

**Інститут спеціальної педагогіки та психології імені Миколи Ярмаченка
Національної академії педагогічних наук України**

**ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ РАННЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО
ВІКУ**

Вовченко Ольга Анатоліївна

**Київ
2023**

ЗМІСТ

Вступ	3
1. Сутність наукової категорії «емоційний інтелект» та репрезентація в спеціальній психології.....	5
2. Особливості дослідження емоційного інтелекту у дітей раннього та дошкільного віку.....	18
3. Ефективність діагностичних методик для вивчення емоційного інтелекту: проєктивний та стандартизований підходи.....	25
4. Програма психологічної корекції емоційного інтелекту у дітей раннього та дошкільного віку.....	34
Висновки.....	84
Література.....	85

ВСТУП

У програмі автор торкнеться проблематики розуміння емоційного інтелекту, його основних складових, складності та доцільності існування в робочих програмах освітян, психологів, як наукової та практичної категорії. В одному із розділів програми буде розглянуто особливості психологічної діагностики емоційного інтелекту дітей раннього та дошкільного віку, оскільки процес визначення рівня емоційного інтелекту є процедурою не легкою для дорослої особистості, то в такому ранньому віці задача для практичних психологів ускладнюється. Це можна пояснити тим, що емоційний інтелект (*далі – EQ) – це здатність особистості розпізнавати емоції, бажання, свої наміри та наміри інших людей, а також керувати ними, називати їх. Саме останні пункти і є для раннього та дошкільного віку найбільш складними. Маленька дитина ще на досить посередньому і примітивному рівні навчилася керувати своєю біологічною сферою, а сфера афектів, емоцій є набагато складнішою. Це сфера, яка допомагає керувати поведінкою, приймати рішення, брати на себе відповідальність. Людям із високим рівнем EQ характерні такі риси, як самодисципліна, відповідальність, уміння пристосовуватися до нових обставин. Тому так важливо розвивати рівень емоційного інтелекту не лише у дорослих, а починаючи саме з дитинства, щоб із процесом дорослішання – це був природний процес. Для цього необхідно вдосконалювати такі навички, як: самосвідомість, емпатія, соціальні навички, мотивація та інші.

Так, самосвідомість є важливою частиною емоційного інтелекту – як здатність зростаючої особистості усвідомлювати свої емоції, вміти аналізувати та правильно їх називати, визначати. володіння собою. Уміння контролювати власні емоції та обмежувати їх руйнівний вплив на дитину: стримувати емоційні реакції, спокійно обговорювати розбіжності та уникати вчинків, про які потім можна пошкодувати є самоконтролем, що також виступає частиною емоційного інтелекту і яку варто розвивати. Тобто, спрямовувати негативні емоції у позитивному напрямку. Наприклад, гнів

може бути мотивацією для фізичних вправ, занять дитини певним видом спорту. Уміння обговорювати з психологом/батьками емоційні реакції на критичні ситуації дозволить дитині краще розуміти себе, сприятиме зближенню і порозумінню старшого і молодшого покоління.

Однією із важливих складових є також емпатія. Навичка своєрідного «зчитування» емоцій інших дітей, однолітків, людей, яка дозволяє правильно, точніше сказати – «відповідно» реагувати на них і рідше потрапляти в ситуації непорозумінь. Така складова вчить дитину уважно слухати співрозмовника, давати можливість висловлюватися, як собі, так й іншому; ставити себе на місце іншої людини, співчувати.

Мотиваційна складова спрямовуватиме дитину не лише на результат, а й на розуміння тих емоцій, які ми відчуваємо від досягнення, отримання того, що було метою. Таким чином, дитина вчиться відстежувати свої успіхи і не забувати цінувати результати своєї роботи.

Секрет розвитку EQ полягає у тому, щоб сформувати стійку базу означених вище складових, як наслідок отримати дитину, що має добре сформовані соціальні навички для сучасного соціуму. Це здатність вибудовувати та підтримувати відносини, розуміючи їх мету, адекватно взаємодіяти у конфліктних ситуаціях.

У програмі окрім роз'яснення основних складових емоційного інтелекту буде представлено специфіку та методи діагностичного інструментарію дитини раннього та дошкільного віку. Найважливіше автором розроблено базову корекційну програму для формування емоційного інтелекту для дітей цього віку з детальними описами проведення вправ, технік тощо. Програму можна буде доповнювати (спрощувати, ускладнювати), на розсуд психолога, залежно від вікових та індивідуальних особливостей дитини/групи, з якою проводяться заняття. Варто пам'ятати, дитина з низьким рівнем EQ, у дорослому віці може відчувати труднощі зі стресом та негативними емоціями. Вона можуть бути не здатна боротися з тривогою, роздратуванням, не знатиме, як ефективно заспокоїти себе і знайти раціональні шляхи вирішення проблем.

1. СУТНІСТЬ НАУКОВОЇ КАТЕГОРІЇ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ» ТА РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ В СПЕЦІАЛЬНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Емоційний інтелект у сучасній психології є молодого науковою дифініцією, що характеризується суперечливим, неоднозначним онтогенетичним походженням, оскільки перші дослідження було проведено через призму академічного, соціального інтелекту, через вивчення аспектів емоційної сфери й інших структур, характеристик особистості. Категорію «емоційний інтелект» було досліджено у наукових роботах через єдність, близькість до поняття «соціальний інтелект». Варто наголосити, що в сучасній психології дослідження емоційного інтелекту є масштабним, новітнім, точніше зазначити, модерністським науковим напрямом. Як відмічає М. Микитенко, «... це не є виключно популістським науковим напрямом сьогоденних молодих вчених, які поєднали класичні слова і створили щось неординарне – це якісно новий напрям дослідження особистості, її структурний компонент, цегла, яка була стільки років проігнорованою, непоміченою ...» [В. Бобренко, 2014]. Зокрема це твердження стосується й особистості з особливими освітніми потребами.

Е. Носенко наголошує на тому, що емоційний інтелект – це феномен, який характеризує нові функції існування особистості. На думку вченого, емоційний інтелект характеризує, з одного боку, особливості ставлення індивіда до себе, а з іншого боку – до навколишнього світу. Феномен «емоційного інтелекту» виконує функції як самоставлення, тобто позитивного прийняття себе, своїх емоцій, так і соціальної комунікації – сприймання оточення, ставлення до інших людей, навколишнього світу, подій тощо [Е. Носенко, 2012]. У такий спосіб, на думку науковця, основною базою та дієвим механізмом емоційного інтелекту є інтерес: до себе, інших осіб, світу загалом.

Науково-теоретичні та практичні доробки спеціальної педагогіки та психології стверджують, що емоції у дітей з особливими освітніми потребами, через формування емоційного інтелекту виконують функції віддзеркалення

навколишнього світу, інтроспективний акт ставлення особистості дитини до оточення, до тих чи інших сфер життя, а найголовніше – до самого себе. Емоційний інтелект, гідно досліджень науковців, виконує функцію розуміння та тлумачення особистістю з атиповим розвитком імпульсів навколишнього соціуму [Б. Лещій, 2019], [Е. Носенко, 2011].

Представники майже усіх підходів (комплексного, міжособистісного, соціально-спрямованого) основною з функцій емоційного інтелекту в осіб з особливими освітніми потребами виокремлюють розуміння. Попри це, тлумачення науковців щодо означеної функції досить сильно різняться між собою. Так, представники комплексного підходу розуміють її як функцію, що опрацьовує емоцію. Представники соціально-спрямованого підходу наголошують на тому, що розуміння розкривається через здатність до спілкування, адаптацію до співрозмовника, частково порівнюючи означену функцію з емпатією. На противагу згаданим підходам, науковці, що поділяють міжособистісний підхід, функцію розуміння ототожнюють з певною дією, яка кінцевим результатом має прийняття рішення, поведінковий акт, виступаючи диференціальним критерієм низки емоційних переживань.

Н. Вакуленко, Б. Лещій, М. Микитенко та О. Чеснокова узагальнюють функції емоційного інтелекту осіб з особливими освітніми потребами раннього та дошкільного віку до двох макрофункцій [Б. Лещій, 2019], [М. Микитенко, 2017], [О. Цетковський, 2018]:

- внутрішньоособистісна регулятивна функція;
- зовнішньо/або міжособистісна регулятивна функція.

Так, внутрішньоособистісна регулятивна функція відповідає за розуміння, сприймання, диференціацію емоцій і почуттів; за адекватність поведінкових проявів у певних ситуаціях відповідно до полюсності емоцій/почуттів дитини з атиповим розвитком. Зі свого боку зовнішньо/або міжособистісна регулятивна функція відповідають за самоконтроль особистості в процесі спілкування, навчання та іншої взаємодії в соціумі; за

емоційно-вольову саморегуляцію та загальну особистісну саморегуляцію поведінки та вцілому особистості дитини.

Сучасні дослідники емоційного інтелекту осіб з комплексними порушеннями психофізичного розвитку, такі як В. Бобренко, Л. Клименко, О. Кочеткова, Р. Пірсів і Т. Ятченко, наголошують на важливості функції пізнання. Емоційний інтелект виступає для науковців, як метод дослідження внутрішніх і зовнішніх станів особистості; як унікальне уміння сприймати власну особистість [В. Бобренко, 2014], [Л. Клименко, 2011], [О. Кочеткова, 2016], [Р. Пірсів, 2013], [Т. Ятченко, 2004], Так, Л. Карпенко виокремлює три основні підфункції емоційного інтелекту, в яких, залежно від ситуації, відбувається пізнання емоції дитини з особливими освітніми потребами або особистості з комплексними психофізичними порушеннями [Л. Карпенко, 2016].

- 1) ситуативна пізнавальна функція – характеризується через мотиви, потреби, самооцінку та «Я-концепцію» дитини, що має на меті забезпечення першочергових потреб особистості. Пізнавальна функція ситуації актуалізується під час включеності «особливої дитини» в дію, яка є цікавою, потрібною в її світобаченні/розумінні/потребі. Означена функція також характеризується уміннями координувати емоційні переживання, почуття відповідно до мінливості ситуації та маніпулювати іншими, залежно від власних потреб.
- 2) проспективна пізнавальна функція – спрямована на розуміння тих чи інших емоційних станів, на внутрішні переживання особистості з особливими освітніми потребами, на подальші дії, що пов'язані з почуттями, переживаннями, міжособистісними стосунками тощо. Проспективна пізнавальна функція забезпечує особистість не складним (залежно від раннього віку) плануванням майбутніх дій і вибором найбільш ефективних методів (на думку самої дитини) для реалізації власних потреб.

- 3) ретроспективна пізнавальна функція – має характер підсумкових дій, виконує механізми підведення підсумків і повертає особистість дитини на етап ситуативного чи проспективного пізнання.

На думку українських та зарубіжних вчених, емоційний інтелект – це не лише низка особливостей і можливостей, які формуються в процесі розвитку та становлення дитини різного віку з особливостями розвитку. Насамперед мова йде про формування емоційної культури. За словами М. Теличка, емоційну культуру варто розглядати як одну з функцій емоційного інтелекту осіб з особливостями розвитку. Емоційна культура як провідна функція емоційного інтелекту відповідає за такі основні аспекти:

- розвиток емоційної сфери, «вихованість» емоцій і самої особистості, що передбачають формування емоційної чуйності дитини з раннього віку;
- усвідомленість переживань, почуттів, емоцій як цінностей, що забезпечують розвиток психічних функцій особистості;
- розуміння свого «Я», покращення засвоєння особистісних умінь і навичок [М. Теличко, 2013].

У структурі емоційного інтелекту П. Яблонського основні задачі та функції виокремлено з основних ознак, що характеризують ЕІ:

- 1) формування здатності розуміти свої емоції й емоції інших осіб, проявляти увагу до почуттів та інтересів близьких;
- 2) уміння співпереживати почуттям інших людей, емпатувати;
- 3) здатність озвучувати переживання близьким, вербалізувати емоції, що хвилюють;
- 4) нести відповідальність за емоційні дії перед оточенням [П. Яблонський, 2011].
- 5) За основу складових емоційного інтелекту вчений обрав модель Р. Бар-Она. Відповідно основними функціями, згідно моделі, є [R. Bar-On, 1997]:

1. Когнітивна функція відповідає за пізнавальний аспект емоційного інтелекту, розуміння емоцій, почуттів; пам'ять (згадки) про факти, які були в житті щодо переживання тієї чи іншої емоції (емоційний досвід).

2. Емпатійна функція окреслює вміння співпереживати, розпізнавати почуття інших людей, розуміти причини тих чи інших емоційних станів; емоційне співпереживання, повагу до емоцій інших осіб. Однією з особливостей цієї функції є прагнення до прекрасного, бажання дарувати позитивні емоції оточенню.

3. Рефлексивна функція передбачає вміння розуміти власні емоції, їх вербалізувати, пояснювати причини їх виникнення на власному прикладі та, можливо (залежно від віку), на прикладі оточення.

4. Мотиваційна функція самоорганізовує особисті переживання дитини молодшого шкільного віку, що є актуальними, характеризує потреби та прагнення до яскравих емоцій і переживань. Мотиваційна функція яскраво проявляється під час формування у дитини емоційних домінант поведінки, реакцій і створення ідеалів, зокрема й «Ідеального-Я», яке продовжить своє формування у підлітковому віці.

5. Регулятивна функція – це здатність до управління власними емоціями, розуміння складності певних життєвих ситуацій, які викликають негативні емоції, уміння знаходити методи, способи їхнього вирішення (навіть прості, примітивні, як-от «попросити вибачення», «сказати дякую» тощо). Ця функція відповідає також за тактику, стратегію дій дитини в емоційно напружених ситуаціях (позитивного та негативного спектрів) [Т. Пашко, 2019].

Р. Отто, досліджуючи інтелект осіб, що не мають порушень психофізичного розвитку, зазначав про наявність у них середнього рівня емоційного інтелекту (63 %). Високий рівень емоційного інтелекту було виявлено в 28 %, низький – у 8 % . На його думку, особистість з розвинутим емоційним інтелектом загалом характеризується такими особливостями як:

- неохильність до захисної, оборонної чи агресивної поведінки;
- здатність змінювати емоції в конструктивному напрямку;

- обирати ефективні емоційні рольові моделі;
- розвинене вміння повідомляти про свої переживання й обговорювати їх;
- бажання та мотивація розвивати експертні знання в сфері емоцій (пов'язані з естетичними, моральними й етичними почуттями, вирішенням соціальних проблем, лідерством, духовними переживаннями тощо) [R. Otto, 2013].

Особистостям зі сформованим емоційним інтелектом, згідно з результатами вченого Р. Отто, властивий контроль власних переживань та їх вільне доцільне самовираження.

І. Андреева зазначає, що не варто розглядати емоційний інтелект односторонньо. Кожна особистісна риса має як позитивні, так і негативні ознаки, функції. На противагу поширеній думці про те, що особистість з високим рівнем емоційного інтелекту завжди контролює власні емоції, І. Андреева стверджувала, що кожна людина, навіть з високим рівнем емоційного інтелекту, може бути сумною або пригніченою через певну подію, чи з будь-яких інших причин, може діяти у стані афекту чи перебувати у депресивному, стресовому стані. Високий рівень емоційного інтелекту не забезпечує швидкий результат вирішення проблеми, що пов'язана із сумом, розчаруванням, депресією чи пригніченням [О. Андрієнко, 2016].

Дж. Мейер також у своїх публікаціях наголошує на тому, що емоційний інтелект – це лише один із чинників соціальної адаптації особистості. Переважно, цей чинник має низку позитивних функцій, але, попри це, він може характеризуватися й негативними особливостями. Наприклад, високий рівень розуміння емоцій інших людей може призвести до появи такої функції у дитини як – маніпуляція заради власної вигоди, потреби, інтересу тощо. Водночас сформована здатність до розуміння емоцій у поєднанні з високим рівнем емпатійності також задіюють негативну функцію емоційного інтелекту, оскільки призводять до таких станів особистості як підвищений рівень депресії, песимізм і суїцидальні думки [J. Mayer, 2014]. Чимало вчених,

серед яких О. Андрієнко, Р. Бар-Он, Н. Коврига, Б. Ріллі, Р. Річардсон, критикують і ставлять під сумнів важливість, та загалом доречність функції емоційного інтелекту, як то адаптація або адаптивність (здавалось би, основної з функцій емоційного інтелекту) [О. Андрієнко, 2016], [R. Bar-On, 1997]. Як зазначають М. Зайднер, Я. Кандзюба, І. Луценко, Дж. Меттьюс і Р. Робертс щодо позитивності та негативності функцій емоційного інтелекту, необхідно наголосити на тому, що, наприклад, емоційна стабільність (за умов наявності високого чи середнього інтелекту в особистості) дає змогу протистояти таким проблемам, як невротичні стани, тривоги, нейротизм, оскільки допомагає передбачати загрози й уникати їх. Відтак, вчені дійшли висновку, що кожна окрема функція емоційного інтелекту може бути дієвою, адаптивною в одному середовищі, але дезадаптивною в іншому [Я. Кандзюба, 2015], [І. Луценко, 2016], [R. Roberts, 2019]. Згідно з Р. Робертс, «...одна особистість може проявляти високий емоційний інтелект в ситуаціях, що відповідають особливостям і характеристикам особистості чи/та ситуації та мають актуальність для цієї соціальної групи, соціуму, і низький – в ситуаціях, де ці характеристики особистості не є актуальними». Відтак останні вісім років вчені розробляють положення й активно проводять дослідження щодо співвідношення емоційного інтелекту з середовищем функціонування особистості дитини. Згідно з розробками цього положення, рівень формування емоційного інтелекту є проявом ступеня відповідності, співвіднесення між особистістю та середовищем [R. Roberts, 2019].

За результатами практичних досліджень та отриманих експериментальним даних, було зроблено висновок, що емоційний інтелект – це феноменологічне утворення, яке є адаптивним механізмом сучасної дорослої та дитячої особистості до динамічного середовища. Таким чином, адаптивність емоційного інтелекту та його структури є взаємовпливом компонентів емоційного інтелекту на формування поведінки особистості дитини, незалежно від рівня інтелектуальних здібностей. Звісно, рівень інтелекту має вплив на рівень адаптивності та швидкість засвоєння необхідних знань. Однак найважливішим аспектом емоційного

інтелекту є його акогнітивна природа. Тобто емоція особистості, її знання та вміння використовувати їх у практичних ситуаціях є запорукою успішності соціальної адаптації, засвоєння основних життєвих компетенцій, а не навпаки, коли інтелект сприймається як база для соціалізації. Вважаємо, що емоційна сфера й, власне, «емоційний інтелект» є тим самим ресурсом, який допоможе нівелювати різницю в процесі адаптації між особистістю з низьким IQ та середнім IQ.

Для розуміння емоційного інтелекту у роботі буде представлено його структуру, а саме функціонування його через чотири основні компоненти у дитини раннього та дошкільного віку (Табл.1.) [О. Вовченко, 2021]:

1. Емоційну
2. Когнітивну
3. Поведінкову
4. Мотиваційну

Табл. 1. Структура емоційного інтелекту дітей з особливими освітніми потребами

<i>Основні компоненти емоційного інтелекту дітей з особливими освітніми потребами</i>			
Емоційна компонента	Когнітивна компонента	Поведінкова компонента	Мотиваційна компонента
<i>Структурні елементи компонент</i>			
Розпізнавання емоцій Диференціація емоцій Вербалізація емоцій	Емоційно-вольова регуляція Сформованість емоційних модальностей	Емпатія Особистісні риси Агресія	Самооцінка Я-концепція
<i>Додаткові компоненти емоційного інтелекту дітей з особливими освітніми потребами</i>			
Комунікативна компонента		Соціальна компонента	

Емоційна компонента або емоційна складова EQ містить в собі декілька структурних елементів: диференціація, розпізнавання та вербалізація емоцій дитиною. Розпізнавання емоції один із базових процесів, оскільки фіксує та співвідносить досвід дитини, знання про емоції з певною подією, що відбувається, тобто та, яка потребує емоційного відгуку. Емоційна реакція може відбуватися як на дію, так і на людину, внутрішні згадки та переживання з цього приводу, тобто те, що актуальне для дитини на певний момент часу. Диференціація емоції – це процес, який слідує за розпізнаванням, оскільки він актуалізується, коли необхідно описати, охарактеризувати, співставити, порівняти відчуття зі словом, подією, вчинком, поведінкою, тобто етап, коли афект має отримати назву в даній конкретній ситуації. Наступним етапом є вербалізація, тобто мовленнєва характеристика афекту, емоції. Дитина, за допомогою мови, відображує, характеризує, описує, визначає афект.

Когнітивна компонента EQ сформована наявністю, розвитком, рівнями таких складових, як емоційно-вольова регуляція та сформованість емоційних модальностей. Емоційно-вольова саморегуляція розуміється нами у дітей раннього та дошкільного віку з особливими освітніми потребами як соціально-психологічні прояви особистості, як здатність до регуляції та саморегуляції, самоконтролю базових функцій, первинної мотивації. Емоційна модальність – це здатність дитини диференціювати емоції, афекти, почуття, переживання згідно з критерієм «добре-погано», «погана-хороша», «позитивна-негативна», «корисна-шкідлива» тощо. Рівень сформованості емоційної модальності у ранньому та дошкільному віці визначає також міру здатності до диференціації та співвіднесення емоцій з їх полюсом, так звана «полюсність емоцій».

Поведінкова компонента EQ розкривається через такі елементи як емпатія, особистісні риси, зокрема важливе місце посідає дослідження агресії (тому вона виокремлюється нами, як окрема складова, що представлено у Табл.1.). Емпатія у дітей раннього та дошкільного віку з особливими освітніми потребами розглядається, переважно, як здатність, уміння

співчувати, співпереживати, розуміти, що з оточуючими щось не так, як завжди, розуміти цей стан «про позитивні переживання чи про негативні» тощо. Така складова, як риси особистості дитини досить не стабільна, оскільки особистість дитини формується, сутність її можна розкривати через основні вікові кризи, формування Я-образу дитини, специфіку та стилі поведінки, реакції на події тощо. Однією із важливих складових, як поведінкової компоненти, так і частково складової «особистості дитини» є агресія. Агресивність – це тип поведінки, який спрямовується на нанесення шкоди живій особі/предмету фізичною силою, часом у такому віці, можливий і психологічний спосіб. Агресія нині одна з актуальних проблем дослідження, особливо за умов війни. Окрім того, що вона впливає на формування емоційного інтелекту є нині рисою поведінки, як дорослих, так і дітей, показником стресованості та невротизації особистості.

Мотиваційна компонента EQ визначається через два основні показники: самооцінку та Я-концепцію (переважно Я-образ). Самооцінка у дитячому віці досить не стабільний феномен, що має швидку динаміку змін. Це уявлення про себе, своє місце в родині, серед друзів (на вулиці, в гуртках, дитячому закладі, який відвідує дитина тощо). Основними критеріями для формування самооцінки дитини, наприклад, дошкільного віку є власні переконання, принципи, які сповідують в родині, що потім наслідуються дитиною. Важливим аспектом формування самооцінки є також наявність друзів, кількість іграшок, заклади, які може відвідувати родина/чи навпаки не може, зовнішній вигляд, співвіднесення частоти похвали/покарання, образи на сиблінгів/друзів/членів родини. Досить детально розкривається мотиваційна сфера через складову «Я-образу». Це уявлення дитини про себе (власне «Я»). Таке уявлення дає змогу отримати інформацію про різні сторони особистості дитини та побуту родини, як їх переживає дитина на рівні афективної сфери.

Окрім основних компонент, які представлено в Табл. 1 варто згадати про додаткові, а саме: комунікативну, соціальну. Сукупність розглянутих компонент (основних та додаткових) формує базу, так звану структуру EQ

дітей раннього та дошкільного віку з особливими освітніми потребами. Основною функцією додаткових компонент є визначення специфіки, домінантності, динамізм, сформованості основних (провідних компонент). Додаткові компоненти певним чином прослідковують в структурі основних, виконуючи роль провідників, спрямовуючих регуляторів. Наприклад, комунікативна додаткова компонента активно взаємодіє з емоційною та когнітивною компонентами, а соціальна додаткова компонента – із поведінковою і мотиваційною.

Відмітимо також, що сферою реалізації EQ дитини є три площини її життєдіяльності, тобто сфери, де взаємодіє особистість з навколишнім соціумом. Однією із перших площин зазначимо відносини «Я-Я», другою – «Я-однолітки», третьою – «Я-дорослі».

Емоційний інтелект характеризується через три базові рівні:

- Високий (передбачає високі показники розкритих вище основних компонент, їх складових та додаткових складових);
- Середній (розкривається через посередні результати основних компонент, середні/низькі рівні додаткових компонент);
- Низький (характеризується низькими показниками основних та додаткових компонент) [О. Вовченко, 2021].

Але варто пам'ятати, що основну увагу слід спрямовувати на результати основних компонент. Додаткові компоненти виконують лише спрямовуючу функцію, тобто визначають вектор формування емоційного інтелекту, але не характеризують кількісно-якісний аспект для психолога чи освітянина про афективні реакції дитини.

Основними аспектами, що характеризують EQ дитини раннього чи дошкільного віку з особливими освітніми потребами є наявність та кількість функцій, які він виконує у побутовій життєдіяльності дитини із зазначених:

- пізнавальна (відповідає за засвоєння емоційного та загалом життєвого досвіду дитини: накопичення нових знань про світ, їх імплементацію, аналіз, перетворення знань на практику, активація в

дії, поведінці та безпосереднє застосування в реальному житті, побуті, спілкуванні з оточуючими тощо);

- регулююча (визначається через здатність дитини регулювати свої емоції, хоча б базового спектру, спрямовувати їх, направляти емоційні переживання, згідно з потребами, бажаннями, узгоджуючи їх із вимогами батьків, вихователів, оточення на момент «тут і зараз», тощо; уміння оцінювати та робити висновки щодо своїх дій, вчинків, і корегувати ними, часом разом із дорослими, залежно від соціальної дійсності, змінювати свою поведінку згідно зі здійсненими висновками (вибачатися, змінювати дії, спілкуватися інакше тощо);
- контролююча (розкривається через уміння дитини відчувати початок негативних афектів, розгортання негативної емоції, поведінки, яка слідує за цим; навчитися адаптуватися й емоційно нейтрально (за можливості) реагувати на низку різних за своїм модальним спектром емоцій, переважно негативного характеру (образи, непорозуміння між однолітками, батьками, сиблінгами, сварки, фізичні акти агресії тощо); здатність змінювати власний стан емоційної напруги на більш комфортні відчуття або розуміти наявність такого стану та говорити про нього, просити допомоги у батьків та ін.);
- комунікативна (характеризується через методи, засоби, способи, якими володіє дитина для встановлення контактів з соціумом, особливо найближчим оточенням; через емоційні вирази (позитивний спектр чи негативний), які використовуються для встановлення первинного та подальшого спілкування; стиль подачі інформації, психолінгвістичні особливості мовлення для використання в комунікаційному процесі; використання міміки та жестів для налагодження зв'язку з іншою особою дорослою/маленькою в процесі комунікативної діяльності);
- соціалізуюча (емоційний інтелект і його формування дає змогу встановлювати «продуктивні» контакти з іншими особистостями навколо (дорослими чи/та маленькими) на засадах співпраці,

порозуміння, виключаючи (або зменшуючи вплив) таких емоційних реакцій як роздратування, позицій «вимоги» або «я хочу, я так сказав/сказала», гніву, агресивності (вербальної та невербальної), дає змогу дитині, особливо дошкільного віку, швидко адаптуватися в складних емоційно-насичених ситуаціях, успішно виходити з конфліктних ситуацій тощо);

- спрямовуюча або детермінуюча (орієнтує дитину на розвиток, пізнання нового, вдосконалення та досягнення власних особистісних цілей, потреб, що визначаються його «Я-концепцією», «Я-мотивами», «Я-інтересами»; формулювання першочергових потреб; визначення детермінант мотиваційної сфери й слідування відповідно до орієнтирів, що подобаються, співзвучні з бажаннями дитини і є не шкідливими для формування її особистості);
- синтезуюча (емоційний інтелект дає змогу не лише диференціювати та визначати модальність, сутність емоцій, розрізняючи й характеризуючи їх (позитивна/негативна, безпечна/небезпечна), а й синтезувати в певне ціле, об'єднуючи факти, події, переживання за подібними, схожими ознаками в єдине ціле, накопичуючи тим самим не лише знання про емоції, а досвід про життя, соціум, звички, моральні норми та багато ін.; таким чином комплектуються емоційні кейси пам'яті, що й створюють розуміння тієї чи іншої емоції, які у процесі життєдіяльності будуть лише ускладнюватися та доповнюватися) [О. Vovchenko, 2022].

Підсумовуючи, зазначимо, що окреслюючи функції емоційного інтелекту дитини раннього та дошкільного віку з особливими освітніми потребами, варто пам'ятати, що більшість з означених функцій, компонентів (складових елементів) потребують додаткового спрямування, оскільки діти, наприклад ще не схильні до аналізу свого «Я», пошуку мотивів діяльності тощо. Крім того, психологічного корекційного та терапевтичного впливу потребують такі аспекти, як самоконтроль, самооцінка, мотивація, особистісна саморегуляція, емоційно-вольова регуляція тощо.

2. ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Емоційний інтелект дітей раннього та дошкільного віку – це не лише наукова дефініція, в першу чергу, це практичне уміння, що відповідає за здатність висловлювати й розуміти емоції, як власні, так й оточуючих людей, управляти ними (відповідно до можливостей вікової категорії), регулювати поведінку відносно соціуму засобами афективної сфери. Прикладом сформованості емоційного інтелекту, його важливості спочатку у дитячому віці, пізніше у житті дорослої особистості є відстоювання власних емоційних бажань (наприклад, не розділяти і не брати участь у спільній істеричі дітей в дитячій групі, вчасно зосереджуватися на словах батьків під час прогулянки чи вихователів під час занять, мотивувати себе на заняттях, знаходити слова та втішити товариша, що плаче та безліч інших ситуацій).

«Фахівцем» емоційного інтелекту може стати дитина починаючи з раннього віку. Для цього не потрібно очікувати, доки вона зростатиме і досягне старшого шкільного чи підліткового віку. Важливо засвоїти, точніше навчити дитину декільком важливим навичкам, які розвиватимуться у більш складні звички у подальшому становленні дорослої особистості, а саме:

1. Визначати, усвідомлювати «емоції в собі». Наприклад, на запитання дорослого «Ти зараз засмучений?», – дитина має сказати те, що відчуває. «Так, я засмучений!», «Так, мені сумно!».
2. Розуміти причини та наслідки емоцій: «Я засмучений, бо я голодний!», «Я сумую, бо хочу до мами!», «Я серджуся, бо ця каша має комочки!» тощо.
3. Точно маркувати (відмічати, наголошувати) те, що відбувається («Радію, бо я отримав нову іграшку!», «Щаслива, бо не треба йти у садочок!», «Сумую, бо батьки не живуть разом!» та ін.).
4. Навчати дитину виражати емоції соціально прийнятним способом («Коли ти сумуєш – ти можеш плакати, це нормально. Але бити когось – це погано». «Коли радісний – ти смієшся. Це нормально. Цього не

потрібно соромитись», «Нормально ділитися радістю, але підходити до незнайомих і розповідати про радість може бути небезпечно!» та багато інших випадків).

5. Формувати звичку керувати своїми емоціями («Я полежу і все пройде», «Я крикнув, що ненавиджу Вас, але це тому, що ви не відвели мене до улюбленого магазину. Я так не думаю», «Я хочу помалювати наодинці, бо мені сумно» тощо.), а також допомагати іншим впоратися з почуттями, що буде формувати емпатію (як важливу складову емоційного інтелекту) водночас, наприклад «Я приніс тобі цукерку, мамо, і тобі стане легше. Хочеш я поділюся своєю улюбленою іграшкою. Вона у мене чарівна?!» тощо).

Багато сучасних вчених, особливо освітян-скептиків вважають, що нині вчені дуже багато уваги приділяють емоціям. «Ця перебільшена увага лише формує у батьків безвідповідальність за дитячі вчинки, поведінку! Діти заражуючи один одного, починають формувати егоїстичне суспільство. Емоційний інтелект – це не відкритість та проговорення емоцій, це – егоїзм, відстоювання бажань, попри стан інших, тобто формування неповаги!...», зазначає О. Овод. Відмітимо, що така увага до сфери афектів, пов'язана в першу чергу з тим, що вони тісно пов'язані із регулюючими та поведінковими компонентами особистості. По-друге, допомагають з раннього віку формувати самооцінку дитини та вміння відстоювати свої кордони, а не «сіяти егоїзм, неповагу» [О. Овод, 2022]. Так, у дослідженнях американського невролога Д. Хобс описано, що, «відключивши» емоції, людина повністю позбавляється здатності приймати рішення. На думку автора, без емоцій людина не може навіть за наказом вчителя написати диктант, виконати контрольну тощо, та й взагалі дитина не буде ходити до школи чи дитячого садка. Підкреслимо, що емоція – це додаткова інформація [D. Hobs, 2012]. Якщо дитина розуміє, що робити з цією інформацією – це сильно допоможе і допомагає у ситуації «тут і зараз» щодо вирішення різних життєвих завдань, навіть простого побутового характеру.

Батьки, зазвичай, намагаються зосередитися на розвитку академічних навичок, знань, умінь своєї дитини. Вважається, що дітям важливо вміти здійснювати арифметичні вправи, навчитися читати, вчити англійську мову (можливо навіть декілька мов водночас), ніж вчасно здогадатися, зрозуміти, що зараз хтось заплаче, хтось щасливий, а хтось дуже сумний. Від так, американські науковці Дж. Майєр і П. Соловей переконані, що емоційна компетентність має важливу, часом, визначну роль в академічних успіхах дитини, пізніше дорослої людини. Вчені довели, що емоційна сфера впливає на увагу, пам'ять, здатність до навчання, на вміння спілкуватися і навіть на фізичне та ментальне здоров'я (інтелект) [J. Mayer, A. Panter, D. Caruso, 2012].

Пізніше їх послідовник та колега Д. Карузо доповнив, що дошкільники та школярі з розвиненим емоційним інтелектом краще концентрують увагу, легше налагоджують стосунки у дошкільному закладі, школі та більш емпатійні, ніж їх однолітки з низьким рівнем емоційного інтелекту. Психолог вважає, що дітям формувати емоційний інтелект допомагає батьківська чуйність, а також сімейний коучинговий підхід до емоцій: тато і мама розповідають про свої переживання, не бає заборонених емоцій, але є підхід до (перетворення емоцій з негативної на нейтральну/позитивну) [D. Caruso, 2001]. В таких родинах батьки власним прикладом демонструють, що з складними, болючими переживаннями можна не лише грюкати чи розмахувати кулаками, бити слабших, кричати один на одного, а й плідно працювати. Крім того, багато залежить від ситуації в родині. Чим благополучніша, безпечніша домашня атмосфера, тим більше у дитини можливостей, шансів навчитися розпізнавати напівтони настрою навіть за жестами, за незначним нахилом голови бабусі, за ледь помітними кліпаннями очей мами чи суворим виглядом брів батька.

У 2011 році британські вчені опублікували дослідження, яке концентрувалося на вивченні життя 17 000 дітей. З нього було зроблено висновки, що рівень психічного благополуччя корелює із майбутнім успіхом дитини. Наприклад, батьки часто ставлять питання щодо логічності та

доцільності початку формування емоційного інтелекту (вік з якого варто починати розвиток афективної сфери). Так, відмітимо, що у 2-4 роки діти цілком розпізнають базові емоції: щастя, смуток, здивування, страх. Чим краще і раніше дитина починає дізнаватися про емоції, слова для їх позначення, тим менше у неї буде поведінкових проблем. Деякі з батьків наголошують на тому, що емоції є абстрактною категорією і дітям складно розуміти навіть поняття «більший», «менший». Але ж із самого дитинства, переважна більшість батьків говорять своїй дитині: «Будь ввічливим, поділися іграшкою», «Будь хорошим, не сип пісок на одяг», «Будь гречним, скажи «дякую» тощо. «Ввічливість», «доброта», «охайність» є теж категоріями абстрактними. Ми їх вивчаємо саме в контексті ситуацій, поведінкових взаємодій, соціальних ролей, за допомогою дорослих та однолітків. Тому на запитання батьків щодо віку з якого потрібно починати формувати чи розвивати емоції – відповідь лише одна: «Від народження». Називайте емоції так, яку назву вони дійсно мають, якщо Ви бачите, що малюк чи дошкільник вдивляється у Ваше обличчя, поясніть, що Ви зараз відчуваєте, не залишайте його без відповідей. Часто жінки здійснюють одну й ту ж помилку, коли плачуть відповідають маленькій дитині: «Все добре, мама не плаче», - і посміхаються гримасою крізь сльози. Це не вірно та формує невідповідність емоційного ряду. Тобто вербалізація не відповідає тим переживанням, що має дорослий, що пізніше і засвоїть дитина [L. Silliwan, 2012].

Емоції можна формувати як мимовільно, так і створюючи відповідні навчальні «хвилинки», спеціальні умови, де вивчати з дітьми почуття, переживання, емоційні стани тощо.

По-перше, можна показувати певну емоцію, зображувати на папері, малювати смайлики на склі, яке впотіло під час дощу, переглядати мультфільми та проговорювати бажану емоцію на обличчях головних героїв та ін.

По-друге, називати емоцію. Важливо в дитячому віці концентруватися на позитивних емоціях. «Ти сьогодні така радісна!», «Ти така весела після садочки!»,

«Ти так захопливо (малюєш, граєш)!» тощо. Таким чином, розширюється картина світу дитини в якій батьки поруч.

По-третьє, дітей від 4-5 років можна вже попросити зображувати більш складні емоції: «Зобрази гнів (злість, образу, задумливість, мрійливість тощо)». Це розширюватиме знання дитини, допоможе впізнавати мімічні ознаки розібраних з батьками емоцій на інших людях. Так, дитина збагачує власні знання про світ, про себе.

По-четверте, дорослі можуть обговорювати власний «емоційний досвід» з дитиною, згадувати події зі свого дитинства тощо. Пояснювати, що в певних ситуаціях також, як і дитина відчував/відчувала подібні емоції. Розповідати, що допомагало, якщо, наприклад, мова йдеться про негативні переживання.

Важливо також долучати розмови про тілесні переживання. «Коли я в дитинстві сердилась, у мене так стучало серце. Я чула його без лікаря. Це нормально». «Коли мене ображали у мене теж були сльози, я хотіла лягти під ковдру і сховатися від усіх. Мені було неприємно. Я хотіла, щоб мене обійняли» та ін.

По-п'яте, цікавим для дитина та дорослого буде створення власних карт (книги) емоцій, не ті картки, які можна придбати на сайтах чи в спеціалізованих магазинах, а зробити їх відповідно до власного тіла, міміки (положення м'яз обличчя під час емоцій), нахилу голови тощо. Можна вклеювати вирази обличчя дитини чи дорослого, та коротко надписувати емоції, можна із жартівливими фразами. Такий підхід докорінно змінює ставлення дитини до батьків, емоцій, поведінки, процесу соціалізації.

Важливим і цінним є відкритість батьків до своєї дитини. Дитина має розуміти, що мама чи тато не просто так прийшли з понурим обличчям, розгнівані. Найперше рідні мають проговорювати емоції, тоді дитина не матиме з цією сферою проблем у майбутньому та не потребуватиме психологічної роботи із формування афективної сфери. Так, мама не лише ходить засмученою, а пояснює: «Я засмучена, бо ти мій улюблений капелюшок використала як човник у ванній!», «Я розгнівана, бо ти розсипала борошно по кухні та зробила пісочницю. Так не

має бути. Я знаю, що тобі подобається пісок, але тепер я втомлюся, бо буду прибирати усе приміщення! Я гніваюсь!».

У ранньому дитячому та дошкільному віці досить складно розібратися з емоціями. Тому у дитячих садках є психологи, які допомагають батькам, дітям працювати з емоційною сферою, як на індивідуальних заняттях, так і вдома. Часом дитина може переживати через щось, але сама не знати, як це озвучити, не мати набору слів, щоб вербалізувати свої переживання. В таких випадках на допомогу приходять батьки, які можуть зазначити: «Я бачу ти засмучена (сердишся, гніваєшся, боїшся)».

На зустрічах із психологом батьки зазначають, що бояться «працювати із такими почуттями, як гнів, агресія. Це не вірно. Родина – місце, де мають допомогти дитині справлятися з соціально «неприйнятними емоціями», знаходити спосіб, як їх репрезентувати та вирішувати. Наприклад, «давай поплачемо разом», «давай обіймемося» та ін.

Одне із основних завдань психолога не лише вміти спілкуватися окремо із батьками, окремо з дитиною, а навчити батьків, наприклад, як можна використовувати психотерапевтичні історії, казки, які розповідають та пропонують стратегію поведінки для дитини у складних ситуаціях: «Один хлопчик теж дуже боявся темряви і з ним трапилась така цікава історія...», «Одна дівчинка теж йшла перший день у садочок і ...».

З дитиною, особливо у якої відбувається становлення, перші етапи соціалізації корисно та важливо обговорювати дитячі книги з казками, мультфільми. Це допоможе дитині розуміти причини певних подій, правила соціуму, особливості власної родини, побут батьків, поглянути на своє життя через призму дорослого.

Відзначимо, що емоційний інтелект досить лабільна структура і EQ може здійснювати зворотний вплив на низку сфер в структурі особистості. Наприклад, деякі властивості темпераменту, як відзначає П. Назаренко, можуть зміцнюватися під час дорослішання дитини та за умов формування її емоційного інтелекту (емоційність, адаптивність, товариськість)

[П. Назаренко, 2001]. Темперамент в свою чергу обумовлює розвиток здатності до емоційного «маркування». «Маркування» – це стан, коли емоція відчувається, сприймається та відтворюється дитиною, однак не має усвідомленої потреби, яка за нею прихована. Або ситуація навпаки, коли відчувається емоція, визначається певним вербальним символом, однак дитина переживає інші афективні стани.

Емоційне «маркування» дуже важливе для подальшої адаптації дитини в соціумі. Воно є довгостроковим предиктором позитивної поведінки (зокрема передбачає становлення самооцінки, формування «Я-концепції», соціального статусу серед однолітків та, в певний спосіб, академічної успішності). Наприклад, у дитини виявлено, що рівень здатності до визначення та вербалізації емоцій прогностичним чинником адаптивної соціальної поведінки й академічної компетентності в період старшої школи. Так, особливості сприймання, переробки емоційної інформації нерозривно пов'язані з такими властивостями темпераменту як екстраверсія та нейротизм. Екстраверсія сприяє переробці позитивних емоцій, а нейротизм – негативних стимулів, зазначає Т. Пашко [Т. Пашко, 2019].

Особливості переробки емоційної інформації обумовлені також провідними аспектами репрезентативної системи особистості, що формується у дитини в ранньому до дошкільному віці. Згідно досліджень А. Лобанова, щодо співвідношення емоційного інтелекту й провідної репрезентативної системи, встановлено, що домінантність аудіального каналу вказує на низькі показники емоційної обізнаності, низьких та середніх рівнів самомотивації, саморегуляції, емпатії, не високій здатності розпізнавати сторонні емоції та емоційні стани інших людей. Домінантність візуального та кінестетичного є більш позитивними для прояву емоційного інтелекту та таких складових, як саморозуміння, емпатія та емоційна обізнаність щодо афектів інших людей [Т. Пашко, 2019].

3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ДІАГНОСТИЧНИХ МЕТОДИК ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ: ПРОЕКТИВНИЙ ТА СТАНДАРТИЗОВАНИЙ ПІДХОДИ

Залежно від підходів до тлумачення категорії «емоційний інтелект», специфіки й особливостей його дослідження, в сучасній психології виокремлюють класичні стандартизовані тестові та проєктивні методики [О. Вовченко, 2021]. Кожна з методик, яку науковці використовують для дослідження емоційного інтелекту та його складових, має низку своїх переваг і недоліків.

Тестові стандартизовані методики психодіагностики дають змогу отримати кількісні і якісні показники ступеня, рівня сформованості, розвиненості певної досліджуваної властивості, зокрема й емоційного інтелекту. Їх особливість полягає в тому, що вони мають використовуватися згідно зі стандартизованими інструкціями на відповідних бланках в однаковий процедурний спосіб (від початку тестування до завершення роботи з тестом, а саме – способом інтерпретації результатів). Зазначимо, що для дослідження емоційного інтелекту за допомогою певної стандартизованої тестової методики дитина має відповідати певному віковому критерію. Не кожен вік має можливість бути протестований низкою питань, які довгими, містять незрозумілі слова, вирази тощо. Переважно, для дослідження емоційного інтелекту, в цілому, використовують виключно стандартизовані тестові методики, а для дослідження компонентів емоційного інтелекту допустимим є використання та комбінація тестових і проєктивних методик. За умов, психодіагностичної роботи з дошкільниками допустимо використовувати виключно проєктивні методики, бесіди, інтерв'ю, спостереження. Зі старшими школярами можливим є комбінування проєктивних і не складних (без наявності великої кількості питань) тестових стандартизованих опитувальників. Щодо категорії «раннього дитинства», очевидним є

використання спостереження, бесід та анкетування батьків, досить прості проєктивні методики на 2-4 базові емоції.

Зазвичай у психодіагностиці виокремлюють дві підгрупи тестових методик для дослідження емоційного інтелекту: 1) група методик – це ті, що засновані на вирішенні певного типу завдань (питання-відповідь, питання-вибір варіанту відповіді); 2) група методик – ґрунтуються на самозвіті та самооцінці.

Перевагами методик першої групи є, по-перше, легкість інструкції під час пояснення дітям навіть старшого шкільного віку, частково старших дошкільників (вік 7 років), по-друге, наявність вже готових відповідей на означені питання, по-третє, простота обрахування даних після завершення діагностики для психолога. Однак варто відмітити й недоліки методик цієї групи – це великі обсяги питань і часто складні відповіді для розуміння дитини. Відповіді мають досить складну диференціацію для чіткого розуміння («швидше так, ніж ні», «переважно так», «можливо так», «так», «можливо» – це орієнтовний перелік відповідей, які може обрати дитина як варіант відповіді на одне поставлене питання, що буде лише для ствердження, оскільки таким розгалуженим буде перелік і для заперечення). Це перевантажує розуміння тесту, відповідей для дитини молодшого шкільного віку, наприклад, викликаючи бажання давати відповіді навмання, вгадувати, просто обирати не співвідносячи з власним досвідом, почуттями тощо. До означених психодіагностичних методик належать: MSCEITV2.0 (Тест Майєра-Селовея-Карузо), LEAS, EARS, TIEFBA [J. Mayer, 2014] [Mayer J., Panter A., Caruso D., 2012], [О. Вовченко, 2021], [О. Vovchenko, 2021]

MSCEITV 2.0 (Тест Майєра-СеловеяКарузо). Містить 4 фактори дослідження: ідентифікація емоцій, підвищення ефективності мислення, розуміння емоцій, управління емоціями. **LEAS** – дослідження усвідомлення різного спектру емоцій і переживань (базових-простих, складних-комбінованих). У тестах також є відкриті завдання, без заданих варіантів відповіді (20 сценаріїв). Дитині пропонується відповісти на питання, щоб вона

відчувала у тій чи іншій ситуації, що й персонаж у запитанні. За результатами тесту можна розрізнити 6 рівнів розуміння емоцій. **EARS** – визначення та розпізнавання емоцій у міжособистісному контексті. Методика містить 8 сценаріїв (кожен складається з 3 оповідань з 12 варіантами завершень). Досліджуваний має обирати настрій, який, на його думку, відчуває персонаж розповіді. **TIEFBA** – має дитячу та підліткову варіацію. Складається з 12 ситуацій, що спрямовані на дослідження внутрішньоособистісного та/або міжособистісного емоційного інтелекту. Для кожної з ситуацій підлітка просять описати емоції, думки та переконання в запропонованих ситуаціях, спосіб управління емоціями, який буде найбільш ефективний на їх думку. Тест оцінює здатності до розуміння власної емоційної сфери та управління нею. Один із найбільш використовуваних методів цієї групи – тест МайераСеловея-Карузо, який також можна застосовувати на практиці дослідження емоційного інтелекту старших дошкільників, підлітків. Цей метод існує в російськомовній та україномовній версії. Варто відмітити, що адаптація україномовної версії була презентована лише в 2020 році [Mayer J., Salovey P., Caruso D., 2000], [Mayer J., Panter A., Caruso D., 2012]

Методи другої групи, що засновані на самозвіті та самооцінці, ґрунтуються на роботі з абстрактними ситуаціями, з якими досліджувана дитина має погодитися або не погодитися, що, власне, й уподібнює вказані методи до попередніх завдань-тестів. Оцінка тестування відбувається за результатами та частотою відповідей у вибірці.

«Опитувальник емоційного інтелекту Р. Бар-Она». Містить 133 твердження. Дитяча та підліткова версія містить 51 твердження. Характеризує емоційний інтелект – його загальний рівень, містить 5 шкал і 15 пов'язаних з ними підшкал: пізнання себе (усвідомлення своїх емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність), міжособистісні відносини (емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні взаємини), адаптація (рішення проблем, зв'язок із реальністю), управління стресовими ситуаціями

(стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю), переважний настрій дитини у повсякденні [Bar-On R., 1997].

«Опитувальник емоційного інтелекту (Н. Холла)». Містить 5 шкал (емоційна обізнаність; управління своїми емоціями; самомотивація; емпатія; розпізнавання емоцій інших людей) і складається з 30 тверджень-питань. Спрямований на виявлення здібностей, розуміння та сприймання відносин особистості, характеризує рівень і стан здібностей управляти емоційною сферою на основі прийняття рішень та самоуправління [Є. Семенюк, 2016].

«Опитувальник Н. Шутте». Містить 33 твердження, що оцінюються за 5 шкалами. Спрямований на вимір 4 аспектів емоційного інтелекту, що описані в дослідженнях Дж. Мейєра, П. Селовея і Д. Карузо.

«Опитувальник ЕІ» (Emotional intelligence inventory). Складається з 41 твердження та оцінюється за 5-бальною шкалою (від «ніколи» до «завжди»). Розроблений досить нещодавно, лише в 2006 році на основі моделі Дж. Мейєра, П. Селовея і Д. Карузо. Вимірює 4 компонента емоційного інтелекту: емпатію, самоконтроль, використання емоцій та управління в процесі взаємодії чи комунікації.

«Опитувальник емоційного інтелекту «ЕІн» (Д. Люсіна). Тест складається з 46 тверджень, кожне з яких досліджуваний має оцінити за шкалою від 1 до 4. Містить 2 шкали: шкала міжособистісного емоційного інтелекту (розуміння емоцій оточення; управління чужими емоціями) і шкала внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (усвідомлення своїх емоцій та управління ними), а також 6 додаткових підшкал.

Методика діагностики емоційного інтелекту (МЕІ) М. Манойлова. Містить 40 тверджень, кожне з яких дитина (досліджуваний) оцінює за 5-бальною шкалою. Описує загальний рівень емоційного інтелекту, вираженість внутрішньоособистісного (здатність до усвідомлення та прийняття своїх почуттів, самоконтроль) і міжособистісного (здатність до розпізнавання, розуміння та зміни емоційних станів інших людей) аспектів емоційного інтелекту.

Тестові методики в роботі зі старшими школярами та підлітками мають низку переваг, як-то універсальність тлумачення, високий кореляційний показник тестів, зокрема методик «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» Д. Люсіна та «Опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла», та невелика кількість питань, порівнюючи з класичним тестом MSCEITV 2.0. Але у роботі з дошкільниками є досить складними для розуміння, сприймання дитиною.

Підкреслимо, що найбільшою перевагою стандартизованих тестових груп методів є простота проведення та зручність обробки отриманих даних, можливість діагностики не одного досліджуваного, а цілої групи (класу), за умови досягнення певного вікового критерію.

Варто наголосити, що дослідження загального рівня емоційного інтелекту, тих чи інших його компонент тестовими методами обумовлено не лише «бажанням» дослідника обрати окремий тест (у конкретному випадку стандартизований тест) та провести діагностування, згідно з інструкцією, або навпаки надати перевагу проєктивним методам. Насамперед, вибір методу пов'язаний:

- з предметом дослідження (якість, компонент або його складова, структура особистості чи певний показник тощо);
- наявність у комплексі психодіагностики відповідної тестової методики, яка володіє такими ознаками як надійність, валідність, відповідність, перевіреність;
- співвіднесення тесту з віком досліджуваних (у конкретному випадку важливо враховувати складність тесту та його обсяги), оскільки дитина різного віку може не впоратися з великим обсягом питань, перепитувати їх зміст; загалом, не розуміти, що мається на увазі; а відповідно до інструкцій – психологу часто забороняється надавати пояснення, підказки значення вислову для чистоти кінцевого результату);

- простота та зручність стимульного матеріалу, чіткість інструкцій в обрахунках і поясненнях отриманих даних.

Однак варто не забувати про суттєві та значущі недоліки групи стандартизованих тестових методик. По-перше, методики засновані на самоприйнятті та базуються на самозвіті, що вказує на те, що дитина буде прагнути до ефект соціальної бажаності, щоб її похвалили, сказали, що «ти хороша дівчинка/хлопчик». Це змінює адекватність результатів. По-друге, самооцінка, самозвіт під час тестування вимірює не сформованість чи рівень емоційного інтелекту, а переважно самовідчуття дитиною себе, оскільки деякі з тестів вимірюють особистісні риси засобами самоопису. По-третє, як неодноразово зазначалось, діти можуть неправильно зрозуміти питання, особливо якщо воно має складне формулювання. Тому, підкреслюючи огляд тестових методик, не радимо їх використовувати для дошкільників. Перелічені методики доцільно починати використовувати із шкільного віку.

Вникає питання, що ж робити із раннім віком та дошкільним. Як вже і зазначалось вище має бути наявним індивідуальних підхід до родини та дитини; методи спостереження, бесіди; інтерв'ю та анкетування родини; проєктивні методики (для молодшого дошкільного віку).

Проєктивний метод зорієнтований на вивчення неусвідомлюваних (або не повністю усвідомлюваних) форм активності особистості. Перевагою означеного методу є те, що він, фактично, єдиний психологічний метод проникнення в підсвідоме особистості будь-якого віку. Л. Франк зазначав, що основне призначення проєктивних методів – дослідження внутрішньої сфери кожного індивіда, яка може бути розглянута як спосіб організації життєвого досвіду [Л. Франк, 2000]. Вказана група методів дає змогу виявити ті сторони особистості дитини, які практично не розкриваються в процесі використання традиційних експериментальних (тестових) методів. «Проєктивні методики спрямовані на експериментальне дослідження тих особливостей особистості, які найменш доступні безпосередньому спостереженню чи опитуванню», – стверджував А. Лимар [А. Лимар, 2014]. Серед діагностованих якостей можуть

бути інтереси й установки особистості, мотивація, ціннісні орієнтації, страхи, тривоги, неусвідомлювані потреби, спонукання, афекти, почуття тощо. Основна відмінність цього методу психологічних досліджень полягає в можливості розкрити суб'єктивні причини поведінки особистості, зокрема в дошкільному віці, коли психологу досить складно отримати відверті та правдиві відповіді від дитини у такому віці. Часом, усвідомлення та, тим більше, пояснення причин проблеми, особливостей поведінки, тривоги чи афективного прояву стають вагомими труднощами для дитячої психіки. У цій ситуації психологу завжди можна використати проєктивний метод і проєктивні методики, які розкривають думки, ставлення досліджуваного на підсвідомому рівні (коли досліджуваному не вдається контролювати свої думки, почуття та емоції).

Проєктивні методики ґрунтуються на єдиному психологічному механізмі – «проєкції», який аналізували А. Фройд і К. Юнг. Сутність проєкції полягає в мимовільному приписуванні іншим особам, об'єктам таких якостей, рис, бажань, які притаманні самій особистості, але в яких вона сама собі не зізнається, пригнічуючи їх через страхи, біль та інші переживання [А. Freud, 1958].

Класичне розуміння проєкції відповідно до досліджень З. Фрейда – це захисний механізм, який використовується несвідомим «Я», за допомогою якого внутрішні імпульси та почуття неприйнятні або недопустимі (за якимись причинами: соціальними, особистісними установками) для певної конкретної особистості, приписуються зовнішньому об'єкту. Вчений вважає, що саме тоді свідомість «відкривається» для сприйняття підсвідомих стимулюючих сигналів (як-то малюнки, метафористичні карти, проєктивні методики, пісочна діагностична терапія, казки тощо), коли особистість не контролює вираження підсвідомих і прихованих імпульсів [З. Фройд, 1998].

В психологічній діагностиці є розуміння ще трьох видів проєкції, які можна актуалізувати за допомогою проєктивних методик під час дослідження дітей дошкільного віку:

- атрибутивна проекція – приписування власних мотивів, почуттів, рис дитиною іншим людям, зображенням тощо (наприклад, методика «Всесвіт емоцій» (О. Коряко); «Емоції в моєму тілі» (П. Назаренко); «Будиночок емоцій» (М. Майстренко); «Емоції та звірі» (Г. Титаренко) та ін.;
- раціоналізована проекція дуже подібна до класичної проекції, яку описував З. Фройд, але в цьому випадку особистість може пояснити «чому саме так» (наприклад, методика «Вивчення сприйняття дошкільниками, молодшими школярами графічного зображення емоцій» (модифікація Т. Титаренка); методика «Визначення модальності емоцій особистості» (Л. Конюхов); «Кольорова емоція» (Н. Борисюк); «Казковий герой в лісі емоцій» (В. Мельниченко); «Злість і будиночок» (В. Мельниченко);
- аутична проекція ґрунтується на модифікації сприймання особистістю явищ, подій, зображень тощо відповідно до власних потреб (бажань, переконань і внутрішніх стимулів). Наприклад, можна використовувати методики «Автопортрет», тест «Художник пустелі», «Лісові хащі», «Улюблений мультфільм» чи «Улюблений герой казки, мультфільму» тощо.

Несвідомі переживання, що створює підсвідомість дитини, є доступними, не прихованими від психолога саме під час використання проєктивних методик, оскільки вони відображаються в момент, наприклад, швидких словесних асоціацій, мимовільних асоціацій під час спостереження малюнків/зображень, у змісті фантазій/розповідей/казок, у певних помилках психіки, в особливостях малюнків або сприйнятті невизначених малюнків. Крім того, психологічні проєктивні методики мають низку особливостей, які зручно використовувати саме в період вікових дитячих криз:

- 1) інструментарій проєктивних методик завжди визначається прихованим характером, коли особистість не може здогадатися

щодо подальшого напрямку, типу психологічної інтерпретації його відповідей;

- 2) проєктивні методики особливо ефективні в процесі виявлення прихованих емоцій/переживань, латентних або неусвідомлюваних аспектів особистості;
- 3) проєктивні методики допомагають налагодити перше спілкування, допомогти обстежуваному бути більш розслабленим, відкритим тощо.

Варто зауважити, що проєктивні методики завжди викликали в наукових колах дискусії щодо їх достовірності та можливості використання отриманих результатів як надійних. Так, на думку Р. Кеттелла, проєктивні методики характеризує, по-перше, слабка наукова обґрунтованість. По-друге, інтерпретаційні схеми не враховують, що захисні механізми (ідентифікація та проєкція) можуть спотворювати сприйняття проєктивних стимулів одночасно в різних напрямках. По-третє, для психолога залишається нез'ясованим питання про те, які саме особистісні аспекти проєктуються – несвідомі комплекси, динаміка афективних станів, стійкі мотиви тощо [R. Cattell, 1890].

Для багатьох проєктивних методик характерний глобальний підхід до оцінки особистості, вони, як правило, спрямовані на діагностику особистості загалом. Крім того, варто зауважити, що, залежно від особистості психолога, можуть різнитися інтерпретації отриманих результатів. Розуміння особливостей (переваг і недоліків), специфіки проєктивних методик у процесі ґрунтовних досліджень, дає змогу говорити про необхідність обов'язкового співвіднесення «проєктивного результату» з результатами, що отримано іншими, більш надійними стандартизованими методами. Про це було зазначено раніше. *Але ще раз підкреслимо, якщо мова йдеться про дитину раннього та дошкільного віку, то найкращими для психодіагностики є саме проєктивні методики, спостереження, бесіди (з дитиною та батьками), ігри та індивідуальний підхід до кожної родини.*

4. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Проблема умов формування емоційного інтелекту дітей раннього та дошкільного віку досліджена в працях О. Вовченко, Д. Дорошенко, О. Колосової, М. Майстренко, П. Назимного, П. Назаренко, Г. Титаренко О. Федорчук та ін [R. Cattell, 1980], [Mayer J., Salovey P., Caruso D., 2001], [O. Vovchenko, 2022],[O. Андрієнко, 2016], [O. Вовченко, 2021], [Н. Демченко, 2014], [Я. Кандзюба, 2015], [Б. Лещій, 2019], [А. Лимар, 2014]. Дослідники поділяють думку, що формування та розвиток емоційного інтелекту без спеціально організованих і контрольованих умов досить складний процес, і природньо, що цей процес відбувається з певними порушеннями, набуваючи атипових рис, впливаючи на формування поведінкової сфери, становлення особистісного «Я-концепту». Р. Пірсів в дослідженнях щодо особливостей і доцільності створення спеціальних умов формування емоційного інтелекту зазначає, що необхідно:

- по-перше, відстежувати образ-приклад дорослого, що є зразком способів емоційного самовираження, контролю емоційних проявів, вербалізації емоційних станів, вирішення конфліктних емоціогенних ситуацій;
- по-друге, поведінка дитини, яка потребує стороннього, незацікавленого спостереження з метою аналізу ситуацій, що виникають у групі дітей (прояв співчуття, чуйності, вміння домовитися й співпрацювати, вміння вислухати, зрозуміти інших);
- по-третє, роз'яснення найближчому оточенню важливості його впливу на становлення зростаючої особи: використання дорослим вербальної комунікації (бесіди про емоції, обговорення почуттів, спілкування в родині та ін.) [Р. Пірсів, 2013].

Це у сукупності сприяє формуванню у дітей раннього та дошкільного віку базових технік регуляції емоцій і способів реагування на емоційні ситуації різного характеру, виступаючи основою для розвитку емоційного інтелекту.

Д. Рижаківська вважає, що однією з найбільш значущих умов формування емоційного інтелекту є відносини дітей з однолітками. Зазначаючи, що не можна, з метою оберегу, опіки дитини тримати її виключно вдома, не пускаючи до однолітків під прикриттям висловів вдома краще, бо ніхто не заражатиме», «не поведу до дитячого садочка, бо діти і їх батьки там «недалекі», дурні», «тато й мама – найкращі друзі, навіщо ще хтось дитині» та багато ін.[Д. Рижаківська, 2012], [R. Cattell, 1980]. П. Назаренко є прибічником протилежної думки. Науковець зазначає, що емоційний інтелект має ефективнішу форму становлення та засвоєння адекватних емоційних реакцій, а також основних знань про емоції, під час спілкування дитини саме з дорослим [П. Назаренко, 2001]. Оскільки саме дорослі мають відповідні знання про емоційну сферу (психологи, соціальні працівники, освітяни, які перебувають у тандемній співпраці з психологом щодо формування чи корекції емоційної сфери дитини). Щодо формування емоційного інтелекту у дитини з особливими освітніми потребами, вчені зазначають, що воно характеризуватиметься й відзначатиметься ефективністю за умов реалізації таких пунктів:

- комплексне застосування методів психологічної корекції;
- використання групової форми роботи;
- включення в систему психологічної корекції завдань щодо формування навичок шанобливого, терпимого ставлення до оточення, розвиток вміння працювати спільно, враховуючи потреби та бажання оточення.

Надалі буде представлено орієнтовну психологічну програму для групової роботи з дошкільниками з метою формування емоційної сфери, емоційного інтелекту та становлення «Я-образу» дитини. Формування емоційного інтелекту дітей раннього віку вимагає індивідуального підходу психологу до родини та особливостей дитини.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

МЕТА ПРОГРАМИ: формування емоційної сфери дитини – психокорекція несприятливих форм емоційного реагування, розвиток емоцій та психотерапія «соціально несприйнятних» (неблагополучних) емоційних реакцій та поведінкових особливостей у дітей дошкільного віку.

ЗАВДАННЯ:

1. вивчення, активізація процесів пізнання внутрішнього потенціалу дитини, емоційно-вольової сфери;
2. розвиток та зміцнення впевненості у собі;
3. корекція негативних включень емоційної сфери (агресії, гніву, страхів т.і.);
4. розвиток комунікативних навичок і здібностей спілкування;
5. формування навичок правильного ставлення до своїх і чужих невдач, успіхів, адекватної самооцінки;
6. стабілізація станів емоційно-афективної сфери;
7. навчання і демонстрація дітям прийнятних способів зняття фізичного і психологічного напруження.

ОБ'ЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ, ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ: позитивні та негативні форми емоційного реагування дітей молодшого дошкільного віку

ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ:

Емоційна сфера, поведінкова, саморегуляційна сфера, вольова сфера особистості дитини.

ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ: бесіди, обговорення, інформаційні повідомлення (казки, цитати, афоризми), дискусії, рухові та рольові вправи, малювання, ігри, тематичне та проєктивне малювання, психогімнастика, самодіагностика, драматизація (сценки-діалоги), ауто релаксація, тілесні вправи, елементи ритміки, музична терапія та багато іншого.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

БЛОК I. Розвиток та корекція базових реакцій емоційної сфери.

Заняття 1. Хто і Який я?

Заняття 2. Мій настрій.

Заняття 3. Як ми оцінюємо себе та інших?

Заняття 4. Радість і сум.

Заняття 5. Злість.

БЛОК II. Розвиток і корекція додаткових (супровідних) реакцій емоційної сфери: почуттів, емоційних станів.

Заняття 1. Доброта – головна чеснота людини: чи важко бути добрим?

Заняття 2. Чим можна пишатися?

Заняття 3. Дружба: хто такі друзі і як їх знаходити.

Заняття 4. Довіра і турбота. Вчимося довіряти і турбуватися.

Заняття 5. Розуміння себе і стану оточуючих.

БЛОК III. Корекція негативних особистісних утворень, компонентів емоційної сфери.

Заняття 1. Невдачі і як до них ставитися?

Заняття 2. Моя поведінка у конфліктних ситуаціях.

Заняття 3. Мої страхи і тривоги.

Заняття 4. Агресивність і гнів: що це таке?

БЛОК IV. Розвиток та корекція саморегуляторних механізмів емоційної сфери.

Заняття 1. Хороший хлопчик, хороша дівчинка: які вони?

Заняття 2. Мій ідеал: яким я хочу стати.

Заняття 3. Правила мого життя.

Назву можна спрощувати, залежно від вікової групи дітей, але зміст та сутність мають бути незмінними. Кількість годин також підбирає психолог, залежно від групи дітей.

ПЛАН ЗАНЯТЬ

№	Тема корекційного заняття	Кількість годин	Дата
1	Хто і Який я?	2	
2	Мій настрій	2	
3	Як ми оцінюємо себе та інших	4	
4	Радість і сум	4	
5	Злість	6	
6	Доброта – головна чеснота людини: чи важко бути добрим	6	
7	Чим можна пишатися	2	
8	Дружба: хто такі друзі і як їх знаходити.	4	
9	Довіра і турбота. Вчимося довіряти і турбуватися	4	
10	Розуміння себе і стану оточуючих	2	
11	Невдачі і як до них ставитися	2	
12	Моя поведінка у конфліктних ситуаціях	2	
13	Мої страхи і тривоги	4	
14	Агресивність і гнів: що це таке?	2	
15	Хороший хлопчик, хороша дівчинка: які вони?	4	
16	Мій ідеал: яким я хочу стати	2	
17	Правила мого життя	2	

Заняття 1.

Тема: «Хто і який я?»

Мета: познайомитись з дітьми, повідомити про мету занять, подальші зустрічі, встановити перший, надійний контакт. Стимулювати індивідуальну і групову діяльність, активність. Створити передумови для ефективної роботи, формування довіри, емоційного комфорту і захищеності.

Хід роботи:

1. Гра-знайомство «Казковий паспорт».

Діти сідають у коло. Психолог повідомляє дітям, що вони будуть зустрічатись разом на спеціальних заняттях, які не схожі на заняття з вихователями, уроки. На цих заняттях можна гратись, малювати, навчатися, розуміти один одного. Кожному учаснику роздаються спеціальні картки. (білі квадратні аркуші паперу). На одній стороні пропонується написати своє справжнє ім'я, а на зворотній вигадане (яке їм подобається і яким би вони хотіли, щоб їх називали), або намалювати себе, якщо дитина не знає букв та не вміє писати. Оскільки саме на таких заняттях «ми» будемо мандрувати по чарівним країнам і вивчати світ Доброти, країни Радості і Дружби, печери Гніву тощо. А в кожній країні людина має свій паспорт, тому діти повинні створити паспорт із вигаданим ім'ям для майбутніх подорожей. Потім кожна дитина озвучує своє ім'я, пояснює вибір того чи іншого імені (чому саме такий образ тощо). Або дитина малює свої фото для паспорту (як варіант, коли дитина не вміє писати).

2. Ритуал привітання

Для зближення дітей у групі та входження психолога до колективу, необхідно розробити спільний ритуал привітання. Дітям пропонується розробити це самостійно, якщо ж не буде варіантів, можна запропонувати: обійми, «дай п'ять», або поєднання інших рухів.

3. «Встановлення та обговорення правил».

Діти та психолог обговорюють, записують (замальовують тільки їм відомими символами) на ватмані правила групової взаємодії. Серед основних варто допомогти дітям згадати і ввести такі правила як:

- участь у вправах, іграх та інших видах діяльності – добровільна;
- слухати товаришів потрібно мовчки, не перебивати і не коментувати;
- критикувати вчинок, а не друга, причому в дуже м'якій формі, бажано з конкретною порадою, або висловлюючи думку «я би вчинив...», «мені б хотілося зробити ...»;
- говорити тільки те, що думаєш і відчуваєш сам, а не перефразувати (повторювати) думки інших;
- не обговорювати поза групою те, що відбувається в ній на заняттях, уроках.

4. Малювання «Моє ім'я».

Основна мета – це невербальне символічне вираження змісту обраного імені (ім'я для паспорту). Після того як всі учасники групи намалювали свої паспорти і озвучили їх, обґрунтували вибір, дітям пропонується подумати і намалювати малюнок «Моє ім'я», що у вигляді символів або образів відображатиме зміст обраного імені. Після виконання малюнка проводиться обговорення робіт.

5. Гра «М'яч».

У цій грі за допомогою м'яча ми розповімо один одному про себе, познайомимося ближче. Дітям необхідно стати в коло, обличчям одне до одного. Хтось з дітей бере у руки м'яч, кидає іншій дитині, називаючи якусь свою рису, якою дуже пишається і вважає своєю найголовнішою. Після того як всі скажуть свої позитивні риси. Гра починається по другому колу. Але замість однієї позитивної своєї характеристики, дитина має назвати свій недолік. Гра закінчується після того, як всі діти взяли участь у грі.

6. Гра «Хто розуміє без слів».

Діти шикуються у два однакових ряди один навпроти одного. Перший гравець першого ряду беззвучно, одними губами, вимовляє ім'я когось із свого ряду. Діти з другого ряду повинні вгадати, кого він назвав. Якщо ім'я не вгадали, то той, що загадав, говорить уголос якусь рису характеру, що притаманні цій дитині. Наприклад, це весела (смілива, добра, розумна).

Потім ім'я загадує перший гравець із другого ряду, а вгадують діти з першого ряду. Після цього перша пара гравців стає позаду ряду, і гра продовжується. За відгадку з першої спроби команда одержує два бали, за відгадки з другої спроби – один бал. Команда, яка набере більше балів, уміє краще розуміти інших.

Вчителеві варто придумати певні бонуси за перемоги (наліпки наприклад), або кінцевий приз.

7. Гра «Стежка».

Психолог пропонує стати дітям в колону за ведучим (першим бажано в перший раз стати самому психологу). Учасники гри рухаються «змійкою» по уявній стежці один за одним, при цьому ведучий долає уявні перешкоди, які називає у ході гри «голова змії» (наприклад перестрибує уявні рови), а інші діти повторюють його рухи. За сигналом психолога, ведучий стає у хвіст «змійки», а на його місці опиняється дитина, яка була другою. Коли у ролі ведучого побудуть усі діти, треба оцінити найоригінальнішого ведучого, запитати з ким із дітей на чолі було безпечно, з ким небезпечно, з ким складно тощо. Під час оцінки варто обговорити складність фізичних завдань. Гру можна проводити під музичний супровід, змінювати ритм і темп музики (загадати, щоб діти підлаштовувались під музичний супровід) тощо.

8. Гра «Детектив».

Обирається ведучий із дітей. Інші діти завмирають у певних позах. Ведуча дитина має запам'ятати пози гравців, їх одяг, вирази обличчя тощо. Після того як дитина скаже, що все запам'ятала, вона має вийти з класу (кімнати). Коли ведучого не має, гравці мають зробити п'ять змін: або у позах, або прибрати певну деталь одягу тощо. Після того, як зміни будуть зроблені

знову покликати ведучого. Ведучий має повернути все на свої місця, у вихідне положення. Треба наголошувати, що зміни відбулися не з усіма гравцями, змін всього п'ять, і їх треба відшукати. У когось може взагалі не бути змін, а у когось дві чи три.

9. Обговорення заняття:

- З чим ви познайомились на занятті?
- Що нового сьогодні дізналися про себе, один про одного?
- Що вам сподобалось?
- Що вам не сподобалось
- Для чого ми граємо в ігри?

10. Ритуал прощання

Для зближення дітей у групі та входження психолога до колективу, необхідно розробити також і ритуал прощання. Дітям пропонується розробити це самостійно, якщо ж не буде варіантів, можна запропонувати: обійми, «дай п'ять», або поєднання інших рухів тощо.

Заняття 2.

Тема: «Мій настрій»

Мета: стимулювання спілкування у групі, розширення знань дітей про свій внутрішній світ, про себе самого.

Хід роботи:

Ритуал привітання (обраний з попереднього заняття – закріплення).

1. Гра-Вправа «Слухаємо себе»

Основною метою є розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначати свій настрій; уміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи. Дітям пропонують сісти в зручній для них позі, заплющити очі, розслабитися й прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, й подумати: що кожний відчуває, який у нього настрій. Через кілька хвилин усі учасники

групи по черзі розповідають, не розплющуючи очей, про те, як вони почуваються і який у них настрій діти досить часто не дотримуються вимоги – заплющити очі, тому можна використати стрічки, шарфики, пов'язки для закривання очей).

Вправа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття дітей, сприйняття ними форм і методів роботи у групі.

2. Гра «Садівник: вгадай квітку».

Дітям роздаються картки з малюнками різних квітів. Одну дитину обирають ведучим – садівником. Він підходить до когось з дітей, посміхається, а на це дитина у відповідь має розповісти, на яку людину схожа дана квітка. Якщо за розповіддю Садівник здогадається, про яку квітку йде мова, він кладе її до свого кошика. Якщо не здогадається – Садівником стає той, чию квітку не вгадали. Перемагає той садівник, який вгадає найбільше квітів

3. Малюнок «Квітка душі».

Намалюй себе у вигляді квітки. Після малюнку діти демонструють малюнки і розповідають про себе як про квітку, обґрунтовують чому схожий саме на цю рослину. Варто також, щоб діти коментували квітки інших: чи схожий товариш, одногрупник на зображену квітку; на кого на його думку більше схожий тощо.

4. Малюнок «Букет».

Дітям розкладається великий ватман, а завдання звучить так: «Давайте намалюємо букет вашої групи/класу!». Після малюнку йде обговорення, розгляд основних кольорів у малюнку.

5. Вправа «Подаруй усмішку».

Основна мета – це навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи. Психолог пояснює дітям, що усмішка відіграє важливу роль у самопочутті людини, напруження м'язів не тільки відображає наш настрій на обличчі, а й формує його, а разом з поганим настроєм приходять і негативні емоції. Тому необхідно частіше

посміхатися, оскільки м'язи розслаблюються, а розслаблена людина має меншу кількість негативних емоцій.

Наприклад, коли «Ми» серйозні і зосереджені, обличчя має серйозний вираз, то в тілі напружені 17 м'язів, а коли посміхаємось – 7 м'язів. Сміх – це вібрація і масаж одночасно, який знімає напруження. Усмішка покращує настрій, тому її треба провокувати навмисно.

Необхідно, щоб всі учасники взяли за руки, стали в коло і по черзі дарували один одному усмішку. Кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові тощо.

Потім психолог цікавиться враженнями школярів від вправи, що відчували коли самі посміхалися і коли йому посміхались, чи змінився настрій від такої вправи тощо.

6. Творче завдання. «Творець краси».

Дітей необхідно поділити на групи, роздати по одній фотографії із зображенням собору, скульптури, картини, прикраси тощо. Кожна група повинна розповісти про те, що відчував творець того чи іншого зображення (витвору), про що думав, який мав настрій під час своєї роботи.

7. «Я – такий!»

Дітям пропонується кілька картинок. Вони повинні подивитись на кожен й вирішити, яку позитивну якість тут зображено, і сказати: «Це я - такий ...» («Це я - такий сильний»).

Якщо дитині важко виділити якості, зображені на картинці, психолог може спитати, що тут намальовано, й підвести її до назви потрібної якості особистості. Якщо дитина просто починає швидко перебирати картинки та показувати пальцем, кажучи: «Це я, це я, це я», - психолог повинен зупинити її та спитати: «Ти який (яка)?»

Кожен обирає картку по колу. Гра триває поки кожен хоча б по два-три рази не обере собі якість. Варто попередити, що не обов'язково погоджуватись

з карткою, яка вам випадає, оскільки така властивість характеру може бути дитині зовсім не притаманна.

8. Бесіда «Настрій»

Варто обговорити такі питання з дітьми:

- Що означає «добре почуватися»?
- Як ти дізнаєшся, який у тебе настрій?
- Коли в тебе переважає хороший настрій?
- Від чого твій настрій псується?
- Як ти зараз відчуваєшся? Чому?

9. Ритуал прощання з першого разу.

Заняття 3.

Тема: «Як ми оцінюємо себе та інших?»

Мета: стимулювання спілкування у групі, пізнання дитиною себе, інших, формування здатності проговорювати свої переживання та бажання, вміння висловлюватися про інших не ображаючи.

Хід роботи:

Ритуал привітання (обраний з попередніх занять).

1. Вправа-етюд. «Жести в діях».

Основна мета – навчитися краще розуміти учасників групи, відкрито і сміливо передавати свої думки, почуття і дії жестами; тренувати спостережливість; розвивати фантазію.

Психолог пояснює, що будь-які жести – це важливий знак спілкування. Він допомагає точніше зрозуміти співрозмовника. Кожен учасник групи одержує завдання передати жестами, без допомоги міміки й мови, певну ситуацію. Так, один учасник групи показує жестами закінчену ситуацію, включаючи в неї інших членів групи (наприклад, відкриває кран, миє руки, набирає воду в долоні й передає її по колу, закриває кран, отримує залишки

води з іншого кінця, струшує руки). Інші учасники групи показують свої ситуації. Першим варто починати психологу.

2. Етюд. «Колір в жестах».

Психолог продовжує попереднє завдання і пропонує тепер передавати не дії, а кольори. Завдання формулюється наступним чином: «Покажи колір жестом». Кожен учасник по черзі зображує свій улюблений колір жестами, а всі інші відгадують. При цьому не можна показувати на предмети подібного кольору.

3. Вправа «Не подобається – подобається»

Психолог роздає дітям чисті аркуші паперу, просить поділити на дві половини й записати відповіді на такі запитання (це можна замалювати, якщо дитина не пише, або пише погано):

- 1) що мені не подобається у садочку та однокласниках;
- 2) що мені не подобається вдома і в рідних;
- 3) що мені не подобається взагалі в житті у людях, друзях.

Відповіді на ці запитання дитина фіксує в лівій частині аркуша. Після цього пропонують серію позитивних запитань, відповіді на які фіксуються в правій частині аркуша:

- 1) що мені подобається у садочку та однокласниках;
- 2) що мені подобається вдома і в рідних;
- 3) що мені подобається взагалі в житті, в друзях.

Після написання діти розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім про те, що їм подобається у садочку, вдома й у житті. Важливо дотримуватися послідовності відповідей: спочатку негативні, потім позитивні, закінчуючи позитивними твердженнями, показуючи, що добро переважає зло, що в житті є позитивні моменти, існуючи разом із негативними.

4. Рухлива гра «Море хвилюється»

Головна задача гри – це визначення власного емоційного стану та оточуючих, передача його невербальними засобами; створення позитивного емоційного фону; корекція нетерплячості та впевненості в собі, відкритості,

корекція сором'язливості. Гра починається з того, що діти обирають ведучого, який повертається спиною до інших і вимовляє слова: «Море хвилюється раз». На рахунок «три» учасники повинні завмерти в незвичайній позі. Ведучий по черзі підходить до кожного учасника гри, включає його й намагається відгадати, кого та у якому емоційному стані він зобразив. Потім кожен гравець сам пояснює, що він хотів зобразити. При цьому група обов'язково аналізує виразні невербальні засоби передачі образу (міміка, погляд, жести, положення тулуба, стиснуті кулаки тощо), оцінює наскільки вдалим був цей вибір. Гра вчить розрізняти й читати емоційний стан інших людей, адекватно передавати свій стан.

5. Гра «Дзеркало»

Психолог показує приклад і бере у пари певну дитину. Пропонує всім також розбитися на пари. Психолог і дитина стають один проти одного, і дитина починає повільно виконувати різноманітні рухи, а психолог їх повторює. Потім вони міняються ролями. Всім іншим пропонують повторити подібні дії. При цьому спочатку психологу треба виконувати помітні, великі рухи (кивати головою, піднімати руки), а потім рухи стають усе дрібнішими. Якщо у другому випадку дитині ніяк не вдається помітити зміни, тоді психолог може підказує, на яку частину тіла треба звернути увагу.

6. Гра «Я є, я буду»

Дитині пропонується розповісти, яка вона зараз: про зовнішність, почуття, якості, поведінку. За бажанням дитина може використовувати для розповіді свої малюнки, предмети в кімнаті, ілюстрації у книгах, іграшки та інші допоміжні матеріали. Так роблять бажуючі із групи (бажано не менше 5 осіб). Потім дитині пропонується розповісти, якою вона хоче стати: про зовнішність, поведінку, почуття, якості. Тут також можуть використовуватись допоміжні засоби для складання розповіді. Під час розповідей, психолог повинен використовувати відео чи аудіо записи, щоб після виступів діти могли прослухати чи продивитися свої виступи і роздуми, порівняти їх. Відбувається обговорення.

7. Гра «Це моє ім'я»

Дітям пропонується озирнутися в класі, кімнаті, пошукати предмети, яким би вони могли дати своє ім'я і чому саме цим предметам. Після того як всі діти зробили вибір, їм пропонується описати цей предмет, відмічаючи всі його позитивні та негативні сторони. Психолог допомагає дітям з описом, а потім у кожного з них запитує, чи підходить це під опис власне самої дитини. Дана гра допомагає виявляти слабкі та сильні сторони. Відбувається обговорення.

Ритуал прощання.

Заняття 4.

Тема: «Радість і сум»

Мета: ознайомити дитину з базовими емоціями, допомогти краще пізнати своє внутрішнє «Я», поведінку, настрої, почуття та переживання

Хід роботи:

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

1. Творче завдання. «Вигадане місто» (у письмовій формі)

Уявіть, що десь існують казкові міста та країни, серед них є міста радості і суму. Опишіть їх, хто там живе, чим займаються, які мають традиції, все, що вважаєте важливим.

Після написання (або замальовування, залежно від володіння дитиною письмом) – діти озвучують історії своїх міст, відбувається обговорення розповідей.

2. Гра «Складаємо казку»

Потрібно разом з дітьми обрати казку, яка всім добре відома. Якщо необхідно, можна коротко нагадати її зміст. Потім діти в групі розповідають таким чином: кожен із учасників говорить по одному реченню з цієї казки, але таким чином, щоб вийшла ціла казка, не просто набір речень, а гарна змістовна

розповідь. (Можна також вигадати нову казку – головною умовою є лише одне речення під час загальної розповіді).

3. Гра «Тактильний образ»

Діти діляться на пари, якщо комусь не вистачає пари, то можна створювати одну трійцю. Одна з пар стає попереду, інша – позаду неї. Та дитина, яка стоїть позаду, «малює» пальцем на спині свого партнера якийсь образ, почуття людини чи предмет (радість, посмішку, сльози, сум тощо). Партнер повинен визначити, що саме «намальовано» на його спині. Якщо пара вгадує, вони роблять крок уперед, а діти міняються місцями. Перемагає та пара, яка першою доходить до психолога.

Варто зазначити перед початком, що малювати треба точно, обирати образ, який має не багато дрібних деталей.

4. Гра «Монолог картоплі»

Дітям пропонується уявити, що картопля раптом стала живою. Зараз кожен з дітей за 5 хвилин повинен вигадати монолог картоплі. А потім розповісти його усім від імені картоплі. Можна поділити дітей на пари, а потім визначити у кого розповідь була цікавішою. Як додаткові умови монологу можна запропонувати рости картоплі в іншій країні.

5. Гра «Подарунок»

Усі учні сідають у коло. Психолог пропонує кожному подарувати сусіду подарунок, але не справжній. Для цього дитині треба руками зобразити, що вона дарує, показати щось приємне й піднести подарунок. Після гри можна спитати в дітей, що їм подарували, і співставити, наскільки вірно вони все зрозуміли.

Як варіант гри можна використовувати в якості опису подарунка не конкретну назву предмета, а назву його властивостей, наприклад: «Мені подарували щось велике та м'яке».

6. Гра «Долоньки»

Дітям роздаються аркуші паперу з фломастерами і пропонується покласти руку долонню донизу, розсунути пальці й охайно обвести її контур.

Потім психолог просить на контурі кожного пальця, або в середині руки написати щось хороше про себе. Можна запропонувати дітям з групи написати щось приємне про товариша (або намалювати). Після цього психолог збирає «долоньки», читає їх групі (розповідає про намальоване), а діти вгадують: де чия «долонька».

7. Гра «Стрілялка»

Дітям пропонується розповісти про те, що вони зараз відчують, коротко зазначити свій настрій (веселий, сумний, радісний, замріяний тощо). Після цього психолог пропонує сісти зручніше, заплющити очі й уявити, що у кожного з дітей в голові є вузький коридор, який закінчується дверцятами. Ці дверцята закриті, але якщо дитина захоче, то завжди зможе їх відкрити (вони ведуть у гору, в небо, в стелю), із силою «вистрелити» в небо (у стелю) свої почуття, наприклад, гнів, образу, злість, а потім знову закрити дверцята.

Якщо під час заняття в дитини хороший настрій, то можна запропонувати їй «стріляти» хорошими почуттями. Така вправа допомагає вивільняти надлишки енергії, розвиває фантазію, та заспокоює, розслабляє дитину.

8. Гра «Ліплення»

У першій частині гри психолог пропонує дитині зобразити, яке в неї обличчя, коли вона сердиться, боїться, радіє тощо. Якщо дитині складно це зробити, то психолог показує зразок, який дитина повинна скопіювати. Після закріплення за кожною маскою певного почуття можна перейти до другої частини гри.

Діти розбиваються на пари. Одна дитина в парі стає скульптором і ліпить на обличчі іншій мімічну маску (руками). Всі інші вгадують що скульптор прагнув зобразити. Потім діти міняються місцями: скульптор стає фігурою, а фігура стає митцем-скульптором.

Наприкінці вправи психолог повинен пояснити, що коли стає сумно, погано, ми самі можемо руками розтягнути посмішку й подивитись на себе у дзеркало. Тоді настрої обов'язково покращиться.

9. «Чарівний мішок»

Перед проведенням гри дітей варто попросити розповісти як вони себе почувають. Потім психолог показує дитині мішок і каже, що він чарівний і що в нього можна покласти свої непотрібні почуття: гнів, образу, злість тощо. Дитина повинна імітувати рухи складання. Потім психолог зав'язує мішок, передає дитині та пропонує викинути його у сміття.

10. Гра «Нудно, нудно так сидіти»

Гравців-дітей розсаджують на маленькі стільці (можна обрати будь-які, але бажано однакові), напроти теж стоять стільці, але їх на один менше, ніж гравців. Ведучий говорить: «Нудно, нудно так сидіти, одне на одного дивитись. Чи не варто вам пробігтись і місцями помінятись?» Як тільки ведучий закінчує говорити, діти повинні швидко побігти і сісти на стільці, що стоять навпроти. Програє той, хто залишився без стільця. Гру можна продовжувати кожен раз зменшуючи кількість стільчиків на один, таким чином визначивши в кінці одного переможця.

Ритуал прощання.

Заняття 5.

Тема: «Злість»

Мета: Зниження емоційного напруження, робота з негативними емоціями: злістю, люттю, корекція агресивних станів.

Хід роботи:

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

1. Гра «Розвідники»

В кімнаті, класі розставляють стільці в довільному порядку. Дітям пропонується обрати одного розвідника. Він йде через клас, обходячи стільці з різних боків, а інша дитина повинна запам'ятати цей шлях і провести весь загін тією ж дорогою (бажано, щоб діти рухались ланцюжком, змійкою,

тримаючись один за одного). Гра повторюється, але змінюються учасники: розвідником і командиром загону стають інші діти.

2. Гра «Дракон»

Діти стають один за одним, тримаючись за попереднього гравця. Гравці стоять один за одним, тримаючись за попереднього учасника. Перша дитина – це голова дракона, остання – кінчик хвоста. Перший гравець намагається схопити останнього (дракон ловить свій власний хвіст). Інші діти тримаються один за одним, намагаються не розривати ланцюг. Після того як хвіст впіймано, гравці міняються і роль хвоста і голови грають інші діти.

3. Гра «Розповідь навпаки»

Дітям пропонується спробувати вигадати розповідь навпаки, тобто починаючи з кінця. Починає розповідь учень, який сидить «у кінці годинникової стрілки», наприклад: «Після цього вони жили довго й щасливо». Наступний перед ним сусід продовжує: «Нарешті вони помирилися». І далі таким чином продовжується розповідь.

4. Гра «Вимкнений звук».

Для цієї гри можна використовувати великий макет телевізора з отвором замість екрану, або просто зробити квадратну рамку. Психолог по черзі пропонує дітям сісти на стілець «у телевізор» (у рамку). Потім дає завдання і просить дитину розповісти будь-яку історію, наприклад, про те, як вона йшла сьогодні у садочок, або про те, що її хвилює (будь-яку історію на вибір дитини, тематика довільна). Через кілька хвилин психолог дає команду, за якою дитина замовкає, при цьому каже іншим учням: «У нашого телевізора вимкнувся звук. Давайте спробуємо зрозуміти, про що нам розповідає (ім'я дитини) без слів». Діти «озвучують» розповідь дитини. Якщо оповідача зрозуміли неправильно, треба повторити ще раз. Потім можна замінити оповідача.

5. Вправа «Кольоровий настрій»

Дітям пропонується відчувати власний настрій і підібрати йому відповідний колір. Потім кожний розповідає про свій колір і настрій.

6. Вправа «Створюємо гарний настрій».

Усміхніться, скажіть добрі слова один одному, згадайте добрі і приємні слова на букву «П» - природній, прекрасний, піднесений.

7. Гра «Повторюшки»

Діти стають у коло. Психолог повідомляє, що існують рухи, які потрібно буде повторювати по колу у відповідній черзі: перший – присідає і встає, другий – плескає в долоні, третій – підстрибує, потім починається присідання і так далі. Хто з дітей збивається – вибуває з гри. З тривалістю гри варто підвищувати темп до більш швидкого.

Необхідно прослідкувати емоційні реакції дітей: як впливає збільшення темпу, вибування, під час помилок, коли починають злитися, нервуватися, коли заспокоюються, коли радіють тощо.

8. Гра «Дражнилка».

Метою є зняття вербальної агресії, вивільнення гніву і злості у прийнятній формі. Психолог звертається до дітей з такими словами: «Діти, зараз ми будемо передавати м'яч по колу. Передаючи м'яч своєму сусідові, кожен має назвати його якимсь словом-дражнилкою. (Усі мають обговорити, якими «дражнилками» можна користуватися – це можуть бути назви овочів, фруктів, грибів чи меблів). Запам'ятайте, що кожне звертання може починатися зі слів: «А ти, ..., морква!». Пам'ятайте, що це всього на всього гра, тому ображатися один на одного не варто. Наприкінці гри кожен з вас має сказати своєму сусідові щось приємне, наприклад:» А ти, ..., сонечко!».

9. Гра «Добра тварина»

Психолог пропонує дітям стати у коло, взятися за руки і пропонує уявити, що всі хто створив коло – одна велика добра тварина. «Давайте послухаємо, як вона дихає!» На вдих – все роблять крок уперед, на видих – крок назад. Потім на вдих – роблять два кроки вперед, на видих – два кроки назад. Потім психолог має зазначити: «Так рівно дихає добра тварина, і так б'ється її велике і добре серце. Давайте візьмемо її дихання й стукіт серця тварини собі, станемо також добрими і спокійними, як і вона!»

10. Гра «Диби-диби-дух»

Гра спрямована на зняття негативного настрою та відновлення позитивних сил. Психолог повідомляє: «Я скажу вам одне особливе й таємниче слово. Це чарівне заклинання проти поганого настрою, проти образ і розчарування. Для того, щоб воно діяло по-справжньому, слід зробити наступне: ви маєте ходити і не розмовляти. Як тільки вам захочеться поговорити, зупиніться навпроти когось з учасників гри, подивіться йому в очі й тричі дуже серйозно проговоріть чарівне заклинання: «Дибидибидух». Після цього продовжуйте ходити по кімнаті, час від часу зупиняйтесь перед кимось і знову сердито промовляйте чарівне заклинання».

11. Гра «Штовхалки»

Діти мають розбитися на пари. Стають навпроти один одного на відстані витягнутої руки. Необхідно підняти руки на висоту плечей та обпертися долонями об долоні свого партнера. За сигналом психолога діти починають штовхати свого партнера, намагаючись зрушити його з місця. Якщо хтось з дітей зрушує один одного з місця, необхідно повернутися у вихідне положення. Той, хто втомився може сказати «Стоп!». З часом, якщо дітям стає нудно, можна змінити та додати нові варіанти гри: штовхати лише однією рукою, штовхатися спинами.

12. Гра «Паперові м'ячики»

Перед початком гри дітям необхідно роздати листи паперу, діти мають їх зім'яти, гарно зіжмакати, так, щоб зробити цупкий м'ячик. Потім діти мають поділитися на дві команди, вишикуватися у лінію так, щоб відстань між командами становила приблизно 4 метри. За командою психолога: «Приготувалися! Увага! Почали!», – діти починають кидати м'ячі в бік супротивників. Після команди «Стоп!», учасники припиняють кидати м'ячі. Перемагає та команда, біля якої на підлозі буде менше м'ячів. Не можна перетинати лінію, яка розділяє команди»

Ритуал прощання.

Заняття 6.

Тема: «Доброта – головна чеснота людини: чи важко бути добрим»

Мета: формування основних моральних засад, правил поведінки; розвиток емпатії, співчуття; обговорення понять «добра» і «зла».

Хід роботи:

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

1. Творче завдання «Добрий вчинок»

Дітей ділять на невеликі групи. На дошці пишуть список ситуацій (або розміщують картинки ситуацій, залежно від того чи вміє вже дитина читати/читати ні – орієнтуємось завжди на рівень сформованості основних навчальних компетенцій дитини):

- людина увесь час запізнюється,
- людина часто хворіє
- людина не хоче навчатися
- людина обманює близьких і друзів
- людина не може знайти роботу
- людина не вміє готувати
- людина мріє про домашню тварину

Кожна з груп обирає одну ситуацію і пропонує два способи її вирішення. Один спосіб, коли допомога для людини буде по-справжньому добрим вчинком, а інший – коли допомога може зашкодити.

2. Бесіда «Добро у світі»

- Що трапилось би зі світом, якби в ньому зникло добро?
- Чи були у вашому житті випадки, коли вас ображали, незважаючи на те, що ви намагалися ставитися до оточуючих по-доброму й усім допомагали?
- Розкажіть про випадки, коли чиясь допомога зашкодила вам.
- Як ви вважаєте, чи важко бути добрим?
- Чи може доброта зцілити людину?

3. Творча робота «Школа доброти» (письмова робота)

Дітям пропонується уявити, що вони відкривають, кожен з них, школу доброти. Тому їм треба написати, що там вивчатимуть діти, які предмети там будуть викладати, яких вчителів вони запросять на роботу (Або, намалювати школу і розказати, що там вивчатимуть, які будуть правила тощо).

4. Малюнок «Сонце доброти»

Дітям видаються аркуші паперу і оголошується завдання. Необхідно намалювати сонце доброти, у якого повинно бути стільки променів, скільки добрих вчинків дитина зробила для різних людей. Потім діти по черзі розповідають про своє сонце.

5. Вправа «Лист-подяка»

Дітям оголошується завдання з проханням пригадати людину, добрий вчинок якої їм запам'ятався найсильніше, був важливим у їх житті, і відіграв важливу роль, був дорожчим за будь-які гроші. Цій людині необхідно написати лист вдячності (або намалювати листівку-подяку).

6. Вправа «Розум та доброта»

Діти діляться на пари. Один з дітей у парі – «розум», а інша – «доброта». Кожна пара придумує невелику сценку-діалог про те, хто з них важливіший і хто швидше може допомагати людям.

7. Обговорення «Цитата»

Дітям озвучується і записується на дошці цитата Джона Морлі «Замало робити добро, потрібно робити його правильно». Відбувається обговорення цитати, кожен з дітей висловлює думку з приводу даного вислову. (Цитату може обирати психолог, залежно від потреби групи).

8. Малювання на тему «Що таке добро?»

Дітям роздаються білі аркуші паперу, їм пропонується зобразити добро, як вони його розуміють, що для них є добро. Вкінці діти показують свої малюнки, всі обговорюють побачене, кожен розповідає про свій малюнок і своє розуміння доброти.

9. Гра «Пантоміма»

Дітям пропонується за допомогою різноманітних поз, рухів тіла показати як виглядають: добрий людина (друг, вчитель, дівчинка, хлопчик тощо), погана людина (друг, вчитель, дівчинка, хлопчик тощо). Після гри потрібно обговорити: кого було приємно показувати, кого – неприємно, кого показувати цікаво: доброго чи поганого.

10. Гра «Подаруй квіточку»

Одному з учасників гри дають квіточку. Володар квіточки може подарувати її кому забажає. Всі інші намагаються отримати цю квіточку, тому по черзі звертаються з проханням подарувати її, розповідаючи про себе позитивні моменти та вчинки. Володар вислуховує прохання, потім робить свій вибір – віддає квітку і пояснює, чому саме такий його вибір.

11. Гра «Клеєний дощик»

Дітям пропонують стати один за одним і покласти руку на плече того, хто стоїть попереду. Психолог каже, що пройшов «клеєний» дощик і всі приклеїлись один до одного і не можуть розклеїтись. Після цього дає команду, і всі діти починають рухатись. Можна ускладнювати гру, добавляючи перешкоди, або пози у яких склеюються діти.

12. Вправа «Подаруй усмішку»

Необхідно, щоб всі учасники взяли за руки, стали в коло і по черзі дарували один одному усмішку. Кожен учень повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.

13. Гра «Мішечок доброти»

Психолог дістає заздалегідь заготовлений мішечок з написаними на картках добрими справами (подякувати другу за допомогу, зробити комплімент, обійняти сусіда тощо). Кожен з дітей читає картку і робить те, що на ній написано/зображено.

14. Домашнє завдання «Добрий вчинок – добрий я»

Дітям дається завдання: «На протязі сьогоднішнього дня зробити добрий вчинок. Добрий вчинок можна визначити на занятті, а можна мимовільно (як

виходитиме у самої дитини). На наступному занятті варто обговорити, хто що робив, хто при цьому зрадив, кому допомогли, що ця людина сказала тощо.

Ритуал прощання.

Заняття 7.

Тема: «Чим можна пишатися?»

Мета: з'ясувати сутність поняття «гордість», проговорити та визначити з дітьми сутність «поганих» та «добрих» справ, робота з формування самооцінки дитини.

Хід роботи:

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

1. Малюнок «Хто і чим може пишатися»

Дітям роздаються картки з різними словами/зображеннями, наприклад: дерево, квітка, ліс, ріка, озеро, будинок, сонце та ін.. Кожен повинен намалювати те, що йому дісталось на картці, і розповісти чим цей предмет або рослина може пишатися.

2. Бесіда «Гордитися і пишатися – як це?»

З дітьми необхідно обговорити наступні моменти:

- Спочатку необхідно попросити дітей перерахувати все, чим може пишатися людина у своєму житті (наприклад: машиною, дачею, своєю професією, умінням добре грати на музичному інструменті, своїми дітьми та ін..). Усе перелічене записується/замальовується/підбираються карти-зображення на великому ватмані, і психолог, разом з дітьми обговорює, чим повинна людина пишатися, а чим – ні.
- Розкажіть, якими своїми навичками, уміннями, знаннями або якостями Ви пишаєтесь, поясніть чому.
- Розкажіть про гарні риси своїх батьків, бабусь та дідусів (сестер чи братів, якщо вони є у дитини).

- Як ви вважаєте, чи повинні батьки пишатися своїми дітьми, а діти – батьками?
- Чи повинні люди пишатися своєю майстерністю, роботою, вміннями?
- Якщо людина пишається чимось, чи повинна вона вихвалитися цим, розповідати про це?

3. Творче завдання «Гордість професії»

Дітям роздаються картки з назвами (можна з малюнками) різних професій. Кожен повинен розповісти, чим може пишатися представник тієї або іншої професії. Наприклад, лікар може пишатися тим, що він навчився лікувати людей і рятує їм життя. Муляр може пишатися тим, що він уміє швидше і рівніше за всіх зводити стіни тощо.

4. Творча робота «Чесноти людини»

Дітям пропонується записати прислів'я: «Шукає гордий світлого місця, мудрого ж видно і з темного кутка». Можливо просто озвучити прислів'я (Психолог може змінювати прислів'я для обговорення, залежно від віку групи, потреб групи, мети, яку ставить психолог перед дітьми тощо).

Потім відбувається обговорення даного прислів'я: про що воно, що автор мав на увазі під цими словами.

Після цього дітям пропонується записати, які якості людини роблять її помітною у будь-якому місці. Потім записати які з цих якостей у вас є, а які б ви хотіли мати.

5. Вправа «Великодушне серце»

Дітям роздаються аркуші паперу, на яких намальований контур серця. Дітям дається завдання – розмалювати контури серця кольорами-чеснотами, які необхідні людині, щоб бути гідною людиною, людиною з великої літери. Потім діти повинні написати на серці ім'я найгіднішого у класі (групі). На зворотному боці малюка діти підписують кольори, які символізують різні якості. Після цього діти за малюнками один одного вгадують, які якості прикрашають серце гідної, достойної і великодушної людини. (Ім'я можна як писати, так і просто зобразити дитину з групи).

6. Гра «Міністри»

Діти діляться на пари. Психолог просить їх уявити, що індійський цар призначає своїми міністрами тих підданих, які здатні на гідні вчинки. Одна дитина в парі – цар, друга – міністр. У сценці-діалозі «міністр» повинен переконати «царя», що він гідний цієї посади.

7. Гра-Малювання «Мій самий щасливий день»

Дітям пропонується протягом двох-трьох хвилин намалювати свій самий щасливий день і не показувати намальоване зображення, а показати його рухами. Всі інші вгадують (що ж відбулося в цей день). Гра продовжується поки всі не продемонструють свої «щасливі дні».

Ритуал прощання.

Заняття 8.

Тема: «Дружба. Хто такі друзі і як їх знаходити»

Мета: обговорення поняття «дружба», основних чеснот друга; «кому можна довіряти кому ні»; спілкування на тему «вороги – чи існують вони?»; «кохання і дружба – спільне та відмінне», формування емпатії, співчуття, розуміння вчинків, емоцій інших людей.

Хід роботи:

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

1. Гра «Знайди свою половинку»

Психолог пропонує дітям кілька карток, розрізаних на половинки (картки варто підготувати завчасно, лінії розрізу мають бути різні та нерівні). Ці картки перемішуються, роздаються дітям. Потім за сигналом кожна дитина повинна знайти відповідну половинку. Після гри відбувається обговорення з дітьми про те, хто як знайшов свою половинку, і, які ще є способи шукати свої половинки.

2. Гра «Шукаємо скарб»

Дітям пропонується стати в ряд за певною ознакою. Наприклад, за довжиною одягу, починаючи з найдовшого (найкоротшого); за кольором очей, починаючи з найсвітліших, і т. д.

Потім треба розділитись на команди за ознаками. Основне завдання – знайти за допомогою карти-плану «скарб», який сховали в кімнаті (для кожної команди приготований окремий скарб в різних місцях). Діти мають дружно взаємодіяти в своїх командах, щоб швидше за супротивників віднайти скарб, виконуючи завдання і розшифровуючи карту.

3. Бесіда про дружбу

- чи існує в сучасному світі дружба?
- що таке дружба, хто такий друг?
- що можна порадити людині, яка хоче мати друзів, але не може їх знайти?
- що потрібно зробити, щоб друг дитинства залишився вашим другом назавжди?
- хотіли б ви мати сто друзів?
- чи може у людини бути багато вірних, «справжніх» друзів?
- хто такий найкращий друг?
- якби ви зустріли людину, яка має сто друзів, про що б ви її запитали?
- яку б людину ви назвали вірним другом, чи здатні ви самі на вірну дружбу?

4. Гра-малюнок «Красиве ім'я мого друга»

Психолог пропонує дитині написати на аркуші паперу яскравим фломастером ім'я свого друга (можна зазначити «друга з класу, товариша з класу») друга з групи» тощо або можна замалювати, залежно від того, наскільки дитина вже вміє писати). Потім дитині пропонується намалювати, прикрасити це ім'я так, щоб вийшло яскраво й гарно, так як дійсно заслуговує його друг.

Можна запропонувати контур людини і так само розмалювати його, уявляючи, що це друг чи товариш.

5. Гра «Павутинка»

Діти обирають ведучого, який на декілька хвилин виходить з класу, решта учнів утворюють коло, беручись за руки. Не розриваючи рук, вони починають заплутуватись, хто як може. Коли утворилась плутанина, павутинка, варто покликати ведучого (дитина, яка вийшла). Після цього ведучий має розплутати павутинку, пам'ятаючи, що руки у учасників павутинки розривати не можна.

6. Малюнок «Дерево дружби»

Дітям варто зачитати прислів'я: «Дерево міцне корінням, а людина друзями». Потім роздаються аркуші паперу, де кожна дитина повинна намалювати себе у вигляді дерева, а всіх своїх друзів у вигляді коренів цього дерева. Потім варто обговорити який із коренів дерева є найсильніший, найтривкіший і чому.

7. Гра «Хто це?»

Обирається ведучий, який стає до всіх спиною (можна зав'язати очі, щоб переконатися, що дитина не підглядає). Інші ж по черзі доторкаються до дитини. Ведучий за доторком має вгадати хто це був. Ведучий «водить» до тих пір, поки не відгадає, хто до нього доторкався. Якщо ж вгадав, то ведучим стає той, хто доторкнувся.

8. Гра «Допомога другу»

Дітям роздають аркуші, кожному з них пропонується написати на аркуші свою мрію/замалювати мрію. Потім психолог збирає аркуші, згортає їх, складає в загальну коробку і пропонує дітям по черзі витягти один із аркушів. Діти повинні подумати, як справжній друг може допомогти чийсь мрії здійснитися, і написати про це на зворотному боці. Потім знову збираються аркуші і зачитуються відповіді.

9. Гра «Вірні друзі»

Кімнату ділять на дві половини (можна мотузкою, можна крейдою). Одна частина – суша, друга – море. Діти беруться за руки і ходять по колу. Психолог дає певний сигнал і діти залишаються на своїх місцях. Ті діти з кола, що виявились на суші, повинні врятувати тих, хто в «морі». Для цього діти виконують різні завдання, які дає психолог. Як тільки дитина виконає завдання, один з товаришів переходить із «моря» на «сушу», і теж допомагає рятувати інших. Головне завдання – якнайшвидше врятувати своїх друзів.

Приклади завдань:

- віджатися від підлоги десять разів;
- стрибаючи на зігнутих ногах, зробити велике коло;
- підняти стілець, тримаючи за одну ніжку п'ять разів;
- із зав'язаними очима написати на дошці слово «дружба»;
- назвати не менше п'яťох героїв із книг, фільмів, казок, у яких було багато вірних справжніх друзів;
- назвати трьох письменників, які писали про дружбу;
- сказати про того, кого рятуєте десять компліментів;
- заспівати куплет або приспів пісні в якій йдеться про дружбу;
- назвати сімох вірних друзів людини зі світу тварин тощо.

10. Творча вправа «Три золотих правила»

Діти повинні обдумати і кожен сам на аркуші паперу написати/проговорити без записів у слух три золотих правила дружби (те, що вважає найголовнішим для себе). Потім можна зачитати ті правила, власники яких не заперечують.

Ритуал прощання.

Заняття 9.

Тема: «Довіра і турбота. Вчимося довіряти і турбуватися»

Мета: розібрати на занятті такі поняття, як «довіра», турбота»; стимулювання спілкування у групі, пізнання дитиною себе, інших,

формування здатності проговорювати свої переживання та бажання, уміння висловлюватися про інших не ображаючи.

Хід роботи:

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

1. Психогімнастика «Дерева»

Діти спочатку йдуть по колу, за командою психолога «Верба» чи «Тополя» вони стають у відповідну позу. За командою «Верба», потрібно стати у позу плакучої верби: ноги на ширині плечей, руки злегка розведені в ліктях і висять, голова нахилена до лівого плеча. При команді «Тополя», діти стають у таку позу: п'ятки разом, носки нарізно, ноги прямі, руки підняті вгору, голова закинута назад. Повторюється декілька раз, щоб діти розслабились, мали змогу порухатись після сидячого дня.

2. Гра «Портрет сім'ї»

Дітям оголошується завдання гри. Обирається учень, який буде фотографом. Після цього фотограф має уявити, що його запросили у велику сім'ю, щоб зробити сімейний фотознімок. Ролі в середині сім'ї має роздати сам фотограф, потім розмістити їх для фотокартки. Потім фотограф має розповісти які ролі у кожного з учасників, хто з ким товаришує, а хто – ні. Діти грають свої ролі, а фотограф намагається зробити фотокартку, вмовити всіх стояти разом, не сваритися, бути дружніми, діти протистоять (або погоджують на вмовляння), виходячи зі своїх ролей.

3. Гра «Вітання»

Діти повинні розбитися на пари і, повернувшись лицем один до одного, утворюють два кола – внутрішнє і зовнішнє. Виходить дві каруселі. Після виконання завдання діти переступають один крок (вліво – зовнішнє коло, а вправо – внутрішнє). Відбувається своєрідне переміщення. Зробивши крок – діти вітаються і посміхаються один одному, з новим сусідом, який опиняється навпроти.

4. Творче завдання «Кому ми довіряємо»

Психолог просить дітей перерахувати всіх, кому вони довіряють, наприклад: батькам, учителям, друзям тощо. Усе перераховане варто записати на великому ватмані папера/замалювати також буде цікаво і доречно. Потім діти діляться на групи (по три-чотири особи) і обирають щось одне із написаного/зображеного. Кожна група повинна розповісти, коли людині, яку вони обрали можна довіряти, а коли – ні.

5. Бесіда «Довіра»

Обговорюються наступні питання:

- хотіли б ви, щоб люди вам довіряли?
- які якості необхідно мати людині, щоб люди їй довіряли?
- чи повинні дорослі довіряти дітям?
- кому у вашій сім'ї, взагалі у вашому житті ви довіряєте?

6. Гра «Потрібно чи ні?»

Діти діляться на пари. Одна дитина з пари довіряє людям, а інша – ні. Діти у імпровізованій сценці-діалозі доводять один одному свою правоту.

7. Гра «Ланцюжок довіри»

Діти стають у коло. Одна дитина обирається ведучою. Він бере за руку будь-кого з дітей, виводить посеред кімнати і говорить: «Я тобі довіряю, тому що ти завжди ... (оголошує причину)». Той кого обрали, повинен, у свою чергу, взяти за руку іншого, вивести з кола і сказати свою причину довіри. Таким чином у колі довіри утворюється ланцюжок довіри.

8. Малюнок «Очі довіри»

Дітям роздаються аркуші пропонується завдання – намалювати очі людини, яка уміє довіряти людям, а на зворотній стороні – очі людини, якій ви довіряєте.

Потім діти показують свої малюнки, шукають схожості, відмінності. В кінці підсумовують, обираючи схожі риси очей довірливої людини та людини, що викликає довіру.

9. Вправа «Плащ довіри»

Дітям пропонується уявити, що вони раптом стали володарями плаща довіри. Той, хто одягає цей плащ, усі довіряють у будь-яких ситуаціях. Кожен має висловитися про те, як їм буде служити цей плащ, як вони будуть його використовувати (на добрі чи погані вчинки).

Потім варто розробити правила використання такого плаща і пояснити дітям, що довіра – це складне почуття, яке виникає через близькі дружні відносини між людьми, завдяки здатності піклуватися і турбуватися один про одного.

10. Бесіда «Турбота»

- що таке турбота, як вона проявляється?
- як можна турбуватися один про одного?
- про кого вам хочеться турбуватися, а про кого – ні?

11. Гра «Турботлива пара»

Дітей ділять на пари. Кожна пара отримує картку з різними написами, наприклад: «бабуся й онук», «лікар і хворий», «мама і дочка», «лисиця і лисеня» та інші. Діти повинні без слів, лише за допомогою жестів, рухів зобразити сценки і тих, хто їм дістався на картках, їхнє піклування одне про одного.

12. Вправа «Мудра сова»

Дітям пропонується уявити, що до них додому на дві години прилетіла мудра сова, яка може навчити їх піклуватися про рідних, друзів, близьких чи знайомих людей. Вони мають написати чого б хотіли навчитися від сови, що б запитали. Потім варто це обговорити (за бажанням, не примусово).

13. Гра «Ти мені – я тобі»

Діти діляться на пари. Потім кожна пара обирає перший чи другий номер. Психолог пояснює, що протягом п'яти хвили, перший номер буде турбуватися про другий за допомогою жестів, рухів, обіймів, поглажування, масажу тощо. Другі номери будуть просто сидіти і отримувати турботу. Через п'ять хвилин, після сигналу психолога, діти міняються ролями. Вкінці

відбувається обговорення вправи, що було легше: турбуватися чи отримувати турботу.

Ритуал прощання.

Заняття 10.

Тема: «Розуміння свого стану і стану оточуючих»

Мета: стимулювання пізнання дитиною себе, формування здатності проговорювати свої переживання та бажання, уміння висловлюватися про себе та інших без образ.

Хід роботи:

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

1. Гра «Хто що зробив?»

Із групи обирають 3-4 дітей. Один із них ведучий, інші – глядачі. Глядачі по черзі показують ведучому якісь дії (кожна дитина повинна зробити не більше 3 дій). Ведучий дивиться і намагається їх запам'ятати, потім він повинен повторити ці дії у тому порядку, в якому він їх побачив.

2. Гра «Невидимі слова»

Обирається ведучий. Всі інші діти сидять навпроти нього і уважно дивляться на рухи ведучого. Ведучий у повітрі малює певне слово чи образ фігури, речі. Діти мають вгадати, що загадано. Як варіант гри, психолог може завчасно приготувати торбинку з написаними словами, чи картинками, щоб дитині легше було і не потрібно було вигадувати щось своє. Хто перший відгадає слово, картинку, займає місце ведучого.

3. Вправа «Вчимося взаєморозумінню»

Психолог ділить дітей на чотири групи. Одна група – це «батьки», друга – «бабусі й дідусі», третя – «вчителі», четверта – «діти». Кожна група повинна подумати і назвати причини того, що вони не розуміють один одного. Якщо у дітей є бажання можна взяти п одному учаснику з кожної групи і розіграти сценки непорозумінь. Після того, як кожна група перелічить усі причини сварок, непорозумінь тощо, психолог разом із дітьми складає загальний

список проблем, пов'язаних із непорозумінням один з одним. Починається обговорення пропозицій, як вирішити ці проблеми.

4. Вправа «Розповідь речей»

Психолог пропонує дітям уважно подивитися на власні речі, згадати улюблені іграшки чи предмети вдома і уявити який у них характер, спробувати зрозуміти як вони до них ставляться. Діти повинні уявити, що їхні речі могли розповісти про них же самих. Записати/розповісти коротко ці історії (бажаючи повинні поділитися з іншими дітьми цими розповідями).

4. Гра «Винахідник».

Психолог обирає один предмет і просить учнів назвати якомога більше варіантів, для чого можна використати цей предмет, можна вигадувати щось надзвичайне.

5. Гра «Запам'ятай своє місце»

Психолог швидко і чітко називає у кімнаті місце для кожної дитини, яке вона повинна зайняти по команді. Наприклад, у одного учня – це куток, у іншого – стілець, у третього – біля дверей, біля вікна, інший – в центрі кімнати тощо. Потім всі збираються біля психолога і чекають на команду. За вигуком «Місце», всі розбігаються по своїх місцях.

6. Гра «Заборонений номер»

Діти стають у коло, обличчям всередину. Психолог повідомляє, що зараз необхідно буде лічити, але серед усіх цифр буде заборонена, наприклад 3. Діти починають за годинниковою стрілкою, один за одним рахувати. Коли доходить черга до третьої дитини, вона її не вимовляє, а замість цього, наприклад плеще у долоні, або підстрибує таку саму кількість раз, як заборонена цифра. У ході подальшого рахунку, цифри в яких зустрічається заборонена цифра також замінюється плесканням чи стрибками (13, 23, 33, 34, 35 тощо).

7. Гра «Візьми і передай»

Діти сидять на стільцях у колі й передають один одному уявні предмети, називаючи їх. Наприклад «важку валізу», при цьому той, хто її отримав, повинен продемонструвати, яка вона важка тощо.

8. Гра «Тварини»

Діти діляться на дві команди, і за допомогою жестів та міміки показують один одному представників світу тварин, а інші вгадують, про кого йдеться. Перемагає та команда, яка краще за всіх розуміла один одного без слів і набрала, відповідно за це, більше балів.

Ритуал прощання.

Заняття 11.

Тема: «Невдачі: як до них ставитись?»

Мета: стимулювання спілкування у групі, пізнання дитиною себе, інших, формування умінь проговорювати невдачі, переживання, що трапляються у житті; прийнятним способом їх вирішувати.

Хід роботи:

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

1. Гра «Смішинка і сльозинка»

Дітям зачитується цитата: «Смійся – і з тобою разом буде сміятися весь світ. Плач – і ти будеш плакати на самоті». Потім варто обговорити з дітьми, що більше заразливе, сміх чи сльози. (Можна обрати легшу цитату, залежно від віку аудиторії, потреб та тематики, але згідно Заняття 11.).

Після обговорення всі стають у коло обличчям один до одного і складають долоні за спиною. Психолог обходить коло і непомітно вкладає в руки одного з дітей смішинку (пухнаста кулька), а в руки іншого – сльозинку (прозорий камінчик). Той, кому дісталася смішинка, повинен засміятися і заразити своїм сміхом всіх у колі. Той хто одержав сльозинку, повинен засмутити усіх своїм сумним виглядом або плачем.

Варто переконати дітей, що сміх більш заразливий, ніж сльози.

2. Бесіда «Невдачі і ставлення до негативу»

- що в житті вас радує понад усе?
- чи часто ви засмучуєтесь, через що засмучуєтесь?
- ви найчастіше пригадуєте радісні чи сумні моменти зі свого дитинства, минулого? (розкажіть про ці події)
- чому діти радіють життю частіше ніж дорослі?
- чи може невдача зробити людину хворою? Чи може радість зцілити людину?
- що найчастіше викликає у вас посмішку?
- чи бувало, що ваш поганий настрій зникав, коли ви починали спілкуватися з веселою людиною?
- чи можна комусь подарувати свою веселість, посмішку і заразити ним?
- чи можна заразити людину сумом і почуттям невдачі?

3. Малюнок «Я – різний»

Дітям пропонується намалювати свій портрет. На одній половинці аркушу – «Я веселий, радісний», на другій «Я сумний, у мене невдача». Пізніше діти розповідають різницю у малюнках, події, що до цього призводять, як міняється вираз обличчя, хода, їх поза тощо.

4. Творча робота «Ми живемо для щастя, а не невдач»

Дітям зачитується цитата: «Радість не в речах Вона у нас самих.» (Цитата може бути замінена на більш легку, залежно від віку аудиторії чи потреб групи, але обов'язково вона має відповідати тематиці Завдання 11). Після короткого обговорення даного вислову, дітям пропонується намалювати лист усім людям, які зазнали невдач (або якійсь конкретній людині, яка недавно пережила невдачу) і переконати, що життя прекрасне, треба радіти кожному дню і посміхатися.

5. Гра «Царівна Несміяна»

Діти діляться на групи. Одна дитина у групі – «царівна Несміяна», інші – різні жителі її царства-королівства. У сценках мешканці королівства повинні переконати царівну, що в житті багато радості, і розсмішити її.

6. Гра «Чарівна іскорка»

Психолог ділить дітей на пари. Одна дитина в парі – «квітка» (або дерево, тварина, птах, людина), інша – «сонячний промінь». Діти розігрують невеликі сценки. У сценці «квітка» розповідає, від чого вона засмучується, страждає, переживає, а «сонячний промінь» її заспокоює. Потім діти міняються місцями (ролями).

7. Вправа-малюнок «Засмучене серце»

Діти повинні пригадати сумний випадок зі свого життя, потім намалювати контур серця і розфарбувати його тим кольором, з яким асоціюється цей випадок. Потім варто пригадати, про що ви мріяли, коли вам було погано, і намалювати квітку надії, що росте у вашому серці.

7. Гра «День посмішки і радості»

Дітям дається завдання: прожити сьогоднішній день посміхаючись, ні в якому разі не насуплюючись, не плачучу, а навпаки, постійно радіючи, підбадьорюючи інших, кому скрутно.

Ритуал прощання.

Заняття 12.

Тема: «Моя поведінка у конфліктних ситуаціях»

Мета: обговорення питань злості, агресивності, образ; стимулювання спілкування у групі, пізнання дитиною себе, своїх позитивних та негативних сторін; формування здатності проговорювати свої бажання, але не через конфлікти, не ображаючи інших.

Хід роботи:

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

1. Вправа-малювання «Світ без конфліктів»

Психолог зачитує дітям відому цитату: «Любов – єдина сила, здатна перетворити будь-якого ворога на друга.» Діти висловлюють свої думки: згодні чи проти такого вислову, пропонують свої варіанти. Після цього їм пропонується уявити яким би був світ без сварок і конфліктів, намалювати

його. Після закінчення малювання діти демонструють свої малюнки, діляться своїми враженнями, розповідають про своє уявлення світу без конфліктів

2. Гра «Коло любові»

Діти стають у коло. Психолог кидає м'яч комусь із дітей. Ця дитина віддає м'яч сусідові, той виходить із кола. Мета дітей – повернути її в коло. Для цього кожен вимовляє слово яке у нього асоціюється зі словом «конфлікт» або «сварка», і швидко передає м'яч своєму сусідові. (Потім гра повторюється, і замість конфлікту діти називають асоціації зі словом «любов»). Якщо м'яч встигнуть повернути за хвилину на початок кола, то дитина, яка була за колом, стає на своє місце. Якщо ж не встигли, гра починається ще раз, поки цю дитину не повернуть у коло любові.

3. Бесіда «Жорстокий світ і конфлікти між людьми»

З дітьми проводиться обговорення питань на тему конфліктів у житті, ситуацій виходу з них, чи потрібні вони взагалі. Орієнтовні питання:

- що ви відчуваєте, коли з кимось ворогуєте, сваритеся, б'єтеся? через що найчастіше у вас відбуваються сварки з однолітками, батьками, друзями т.і.?
- у чому насамперед варто відстоювати свою точку зору? як можна відстоювати її (мирно, сварка, бійка, розмова, спір т.і.)?
- чи пам'ятаєте свій перший конфлікт, найбільшу сварку? з ким це було?
- що в світі змінюється коли люди сваряться? між ними та з людьми навколо?
- уявіть, що ви зустріли людину, яка завжди з усіма конфліктує, тому не має друзів і завжди у поганому настрої, щоб ви їй сказали?

4. Вправа «Врятований коханням»

Дітей ділять на групи по троє і дається завдання, створити цікаві діалогі-сценки в яких вони мають розіграти і переконати, що світ можна врятувати лише дружбою і коханням, а не сварками. Тому що від цих почуттів все починає дихати і жити, а від конфліктів помирає і зникає з нашої планети. Також варто пригадати казки в яких були схожі історії, твори письменників, фільми, мультфільми тощо.

5. Малюнок «Сад»

Дітям видається великий ватман на якому всі разом мають намалювати сад. Гарні квіти, яскраві – це будуть приємні почуття (любов, дружба, турбота, ніжність, піклування), а не гарні, будяки, колючки (це конфлікти, сварки, образи), потім кожен рослинку варто підписати цими почуттями. В кінці всі разом оцінюють сад, дивляться яких квітів-емоцій більше.

6. Вправа «Як навчитися миритися»

Діти по черзі дають поради як бути мирним, не битися, а якщо вже таке відбулося як ефективно миритися, як це робити правильно, а як ні. Все це записується на дошці/зображуються певними символами, якщо написання для дітей є складним.

7. Гра «Капельюх покірності»

Діти стають у коло, за спиною передають один одному капельюх «Покірливості». Раптом хтось із дітей вирішує, що інший повинен бути більш покірливим, і зненацька одягає цій дитині капельюх на голову зі словами: «Ім'я дитини якій одягає» найпокірливіший!». Після цього дитина у капельюху має згадати свій конфлікт, як вона поводитись, а якби могла повестися якби стала більш покірливою і стриманою, якби мала такий капельюх. Гра продовжується далі після закінчення розповіді.

Ритуал прощання.

Заняття 13.

Тема: «Мої страхи і тривоги»

Мета: пізнання дитиною себе, інших, формування здатності проговорювати свої переживання.

Хід роботи:

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

1. Бесіда «Наші страхи»

Психолог запитує у дітей про приємні і неприємні емоції у житті людини. Якщо серед негативних діти не називають страх, психолог має про

нього нагадати. Потім варто обговорити особливості фізіологічних відчуттів у тілі, коли людина лякається.

Потім варто згадати будь-які цитати, про страх, пісні, казки, обговорити найбільш хвилюючі події в житті дітей, коли їм було страшно, а коли просто тривожно, з'ясувати в чому різниця.

2. Малювання «Мій страх»

Після бесіди психолог просить дітей подумати, чого вони більше за все бояться, й намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху, тривоги. Коли малюнки зображено, діти коротко пояснюють, чого вони бояться й що вони зобразили. Після цього психолог пропонує розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорить про те, що тепер кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує, тому що розірвані аркуші потраплять у кошик зі сміттям, будуть спалені й від страхів нічого не залишиться.

3. Гра «Окуляри безстрашся»

Психолог приносить окуляри без скла (можна використовувати оправу) і каже, що це чарівні окуляри. Той, хто їх одягає стає безстрашним, і нічого не боїться. Після цього діти стають у коло. Одна дитина бере і одягає окуляри, потім розповідає випадок із свого життя, коли їй було дуже страшно. Потім окуляри одягає наступна дитина, і гра продовжується. Наприкінці гри, окуляри може одягнути сам психолог і розповісти про свій страх. Потім похвалити дітей, що вони були сміливими, і не соромлячись розповідали про свої страхи і переживання.

4. Малюнок «Будинок сміливості»

Дітям пропонується уявити, що в кожній країні, навіть місті є будинок Страху і будинок Безстрашся. Діти мають намалювати ці два будинки, потім розповісти які страхи найчастіше живуть у будинку Страхів, а хто живе у будинку Безстрашся, хто там керує, хто чим займається, який інтер'єр тощо.

5. Творча вправа «Чарівні окуляри»

Дітям необхідно уявити, що на один день кожен з них отримав окуляри сміливості. Після цього вони мають написати розповідь про те, куди б вони в них ходили і щоб робили.

6. Гра «Прожені Бабу-ягу/чудовисько»

Дітям пропонують уявити, що на стілець сіла Баба Яга/чудовисько і їй треба обов'язково прогнати. Вони дуже бояться голосного шуму. Діти починають щодуху кричати, щоб злодій швидше пішов. Герой може бути вигаданим, уявним, а можна на цю роль обрати когось із дітей.

7. Гра «Сліпий і поводитир»

Для початку гри обирається двоє гравців. Один із них буде «сліпим» - йому зав'язують очі, а другий – його «поводирем», який намагається перевести «сліпого» через дорогу, різні перепони. На шляху завчасно виставляються різні перепони (стілець, мотузка, діти зі своїх тіл можуть створювати барикади тощо). Завдання поводитира: обережно перевести сліпого через всі перепони на інший бік. Після виконання завдання необхідно обговорити ролі (чи легко було виконувати роль сліпого, поводитира, чи довіряли ви поводитиреві, чи не боялися, які почуття переживали обидва учасники тощо). Потім можна помінятися ролями, або обрати іншу пару гравців

Ритуал прощання.

Заняття 14

Тема: «Агресивність і гнів: що це таке?»

Мета: пізнання дитиною себе та інших, формування здатності проговорювати свої переживання; обговорення понять «агресивність», «гнів», «негативні емоції».

Хід роботи:

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

1. Вправа-малюнок «Місто без агресії»

Дітям пропонується уявити яким би був світ без агресивності, гніву, роздратування і, намалювати його. Після закінчення малювання діти

демонструють свої малюнки, діляться своїми враженнями, розповідають про своє уявлення світу без жорстокості і негативу.

2. Вправа «Кафе емоцій»

Дітям пропонується уявити, що вони відкривають оригінальне кафе в якому будуть страви з назвами емоцій та почуттів. Які б страви якими емоціями ви б назвали. А яку б страву вони пропонували під назвою агресивності, гніву (салат, суп, чай тощо)? Діти кожен сам повинен створити своє власне меню. Потім кожна дитина озвучує свої страви і своє меню. Обирається найцікавіше, яке б дійсно могло сподобатись відвідувачам.

3. Гра «Реклама»

Спочатку варто пояснити дітям, що кожному з нас потрібні друзі, а своїми негативними вчинками, гнівом, ми їх відлякуємо від себе. А як же їх тоді шукати і зберігати? Найкращий спосіб – зробити собі рекламу. Таку рекламу, щоб кожен повірив і захотів би з вами товаришувати. Дітям дається кілька хвилин для обмірковування. Можна показати на власному прикладі. Обов'язковою умовою є правило починати з слова «Я». Після презентації своїх реклам необхідно обговорити у кого була найбільш правдоподібна реклама, кому повірили швидше за інших, кому взагалі не повірили і чому.

4. Гра «Куца-баба»

Лічилкою визначають Куцу-бабу, зав'язують хустинкою очі, відводять у центр кімнат і запитують: «Бабо, бабо, на чому стоїш?» . Дитина має відповісти перше, що прийде у голову. Потім у неї знову запитують: « а що ти їси?». Дитина знову відповідає навмання. «А нам даси?», – питають потім діти. Дитина відповідає, а діти кричать «Неправда бабо», – і розбігаються у різні боки. Діти хлопаючи подають сигнали бабі, штурхають, а «баба» має їх хапати і когось зловити. Кого впіймає, той стає «бабою».

5. Гра «Художники»

Психолог показує заздалегідь заготовлені чорно-білі картини, фотокартки. Дітям пропонується обрати будь-яке зображення, зробити його неповторним, доповнити яскравою деталлю, домалювавши її. Після цього всі

малюнки виставляються у рядок, імітується галерея-виставка картин. Всі разом обирають найбільш вдалу картину, яка піднімає настрій.

6. Гра «Вовк і вівці»

Двоє дітей обирають на роль пастухів, два-чотири – вовками, решта вівці. Вовки намагаються ловити овець, пастухи вовків. Ті, кого торкаються – вибувають з гри. Пастух виграє, якщо переловили усіх вовків, вовки – якщо переловили усіх вівців, а вівці – якщо залишились у грі і їх не з'їли вовки.

7. Вправа-малювання «Портрет злюки»

Дітям пропонується згадати із свого життя приклади злих людей, агресивних, які часто дратуються, і, намалювати їх на аркушах паперу. Потім дітям, коли малюнки готові, діти обмінюються малюнками, і сусіди «у кого опинилися малюнки», мають домалювати якісь елементи, щоб змінити людину, і вона стала більш позитивною.

8. Гра «Єдине ціле»

Діти сідають у коло й передають один одному клубок ниток так, щоб усі, хто вже тримав клубок, узявся за нитку. Передаючи клубок, діти висловлюють те, що вони в цей момент відчувають, що хочуть для себе, а що можуть побажати іншим. Першим починає психолог, щоб показати як це необхідно робити. Коли клубок повернеться на початок (до учасника з якого почали), діти натягують нитку, заплющують очі й намагаються уявити, що вони є одним цілим, що кожен з них важливий і значущий.

Ритуал прощання.

Заняття 15.

Тема: «Хороший хлопчик, хороша дівчинка: які вони?»

Мета: пізнання дитиною себе та інших, своїх позитивних та негативних рис, формування здатності приймати себе таким, як є; розвиток уміння проговорювати свої переживання.

Хід роботи:

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

1. Вправа «Дівчачі і хлоп'ячі чесноти»

Психолог зачитує цитату «Гарним ніхто не народився, а навчився!». Після цього діти діляться на дві групи. Перша група пише/зображує чесноти ідеальної дівчинки, друга група описує риси ідеального хлопчика. Потім записи озвучуються, йде обговорення та доповнення списків. Із варіантів відповідей дітей складають загальний список чеснот людини.

2. Гра «Скарби мудрості»

Ставиться стілець, навколо нього окреслюється крейдою коло діаметром три-чотири метри. Це буде палацом мудрості. У середині кола розкидаються камінчики різних кольорів, які будуть символізувати різні чесноти. Кожному камінчику задалегідь дається назва (наприклад, акуратність, ввічливість, доброта, чесність тощо). За командою психолога, діти намагаються проникнути у палац і вхопити камінчик. Одного з дітей обирають на роль «мудреця». Він охороняє скарби (камінці) і заплямовує тих, хто вкрав камінці. Ті, кого заплямували, змушені повернути камінець у коло. Коли «мудрець» виходить із свого палацу, всі завмирають на своїх місцях. «Мудрець уважно дивиться, хто які скарби здобув, і запитує, як їх володар буде використовувати свої скарби. Якщо дитина не може відповісти на запитання мудреця, вона повертає йому скарб. Потім гра повторюється. Той, хто здобуде більше всіх скарбів і збереже їх у себе, стає «мудрецем».

3. Вправа «Абетка феї»

Психолог розповідає учням, що в світі існує дуже древня Фея, яка навчає людей різноманітним чеснотам. У неї є своя абетка. Дітям пропонується обговорити з яких чеснот складається ця абетка, яким би чеснотам вони хотіли навчитися: що додати позитивного у свій характер, а що хотіли б, щоб фея забрала у них. Скільки всього чеснот і літер в абетці феї? Які з них найважливіші, які найулюбленіші у феї і у самих дітей?

4. Малюнок «Подарунок»

Діти повинні намалювати найкращий подарунок для ідеальної хорошої дівчинки, а другий – для ідеального хорошого хлопчика. Потім діти мають розповісти і обґрунтувати свій вибір подарунка, в чому їх унікальність тощо.

5. Творче завдання «Хороший світ»

Діти повинні перелічити, які тварини, птахи та комахи є хорошими, пояснити чому. Потім діти повинні вибрати когось зі згаданих істот, описати чи хотіли б вони бути схожим на обрану істоту, чому «так», якщо «ні», то теж пояснити.

6. Гра «Сім'я чеснот»

Дітей поділяють на групи по п'ять у кожній і дають картки із назвами різних чеснот. Кожна група складає із своїх чеснот сім'ю. Наприклад, розподіл може бути таким: дружелюбність – мама, хоробрість – батько, чесність – бабуся, охайність – дочка, мужність – син. Потім діти розігрують невеличку сценку «Один день із нашої сім'ї», крім того варто обрати хто в сім'ї найважливіший. Закінчується гра обговоренням почуттів від зображення тієї чи іншої чесноти, яку б чесноту хотіли зіграти тощо.

7. Вправа «Літера»

Дітям роздаються картки, на яких написані літери, витягуючи картку дитина повинна назвати чесноту на цю літеру. Інший варіант гри може бути таким: дітям роздають зображення-ситуації, вони мають розповісти, що відбувається.

8. Гра «Школа мужності»

Діти повинні уявити, що всі вони стали вчителями і викладають у школі різні предмети-чесноти: хтось викладає дружбу, хтось мужність, чесність тощо. Діти повинні обрати для себе предмет, що саме буде розповідати, чому навчатиме дітей, які даватиме завдання.

Ритуал прощання.

Заняття 16.

Тема: «Мій ідеал: яким я хочу стати»

Мета: пізнання дитиною себе та інших, формування здатності точно проговорювати свої мрії, бажання тощо.

Хід роботи:

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

1. Бесіда «Про долю людини та ідеали в житті кожної людини»

- від кого на вашу думку залежить життя і доля людини?
- що таке ідеальна людина?
- чи допомагає рівняння на «ідеал» долати перешкоди у житті?
- людина – хазяїн своєї долі?
- чи хотіли б ви дізнатися про своє майбутнє?
- як характер людини впливає на її долю і життя?
- хотіли б ви з кимось із товаришів помінятися своєю долею: чому і з ким саме?

2. Вправа «Моє майбутнє»

Дітям пропонується уявити, що вони зустріли чарівника, який може їх перенести у майбутнє: через 5, 10 і 15 років. «Уявіть, що ви побачите і коротко розкажіть». Потім діти розповідають що побачили у своєму майбутньому, які вони стали, що в них змінилося, де вони знаходяться, чому все сталося сам так.

3. Малюнок «Мій ідеал»

Дітям роздаються аркуші паперу на яких вони повинні намалювати свій ідеал людини (можливо це актор, відома людина, або ж мають зобразити себе з ідеальними рисами, зміненими своїми ознаками тощо). Потім діти показують малюнки і розповідають чому саме та чи інша особистість є його ідеалом.

4. Малюнок «Ріки долі»

Діти мають уявити, що їх життя – це ріка, із водоспадами, островами, бурхливим або тихим плином. Тому зараз, згадавши події свого життя, вони мають зобразити ріку своєї долі такими фарбами, які асоціюються з подіями життя. Після того, як діти закінчують, малюнки склеюються у один великий малюнок, що називатиметься – «Ріка долі». Потім дітям можна запропонувати

дати оригінальне ім'я для подібної ріки, обрати місце, де вона б могла протікати.

5. Гра «Щаслива риса»

Психолог роздає дітям картки із написаними на них різними чеснотами. Кожна дитина виступає по черзі і намагається переконати інших, що саме її чеснота може змінювати долю і робити людину щасливою.

Після того як кожен, хто отримав картки, виступив. Починається обговорення. Необхідно визначити, хто із дітей був найбільше переконливий, яка із рис є важливою для «Ідеальної людини», яка – для «щасливої людини». Чи завжди «ідеальна людина» є щасливою?

6. Гра « Ідеальна літера» (*якщо діти не знають абетки, цю гру можна не застосовувати*). Діти називають по черзі (ланцюжком) один одному певну літеру. Та дитина, якій загадали, має вигадати рису, характеристику, свого ідеалу (або людини яку вважає ідеальною). Після того як вона називає, ця ж дитина загадує наступній дитині (своєму сусідові) іншу літеру. Літери можуть повторюватись але не часто, хоча б через 7-10 ходів (названих рис).

7. Творча вправа «Модель ідеальної людини»

Дітям роздаються невеликі клаптики паперу, на яких кожен має написати/зобразити одну характеристику, яку вважає найголовнішою для ідеальної людини, або рису свого ідеалу. Потім ці записки збираються і психолог зачитуючи допомагає сформуванню дітям ідеал людини для їх групи/класу.

Ритуал прощання.

Заняття 17.

Тема: «Правила мого життя»

Мета: закріплення позитивних навичок після попередніх занять програми

Хід роботи:

Ритуал привітання (обраний на першому занятті).

1. Гра «Ланцюжок цінностей»

Дітей ділять на групи по п'ятеро (якщо група не велика, необхідно розподіляти дітей, залежно від кількості дітей на занятті) і роздають їм списки з десяти-п'ятнадцяти цінностей, що можуть складати сенс життя людини, запоруки її щастя. Наприклад: щаслива сім'я, улюблена робота, віддані друзі, любов, велика кількість грошей, гарний одяг, машина, знання, освіта тощо. Діти обирають п'ять найважливіших цінностей, записують/розкладають їх за пріоритетом і розподіляють між собою. Після цього психолог включає музику, і діти бігають по кімнаті. Коли музика уривається, усі групи повинні швидко стати в ланцюжки за пріоритетом цінностей. Потім учасники ланцюжків доводять, що їхні цінності можуть зробити життя щасливим.

2. Бесіда «Наше життя»

З дітьми обговорюються такі питання: «У чому сенс життя?», «Чи можна жити і не замислюватися над сенсом життя, його цінністю, основними принципами?», «Які основні принципи та правила ви маєте в своєму житті?», «Які б правила та традиції, звички хотіли б додати у майбутньому?» тощо.

3. Гра «Каблучка бажань»

Психолог надягає на палець однієї дитини Чарівну Каблучку, яка виконує бажання. Той, до кого потрапила каблучка, загадує якесь бажання (або свою мрію для майбутнього), пише на папірці і загинає його. Потім дитина передає каблучку й аркуш сусідові. Коли каблучку одягнуть всі діти, психолог зачитує мрії і бажання всіх дітей і разом всі обговорюють, які бажання повинна виконати каблучка в першу чергу. Перед обговоренням дітям варто сказати, що каблучка виконує тільки ті бажання, що можуть служити не тільки тим, хто їх загадав, а й іншим людям.

4. Творча робота «Каблучка для моєї сім'ї»

Після гри з каблучкою, діти мають написати/зобразити на аркуші, кому б із своєї сім'ї вони подарували таку каблучку і щоб для цієї людини попросили.

5. Вправа «Що мені потрібно у моєму житті?»

Діти складають списки (не менше 10 пунктів) що вони хотіли б досягти у майбутньому, чому навчитися, які риси здобути, з ким приятелювати, де побувати тощо. Можна перелічити основні цілі в житті. (Можна все це зобразити, просто озвучити)

6. Малюнок «Виконане бажання»

Діти мають уявити, що чарівним чином кожен з них отримав якийсь із пунктів, які написали/зобразили раніше. Дитина має розповісти, що б вона після цього відчула. Намалювати пункт який би учень хотів, щоб здійснився над усе, в першу чергу, якомога швидше. Дитина зображує цей пункт і показує групі. Всі мають розгадати, що було зображено. Таким чином всі учасники мають продемонструвати свої малюнки і розповісти про свої цілі і заповітну ціль-бажання.

7. Вправа «7 кроків»

Дитина обирає найголовнішу чесноту в житті людини, яку б хотів мати у себе. Всі діти стають в рядок, пряму лінію, навпроти них на відстані 7 кроків, стає психолог. Роблячи крок назустріч психологу, дитина називає вчинки, які б могли наблизити дитину до здобуття своєї чесноти, до оволодіння своєю мрією.

8. Вправа «Тиждень чеснот»

Дітей просять записати 7 чеснот для кожного дня тижня і спробувати проявляти цілий день саме цю чесноту.

9. Мій «заповіт»

Дітям розлаються аркуші паперу, на яких потрібно буде написати заповіт для своїх майбутніх нащадків. В цьому заповіті необхідно написати/зобразити послання для себе і своїх майбутніх нащадків (дітей, правнуків) основні правила життя за якими має жити гідна людина, правила життя. Не менше 4 пунктів (за умови, якщо дитина може писати). Потім написане кожен складає у велику пляшку і після заняття діти закопують цю пляшку на майданчику для нащадків.

Ритуал прощання.

ВИСНОВКИ

У програмі здійснено спробу охарактеризувати основні аспекти психологічної діагностики емоційного інтелекту (ЕІ) дітей раннього та дошкільного віку: особливості, специфіку, складнощі, потреби наукових розробок діагностичних процедур чи/та адаптації діагностичного матеріалу. Особливу увагу автора сконцентровано на індивідуальному дитиноцентрованому підході. Оскільки означені вікові періоди є досить складними, чутливими для стандартизованих тестів-опитувальників, від так потребують індивідуальних підходів до дитини, родини. Згідно результатів досліджень, наукових доробок превалює думка, що найкращим способом для діагностичної роботи з дітьми раннього та дошкільного віку є гра, спостереження та проєктивні методики, спілкування з членами родини. Автор розглянув можливості використання стандартизованих методик, але поділяє думку науковців та наголошує на потребі розробок діагностичного матеріалу для раннього та дошкільного віку, складнощах роботи психолога через обмеженість стимульних матеріалів.

У роботі окреслено сутність наукової дефініції «емоційний інтелект» у загальній та спеціальній психології, розкрито основні підходи до його розуміння. На основі власних досліджень, автором описано структуру (компоненти, складові та рівні) ЕІ. На підставі сукупності знань було розроблено психологічну корекційну програму з описом кількості годин, тематики, мети занять та вправ. Корекційна програма спрямована для роботи в дошкільних навчальних закладах, психологічних центрах з дітьми дошкільного віку. Допустимим є адаптація деяких вправ, наприклад, якщо дитина не вміє писати/читати, виконання вправи доречно замінити на зображення/малювання (про ці особливості зазначено в програмі у вправах); якщо метафора складна для групи, психолог може замінити її більш легкою, але відповідно до тематики. Підкреслимо, що програма не може бути використаною для розвитку ЕІ дітей раннього віку, оскільки з цією категорією дітей необхідно використовувати виключно індивідуальний підхід.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко О. Психоневрологія раннього дитячого віку. Черкаси: Криниця Ко, 2016. 283 с.
2. Бобренко В. Соціальні норми та регуляція поведінки. Київ: Основи, 2014. 231 с.
3. Вовченко О. Концептуалізація феномену емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку: монографія. Київ: ПП «ЮНІСОФТ», 2021. 450 с.
4. Демченко Н. Психологічні технології групової та індивідуальної роботи з підлітками з розумовою відсталістю: комплексний підхід. Миколаїв: Орест, 2014. 278 с.
5. Кандзюба Я. Мова психічних процесів: експериментальні парадокси та принципи нейропсихології. Луцьк: Гронос, 2015. 472 с.
6. Карпенко Л. Емоційний інтелект в навчальній діяльності молодших та старших підлітків. Житомир: Лідер, 2016. 187 с.
7. Клименко Л. Психологія розумово відсталого дошкільника. Київ: Центр знань, 2011. 204 с.
8. Кочеткова О. Особливості засвоєння моральних понять та розуміння вчинків людини дітьми з особливими освітніми потребами: навчально-методичний посібник. Львів: Левеня, 2016. 168 с.
9. Лещій Б. Емоційне ставлення до себе та ровесників як чинник особистісного розвитку дитини дошкільного віку. Київ: Нове Знання, 2019. 108 с.
10. Лимар А. Особливості становлення «Я-образу та його психологічна діагностика. Вінниця: Вишняківське ТО, 2014. 277 с.
11. Луценко І. Консультативно-діагностичний супровід дітей з особливими освітніми потребами в діяльності психолого-медико-педагогічних консультацій. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 247 с.

12. Микитенко М. Саморегуляція особистості з порушеннями психофізичного розвитку. Київ: Світ, 2017. 196 с.
13. Назаренко П. Основи психології: структурний аналіз особистості. Київ: МАУП, 2001. 168 с.
14. Носенко Е. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
15. Носенко Е. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник ДНУ. Педагогіка і психологія*. 2012. Т. 20, №9/1. – С. 116–123.
16. Носенко Е. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. 2000. Вип. 6. С. 3–9.
17. Носенко Е. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 178 с.
18. Пашко Т. Психологія емоційних відносин підлітків з ООП. Київ: Генеза, 2019. 320 с.
19. Овод О. Особливості формування та становлення емоційного інтелекту у дітей з порушеннями когнітивного розвитку. Дніпропетровськ: Гільдія, 2020. 130 с.
20. Пашко Т. Психологія емоційних відносин дітей з ООП. Київ: Генеза, 2019. 320 с.
21. Пірсів Р. Почуття: розвиток та формування. Вінниця: ЛВТ, 2013. 134 с.
22. Рижаківська Д. Психокорекційні методики формування та корекції емоційно-вольової сфери підлітків з порушеннями психофізіологічного розвитку. Чернівці: Ліга, 2012, 112 с.
23. Семенюк Є. Психологічні основи групової психокорекції. Київ: Либідь, 2016. 264 с.
24. Теличко М. Соціально-психологічні основи формування соціальних компетенцій у дітей дошкільного віку з ООП. Полтава: Гросса, 2013. 190 с.
25. Франк Л. Проективные методы изучения личности. *Проективная психология*. 2000. №12. С. 69–85.

26. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Київ: Основи, 1998. 709 с.
27. Цетковський О. Дослідження емоційної сфери особистості від народження до юності: методичний посібник. Чернівці: Часопис, 2018. 279 с.
28. Яблонський П. Психологія емоцій особистості дитини з обмеженими можливостями. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 264 с.
29. Ятченко Т. Эмоциональные расстройства у детей и подростков в современной школе. *Вісник ЛНПУ ім. Т. Шевченка*. 2004. №1(69). С. 53–58.
30. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ - i): Technical Manual. Toronto, Canada: Multi - Health Systems, 1997.
31. Cattell R. Mental tests and measurements. *Mind*. 1890. №15. P. 373-387.
32. Freud A. Adolescence: the psychoanalytic study of the child. New York, 1958. 109 p.
33. Hobs D. The cognitive structure of emotions. Cambridge. 2008. 179 p.
34. Mayer J. Personal Intelligence: The Power of Personality and How It Shapes Our Lives. Farrar, Straus and Giroux, 2014.
35. Mayer J., Panter A., Caruso D. Does personal intelligence exist? Evidence from a new ability-based measure. *Journal of Personality Assessment*. (2012). № 94(2). P. 124–140.
36. Mayer J., Salovey P., Caruso D., Sitarenios G. Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*. 2001. №1. P. 232–242.
37. Otto R. Social cognition and social competence in childhood. *Developmental Psychology*. 2013. № 18. P. 323-340.
38. Roberts R. The nature of emotional intelligence. New York: Erlbaum, 2019. 214 p
39. Silliwan L. Cognitive-behavioral approaches to the training of intelligence in the retarded. *Journal of Special Education*. 2012. № 15. P. 165-183.
40. Vovchenko, O. Socialisation of adolescents with cognitive disorders through emotional intelligence. *Jornal of Inellectual disability: diagnosis and treatment*. 2022.10.(1), P. 56-69. doi:10.6000/2292-2598.2022.10.01.7