовнішній світ, але й себе. У цій гармонії шкільне навчання буде успішним і радісним початком широкого та успішного життєвого шляху.

IQ також відіграє роль на шляху до успіху, вказуючи на наші знання, уміння та навички. Проте його роль порівняно невелика, коли йдеться про EQ – здатність прокладати шлях до бажаної мети. Емоційний інтелект охоплює вміння контролювати власні емоції та використовувати інтуїцію, комунікабельність, стійкість та спокій у стресових ситуаціях.

Повинні знати і враховувати, що: емоційно значущі для дитини ситуації спонукають до самовираження; емоції створюють «платформу», на якій випливають нові знання; емоційно забарвлені знання мотивують дитину до подальшого пізнання, вивчення, дослідження.

Основні її компетентності, керування емоціями та спосіб розвитку емоційного інтелекту полягає в стимулюванні фантазії та уяви дитини, використанні сюжетно-рольових ігор, як основного засобу розвитку EQ. Психологи стверджують, що не можна пропускати ігрову стадію розвитку дитини, де формуються основи розвитку EQ.

В освітньому процесі потрібно підтримувати певний емоційний баланс. Позитивне емоційне забарвлення – потужний мотиваційний фактор навчальної діяльності. Цю проблему можна розв'язувати за допомогою «очікуваної радості» (наближення свята, екскурсії або іншої події). Їх має бути така кількість, щоб горизонт дитячої свідомості завжди був зацікавленим.

Учитель та учень матимуть проблеми зі взаєморозумінням, якщо емоції дітей будуть заборонятись («Припиніть сміятись...»), витіснятись («Мені все одно...»), відчужуватись («Хлопчики не бояться...»), накладати табу на їх виявлення («Не показуй іншим, який ти...»). Відкрите спілкування ґрунтується на емоційній свободі, що дозволяє бути самим собою, бути природним і справжнім у стосунках.

Емоції завжди існують, ми завжди щось відчуваємо. Та в навчальному закладі часто можна почути: «Будь спокійним і серйозним! Будь раціональним!» і не схвалюють емоційності. Зазвичай сфера людських почуттів залишається поза колом педагогічних інтересів, але ж завдяки існуванню емоційного інтелекту людина відрізняється від сучасного комп'ютера зі штучним інтелектом.

Емоції, з одного боку, є «індикатором» стану дитини, з іншого – істотно впливають на її пізнавальні процеси і поведінку, визначаючи спрямованість її уваги, особливості сприйняття навколишнього світу, логіку суджень.

Перш ніж розглянути психологічні особливості емоційного інтелекту, слід звернути увагу на важливі психологічні дослідження, що започаткували зростання інтересу та всебічному вивченню даного феномену. Передумовою виникнення концепції емоційного інтелекту вважають роботи американського психолога Г. Гарднера, який є автором моделі мультифакторного інтелекту (Шпак, 2011). Емоційний інтелект він поділяв на два види: внутрішньо-особистісний (спрямований на власні емоції) та міжособистісний (спрямований на емоції інших людей). Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект – це вміння людини розуміти власні емоції та почуття, їх витоки і регулювати на цій основі власну поведінку (Кузнецов, 2017). Г. Гарднер розглядав внутрішньо-особистісний емоційний інтелект як властивість людини, спрямовану на себе, тобто здатність формувати точну адекватну модель власного Я та використовувати цю модель, щоб ефективно функціонувати у житті. Саме внутрішньо-особистісний емоційний інтелект передбачає вміння людини самореалізуватись у житті, мотивувати себе на активну діяльність, досягнення успіху. Міжособистісний емоційний інтелект – це вміння людини взаємодіяти з іншими людьми. Під міжособистісним емоційним інтелектом Г. Гарднер розглядав здатність людини розуміти інших людей, прояви їх емоцій, настроїв, вияви темпераменту, усвідомлювати їх мотиви і прагнення та ефективно з ними взаємодіяти. У працях Е. Торндайка та Р. Стернберга він був названий соціальним інтелектом і пов'язаний із міжособистісною взаємодією та спілкуванням (Носенко, 2003).

У 1990 році Дж. Майер та П. Саловей опублікували їх першу дослідницьку роботу, в якій вони сформулювали визначення терміну «емоційний інтелект», а також запропонували методику його виміру. Дослідники Дж. Майер та П. Саловей розглядають емоційний інтелект як групу ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих (Андрєєва, 2011). Широку популярність феномен емоційного інтелекту отримав завдяки праці американського психолога Д. Гоулмана «Емоційний інтелект», яка вийшла в США у 1995 році. Згідно поглядів автора, саме емоційний

інтелект сприяє особистісному зростанню та ефективності професійної діяльності. Д. Гоулман звертає увагу на те, що завдяки емоційному інтелекту, людина здатна ідентифікувати та називати емоційні стани, розуміти взаємозв'язок між емоціями, мисленням та діями, управляти

емоційними станами, а саме контролювати емоції та входити в емоційні стани, що сприяють досягненню успіху, розуміти емоції інших людей, проявляти співпереживання та здатність підтримувати гармонійні відносини з оточенням, що сприяє самоефективності особистості в соціумі і відкриває для неї широкі можливості для самореалізації та розкриття свого потенціалу (Гоулман, 2009).

Передумовою дослідження емоційного інтелекту серед вітчизняних вчених були праці Л. С. Виготського, С. Л. Рубінштейна, О. М. Леонтьєва, О. Р. Лурія, Б. В. Зейгарник, О. К. Тихомирова та ін., які вивчали співвідношення інтелектуального та емоційного складових психіки, а саме проблему єдності афекту та інтелекту. Згідно поглядів вчених, єдність афекту та інтелекту проявляється у взаємозв'язку та взаємовпливі цих сторін психіки один на одного на всіх рівнях розвитку. Принципу єдності взаємозв'язку афекту та інтелекту дотримувалась також і Б. В. Зейгарник, яка звертала увагу на те, що не існує мислення відірваного від мотивів, прагнень, установок та почуттів людини, тобто від особистості в цілому. Зокрема у дослідженнях О. К. Тихомирова встановлено емоційну регуляцію мисленнєвої діяльності, а також виявлено, що емоційна активізація є необхідною умовою продуктивної інтелектуальної діяльності (Андрєєва, 2011).

У вітчизняній психології поняття емоційний інтелект вперше було використано Г. Г. Гарсковою, яка зазначала, що емоції відображають ставлення людини до різних сфер

життя і самої себе, а інтелект служить для розуміння цього, отже емоції можуть бути об'єктом інтелектуальних операцій, які здійснюються у формі вербалізації емоцій, що базуються на їх усвідомленні та диференціації. Згідно поглядів Г. Г. Гарскової, емоційний інтелект – це здатність розуміти ставлення особистості, репрезентовані в емоціях та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу. Необхідною умовою емоційного інтелекту є розуміння емоцій суб'єктом, а кінцевим продуктом емоційного інтелекту є прийняття рішень на основі відображення та осмислення емоцій, які є диференційованою оцінкою подій, у яких наявний особистісний смисл. Емоційний інтелект використовує неочевидні способи активності для досягнення цілей та задоволення потреб особистості. Якщо абстрактний та конкретний інтелект відображають закономірності зовнішнього світу, то саме емоційний інтелект відображає внутрішній світ у зв'язку з поведінкою особистості та взаємодією з реальністю (Гарскова, 1999).

На сьогоднішній день зростає кількість наукових досліджень, спрямованих на вивчення емоційного інтелекту серед зарубіжних та вітчизняних вчених, які досліджують різні психологічні особливості прояву емоційного інтелекту. Кожен з авторів пропонує своє розуміння емоційного інтелекту, його структури та шляхів дослідження. Згідно поглядів Дж. Майера та П. Саловея, емоційний інтелект є формою соціального інтелекту, що

включає здатність відображати власні і чужі емоції та почуття, розрізняти їх та використувати цю інформацію для регуляції мислення та дій. До емоційного інтелекту дослідники відносять такі якості психіки як здібності розбиратися у власних почуттях, розуміти настрої інших людей, управляти своїми емоціями (Кузнецов, 2017). Структура емоційного інтелекту запропонована Дж. Майером та П. Саловеем включає чотири компоненти: 1) ідентифікація емоцій – здатність помічати наявність емоцій, ідентифікувати їх, адекватно виражати та розрізняти справжні переживання та їх імітацію; 2) використання емоцій для підвищення ефективності мислення та інтелектуальної діяльності, спрямування уваги на важливі події, вміння викликати емоції, які сприяють вирішенню завдань; 3) розуміння емоцій – здатність розуміти взаємозв'язок між емоціями, думками і поведінкою, можливість усвідомити цінність емоцій, причини виникнення емоційних переживань; 4) управління емоціями – здатність до їх контролю, зниження прояву та інтенсивності негативних емоцій, вміння стимулювати прояв позитивних емоційних переживань (Mayer, 1993).

Змістовно-структурний аналіз емоційного інтелекту, проведений Дж. Майером та П. Саловеем, передбачає виділення двох компонентів: внутрішньо-особистісного (здатність встановити взаємозв'язки між своїми думками, вчинками та почуттями) та міжособистісного (здатність налаштуватись на інших людей, навчитись співчувати, надихати та спонукати їх до тих чи інших дій). До основних якостей емоційного інтелекту дослідниками було віднесено емпатію та співчуття, розрізнення власних почуттів, баланс між емоціями та розумом, а також ознаки високої самоповаги та самосприйняття людини (Кузнецов, 2017). Як ми бачимо, Дж. Майер та П. Саловей представили емоційний інтелект у вигляді моделі здібностей, в якій подана ідея про перетин емоцій та пізнання.

Р. Бар-Он та Д. Гоулман є представниками іншої моделі емоційного інтелекту, а саме змішаної, в якій емоційний інтелект розглядають як сукупність розумових та особистісних якостей. У своїй праці Р. Бар-Он визначає емоційний

інтелект як сукупність некогнітивних здібностей, знання та компетентності, що дають можливість людині успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями (Андрєєва, 2011). Р. Бар-Он виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту, кожен з яких містить певні особистісні якості: 1) самопізнання – усвідомлення своїх емоцій, впевненість в собі, самоповага, самореалізація, незалежність; 2) навички міжособистісного спілкування – емпатія, соціальна відповідальність та взаєморозуміння; 3) здатність до адаптації – вміння вирішувати проблеми, проявляти гнучкість, реально оцінювати ситуацію, пристосуватись до нових умов; 4) управління стресовими ситуаціями – стресостійкість, контроль за імпульсивністю; 5) переважаючий настрій:



щастя, оптимізм (Bar-On, 1997). Автор розглядає емоційно здібну людину як таку, що має високий адаптаційний потенціал, який виражається у прояві толерантності та контролі імпульсивності, управління стресом через здатність розв'язання проблем, гнучкість підходів до пошуку оптимального рішення з опорою на відчуття реальності (Кузнецов, 2017). Як ми бачимо, в даній моделі емоційного інтелекту об'єднуються розумові та особистісні якості, що сприяють кращій адаптації людини до різних життєвих ситуацій, допомагають гармонійно взаємодіяти з оточенням та бути задоволеним життям.

Д. Гоулман розглядає емоційний інтелект як здатність усвідомлювати власні емоції, вміння керувати ними, спроможність мотивувати себе до діяльності, розпізнавати та розуміти емоції, які виникають в інших людей, проявляти емпатію та вміння підтримувати дружні стосунки з оточуючими (Андрєєва, 2011). Структура емоційного інтелекту Д. Гоулмана включає наступні компоненти: 1) емоційна самосвідомість – це здатність людини прислуховуватись до своїх внутрішніх відчуттів, усвідомлювати вплив своїх власних емоцій та почуттів на свій психологічний стан, а також передбачає наявність адекватної самооцінки, що дозволяє людині знати свої сильні сторони і усвідомлювати межі своїх можливостей та наявність почуття власної гідності; 2) самоконтроль – здатність стримувати емоції, проявляти відкритість, адаптивність, волю до

перемоги, впевненість в собі, ініціативність та оптимізм; 3) соціальна чутливість – це співпереживання, тобто прояв емпатії, а саме здатність прислухатися до чужих переживань, здатність налаштуватися на широкий діапазон емоційних сигналів; 4) управління стосунками – передбачає наявність таких здатностей як: натхнення, вплив, сприяння змінам, урегулювання конфліктів, командна робота та співпраця (Гоулман, 2005). Як ми бачимо, у змішаних моделях емоційний інтелект розглядається як сукупність розумових, особистісних та мотиваційно-вольових рис, характеристик самосвідомості та соціальних навичок, що сприяють адаптації особистості до життя та досягненню успіху в соціумі.

Іншого погляду дотримуються дослідники К. В. Петрідес та Е. Фернхем, які розглядають емоційний інтелект як рису особистості та як здібність до обробки емоційної інформації, спираючись на конструкт «емоційної самоефективності», який визначається через впевненість людини у притаманності їй ознак емпатії, асертивності, соціального та внутрішньо-особистісного інтелекту та емоційного інтелекту як здібності. На думку дослідників, емоційний інтелект як риса особистості, пов'язаний з оцінкою стійкості поведінки в різних ситуаціях, тому для його виміру можуть використовуватись опитувальники, а емоційний інтелект як здібність відноситься до традиційної психології, тому для його виміру найбільш оптимальні завдання, подібні до завдань інте-

лектуальних тестів. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту як риси особистості, впевнені, що вони знаходяться в контакті зі своїми емоціями та можуть ефективно регулювати їх (Petrides, 2001).

У вітчизняній психології Д. В. Люсін визначає емоційний інтелект як здатність до розуміння своїх та чужих емоцій та управління ними. Здатність до розуміння емоцій означає розпізнавання емоції, тобто встановлення самого факту наявності емоційного переживання у себе або у іншої людини; можливість ідентифікувати емоцію, тобто можливість встановити, яку саму емоцію переживає сама людина або інша людина і знайти для неї словесне вираження; розуміння причини, яка викликала дану емоцію і наслідки, до яких вона приведе. Здатність до управління емоціями означає, що людина може контролювати інтенсивність емоцій; може контролювати зовнішнє вираження емоцій; може при необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію (Люсін, 2004). Дослідник виділяє внутрішньо-особистісний (розуміння власних емоцій та управління ними) та міжособистісний (розуміння емоцій інших людей та управління ними) емоційний інтелект. Оскільки і здатність до розуміння емоцій, і здатність до управління емоціями можуть бути спрямовані на власні емоції і емоції інших людей, згідно поглядів Д. В. Люсіна, можна говорити про внутрішньо-особистісний та міжособистісний емоційний інтелект.

Згідно поглядів Д. В. Люсіна, здатність до розуміння емоцій та управління ними тісно пов'язані із загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу, тобто з інтересом до внутрішнього світу людей і до свого власного, схильністю до психологічного аналізу поведінки і цінностей, що приписуються емоційним переживанням. Таким чином, емоційний інтелект можливо описати як конструкт з подвійною природою, пов'язаний як з когнітивними здібностями, так і з особистісними характеристиками (Люсін, 2004).

У дослідженні Е. Л. Носенко та Н. В. Ковриги емоційний інтелект розглядається як аспект виявлення внутрішнього світу особистості, що відображає міру розумності ставлення людини до світу, до інших та до себе як суб'єкта життєдіяльності. Йому притаманні внутрішні (диспозиційні) та зовнішні (ті, що виявляються в ознаках перебігу емоційного процесу) компоненти, які зумовлюють стресозахисну та адаптивну функції цієї інтегральної особистісної властивості. Авторами визначено внутрішньо-особистісний та міжособистісний аспекти прояву емоційного інтелекту (Носенко, 2003). Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект дає можливість людині самоорганізовуватись на діяльність, досягаючи певної майстерності, вміння упорядковувати і перетворювати власне середовище, а міжособистісний емоційний інтелект передбачає здатність людини співпрацювати з оточуючими, встановлювати сприятливі

стосунки з ними.

Дослідники запропонували ієрархічну структуру рівнів сформованості емоційного інтелекту, яка виявляється в залежності від характеру його внутрішніх опосередкуючих компонентів. Найнижчому рівні сформованості емоційного інтелекту відповідає здійснення емоційного реагування по механізму умовного рефлексу, тобто на сенсорно-перцептивному рівні усвідомлення ситуацій, здійснення активності з переважанням зовнішніх компонентів емоційного інтелекту над внутрішніми, на низькому рівні її усвідомлення, при низькому виявленні самоконтролю з високою ситуативною зумовленістю.

Середньому рівню сформованості емоційного інтелекту відповідає здійснення зовнішньої активності доволіно, на підставі уявлень, із застосування певних волевих зусиль, що відповідним чином відбиватиметься у свідомості на рівні емоційних переживань; переважанні внутрішнього над зовнішнім; високому рівні виявлення самоконтролю, поєднання у копінгових стратегіях концентрації на задачі зі стратегією емоційного реагування, позитивне ставлення до себе, високий рівень самооцінки (Носенко, 2004).

Найвищий рівень сформованості емоційного інтелекту відповідає найвищому рівню розвитку внутрішнього світу людини і базується на наявності у суб'єкта відповідних настанов щодо можливих для нього особисто альтернатив поведінки у конкретних ситуаціях.

ях життєдіяльності. Ці настанови відбивають індивідуальну систему цінностей суб'єкта, яка чітко усвідомлена ним. Такий етап розвитку емоційного інтелекту характеризується гармонійним співвіднесенням внутрішнього і зовнішнього завдяки звільненню від безпосередніх ситуаційних вимог. Поведінка суб'єкта мотивується не зовнішніми обставинами, а із середини. Самоконтроль має інтернальний локус, і людина у зовнішній поведінці виявляє досить помірний рівень сенситивності до можливих емоціогенних подразників та інтенсивності реагування на них. Найвищий рівень емоційного інтелекту характеризується високою самооцінкою у всіх аспектах її виявлення та досить високим рівнем психологічного благополуччя (Носенко, 2003).

Роль емоційного інтелекту у спричиненні життєвого успіху людини ґрунтується на спроможності суб'єкта адекватно розпізнати витoki власних емоцій та емоцій інших людей, здійснювати на цьому підґрунті самоконтроль, підтримувати доброзичливі стосунки з навколишніми, самомотивувати власну діяльність, виявляти наполегливість у досягненні її мети. Інтегрованим відображенням внутрішніх детермінант емоційного інтелекту у свідомості людини є почуття психологічного благополуччя, у формі якого фіксується її позитивне ставлення до себе як суб'єкта життєдіяльності, самооцінка та вибір стратегій психологічного подолання актуальних критичних ситуацій і спілкування (Носенко, 2004). Як ми

бачимо, автори визначають емоційний інтелект як інтегральну властивість особистості та складову її внутрішнього світу.

М. А. Манойлова розглядає емоційний інтелект як здатність людини до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів і почуттів інших людей і самого себе. Автор виділяє внутрішньо-особистісний (усвідомлення своїх почуттів, самооцінка, впевненість в собі, відповідальність, терпимість, самоконтроль, активність, гнучкість, зацікавленість, відкритість новому досвіду, мотивацію досягнення, оптимізм) та міжособистісний (комунікабельність, відкритість, емпатія, здатність враховувати і розвивати інтереси іншої людини, повага до людей, здатність адекватно оцінювати і прогнозувати міжособистісні відносини, вміння працювати в команді) аспекти емоційного інтелекту (Манойлова, 2004).

І. М. Андрєєва пропонує інтегративну модель емоційного інтелекту, згідно якої емоційний інтелект має ієрархічну структуру, яка включає «інтелект індивіда» (емоційний інтелект як «можливість»), «інтелект суб'єкта діяльності» (емоційний інтелект як когнітивно-особистісне утворення) та «інтелект особистості» (емоційний інтелект у взаємозв'язку з іншими особистісними властивостями) (Андрєєва, 2011). Емоційний інтелект індивіда являє собою природні можливості когнітивних процесів індивіда, які забезпечують обробку емоційної інформації і включають вроджені задатки емоційних здібностей, в якості

яких розглядаються властивості темпераменту. Емоційний інтелект суб'єкта діяльності являє собою синтез емоційних здібностей і компетенцій, які формуються в результаті навчання і професійної діяльності. Автор виділяє дві складові емоційного інтелекту суб'єкта діяльності: 1) інструментальний емоційний інтелект – поєднання інтелектуальних здібностей до обробки емоційної інформації і емоційної компетентності; проявляється при вирішенні практичних задач і підлягає зовнішній об'єктивній оцінці; 2) індивідуально-особистісний (рефлексивний) емоційний інтелект – уявлення про рівень власного емоційного інтелекту, яке формується в результаті рефлексії, усвідомлена емоційна самоефективність індивіда в сфері емоцій, вимірюється за допомогою самозвіту. Складовими інструментального емоційного інтелекту виступають: досвідний та стратегічний емоційний інтелект, а індивідуально-особистісного емоційного інтелекту – внутрішньо-особистісний та міжособистісний емоційний інтелект.

Вищим рівнем розвитку емоційного інтелекту є емоційний інтелект особистості, який являє собою поєднання емоційного інтелекту суб'єкта діяльності із характеристиками особистості, які сприяють адаптації індивіда, зокрема загальним інтелектом, комунікабельністю, соціальною сміливістю, емоційною стійкістю, адаптивністю, прийняттям себе та інших, емоційним комфортом, а також емоційною креативністю. На основі даної моделі



емоційного інтелекту, автор розглядає інтег- ральний емоційний інтелект як когнітивно- особистісне утворення, як сукупність розумо- вих здібностей до розуміння емоцій та управ- ління ними, компетенцій, пов'язаних з оброб- кою та перетворенням емоційної інформації, а також комунікативних, емоційний, інтелектуа- льних та регулятивних особистісних властиво- стей, які сприяють адаптації індивіда(Андрєєва, 2017).

Дослідниця В. В. Зарицька розробила більш доповнену структуру емоційного інте- лекту, в якій виділяє чотири базових компоне-нти: розуміння власних емоцій, самоконтроль та саморегуляція емоцій, розуміння емоцій інших, використання емоцій у спілкуванні та діяльності. Для визначення рівня розуміння власних емоцій виділені такі показники здат- ностей: розпізнавати власні емоції, оцінювати свій власний емоційний стан, визначати при- чину виникнення емоцій, пояснювати значен- ня емоцій. Для визначення рівня самоконтро- лю та саморегуляції емоцій виділено наступну систему здатностей: контролювати емоції, проявляти емоції у відповідності до ситуації, зберігати спокій у складних ситуаціях, регу- лювати власні емоції. Для визначення рівня розуміння емоцій інших людей виділені такі показники: здатність усвідомлювати стани ін- ших людей, здатність до емпатії, здатність по- зитивно впливати на емоційні стани інших людей. Для визначення рівня здатності вико- ристовувати емоції у спілкуванні та діяльності

визначені такі показники: емоційна стійкість, гнучкість прояву у спілкуванні, домінування позитивних емоцій, здатність зближуватись з людьми на емоційній основі. Дані здатності кожного структурного компонента виступають загальними орієнтирами, засвоєння яких дає можливість стверджувати про наявність певного рівня розвитку емоційного інтелекту (Зарицька, 2010).

У дослідженні О. І. Власової показано онтологічні особливості розвитку емоційного інтелекту як окремої підсистеми соціальних здібностей, підкреслено його евристичний потенціал, що сприяє успішності соціальної взаємодії. Автором ототожнюється емоційний інтелект з емоційно-інтелектуальною здатністю, що полягає в емоційній сенситивності, обізнаності та здатності управляти емоціями, які дозволяють людині контролювати відчуття психічного здоров'я та внутрішньої гармонії (Власова, 2005).

У своїй праці М. М. Шпак визначає емоційний інтелект як інтегративну особистісну властивість, яка зумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, поведінкових та мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє самопізнанню та самореалізації через збагачення емоційного та соціального досвіду (Шпак, 2011).

У своєму дослідженні Ю. В. Бреус ви- значає емоційний інтелект як складний конс- трукт ментальних здібностей, пов'язаних із оперуванням емоційною інформацією та фор- муванням емоційного досвіду людини. Автор звертає увагу на те, що у результаті функціо- нування емоційного інтелекту формуються емоційні компетенції, які забезпечують здат- ність розуміти власні емоції та емоції інших людей, вміння адекватно проявляти емоційне ставлення до ситуацій, інших людей, передба- чають продуктивну взаємодію і психологічну гнучкість у стосунках з іншими, формують емоційний досвід людини, який є комплексом емоційних знань, які людина отримує впро- довж життя та використовує у повсякденному житті при взаємодії зі світом (Бреус, 2015).

У дослідженні А. Г. Четверик-Бурчак виявлено, що за умов високого рівня розвитку внутрішньоособистісного компоненту емоцій- ного інтелекту забезпечується реалізація осо- бистістю активної життєвої позиції, людина отримує додатковий ресурс задоволеності со- бою як суб'єктом життєдіяльності, що стиму- лює її прагнення до самовдосконалення, поте- нційно підвищує рівень самоповаги. Міжосо- бистісний компонент емоційного інтелекту потенційно впливає на успішність підтриман- ня доброзичливих стосунків із оточуючими, що відображається у показниках психологіч- ного та соціального благополуччя. Це забез- печується сформованістю навичок самоконт- ролю у міжособистісному спілкуванні, розу-

мінням наслідків поведінки та змісту невербальної інформації, високим рівнем емпатії, які властиві людям з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту (Четверик-Бурчак, 2015). Як ми бачимо, розуміння психологічних особливостей емоційного інтелекту відкриває широкі можливості для реалізації особистості та має важливе практичне значення для психології.

**Висновки.** Вивчення зарубіжної та вітчизняної літератури з проблеми дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту показало, що на сьогодні існують різні підходи до концептуалізації поняття емоційний інтелект, розуміння його змісту та структури.

Спільною ознакою у визначенні емоційного інтелекту є розуміння його як здатності до ідентифікації, розуміння емоцій і управління ними. І. М. Андрєєва розглядає інтегральний емоційний інтелект як когнітивно-особистісне утворення, як сукупність розумових здібностей до розуміння емоцій та управління ними, компетенцій, пов'язаних з обробкою та перетворенням емоційної інформації, а також комунікативних, емоційний, інтелектуальних та регулятивних особистісних властивостей, які сприяють адаптації індивіда. Е. Л. Носенко та Н. В. Коврига визначають емоційний інтелект як інтегральну властивість особистості та складову її внутрішнього світу.

Виявлено, що у наукових працях

представлені наступні моделі емоційного інтелекту: модель здібностей Дж. Майера та П. Саловея; змішані моделі Р. Бар-Она, Д. Гоулмана. Дослідники К. В. Петрідес та Е. Фернхем розглядають емоційний інтелект як рису особистості та як здібність до обробки емоційної інформації, спираючись на конструкт «емоційної самоефективності». І. М. Андрєєва виділяє інтегративну модель емоційного інтелекту, Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига запропонували ієрархічну структуру рівнів сформованості емоційного інтелекту. Внутрішньо-особистісний та міжособистісний аспекти емоційного інтелекту виділяють як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники.

Отже, емоційний інтелект – це інтегративна властивість особистості, яка сприяє її гармонійному розвитку, покращенню міжособистісної взаємодії та відкриває для особистості широкі можливості для самореалізації та розкриття свого потенціалу.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні вікових та гендерних особливостей прояву емоційного інтелекту та шляхів його розвитку, що має важливе практичне значення для становлення особистості, реалізації її можливостей, успішній пізнавальній діяльності та покращенню міжособистісних стосунків.



## СКЛАДОВІ ЕМОЦІЙНОГО ІТЕЛЕКТУ

Психологія поділяють EQ на три компоненти.

Самоусвідомлення - це актуальне усвідомлення людиною себе (своїх думок, почуттів, вчинків), свого поведінки і всього того, що з нею (людиною) відбувається у конкретний момент часу.

Починається самоусвідомлення з самодослідження - уважного спостереження за собою з боку. Далі йде аналіз побаченого... - чи не починається найважливіший, якщо людина не розуміє сенс (навіщо?) або просто розумний аналіз робити не вміє. При цьому момент - здатність «прокинутися», включити свідомість, раптом задати собі головні питання: «Хто я зараз? Де я? Що я зараз роблю?»

Самоусвідомлення – це усвідомлення людиною себе як особистості і свого місця в суспільній діяльності. Процес самоусвідомлення відбувається через самоставлення, тобто самооцінку. Методи самоусвідомлення: оцінка різних видів діяльності, самотестування, рангування.

Людина з позитивною самооцінкою добре почувається, вона впевнена у собі, гідно поводить себе і вільно спілкується з навколишніми.

Самооцінка не є вродженою, а поступово формується з раннього дитинства. На її формування найістотніше впливають у молодшому шкільному віці – успішність шкільного навчання і ставлення педагогів до дитини.

Молодші школярі потребують оцінки не стільки результату, скільки процесу навчання. Зусилля дитини, її старання не повинні залишатися поза увагою вчителя. Кожен школяр має власний стиль і темп навчання. Ставлення до дітей, як до талановитих, допомагає їм у навчанні, що багаторазово доводить педагогічна практика.

Що може зробити вчитель, щоб поліпшити самооцінку учнів:

- називати учнів на ім'я, виявляти шанобливе ставлення до кожного;

- не критикувати зовнішність учня, соціальне становище сім'ї, не принижувати гідність;
- роблячи зауваження, не зачіпати особистість учня, а висловлюватися тільки з приводу його поведінки або вчинків;
- демонструвати однакові вимоги й однакове ставлення до всіх;
- відзначати позитивні досягнення, результати роботи кожного учня і звертати на це увагу всього класу;
- уникати порівнянь успіхів одного учня з успіхами інших;
- доручати кожному виконання визначеного обов'язку в класі;
- перетворювати невдачі учнів у позитивний навчальний і життєвий досвід;
- уникати надмірної опіки, цікавитися думкою учнів та поважати її, заохочувати взаємодопомогу і взаємовиручку в класі.

Уже в початковій школі діти мають ідентифікувати себе як особистість, яка заслуговує на повагу навколишніх і має поважати інших. Тому вже з першого класу діти дізнаються, що потрібно поважати себе та інших, незважаючи на відмінності, які існують між ними. Самопізнання починається з правильного ставлення до самого себе. Адекватна самооцінка залежить від виховання та самоусвідомлення. Правильне виховання має закласти в дитині принцип самооцінки, при якому виходять із власних недоліків і досягнень, а не порівнюють себе з іншими людьми, оскільки в останньому випадку людина ніколи не зможе виробити об'єктивних критеріїв виміру своїх якостей.

Якщо знайдеться хтось кращий, сильніший або красивіший, – цей момент буде джерелом заздрощів і сліпого наслідування, якщо ж кращих не знайдеться, – це буде приводом для гордості й самозамилування. Натомість кожна людина самодостатня й самоцінна незалежно від її особистих якостей, здібностей і досягнень.

Самоусвідомлення включає знання свого походження, статусу й цілі в житті. Це найкращий спосіб пізнання неповторності своєї індивідуальності.



Але, якщо я унікальний, то кожен унікальний у такій же мірі. Правильна самооцінка включає усвідомлення свого походження, статусу й цілі в житті; вона ж указує нам норми ставлення до інших. Зрозуміло, що стосунки з неповторними індивідуальностями будуть базуватися на повазі, толерантності, вимогливості до самого себе, допомозі, служінні іншим людям. Дітей не можна змушувати займатися самоусвідомленням, якщо вони не хочуть.

І робити цю практику регулярно можна лише тоді, коли діти вже до цього готові.

Другою складовою буде емпатія.

Емпатія (англ. empathy від (грец. patho) — співпереживання) — розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання.

Слово «емпатія» походить від римського «patho», що означає глибоке, сильне, чутливе почуття (відчуття), близьке до страждання. Префікс «ем» означає спрямований (скерований) усередину.

Емпатія може бути розглянута як афективна (емоційна) форма ідентифікації. Якщо при ідентифікації стан іншої людини визначається на основі раціональної інтерпретації, то при емпатії — на основі емоційного співпереживання. Емпатія пов'язана з прийняттям іншої людини такою, якою вона є. Її також називають емоційним резонансом на переживання іншої людини. Емпатія базується на почуттях, а не залежить від інтелектуальних здібностей.

Значення емпатії:

- хто уважно слухає, той може зрозуміти, що думає, відчуває інший (це з'єднує людей);
- емпатія підтримує сприйняття іншого таким, який він є;
- емпатія дозволяє краще зрозуміти інших, приносить їм радість з того, що хтось їх розуміє.

Розвиток емпатії у дітей залежить від того, як педагог сприятиме розвиткові стосунків між дітьми, як він сам виявляє емпатію до учнів, як він допомагає їм вирішувати конфлікти. Так, учитель має заохочувати дітей дбати одне про одного, телефонувати до однокласників і цікавитися їхнім самопочуттям, коли вони хворіють, допомагати надолужити пропущений матеріал. Емпатійність дітей виявляється також у їхньому піклуванні про тварин, у ставленні до рідних.

Мистецтво є потужним джерелом розвитку емпатії. Милуючись картиною чи слухаючи приємну музику, людина немов поринає в новий світ, емоційно переживаючи, те, що хотів передати митець. Переглядаючи театральні вистави, спектаклі, гарні фільми, людина вчиться співпереживати героям, сприймати світ їхніми очима, розвиваючи в такий спосіб здатність до емпатії. Набути емпатійного досвіду можна, читаючи гарні літературні твори, уявляючи себе на місці героїв, переживаючи їхні почуття.

Самовиховання емпатії починається з накопиченням життєвого досвіду та емоційного багажу. Для початку дитина вчиться слухати іншу людину, вникати у тембр її голосу, стежити за зміною міміки, ділитися з нею враженням від почутого. Прагнути розібратися в собі – це важливий аспект розвитку емпатії. Дітям, підліткам буває важко пояснити свої емоційні проблеми, попросити допомоги у дорослих. Важливо навчитися аналізувати свої вчинки, слова, думки, коригувати їх у міру потреби. Тільки після того як людина усвідомить свої думки, почуття, прагнення, вона зрозуміє мотивацію інших людей.

Третя частка емоційного інтелекту – це комунікабельність, здатність знаходити компроміс у складних питаннях.

Комунікабельність (від лат. *communibilis* — з'єдную, повідомляю) — здатність людини до спілкування, до встановлення соціальних зв'язків, контактів, до плідної взаємодії з іншими людьми.

У психології спілкування — вміння налагоджувати контакти, здатність до конструктивного спілкуванню з іншими людьми. Комунікабельність є однією

визначальних навичок успішної соціальної взаємодії, що зачіпає як професійні, так і особистісні стосунки. Комунікабельність є однією з найважливіших особистісних якостей, які передбачають активне спілкування з іншими людьми. Одна з рис успішної взаємодії — це неупередженість у відношенні до чужих поглядів. Вчителі в школах повинні більше акцентувати увагу на неупередженому ставленні до науки.

Як стати комунікабельною людиною. Взаємодія між людьми в суспільстві називається комунікацією. Соціальна взаємодія допомагає нам забезпечувати свої потреби, займати певну соціальну нішу. Комунікабельність ж — це здатність людини в будь-якій ситуації знайти підхід до співрозмовника, викликати його розташування, налагодити з ним контакт для взаємовигідного спілкування. Людина комунікабельна, якщо відчуває себе впевненою, виступаючи перед широкою аудиторією. Здатна доступно і компетентно викладати свої думки. Вибирає тон і стилістичне забарвлення мови відповідно з «рецептами» комунікабельності — спокій і впевненість у своїх силах. Не слід метушитися, запобігливо дивитися в очі співрозмовнику, підвищувати голос або шепотіти, тушуватися або гарячкувати при розмові. Навчіться слухати. Це одна з основ культури спілкування. Уміння слухати співрозмовника і чути його — це ціле мистецтво. Хорошого і вдячного слухача оцінить будь-яка адекватна людина. Не слід перебивати людину на півслові, дайте закінчити свою думку. Добре розвинені комунікативні навички дозволяють брати ситуацію під контроль. Вони допомагають вивчити співрозмовника, з'ясувати його мотиви і пріоритети. У будь-якій ситуації ми можемо заволодіти увагою людей і донести до них свої думки. Це допомагає майстерно впливати на поведінку людини в досягненні своїх цілей.

## МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Емоційний інтелект може розвиватися і «сам» – в родині, через живопис, мистецтво, літературу, гру, самоспостереження і ведення щоденників. Поступово і неочікувано. Всі різні. І кожен має власний шлях до себе. І, напевно, найкращими практиками розвитку емоційного інтелекту є досвід і саме життя.

У школі і навіть у родині більше уваги приділяють розвитку традиційного інтелекту, а не емоціям. Емоції зазвичай розвиваються в дітей через наслідування. Наприклад, якщо в родині діляться не тільки власними думками й досягненнями, а й бідами та помилками, то ця частина емоційного інтелекту буде розвинена в більшості членів родини. Якщо в сім'ї заведено відчувати емоційний стан іншого, а не висловлювати власні емоції, ігноруючи партнера, то в дитини автоматично «на материнській платі» є схема емпатійності. Та якщо прикладів для наслідування в сім'ї немає? Тоді середовищем розвитку емоційного інтелекту має стати школа. Що для цього має зробити вчитель?

Але є досить багато дієвих методів для розвитку співчутливого та мирного сприйняття життя. Головний орієнтир тут є зміна ставлення до світу та якісні позитивні зміни у стосунках із самим собою та іншими людьми. У кожного є емоції і почуття. І кожний може бути інтелектуальними щодо них.

Сучасна психологія напрацювала величезну кількість способів та методик, спрямованих на розуміння людиною своїх почуттів, мотивів та реакцій.

Можна сперечатися про переважання одного методу перенавчання емоційних реакцій над іншим, однак така різноманітність точно задовольняє потребу різних людей у різних підходах до власного розвитку.

## Практика уважності (Mindfulness)

Складовою частиною емоційного інтелекту є розпізнавання власних емоцій та пов'язаних з ними думок і саме з нею в першу чергу працює практика уважності. Тому виправданим є твердження, що “Mindfulness”, як уважність та усвідомленість, становить базу емоційного інтелекту.

Тренуючи свою уважність та фокусуючи увагу на теперішньому моменті тут і тепер, ми стаємо більш емоційно свідомими. Усвідомлення своїх емоційних станів дозволяє розвивати здатність до контролю, керуванню та використанню своїх емоцій та почуттів. Вміння бути уважним до себе та власних станів разом із здатністю порівнювати та аналізувати дозволяють людині виявляти та розуміти емоції інших. Що надалі виявляється у співчутливому піклуванні про оточуючих та здатності виявляти емпатію у стосунках. Легше відбувається встановлення та підтримання контакту з співрозмовниками та партнерами.

Із стану внутрішнього спокою, який розвивається на основі тривалого застосування технік медитації та практики уважності, людині легше оцінювати події, які нею сприймаються, та об'єктивною реальністю. Це значно підвищує здатність до творчості та критичного мислення. Допомогає визнавати існування різних точок зору на ситуацію. І, зрештою, вирішувати конфлікти.

За даними західних досліджень, люди, які займаються медитацією та практикою уважності, показують вищі рівні розвитку емоційного інтелекту, вищі рівні позитивного афекту та нижчі рівні негативного афекту та загалом більшу задоволеність життям. Окрім усього іншого, регулярна

практика уважності зміцнює імунну систему та сприяє розвитку тих зон мозку, які відповідають за ефективну регуляцію емоцій в умовах стресу.

У певний момент життя практично кожна людина починає усвідомлювати, що їй не вистачає самої себе: готовність бути присутньою у власному житті, вміння

проживати його так, ніби воно значиме і важливе, в той єдиний момент, який є, а саме тут і зараз.

## Арт-терапія

Арт-терапією називають особливу форму психотерапії, психокорекції та розвитку особистості, засновану на творчому самовираженні за допомогою різних видів мистецтва (живопис і малюнок, ліплення, музика, танець, театр).

Особливо корисною є арт-терапія для тих дітей, які мають складнощі із словесним вираженням своїх емоцій та почуттів.

Арт-терапія викликає позитивні емоції, сприяє подоланню апатії, пригніченості, безініціативності, допомагає сформувати більш активну життєву позицію.

Завдяки арт-терапевтичному впливу мобілізується творчий потенціал дитини, внутрішні механізми саморегуляції та зцілення. Арт-терапія задовольняє її потребу в самоактуалізації, а саме розкритті широкого спектру можливостей особистості і ствердження нею свого унікального способу буття у цьому світі.

При застосуванні арт-терапевтичних методів дитина через власну художню роботу та діалог з вчителем знайомиться із власним внутрішнім світом, вербалізує пригнічені або витіснені емоції та почуття. Тобто, набуває самоусвідомленості. Вчиться саморегуляції, вираженню емоцій, встановленню контакту з іншими. Розвиває та зміцнює своє творче начало. Розуміючи себе, вчиться досягати стану внутрішнього спокою та встановлювати контакти. Підтримувати соціальні зв'язки та вирішувати конфліктні ситуації.

Виконання таких завдань допоможе дитині проаналізувати себе, свої сильні сторони й унікальні риси, поміркувати над тим, як позначаються на виразі обличчя емоції, які відчуває людина, навчитися зображати їх і зчитувати та використовувати як елемент невербального спілкування, отже, сприятиме розвитку емоційного інтелекту.

Розвиток емоційного інтелекту полягає в постійному усвідомленні «я щось зробив». Чому? Я щось відчув. Чому? Ті, хто постійно думають, є провідниками емоційного інтелекту. Вони вміють контролювати імпульси і постійно зупиняти себе. Для педагога важливо створювати уроки, щоб розвивати навички відповідно до віку дитини. Наприклад, вчитель математики не просто повинен вивчати теми, а розмовляти про те, чому одному учневі легше виконувати математичні завдання, іншому важче, і звертати увагу, якими емоціями діляться діти в той момент. Перед педагогами стоїть виклик: вони мають бути ще й психологами, тобто вчити дитину не тільки математичних формул, а й умінню мислити. Емпатію треба розвивати в ранньому дитинстві. У підлітковому віці діти вчаться розмовляти і будувати близькі стосунки, дружити. В юнацькому віці важливе самовизначення і мотивація, думки про майбутнє.

Емоційний інтелект можна тренувати за принципом емоційного світлофору:

Червоний: зупинись і подумай перш, ніж діяти.

Жовтий: розкажи про свої труднощі і самопочуття тій людині, якій довіряєш. Подумай про наслідки конфлікту, розглянь позитивні варіанти.

Зелений: склади план дій і вибери найкращий варіант. Якщо виникає погана емоція – знову вмикай червоне світло!

Вправа «Позитивне мислення»

Інструкція: Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні. Негативні думки поглиблюють стрес. Позитивні думки допомагають зберегти самоконтроль. «У мене нічого не вийде» - «Я зроблю все, що в моїх силах»; «Мені обов'язково треба мати це» - «Мені б хотілося мати це, але це згодом».

Вправа «Прислухайся до себе»

- Якщо твій настрій можна було б розфарбувати, то якого б кольору він став?
- На яку тварину або рослину схожий твій настрій?
- А якого кольору радість, смуток, тривога, страх?

«Екран настрою» («Щоденник настрою»)

В якому дитина кожного дня буде малювати свій настрій.

Це можуть бути смайлики, пейзажі, чоловічки, кольорові квадратики, кружечки...

Гра «Інтерв'ю»

Мета: розширити коло зрозумілих для дитини емоцій; розвивати здатність визначати емоції за графічними зображеннями; вчити передавати заданий емоційний стан за допомогою виразних рухів (міміки і пантоміми).

Хід гри. Дорослий каже: «Уявіть, що кожен з вас став відомою, знаменитою людиною. Всі цікавляться вашою думкою. Журналіст намагається взяти у вас інтерв'ю і задає вам різні запитання».

Дорослий бере мікрофон і, по черзі підходячи до кожної дитини, пропонує відповісти на запитання або закінчити речення.

Зразки запитань і незакінчені речення:

- Коли люди сміються?
- Що ти відчуваєш, коли інші сміються? Чому?
- Що ти робиш, коли поруч хтось плаче? Чому?
- Люди сердяться, коли...
- Люди ображаються, якщо ...
- Люди дивуються, коли ...
- Люди радіють, якщо ...



Далі пропонується уважно слухати і за допомогою виразних рухів показати:

- Спробуй посміхнутися, як клоун на манежі.
- І боязко потягнутися, як маленький пролісок.
- Спробуй розсердитися, як злюща оса.
- Спробуй здивуватися, побачивши щось незвичайне.

Наш мозок складається з двох півкуль. При цьому права півкуля в основному «обслуговує» ліву сторону тіла: приймає велику частину інформації від лівого ока, вуха, лівої руки, ноги і т.д. і передає команди відповідно лівій руці, нозі, а ліва півкуля обслуговує праву сторону.

Ліва ніби дробить картину світу на частини, на деталі і аналізує їх, вибудовуючи причинно-наслідкові ланцюжки, класифікуючи всі об'єкти, вибудовуючи схеми, послідовно перебираючи все те, що потрапляє в сферу її сприйняття або витягується з пам'яті. На це потрібен час, ліва півкуля діє порівняно повільно.

Права ж півкуля, в якій немає центрів мови, схоплює картину світу цілісно, одночасно включаючи в розгляд всю конкретну реальність, не дроблячи на частини, а синтезуючи цілісний образ у всій сукупності його конкретних проявів. Вона спеціалізується на обробці інформації, яка виражається не в словах, а в символах і образах. Права півкуля діє швидко. Праву півкулю називають ще емоційною. Їй властиве наочно-образне, інтуїтивне, творче мислення.

Зазвичай якась із півкуль у людини є домінуючою, що відбивається на індивідуальних властивостях особистості. Наприклад, лівопівкулевих людей більше тягне в науку. Правопівкульні більше прагнуть займатися мистецтвом або сферами діяльності, що потребують індивідуальних образних рішень.

Дитина спочатку є яскраво вираженою правопівкульною істотою, але поступово починає підключатися і ліва півкуля мозку.

Якщо права півкуля встигає до перемоги лівої накопичити необхідний багаж, то все в порядку. Якщо ні, то лівопівкулевий крен може «заблокувати» правий мозок, залишивши назавжди психіку даної людини збідненою. Їй буде важче стати собою, а значить унікальною, неповторною. Тому так важливо розвивати праву півкулю.

### **Ігри на розвиток правої півкулі**

«Вухо-ніс». Лівою рукою беремося за кінчик носа, а правою – за протилежне вухо, тобто ліве. Потім одночасно відпустіть вухо і ніс, плесніть у долоні і поміняйте положення рук так, щоб вже права тримала кінчик носа, а ліва – протилежне, тобто праве вухо.

«Кільце». По черзі і дуже швидко перебираємо пальці рук, з'єднуючи в кільце з великим пальцем вказівний, середній, безіменний, мізинець. Спочатку можна кожною рукою окремо, потім одночасно двома руками.

«Дзеркальне малювання». Покладіть на стіл чистий аркуш паперу, візьміть по олівцю в обидві руки. Малюйте одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери. При виконанні цієї вправи ви повинні відчутти розслаблення очей і рук, бо при одночасній роботі обох півкуль поліпшується ефективність роботи всього мозку.

До речі, коли ви щось робите обома руками одночасно, наприклад, граєте на музичному інструменті або навіть набираєте текст на клавіатурі, працюють обидві півкулі. Це своєрідне тренування. Ще корисно здійснювати звичні дії не провідною рукою, а іншою. Наприклад, якщо ви зазвичай чистите зуби, тримаючи щітку в лівій руці, то періодично перекладайте її в праву. Якщо пишете правою рукою, перекладіть ручку в ліву. Це не тільки корисно, але й весело. А результати таких тренувань не змусять себе довго чекати.

## Вправи на візуалізацію

Коли у вас знайдеться вільна хвилинка, посадить дитину поруч із собою і запропонуйте трохи пофантазувати.

«Давай закриємо очі і уявімо білий аркуш паперу, на якому великими літерами написано твоє ім'я. Уяви, що букви стали синіми ... А тепер – червоними, а тепер – зеленими. Нехай будуть зеленими, але аркуш паперу раптом став рожевим, а тепер – жовтим.

А тепер прислухайся: хтось кличе тебе по імені. Вгадай, чий це голос, але нікому не кажи, сиди тихенько. Уяви, що твоє ім'я хтось наспівує, а навколо грає музика. Давай послухаємо!

А зараз доторкнись до свого імені. Яке воно на дотик? М'яке?

Шерехате? Тепле? Пухнасте? У всіх імена різні.

Тепер ми будемо пробувати твоє ім'я на смак. Воно солодке? А може з кислінкою? Холодне, як морозиво, або тепле?

Ми дізналися, що наше ім'я може мати колір, смак, запах і навіть бути якимось на дотик.

А тепер відкриємо оченята. Але гра ще не закінчена.»

Попросіть дитину розповісти про своє ім'я, про те, що вона бачила, чула і відчувала. Трохи допоможіть їй, нагадайте завдання і обов'язково заохочуйте: «Як цікаво!», «Ну треба ж!», «Ніколи б не подумав, що в тебе таке чудове ім'я!».

Далі беремо олівці і просимо намалювати ім'я. Дитина може малювати все, що захоче, головне, щоб малюнок відображав образ імені. Нехай дитина прикрасить малюнок, використає якомога більше кольорів. Але не затягуйте це заняття. Нехай малюк пояснить, що значать ті чи інші деталі, що він намагався намалювати. Якщо йому складно це зробити – допоможіть: «Що це намальовано? А це? А чому ти намалював саме це?»

Суть гри в тому, що ми провели дитину по всім відчуттям: зір, смак, нюх, змусили долучитися в діяльність і уяву, і мову. Таким чином, всі зони мозку повинні були взяти участь в грі.

### **Вправа «Ім'я- квітка»**

Малюємо квітку, яку ми могли б назвати своїм іменем.

### **Вправа «Я дорослий»**

Пробуємо уявити і намалювати себе дорослим (як одягнений, як говорить, що робить, як ходить і так далі).

### **Вправа «Уявний подарунок»**

Нехай дитина дарує уявні подарунки своїм друзям, а вам розповідає, як вони виглядають, пахнуть, які на дотик.

### **Вправа на візуалізацію «Стирання із пам'яті стресової інформації»**

Запропонуйте дитині сісти, розслабитися і закрити очі. Нехай вона уявить перед собою чистий альбомний аркуш, олівці, гумку. Тепер запропонуйте малюкові подумки намалювати на аркуші негативну ситуацію, яку необхідно забути. Далі попросіть, знову ж подумки, взяти гумку і почати послідовно стирати ситуацію. Стирати потрібно до тих пір, поки з листа не зникне картинка. Після цього слід відкрити очі і зробити перевірку: закрити очі і уявити той же аркуш паперу – якщо картинка не зникла, потрібно знову подумки взяти гумку і стирати картинку до повного зникнення. Вправу рекомендується періодично повторювати.

### **Дихальні практики**

Дихання є природним процесом в житті людини. Прожити без нього не можливо. Воно пов'язує духовний і фізичний стани. Саме дихання дозволяє зрозуміти нашу психіку. Недаремно, одна з перших рекомендацій в психотерапії

стосується дихання. «Спостерігайте за Вашим диханням», «Дихайте». Рівномірне дихання змінює якість життя.

Дихальні вправи допомагають гармонізувати стосунки між тілом і душею. Всі дихальні практики захищають від стресу і допомагають зупинити шкідливий вплив, якщо він все ж стався. При хвилюванні дихання збивається, стає частим і неглибоким, може відбуватися мимовільна затримка дихання. За допомогою дихання напругу можна зняти за кілька хвилин. А отже, вийти зі стану емоційної перенаповненості та ідентифікувати свої емоції та почуття.

Регулярні дихальні практики допомагають попередити емоційні вибухи та ввійти в контакт із власними емоційними блоками та зняти їх.

## **Казкотерапія**

Казкотерапія – це напрям який використовує метафоричні ресурси казки, дозволяє у дітей розвивати самосвідомість і розбудовувати особливу взаємодію один з одним для їх подальшого активного життя.

Через історії, казки передавались накопичені знання і досвід людства. Приклади почуттів, дій героїв, варіанти взаємодії між собою та із зовнішнім світом.

Казкотерапія становить собою також систему виховання, яка дозволяє тонко і не дидактично формувати уявлення про базові життєві цінності, які є завжди емоційно зарядженими і через їх призму можна також знайомитись із своїми емоціями та почуттями.

Мова образів і символів, притаманна казкотерапії, є природньою для підсвідомості дитини. Використовуючи символи, образи і метафори, казкотерапія завжди говорить про щось глибинно цінне для людини. Завдяки методикам казкотерапії відбувається визнання людиною того, що вона витісняла і від чого відмовлялась. Тобто, розвивається її самосвідомість. Усе назване набуває ознак контрольованості, природнім чином інтегрується у

реальний досвід людини. А отже, відбувається навчання саморегуляції. Приклади дій героїв та створення власних казок чи сюжетів допомагають розвинути соціальну чутливість та здатність до регулювання стосунків. Більше того, відбувається усвідомлення впливу автоматичних способів реагування та вироблення нових способів взаємодії із самим собою та зовнішнім світом.

## **Кубики Рорі**

«**Rory's Story Cubes**» – це маленька коробочка з кубиками, яка послужить для васпровідником у світ фантазії.

Настільна гра «Rory's Story Cubes» («Кубики Історій Рорі») – цікавий інструмент для веселого проведення часу. У комплекті ви знайдете кубики, на межі яких нанесені найрізноманітніші піктограми.

Гра може допомогти вчителям урізноманітнити свої методи викладання.

Кубики можна застосовувати на уроках з будь-яких предметів. Помістіть їх у непрозорий мішечок чи капелюх. Кожна дитина витягує один кубик та обирає будь-яке із зображень на ньому для обговорення.

Дуже важливо давати дітям можливість говорити про свої почуття. Не всі діти можуть цілком усвідомити запитання: «Як ти відчуваєшся?». А от про настрій чи власні враження говорити простіше. Коротенькі, навіть 20-секундні відповіді вчать дітей основам культури почуттів. Водночас це навчає учнів слухати інших, співпереживати та вибудовувати безоцінкове ставлення до емоцій інших людей. І, звичайно, ця вправа допомагає згуртувати клас.

За НУШ (Нова українська школа) кожен урок має містити ключові компетентності, виховний елемент, і це має бути прописано в плані заняття. В пригоді вам стануть кубики з цією вправою.

Урок можна перетворити на розвагу з неймовірним комунікативним ефектом.

## **9 цікавих способів трансформувати сюжет казки**

Слухати казки та історії – улюблене заняття для всіх дітей. Це і ритуальна річ, яка дає почуття безпеки, і спосіб пізнання світу. Та найголовніше це те, що казки розвивають уяву та здатність до фантазування.

Будь-яку казку можна трансформувати та зробити ще цікавішою! Далі наведено 9 способів, які допоможуть в цьому.

### **Техніка «зламана казка»**

**1. Поміняйте місцями злодіїв.** Що станеться, якщо вовк із «Червоної Шапочки» переслідуватиме Рапунцель?

**2. Розкажіть казку від імені негативного персонажа** («Розповідь про трьох ведмедів, розказана ведмедем» Н.Ж.Льовен або мультфільм «Правдива історія трьох поросят»).

**3. Поміняйте місцями жертв і переслідувачів:** скажімо, бабуся Шапокляк і злий крокодил Гена. Або книга «Троє вовченят і Гидкий Свин» Є.Тривізаса (у ній не лише вовки — чемні, пухнасті, з очима-намистинками, а й спосіб здобути перемогу інший: після найміцнішого залізного бункера герої обирають будинок із квітів, краса якого змінює серце злодія).

**4. Змініть поворот сюжету на протилежний.** Нехай з'являться Неспляча красуня, у якої розвинулося безсоння, Царівна-реготушка замість Несміяни.

**5. Припустіть, що герой знає класичний сюжет і розраховує на певний фінал, але події не повторюються.** Гидке каченя впевнене, що виросте красивим лебедем, а стає потворною качкою.

**6. Вигадайте продовження.** Що робитиме дорослий Буратіно? Чи не сумуватиме царівна за жаб'ячим життям?

**7. Змініть статтю або вік головного героя.** Наприклад, хлопчик у казці «Червона Кепка» Л.Робертс. Старий беззубий і підсліпуватий людоджер («Джим і бобове стебло» Р.Бріггс), який викликає бажання допомогти йому. Малюк-Карлсон прилітає до самотнього Старого.

**8. Замініть тварин одного виду на інший.** Скажімо, «Дівчинка і три динозаври» Мо Віллемс. Якщо від ведмедів можна було втекти, то тут дівчинка йде за дороговказом «2 милі до пастки», де останнє слово виправлене на «до чудовогобудинку».

**9. Замініть один-два предмети на сучасні.** Замість дзеркала в мачухи Білосніжки — комп'ютер, Спляча красуня замість веретена вражена струмом від несправного фена. А кресало можна замінити на фаєрбол. Червона Шапочка гасає на квадроциклі, а бабуся лежить у ліжку з ноутбуком (С.Мідлтон).

Досвід доводить, що навіть молодші школярі легко знаходять сучасні болючі питання і залюбки зіштовхують з ними казкових героїв. І ще одне вміння тренується — дивитися на речі під іншим кутом. А це — складова критичного мислення, що допомагає в будь-яких конфліктах: можна відстоювати позицію, можна шукати компроміс.



## **Ненасильницьке спілкування**

Ненасильницьке спілкування (ННС) засновується на історичних принципах ненасильства (ahimsa) – природньому стані співчуття, коли у серці немає насильства.

Цей метод було засновано доктором Маршалом Розенбергом на принципах відмови від насильства, які пропагували Ганді та Мартін Лютер Кінг молодший. Їх розуміння ненасильства полягає в тому, що будь-що, що завдає болю серцю, розуму, тілу духу чи стосункам є насильством.

Ненасильницьке спілкування починається з припущення, що всі ми є співчутливими від природи і що насильницькі стратегії – вербальні чи фізичні – становлять навчену поведінку і підтримуються пануючою культурою. У баченні ННС всі ми маємо ті ж самі основні людські потреби і що будь-яка поведінка є найкращою спробою/стратегією людини, спрямованою на задоволення основних людських потреб.

Діти щодня відчують різні емоції: безсилля, злість, смуток, страх, заздрість тощо. Емоційно здорові діти висловлюють їх у грі, тим самим розвиваючи свою емоційну сферу. Сміх зменшує рівень стресових гормонів так само, як і сльози. Але при цьому приносить багато радості.

## **Сміхові вправи**

Гарний сміх – це солодка знемога, очищення, душевний підйом.

Він приносить не тільки фізіологічну користь (тренує прес і збільшує об'єм легень), а і психологічну — покращує настрій саме тому, що підтримує прямий зв'язок з мозком і повідомляє йому, як ми себе відчуваємо.

Тіло — це надзвичайно важливий інструмент, здатний формувати наші думки, бажання, настрої. Нам просто необхідно навчитись ним користуватись.

Стимулювати свій організм сміятись не важко, варто лише розслабитись і не боятись, що про тебе зле подумають. А натомість можна отримати гарне самопочуття й піднесений настрій.

Йога сміху допомагає позбавлятися від блоків і затискань і взагалі змінює фокус депресивного стану людини. В момент сміху відключається мозок людини, ми не можемо думати, ми не можемо щось оцінювати, ми просто сміємось. Тоді й змінюється фокус емоційного стану.

«Сміхові вправи» для дітей є більш природними, ніж для дорослих людей. Адже діти безпосередні й не соромляться сміятися над тим, що здається кумедним. Сміх робить дитину щасливою.

Навіть саме промовляння «хі-хі», «хо-хо», «ха-ха» дає клітинам імунної системи команду атакувати чужорідні тіла – віруси, злоякісні клітини тощо. Тому сміх рівнозначний прогулянці по лісу чи кисневому коктейлю. Щоб діти росли здоровими, веселими, слід впроваджувати в освітньо-виховний процес «хвилинки-смішинки», розваги, гуморини, що викликають позитивні емоції.

При будь-якому зручному випадку використовуйте гумор, щоб і ви, і ваша дитина могли повеселитися і зарядитися позитивом. Розкажіть дитині жарт або смішну історію, пограйте у веселу гру або заспівайте разом з нею пісеньку. Подивіться разом з нею веселе відео на YouTube. Якщо ви заохочуєте сміх у дитини, ви створюєте спокійну атмосферу, яка сподобається всім.

### **Гра «Чарівний мішечок»**

Перед грою потрібно обговорити з дитиною який у неї настрій, що вона відчуває, може ображена на когось. Далі дитині пропонують скласти у чарівний мішечок всі негативні емоції: злість, образу, сум. Цей мішечок з усім поганим, що в ньому є, викидається.

Можна запропонувати дитині самій викинути мішечок. Добре, якщо дорослий теж покладе в цей мішечок свої негативні емоції.

Можна використати ще один «чарівний» мішечок, з якого дитина дістане т і позитивні емоції, які вона хоче.

### **Вправа «Вимов якнайшвидше кольори»**

Весела вправа для дітей, які вже вміють добре читати.

Дивлячись на картинку, треба вимовити вголос якнайшвидше кольори, якими написані слова.

Жовтий синій оранжевий чорний

червоний зелений фіолетовий жовтий

червоний оранжевий зелений чорний

синій червоний фіолетовий

зелений синій оранжевий

### **Гра «Знайди м'яч»**

Обирається один ведучий. Діти сідають в ряд лицем до нього. За спинами передається невеликий м'ячик або інший предмет. По виразу обличчя та пози ведучий повинен вгадати, у кого м'ячик. Передача м'яча припиняється після сигналу.

## **Гра «Мімічна гімнастика перед дзеркалом»**

Дитині пропонується виконати ряд вправ для мімічних м'язів обличчя. Наморщити чоло, підняти брови (подив). Розслабитися. Залишити чоло гладким протягом однієї хвилини. Зсунути брови, нахмуритися (серджуся). Розслабитися. Повністю розслабити брови, закотити очі (а мені все одно – байдужість). Розширити очі, рот відкритий, руки стиснуті в кулаки, все тіло напружене (страх, жах). Розслабитися. Розслабити повіки, чоло, щоки (лінь, хочеться дрімати). Розширити ніздрі, зморщити ніс (огида, вдихаю неприємний запах). Розслабитися. Стиснути губи, примружити очі (презирство). Розслабитися. Посміхнутися, підморгнути (весело, ось я який).

## **Вправа «Через скло»**

Дітям пропонується сказати що-небудь один одному жестами, уявивши, що вони відділені один від одного склом, крізь яке не проникають звуки. Тему для розмови дитині можна запропонувати, наприклад:

«Ти забув надягти шапку, а на вулиці дуже холодно», або

«Принеси мені склянку води, я хочу пити», або дитина сама придумує своє повідомлення

## **Гра «Малюємо емоції пальцями»**

Дитині пропонується намалювати свої емоції пальцями. Для цього потрібно використовувати баночки з гуашевою фарбою. Можна намалювати свій настрій за допомогою пальців.

## **Гра «Різнокольорова вода»**

Дитині пропонується розфарбувати воду в різні кольори. Запитайте в дитини, як зробити «сердиту воду», «добру», «веселу». Можна розфарбовувати воду в найрізноманітніші настрої. Покажіть дитині,

як можна за допомогою однієї і тієї ж фарби отримати різні відтінки і як при цьому зміниться «настрій» води. Наприклад, чорна вода була «сердитою», а сіра стала вже «задумливою».

### **Гра «Емоційний крокодил»**

Знадобляться картки «Почуття. Емоції. Стани»

Правила гри: у колі учасників, на підлозі чи на столі, покласти картки догори. Кожен з учасників групи по черзі обирає картку наосліп, яку інші не бачать, і демонструє дану емоцію мімікою, тілом, голосом, рухами. Учасники групи впізнають і називають емоцію. Хто перший відгадав, той наступний обирає картку. Якщо хтось не знає, як продемонструвати певне почуття, написане на картці, то може відкласти цю картку вбік і взяти іншу. У цій грі немає переможених, усі переможці! Кожен має змогу у веселій невимушеній атмосфері тренуватися виражати почуття та емоції різними способами та розпізнавати їх в інших людей, розвиваючи емоційний інтелект.

## ВИСНОВКИ

Школа майбутнього стосується реальності, у якій ми існуємо. Сучасність натомість полягає в підходах, а також у важливості вчителя, який повинен такі підходи забезпечити.

Змінився світ – змінилася і школа. Експерти в один голос твердять: навчати тут треба того, що матиме значення, вистачить уже банально відтворювати інформацію.

Таким чином, проблема емоційного інтелекту, незважаючи на те, що має практичну значущість, по сьогоднішній день залишається недостатньо дослідженою як у теоретичному плані, так і в експериментальному, і потребує ґрунтовного наукового обґрунтування, яке буде перспективою наших подальших досліджень. Нова парадигма освіти вимагає віднайти розумний баланс між мисленням та емоціями, встановити гармонію між головою і серцем.

Емоційний інтелект – це важлива складова розвитку особистості, яку можна розвивати. Процес розвитку емоційного інтелекту має особливості, проте основні структурні елементи емоційного інтелекту починають розвиватися у молодшому шкільному віці і з віком не зникають, а вдосконалюються упродовж періоду навчання.

Щоб розвинути в собі здатність до найбільшого відчуття щастя та успішної самореалізації, людині варто розвивати свій емоційний інтелект. Адже завдяки йому ми можемо знайти баланс між розумом та почуттями та наблизитись до відчуття гармонії у житті.

Емоційний інтелект дозволяє бути розумним зі своїми почуттями.

Емоційна грамотність дає школярам можливість краще розбиратися в емоційному функціонуванні людей, досягати успіху в спілкуванні з вчителями і однолітками, вирішувати виниклі конфлікти, розуміти себе, свої бажання і потреби, причини власних вчинків, а також ставити перед собою цілі і вдало їх

досягати. Все це сприятливо впливає на поведінку в школі і поза школою, а також на ефективне засвоєння знань.

Розвиток емоційного інтелекту в разі підвищує ефективність дитини в різних соціальних сферах і здатність відчувати себе щасливою.

Діти з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими. Розвиваючи емоційний інтелект, можна знайти баланс між розумом та почуттями та наблизитись до відчуття гармонії у житті.

Отже, розвиток емоційного інтелекту молодших школярів - завдання першочергової важливості. Воно є актуальним у світлі психолого-педагогічного підходу до вирішення проблеми соціальної адаптації дітей у суспільстві.

## ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Методики розвитку емоційного інтелекту та емпатії [Електронний ресурс].  
- (дата звернення 15.12. 2018).
2. 30 порад для розвитку емоційного інтелекту [Електронний ресурс].-  
(датазвернення 15.12.2018).
3. Емоційний інтелект дітей: найкращі методи розвитку  
[Електроннийресурс].- (дата звернення 22.01.2019).
4. Розвиток емоційного інтелекту учнів початкової школи  
[Електроннийресурс].- (дата звернення 23.01 2019).
5. Тренінгове заняття з розвитку емоційного інтелекту (1-4  
класи)[Електронний ресурс]. - (дата звернення 05.01 2019).
6. Розвиток емоційного інтелекту як передумова розвитку  
інноваційноїособистості [Електронний ресурс].- (дата звернення 22.01  
2019).
7. Емоційний інтелект Як бути розумним із власними  
емоціями?[Електронний ресурс].- (дата звернення 11.01 2019).
8. Значення емоційного інтелекту дитини [Електронний ресурс].-  
(датазвернення 10.02. 2019).
9. Емоційний інтелект // Вікіпедія. – [Електронний ресурс]. – Режим  
доступу: [www: uk.wikipedia.org](http://www.uk.wikipedia.org). – (дата звернення 05.01 2019).
10. Аліна Босова. Що таке EQ? Журнал «Пані Вчителька»  
№ 5 2008 С.20-21
11. Початкова освіта. №12 2014 Профілактика емоційного  
перенапруження. Методичний поради́ник
12. Початкова освіта. №3 2015 Марі́на Карпінська. Зняття  
психологічного напруження в дітей