



УДК 159.921.348.897.11-23.448.

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2\(44\)-1283-1296](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2(44)-1283-1296)

Вовченко Ольга Анатоліївна доктор психологічних наук, старший дослідник, старший науковий співробітник відділу освіти дітей із сенсорними порушеннями, Інститут спеціальної педагогіки та психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України, вул. Берлінського, 9, м. Київ, 04060, тел.: (068)777-73-13, <https://orcid.org/0000-0002-4399-0118>

ДО ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. Автором розкрито одну із актуальних тем у сучасній психології, що стосується такої різновекторної сфери, як афекти, а саме – емоційний інтелект. У публікації розглянуто проблематику розуміння емоційного інтелекту, основні складові, труднощі та потребу існування спеціальних корекційних робочих програмах у психологів, освітян.

Стаття має трьохкомпонентну структуру. Перша компонента спрямована на розкриття сутності емоційного інтелекту, його важливості існування та формування у дітей, починаючи із раннього віку. Теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження емоційного інтелекту дає змогу встановити стан розробленості тематики; визначити психологічні чинники та умови формування емоційного інтелекту дітей означених вікових груп. У другій структурній компоненті публікації охарактеризовано особливості психодіагностики емоційного інтелекту дитини. Визначення особливостей використання психодіагностичного інструментарію у дітей раннього та дошкільного віку дає змогу підібрати методики для роботи з емоційною сферою у ранньому віці, сформувані базу психодіагностичного інструментарію для дитячого психолога. Особливості психологічної діагностики емоційного інтелекту є процедурою не легкою для роботи з дорослою особистістю, відповідно, в ранньому віці задача для практичних психологів ускладнюється. Третя компонента розкриває особливості роботи психолога із сферою афектів, створення корекційної програми та застосування її у груповій роботі із дітьми дошкільного віку щодо формування емоційного інтелекту.

Результатом усіх окреслених дій є розроблення та апробування інструментарію формування емоційного інтелекту за допомогою використання «Психологічної корекційної програми з формування емоційного інтелекту»



для дітей дошкільного віку. Розвиток емоційного інтелекту дітей раннього віку, на думку автора, вимагає індивідуального підходу психологу до родини та особливостей дитини.

Ключові слова: емоційний інтелект, психологічна діагностика емоційної сфери, психологічна корекція, психологічна програма, ранній вік, дошкільний вік.

Vovchenko Olha Anatoliivna Doctor of psychological sciences, senior researcher, senior researcher of the department of education of children with sensory disabilities, Mykola Yarmachenko Institute of Special Pedagogy and Psychology, National Academy of Sciences of Ukraine, Berlinskoho St., 9, Kyiv, 04060, tel.: (068)777-73-13, <https://orcid.org/0000-0002-4399-0118>

ON THE ISSUE OF PSYCHOLOGICAL DIAGNOSTICS AND CORRECTION OF THE EMOTIONAL INTELLIGENCE OF CHILDREN OF EARLY AND PRESCHOOL AGE

Abstract. The author revealed one of the topical topics in modern psychology, which concerns such a multi-vector field as affects, namely emotional intelligence. The publication examines the problems of understanding emotional intelligence, its main components, difficulties, and the need for special corrective work programs for psychologists and educators.

The article has a three-component structure. The first component is aimed at revealing the essence of emotional intelligence, its importance of existence and formation in children, starting from an early age. Theoretical and methodological analysis of the problem of emotional intelligence research makes it possible to establish the state of development of the subject; to determine the psychological factors and conditions for the formation of the emotional intelligence of children of certain age groups. The second structural component of the publication describes the features of psychodiagnostics of a child's emotional intelligence. Determining the peculiarities of the use of psychodiagnostic tools in children of early and preschool age makes it possible to choose methods for working with the emotional sphere at an early age, to form a base of psychodiagnostic tools for a child psychologist. Peculiarities of psychological diagnosis of emotional intelligence is not an easy procedure for working with an adult person, accordingly, at an early age, the task for practical psychologists becomes more complicated. The third component reveals the peculiarities of the psychologist's work with the sphere of affects, the creation of a correction program and its application in group work with preschool children regarding the formation of emotional intelligence.



The result of all the outlined actions is the development and testing of tools for the formation of emotional intelligence through the use of the "Psychological correctional program for the formation of emotional intelligence" for preschool children. The development of emotional intelligence of young children, according to the author, requires an individual approach of the psychologist to the family and the characteristics of the child.

Keywords: emotional intelligence, psychological diagnosis of the emotional sphere, psychological correction, psychological program, early age, preschool age.

Постановка проблеми. Емоційний інтелект є цікавою науковою категорією, що з кожним роком цікавить все більше дослідників та практиків. Варто відмітити, що це не лише психологічна дефініція, а важливе 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 себе, близької групи осіб, соціуму засобами афективної сфери, що активно відображається на поведінковій. 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), уміння відстоювати власні кордони (навчитися говорити «ні», коли цього потребує ситуація, не дозволяти іншим використовувати себе) тощо. Багато сучасних вчених, особливо освітян-скептиків вважають, що нині вчені дуже багато уваги приділяють емоціям, акцентуючи на тому, що це досить ефемерна категорія, яку складно об'єктивно оцінити, прослідкувати етапи формування та наслідки її впливу на розвиток особистості. Педагоги зауважують, що така гіперболізована увага до емоційного інтелекту лише формує у сучасних батьків безвідповідальність, вседозволеність поведінки як дорослої, так і зростаючої дитини. Дитина, що зростає в родині батьків, які поділяють важливість емоційного інтелекту та його обов'язковість розвитку з раннього віку, видаються педагогам-скептикам елементом дисбалансу в колективі, суб'єктами, що заражують однолітків, як наслідків призводячи до формування егоїстичного, нарцисичного суспільства.

У публікації буде здійснено огляд основних визначень емоційного інтелекту та важливість його діагностики, розвитку та формування, починаючи із раннього, дошкільного віку, коли дитина на підсвідомому рівні буде формувати «розуміюче ставлення» до своєї особи, власних потреб і почуттів. Емоційний інтелект – це не лише про відкритість та проговорення



емоцій, це не про створення егоїстичного суспільства, яке відстоюватиме бажання, попри стан інших, це також не про формування неповаги.

Емоційний інтелект – це уважність до афективної сфери, яка тісно пов'язана із регулюючими та поведінковими компонентами особистості. Як наслідок, вплив та психологічна робота з афективною сферою дитини, пізніше дорослого є допомогою у формуванні з раннього віку самооцінку, здатності відстоювати власні кордони, уміння «проживати» такі складні емоції й стани, як втрата, емоційне виснаження (емоційне вигорання), стреси, тривожність, невротичні стани та ін.

Емоційна складова є помічником дитини/дорослого у моменти прийняття рішень, під час вирішення життєвих завдань чи діях побутового характеру, оскільки, якщо дитина розуміє, що робити з інформацією про свої почуття та їх наявність – це допомагає у ситуаціях «тут і зараз». Поділяючи цю думку, американський невролог Д. Хобс зауважував, що коли жива істота позбавляється емоцій, вона одночасно перестає приймати рішення. Вчений вважає, що без емоцій, дитина не може навіть за наказом вчителя написати диктант, виконати контрольну тощо, та й взагалі дитина не буде ходити до школи чи дитячого садка. Емоція – це додаткова інформація людині (дорослій та малій) про навколишній світ, особливості його функціонування, існування, про правила життя у ньому та реалізації себе, власного «Я» серед інших подібних істот.

Особистості із високим рівнем емоційного інтелекту 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 природній процес. Для цього необхідно вдосконалювати такі навички, як: самосвідомість, емпатія, соціальні навички, мотивація та інші. Секрет важливості, необхідності та потреби у розвитку емоційного інтелекту 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. Підкреслимо, що дитина з низьким рівнем емоційного інтелекту, 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.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми походження й сутності емоційного інтелекту розкрито у роботах Р. Бар-Она, Г. Гарднера. Дж. Гілфорда, Д. Гоулмена, Д. Карузо, Дж. Маєра, М. Саліван, П. Соловей, Ч. Спірмена, Р. Стенберга, Л. Терстоун, Е. Торндайка, Н. Холла. Науковці



визначали емоційний інтелект як самостійне утворення в структурі інтелекту особистості (дорослої та маленької особи), як інтегративну здатність адекватно сприймати, розуміти та прогнозувати/проекувати поведінку, діяльність інших. Цілісне вивчення емоційного інтелекту особистості в дорослому віці представлено в дослідженнях щодо характеристики структури, механізмів та особливостей генези на різних вікових етапах (С. Андрієнко, М. Бобнева, Л. Булгакова-Чорної, Г. Геранюшкіна, Н. Кентора, М. Кубишкіна, Н. Кудрявцева, В. Куніцина, О. Олексієва, М. Орапа, О. Пащенко та ін.). Проблема особливостей формування емоційного інтелекту дітей раннього та дошкільного віку окреслено в працях О. Вовченко, Д. Дорошенко, О. Колосової, М. Майстренко, П. Назимного, П. Назаренко, Г. Титаренко О. Федорчук та ін. У роботах О. Бобріна, А. Брушлинського, С. Максименка, С. Рубінштейна, О. Тихомирова досліджено особливості прояву емоційного інтелекту в пізнавальній діяльності.

Підкреслимо, що дослідження наукової категорії «емоційний інтелект» у дітей відбувалося переважно через складові та суміжні категорії, що частково пов'язано з відкиданням припущення про наявність «емоційного інтелекту» в науковій сфері та складність його дослідження у дитячому віці. Зокрема йдеться про такі категорії як «емоційне самоусвідомлення», «емоційне сприймання», «емоційність», «емоційне мислення», «емоційні знання», «емоційна компетентність», «емоційне розуміння», «емоційна розумність», «емоційна грамотність», що розглядалися у роботах О. Власової, О. Василенко, О. Бондаренко, Л. Ляца, Д. Марченко, М. Микитенко, В. Охрименко, Д. Пагани, О. Тихомирова.

Мета статті – визначення специфіки психологічної діагностики емоційного інтелекту дітей у дітей раннього та дошкільного віку.

Мету конкретизують наступні **завдання статті**:

- здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження емоційного інтелекту та визначити стан розробленості психодіагностичного інструментарію для його дослідження в сучасній психології;
- розробити систему психодіагностики стану сформованості емоційного інтелекту у дітей раннього та дошкільного віку;
- розробити та апробувати інструментарій формування емоційного інтелекту за допомогою використання «Психологічної корекційної програми емоційного інтелекту».

Виклад основного матеріалу. 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. Американські науковці Дж. Майер і П. Соловей, навпаки, 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) [1].

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».

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 має заборонених емоцій, але є підхід до (перетворення емоцій з негативної на нейтральну/позитивну) [2]. В таких родинях батьки власним прикладом демонструють, що із 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. Науково-теоретичні та практичні доробки в сфері дитячої психології стверджують, що емоції 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.

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 «неприємними 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 [3].

Важливим умінням і задачею практикуючого дитячого психолога є діагностика проблеми, певної сфери особистості, проблеми за запитом та ін. Залежно від підходу, який сповідує фахівець, специфіки роботи чи наукового дослідження в психологічній науці виокремлюють класичні стандартизовані тестові та проєктивні методики [4]. Так, кожна з методик, яку можна використати 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. 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 є 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 [5].

У психологів виникає логічне питання щодо інструментарію діагностики дітей раннього та дошкільного віку. Як вже зазначено вище, має бути використано індивідуальний підхід до родини та дитини; методи спостереження, бесіди; інтерв'ю та анкетування родини; проєктивні методики (для молодшого дошкільного віку).



Проективний 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. Вказана група методів дає змогу виявити ті сторони особистості дитини, які практично не розкриваються в процесі використання традиційних експериментальних (тестових) методів. Проективні методики ґрунтуються на єдиному психологічному механізмі – «проекції», який аналізували А. Фройд і К. Юнг [6].

В психологічній діагностиці є розуміння ще трьох видів проекції, які можна актуалізувати за допомогою проективних методик під час емоційного інтелекту дітей дошкільного віку: атрибутивна, раціоналізована та аутична проекція. 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 [4].

Зауважимо, що, залежно від особистості психолога, можуть різнитися інтерпретації отриманих результатів. Розуміння особливостей (переваг і недоліків), специфіки проективних методик у процесі ґрунтовних досліджень, дає змогу говорити про необхідність обов'язкового співвіднесення «проективного 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 проективні методики, спостереження, бесіди (з дитиною та батьками), ігри та індивідуальний підхід до кожної родини.

Окрім складностей психодіагностичних процедур нелегким є етап формування та розвитку емоційного інтелекту у дітей раннього та дошкільного віку, особливо без спеціально організованих і контрольованих умов. Так,



Р. Пірсів в дослідженнях щодо особливостей і доцільності створення спеціальних умов формування емоційного інтелекту зазначав, 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, важливою є 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.) [7].

«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 (причинно-наслідкові зв'язки).

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) [4].

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

Для психолога, який працює у закладі освіти нами було розроблено Програму діагностики та корекції емоційного інтелекту, яка містить 4 блоки та 17 завдань, розрахована на 54 години. Нижче наведено приклад «Заняття» та вправ, що об'єднані однією тематикою та розраховані на 6 годин.



Заняття 2.

Тема: «Мій настрій»

Мета: стимулювання спілкування у групі, розширення знань дітей про свій внутрішній світ, емоції, 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».

Завдання: «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!». 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. 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 дітей від вправи, що відчували коли самі посміхалися і коли йому посміхались, чи змінився настрій від такої вправи тощо.

6. «Я – такий!»

Дітям пропонується кілька картинок. Вони повинні подивитись на кожну 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.

7. 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?

8. Ритуал прощання, що придумано з першої зустрічі.

Висновки. Діагностика емоційного інтелекту та подальша його корекція у дітей раннього та дошкільного віку є досить складним, чутливим процесом і потребує індивідуального дитиноцентрованого підходу не лише до дитини, а й до родини, що її виховує. Найкращим способом для діагностичної роботи з дітьми раннього та дошкільного віку є гра, спостереження та проєктивні методики, спілкування з членами родини. У публікації було розглянуто можливості використання стандартизованих методик, але аналізуючи



особливості віку, наявність тестових методик на сьогодні та їх масивні інструкції, підкреслимо важливість та потребу розробки діагностичного матеріалу для раннього та дошкільного віку, складності роботи психолога через обмеженість стимульних матеріалів.

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. У публікації було надано приклад одного тематичного заняття, яке спрямовано на формування розуміння власних емоцій та почуттів оточуючих. Підкреслимо, що програма не може бути використаною для розвитку емоційного інтелекту дітей раннього віку, оскільки з цією віковою категорією необхідно використовувати виключно індивідуальний підхід.

Література:

1. 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.
2. Mayer J., Salovey P., Caruso D., Sitarenios G. Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*. 2001. №1. P. 232–242.
3. Карпенко Л. Емоційний інтелект в навчальній діяльності молодших та старших підлітків. Житомир: Лідер, 2016. 187 с.
4. Вовченко О. Концептуалізація феномену емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку: монографія. Київ: ПП «ЮНІСОФТ», 2021. 450 с.
5. Лещій Б. Емоційне ставлення до себе та ровесників як чинник особистісного розвитку дитини дошкільного віку. Київ: Нове Знання, 2019. 108 с.
6. Семенюк Є. Психологічні основи групової психокорекції. Київ: Либідь, 2016. 264 с.
7. Пірсів Р. Почуття: розвиток та формування. Вінниця: ЛВТ, 2013. 134 с.

References:

1. Mayer, J., Panter, A., Caruso, D. (2012). Does personal intelligence exist? Evidence from a new ability-based measure. *Journal of Personality Assessment*, 94(2), 124–140 [in English].
2. Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D., Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1, 232–242 [in English].
3. Karpenko, L. (2016). Emotsiynyi intelekt v navchalnii diialnosti molodshykh ta starshykh pidlitkiv [Emotional intelligence in educational activities of younger and older teenagers]. Zhytomyr: Lider [in Ukrainian].
4. Vovchenko, O. (2021). Kontseptualizatsiia fenomenu emotsiinoho intelektu pidlitkiv z porushenniamy intelektualnoho rozvytku: monohrafiia [Conceptualization of the phenomenon of emotional intelligence of adolescents with intellectual development disorders: monograph.]. Kyiv: PP «YUNISOFT» [in Ukrainian].



ISSN (print) 2708-7530

Наукові перспективи № 2(44) 2024

5. Leshchii, B. (2019). Emotsiine stavlennia do sebe ta rovesnykiv yak chynnyk osobystisnoho rozvytku dytyny doshkilnoho viku [Emotional attitude towards oneself and peers as a factor in the personal development of a preschool child.]. Kyiv: Nove Znannia [in Ukrainian].
6. Semeniuk, Ye. (2016). Psykholohichni osnovy hrupovoi psykhhokoreksii [Psychological foundations of group psychocorrection]. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].
7. Pirsiv, R. (2013). Pochuttia: rozvytok ta formuvannia [Feelings: development and formation]. Vinnytsia: LVT [in Ukrainian].

