МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ЕМОЦІЙНА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ДО МАТЕРІ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534–з–4
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
заочної форми навчання
Сеник Наталія Миколаївна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Грандт В. В.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Железнякова Ю. В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Сеник Наталії Миколаївні

Тема роботи Емоційна прив'язаність до матері як чинник розвитку емоційної регуляції у дітей дошкільного віку

керівник роботи Грандт В. В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати наукові підходи до вивчення емоційної регуляції у дошкільників, розкрити її сутність, особливості та методи розвитку, вивчити особливості емоційної прив'язаності до матері у дітей дошкільного віку, а також проаналізувати взаємозв'язок між емоційною прив'язаністю та емоційною регуляцією, організувати та провести емпіричне дослідження впливу емоційної прив'язаності до матері на розвиток емоційної регуляції у дошкільників, розробити та апробувати програму розвитку емоційної регуляції у дітей дошкільного віку засобами емоційної прив'язаності до матері, провести аналіз її ефективності.

Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 20 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Грандт В. В., доцент		
Розділ 1	Грандт В. В., доцент		
Розділ 2	Грандт В. В., доцент		
Розділ 3	Грандт В. В., доцент		
Висновки	Грандт В. В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ Н. М. Сеник

Керівник роботи _____ В. В. Грандт

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 77 сторінок, 20 рисунків, 3 таблиці, 53 джерела, 6 додатків.

Об’єкт дослідження – емоційна регуляція у дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – вплив емоційної прив’язаності до матері на розвиток емоційної регуляції у дітей дошкільного віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити вплив емоційної прив’язаності до матері на формування емоційної регуляції у дітей дошкільного віку.

Гіпотеза дослідження. Очікується, що діти, які мають безпечний тип прив’язаності, краще справляються з емоційною регуляцією. Натомість діти з уникаючим типом прив’язаності, тривожно-амбівалентним або дезорганізованим типами прив’язаності частіше стикаються з труднощами у самоконтролі, що виявляється у характерних емоційних проявах та особливостях поведінки.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури, синтез, порівняння, узагальнення і систематизація одержаної інформації з метою зіставлення різних поглядів науковців та психологів на вплив емоційної прив’язаності до матері на розвиток емоційної регуляції; Емпіричні: діагностичні методики: методика «Малюнок сім’ї», методика «Мій настрій», методика «Розкажи історію» (Г. Х. Махортова), методика «Неіснуюча тварина», анкета для педагогів та батьків щодо вивчення проявів тривожності у дитини (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко); Статистичні: статистичну обробку даних та графічну презентацію результатів здійснено за допомогою комп’ютерної програми «Microsoft Office Excel». Аналіз результатів представлений в діаграмах.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні специфічного впливу емоційної прив’язаності до матері на розвиток емоційної регуляції у дітей дошкільного віку.

Галузь використання: результати дослідження можуть застосовуватися у практичній психології дошкільної освіти, педагогічній роботі з дітьми та у консультаційній діяльності батьків для розвитку емоційної регуляції у дітей.

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ, ЕМОЦІЙНА ПРИВ’ЯЗАНІСТЬ, ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, МАТЕРИНСЬКА ПІДТРИМКА, БЕЗПЕЧНА ПРИВ’ЯЗАНІСТЬ, ТРУДНОЩІ САМОКОНТРОЛЮ, ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА.

SUMMARY

Senyk N. M. Emotional Attachment to Mother as a Factor in the Development of Emotional Regulation in Preschool Children.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (53 items of foreign origin), 6 appendix on 24 pages. The qualifying work volume is 77 pages long. There are 3 tables and 20 illustrations.

The research object: emotional regulation in preschool children.

The research subject: the influence of maternal emotional attachment on the development of emotional regulation in preschool children.

The research goal: to theoretically substantiate and experimentally investigate the impact of maternal emotional attachment on the formation of emotional regulation in preschool children.

The research tasks are: to analyze theoretical approaches to understanding emotional regulation in preschool children; to explore the essence and types of maternal emotional attachment; to identify the relationship between maternal emotional attachment and the development of emotional regulation in preschool children; to conduct an empirical study to examine this influence; and to develop and test a program aimed at improving emotional regulation in preschool children through the enhancement of maternal attachment.

Chapter 1 “Theoretical Foundations of Emotional Regulation in Preschool Children” provides a theoretical analysis of the development of emotional regulation, its features, and methods of formation.

Chapter 2 “Features of Emotional Attachment to Mother in Preschool Children” examines types of attachment, factors influencing attachment, and the relationship between attachment and emotional regulation.

Chapter 3 “Empirical Study of the Influence of Maternal Emotional Attachment on Emotional Regulation” explains the research design and methods, analyzes the results, and evaluates the effectiveness of the proposed program.

Key words: emotional regulation, emotional attachment, preschool children, maternal support, secure attachment, self-control difficulties, psychological diagnostics.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ДОШКІЛЬНИКІВ 10
1.1. Поняття та сутність емоційної регуляції у психологічній науці 10
1.2. Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку 16
1.3. Методи та техніки розвитку емоційної регуляції у дошкільників 25
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ДО МАТЕРІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 31
2.1. Типи емоційної прив'язаності у дітей дошкільного віку 31
2.2. Чинники формування емоційної прив'язаності 36
2.3. Взаємозв'язок емоційної прив'язаності та емоційної регуляції 44
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ДО МАТЕРІ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ДОШКІЛЬНИКІВ 49
3.1. Організація і методи дослідження емоційної регуляції у дошкільників 49
3.2. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження рівня емоційної регуляції у дітей старшого дошкільного віку 52
3.3. Програма розвитку емоційної регуляції у дітей дошкільного віку засобами емоційної прив'язаності до матері 61
3.4. Аналіз ефективності програми розвитку емоційної регуляції у дітей дошкільного віку засобами емоційної прив'язаності до матері 64
ВИСНОВКИ 75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 78
ДОДАТКИ 82

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена важливістю раннього емоційного розвитку дітей для їхньої подальшої соціальної адаптації та психологічного благополуччя. Емоційна прив’язаність до матері відіграє ключову роль у формуванні механізмів емоційної регуляції, що визначає здатність дитини управляти своїми почуттями та поведінкою. У дошкільному віці цей процес особливо інтенсивний, тому вивчення його детермінант є надзвичайно важливим.

Значущість проблеми підтверджується на державному рівні, що відображено у низці нормативно–правових документів України, зокрема: у Базовому компоненті дошкільної освіти (2021), який передбачає формування у дітей навичок емоційної регуляції як важливої складової особистісного розвитку; у Концепції національного виховання дітей та молоді (2022), що акцентує увагу на ролі сім’ї у становленні емоційного благополуччя дитини.

Проблема емоційної прив’язаності та емоційної регуляції у дітей дошкільного віку розкривалася у працях Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, які обґрунтували значення прив’язаності для емоційного розвитку та виокремили її типи. Їхні ідеї були розвинуті у дослідженнях М. Мейн, Е. Уотерса, а також С. Шеррі та Р. Зейхнера, які вивчали довготривалі наслідки типів прив’язаності у різних вікових періодах.

Механізми емоційної регуляції вивчали Т. Титаренко, О. Кононко, В. Скумин, які підкреслювали роль сім’ї та матері у формуванні саморегуляції дитини. До дослідження цих процесів також долучалися С. Савенішева, Л. Бекіньова, С. Максименко, М. Боришевський, Л. Проколієнко, О. Безпалько. Із сучасних зарубіжних науковців суттєвий внесок у вивчення емоційної регуляції зробили Дж. Ґросс, Р. Томпсон, Д. Ґоулман, М. Коул, С. Денхам, Л. Філліпс, К. Камінгс, які акцентували

увагу на когнітивних і соціальних аспектах емоційної саморегуляції у дошкільників.

Проте, незважаючи на велику кількість досліджень, недостатньо вивченими залишаються специфічні механізми впливу емоційної прив'язаності до матері на розвиток емоційної регуляції у дошкільників. Саме це зумовило вибір теми дослідження: «Емоційна прив'язаність до матері як чинник розвитку емоційної регуляції у дітей дошкільного віку»

Об'єкт дослідження – емоційна регуляція у дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – вплив емоційної прив'язаності до матері на розвиток емоційної регуляції у дітей дошкільного віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити вплив емоційної прив'язаності до матері на формування емоційної регуляції у дітей дошкільного віку.

Гіпотеза дослідження. Очікується, що діти, які мають безпечний тип прив'язаності, краще справляються з емоційною регуляцією. Натомість діти з уникаючим типом прив'язаності, тривожно-амбівалентним або дезорганізованим типами прив'язаності частіше стикаються з труднощами у самоконтролі, що виявляється у характерних емоційних проявах та особливостях поведінки.

Відповідно до теми та мети дослідження плануються завдання для виконання, а саме:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення емоційної регуляції у дошкільників, розкрити її сутність, особливості та методи розвитку;

2. Вивчити особливості емоційної прив'язаності до матері у дітей дошкільного віку, а також проаналізувати взаємозв'язок між емоційною прив'язаністю та емоційною регуляцією;

3. Організувати та провести емпіричне дослідження впливу емоційної прив'язаності до матері на розвиток емоційної регуляції у дошкільників;

4. Розробити та апробувати програму розвитку емоційної регуляції у дітей дошкільного віку засобами емоційної прив'язаності до матері, провести аналіз її ефективності.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури, синтез, порівняння, узагальнення і систематизація одержаної інформації з метою зіставлення різних поглядів науковців та психологів на вплив емоційної прив'язаності до матері на розвиток емоційної регуляції; емпіричні: діагностичні методики: методика «Малюнок сім'ї», методика «Мій настрій», методика «Розкажи історію» (Г. Х. Махортова), методика «Неіснуюча тварина», анкета для педагогів та батьків щодо вивчення проявів тривожності у дитини (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко); статистичні: статистичну обробку даних та графічну презентацію результатів здійснено за допомогою комп'ютерної програми «Microsoft Office Excel». Аналіз результатів представлений в діаграмах.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні специфічного впливу емоційної прив'язаності до матері на розвиток емоційної регуляції у дітей дошкільного віку.

Практична значущість дослідження полягає у розробці програми розвитку емоційної регуляції у дітей дошкільного віку засобами зміцнення емоційної прив'язаності до матері.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження були представлені на науковій конференції та опубліковані в фаховому виданні.

Експериментальна база дослідження. Експеримент проводився на базі Закладу дошкільної освіти (центру розвитку дитини) «Веселка» Запорізької міської ради. Вибірку склали 26 дітей старшого дошкільного віку, з них 13 дітей – експериментальна група (ЕГ) та 13 дітей – контрольна група (КГ).

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел – 53 найменування та 6 додатків на 16 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 77 сторінок. Робота містить 3 таблиці та 20 рисунків.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ДОШКІЛЬНИКІВ

1.1 Поняття та сутність емоційної регуляції у психологічній науці

Поняття «емоційна регуляція» є порівняно новим у психологічній науці. Його активне вивчення розпочалося наприкінці 1980–х – на початку 1990–х років, насамперед у зарубіжній психології. Американські та європейські дослідники, зокрема Дж. Ґросс, О. Джон, К. Ґрац та Л. Роймер, використовували близькі за змістом терміни – «регуляція емоцій», «стресостійкість», а також ширше поняття – «регуляція», яке охоплює як емоційні, так і когнітивні процеси [11].

У наукових оглядах С. Савенішевої та Л. Бекіньової систематизовано підходи до вивчення емоційної регуляції в зарубіжній психології [36]. Наприклад, С. Копп визначає емоційну регуляцію як здатність дитини виконувати завдання, відповідно до вимог ситуації, починати й завершувати дії. Дж. Ґросс трактує емоційну регуляцію як процес контролю над емоціями, а Р. Томпсон розглядає її як взаємодію внутрішніх і зовнішніх механізмів, що допомагають стежити за емоційними реакціями, змінювати їх та спрямовувати на досягнення певних цілей [42].

У сучасних дослідженнях (Й. Зив, Й. Марги, Р. Дахл) наголошується, що емоційна регуляція – це не лише контроль або пригнічення емоцій. Вона включає усвідомлення власних емоцій, їхню оцінку, здатність змінювати емоційний стан, а також спрямованість на адаптацію до нових або складних ситуацій [16].

Особливу увагу розвитку емоційної саморегуляції в дітей приділили Н. Айзенберг і Т. Шпінрад. Вони підкреслювали, що поняття «емоційна регуляція» у дитячому віці потребує чіткого окреслення. Зокрема, дослідники виокремлюють кілька аспектів:

− контроль і розмежування емоцій – здатність дитини пригнічувати або зменшувати небажані емоційні прояви;

− антецедентне (попереднє) та поточне регулювання емоцій – управління емоціями ще до їх появи (наприклад, перед конфліктом) і під час емоційної реакції;

− зовнішня та внутрішня регуляція – вплив дорослих (педагогів, батьків) порівняно з власною саморегуляцією дитини;

− цілеспрямована та імпульсивна поведінка – емоційна регуляція, яка пов’язана з наявністю чіткої мети;

− довільна регуляція – коли дитина навмисно змінює або контролює свій емоційний стан [1].

Емоційна регуляція є ключовим компонентом емоційного функціонування особистості, що забезпечує контроль, модифікацію або приглушення емоцій відповідно до вимог середовища, соціальних норм і внутрішніх цілей індивіда. У сучасній психологічній науці емоційна регуляція розглядається як цілісний процес, що охоплює усвідомлення, оцінювання, вираження та трансформацію емоційних станів, які виникають у відповідь на зовнішні або внутрішні подразники [33].

У широкому розумінні емоційна регуляція – це здатність особистості впливати на характер, інтенсивність, тривалість і зовнішнє вираження емоцій. Ця здатність є важливою умовою ефективної адаптації до середовища, збереження психічного здоров’я, побудови конструктивних соціальних взаємодій [30].

Питанням емоційної регуляції присвячено значну кількість наукових праць, серед яких особливої уваги заслуговують дослідження таких учених як:

− Джеймс Ґросс (J. Gross) – розробник процесуальної моделі емоційної регуляції, відповідно до якої виокремлюються такі стратегії, як ситуаційний добір, модифікація ситуації, перенаправлення уваги, когнітивна переоцінка та пригнічення емоційного вираження [52];

− Пітер Саловей (P. Salovey) та Джон Майєр (J. Mayer) – автори концепції емоційного інтелекту, в якій емоційна регуляція виступає одним із центральних елементів і є показником зрілості особистості [53];

− Даніел Ґоулман (D. Goleman) – популяризатор емоційного інтелекту, який наголошує на важливості здатності до саморегуляції в контексті міжособистісного спілкування, професійної успішності та лідерства [51];

− Річард Девідсон (R. Davidson) – дослідник нейропсихологічних механізмів емоційної регуляції, який обґрунтовує взаємозв'язок між префронтальною активністю мозку та здатністю до контролю емоцій [50];

− серед українських учених варто виокремити Лесю Сохань, Олену Тихомирову, Тетяну Титаренко, які розглядали емоційну сферу особистості в контексті саморегуляції, емоційної зрілості та психосоціального розвитку особистості.

У межах когнітивного підходу емоційна регуляція розглядається як процес, який може здійснюватися як на етапі передбачення емоційної реакції (проактивна регуляція), так і після її виникнення (реактивне втручання). Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу) наголошує на важливості інтеграції емоційного досвіду в особистісну структуру задля досягнення психологічного благополуччя.

Загалом, емоційна регуляція виконує адаптивну функцію, дозволяючи індивіду зберігати внутрішній баланс, приймати конструктивні рішення в умовах стресу, регулювати міжособистісні стосунки. Її ефективність залежить як від вікових особливостей, так і від умов соціалізації, виховання та освітнього впливу.

У дослідженнях О. Яцина аналізується підхід до емоційної саморегуляції, представлений у працях таких відомих психологів, як А. Бандура, В. Вундт та К. Роджерс. Їхні погляди тісно пов'язані з розумінням особистості як центрального елементу регуляції емоцій [49].

Зокрема, А. Бандура визначив три основні групи факторів, що впливають на процес емоційної саморегуляції:

− зовнішні фактори – це соціальні норми та стандарти, на які людина орієнтується при оцінці власної поведінки;

− внутрішні фактори – самоспостереження, здатність до самооцінки та винесення суджень про власні емоції;

− реакції на самого себе – усвідомлені дії, які людина здійснює щодо власного емоційного стану.

Особливий підхід до емоційної саморегуляції запропонував К. Ізард. Він вважав, що людина може керувати своїми емоціями трьома способами:

− через інші емоції, які допомагають змінити або приглушити домінуючі переживання;

− через когнітивну регуляцію, тобто активізацію мислення, уваги, пам’яті, уяви для свідомого управління емоційним станом;

− через фізичну активність, наприклад, рухову діяльність або заспокійливі техніки (дихальні вправи, релаксацію).

Психологи Дж. Хофтсті, П. Джансен, А. Ландж і П. Спінховен (Hofstee, Jansen, Lange, Spinhoven) уточнюють, що емоційна регуляція – це процес, який охоплює ініціювання, стримування або зміну емоційних станів як у відповідь на зовнішні події, так і під впливом внутрішніх переживань [43]. Такий процес не обмежується лише свідомим контролем емоцій, а може відбуватися на різних етапах: до виникнення емоції, під час її переживання або після її зникнення. Це забезпечує більш гнучке й адаптивне функціонування дитини у різних життєвих ситуаціях.

У контексті дошкільного віку такі підходи дозволяють краще зрозуміти, як дитина починає усвідомлювати свої емоції, реагувати на них, поступово опановуючи навички саморегуляції, які надзвичайно важливі для її соціального та емоційного розвитку.

У сучасній українській психології також приділяється значна увага вивченню феноменів саморегуляції та емоційної саморегуляції. Дослідники підходять до цього питання, спираючись на закономірності роботи психіки, зокрема на взаємодію свідомого й несвідомого, а також на зв’язок між

емоційно–вольовою та розумовою діяльністю особистості. Особливу увагу приділяють тому, як поступово формується здатність дитини регулювати власну поведінку та емоції.

Так, С. Максименко у своїх працях виділяє три основні етапи розвитку саморегуляції поведінки, що є важливими для особистісного становлення дитини:

− базальна емоційна регуляція, яка формується у ранньому віці й пов'язана зі здатністю реагувати на емоційні стимули;

− вольова регуляція, що передбачає свідоме керування своєю поведінкою;

− смислова (ціннісна) регуляція, яка формується пізніше й пов'язана з розумінням значення власних вчинків та життєвих цілей [29].

На думку М. Боришевського, І. Корчерги, М. Гринців, регуляція тісно пов'язана з такими сферами особистості, як мотивація та рефлексія. Ці механізми допомагають дитині усвідомлювати власні дії, оцінювати їх і спонукати себе до певної активності.

У дошкільному віці навички емоційної саморегуляції особливо важливі, оскільки саме в цей період діти вчаться розпізнавати свої емоції, реагувати на них без шкоди для себе та оточення. Завдяки саморегуляції дитина може впоратися з сильними переживаннями, знижувати негативний вплив подразників, відновлювати внутрішній ресурс і зберігати психоемоційний баланс.

Також у працях вітчизняних учених зазначається, що емоційна регуляція є тісно пов'язаною з поняттям стресостійкості – здатності справлятися з труднощами та зберігати стабільний емоційний стан у складних ситуаціях [5].

У сучасних психологічних дослідженнях (зокрема, О. Олександрової, Є. Богданова) емоційну саморегуляцію та стресостійкість розглядають як здатність не лише долати стрес, а й адаптуватися до нього, зберігаючи ефективність діяльності. Це особливо важливо у дошкільному віці, коли діти

ще тільки вчаться реагувати на різні життєві труднощі. Умови середовища – фізичні, психологічні, соціальні – вимагають від дитини енергетичних витрат, що часто ускладнює процес адаптації.

Оскільки емоції проявляються поступово, процес емоційної регуляції дозволяє:

- впливати на емоцію ще до її повного розгортання;
- змінювати силу її прояву;
- запускати відповідні поведінкові реакції.

Як наслідок емоційної саморегуляції можуть виникати три основні ефекти:

- заспокоєння – зменшення емоційної напруги, стабілізація стану;
- поновлення – зникнення втоми, дратівливості, тривожності;
- активізація – підвищення рівня активності та готовності реагувати на ситуацію.

І. Цілинко у своїх теоретичних дослідженнях виокремлює рівні та методи емоційної саморегуляції. На її думку, важливою основою цього процесу є емоційно-інтегративні функції свідомості – тобто здатність розуміти свої емоції, впізнавати їх і керувати ними [45]. Це особливо актуально для дітей дошкільного віку, які лише формують такі навички.

В. Зарицька пов’язує емоційну саморегуляцію з розвитком емоційного інтелекту. Вона підкреслює, що емоції виконують регуляторну функцію – допомагають дитині зосередитися, активізуватися або, навпаки, заспокоїтися. Емоційна регуляція в цьому випадку розглядається як усвідомлене прагнення керувати власними емоціями, що позитивно впливає на фізичний і психологічний стан особистості [14].

І. Зязюн, Л. Крамущенко, І. Кривонос трактують емоційну саморегуляцію як процес управління емоціями у діяльності, що допомагає людині – зокрема й дитині – відновлювати сили, пристосовуватися до нових умов, конструктивно впливати на інтенсивність почуттів [19].

В. Гаврилькевич [9] доповнює та уточнює класифікацію емоційної саморегуляції, виокремлюючи кілька рівнів цього процесу (Табл. 1.1):

Таблиця 1.1 – Рівні емоційної саморегуляції особистості

Рівні саморегуляції	Зміст
Несвідома емоційна	Це форма психологічного захисту, коли людина неусвідомлено захищає свою свідомість від травмуючих переживань. Вона допомагає уникати негативних емоцій і переживань.
Свідома вольова емоційна	Це досягнення емоційного комфорту через свідомі зусилля, коли людина контролює свої емоції та фізіологічні реакції за допомогою спеціальних методів.
Свідома смислова емоційна	Це усвідомлене вирішення причин емоційного дискомфорту, переосмислення власних потреб і цінностей. Людина починає краще розуміти свої емоції та їх вплив на поведінку.

Отже, емоційна регуляція є базовим елементом психічної саморегуляції, тісно пов’язана з когнітивними процесами, емоційним інтелектом та міжособистісною компетентністю. Її розвиток є особливо важливим у дитячому віці, коли закладаються основи емоційної стабільності та психологічної адаптивності.

1.2 Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку

Дошкільний вік є початковим і надзвичайно важливим етапом соціалізації дитини. Саме в цей період вона починає активно пізнавати навколишній світ, встановлює перші соціальні контакти, засвоює моральні та культурні норми. Емоційна сфера на цьому етапі розвивається дуже інтенсивно, впливаючи на формування особистості дитини, її поведінку, сприйняття світу та здатність до навчання.

Емоції допомагають дитині орієнтуватися в подіях, виражати свої переживання, а також спілкуватися з іншими. Здатність радіти, співчувати,

розпізнавати емоції інших і виражати власні почуття формується поступово, у тісному зв’язку з досвідом спілкування та діяльністю. Належний розвиток емоційної сфери забезпечує дитині можливість гармонійно взаємодіяти з навколишнім середовищем.

На жаль, сучасні умови часто ускладнюють цей розвиток. Через надмірне використання цифрових пристроїв (телебачення, комп’ютери, смартфони), багато дітей проводять менше часу у живому спілкуванні. Внаслідок цього спостерігається зниження рівня емпатії, емоційної чутливості та вміння регулювати власні емоційні стани.

У дошкільному віці особистість дитини інтенсивно розвивається, що призводить до суттєвих змін в її емоційному житті. Якщо в ранньому дитинстві емоції виникали переважно як безпосередня реакція на зовнішні подразники, то згодом вони починають залежати від власного ставлення дитини до подій та ситуацій.

Завдяки цьому емоції поступово набувають узагальненого характеру, стають більш усвідомленими і контрольованими. Дошкільник починає виявляти здатність керувати своїми емоційними реакціями: приглушувати небажані почуття, спрямовувати їх відповідно до соціальних норм і вимог дорослих. Основна тенденція розвитку емоцій у цьому віці – формування довільного контролю над афективними станами, що є важливою умовою саморегуляції поведінки.

Почуття дитини стають дедалі більш усвідомленими, вони підпорядковуються мисленню. У міру засвоєння моральних норм дитина починає оцінювати свої дії через призму понять «добре» і «погано», «можна» і «не можна». Вона вчиться стримувати свої імпульсивні пориви, що свідчить про початок інтеріоризації емоцій (тобто приховання зовнішніх проявів почуттів).

Таким чином, емоції дошкільника поступово втрачають свою безпосередність і стають глибшими за змістом. Водночас важливо, аби дорослі ставилися з розумінням до ситуацій, коли дитина не може опанувати

себе. Надмірні вимоги можуть бути для неї непосильними, а раптові емоційні спалахи нерідко вказують на фізичний дискомфорт – втому, біль, голод чи інші негаразди, що потребують негайної уваги.

Однією з нових важливих характеристик емоційної сфери дошкільника є виникнення переживань, пов'язаних з очікуванням оцінки з боку дорослих щодо власних вчинків і поведінки. Таким чином, емоційна сфера поступово стає елементом внутрішньої регуляції поведінки дитини, впливаючи на ієрархію її мотивів.

Паралельно з цим змінюються й способи емоційного самовираження: дитина опановує все більш складні експресивні засоби – міміку, жести, пантоміміку, інтонацію, пози, усмішки, погляди. Водночас формується здатність контролювати надмірні або небажані емоційні прояви. Засвоєння цих зовнішніх форм вираження почуттів сприяє не лише розвитку самовираження, а й глибшому розумінню емоцій інших людей та опануванню загальноприйнятої «мови почуттів».

На цьому етапі емоційна експресія вже не завжди збігається з реальними почуттями: дитина може свідомо відтворювати ті чи інші емоції залежно від ситуації. Зростає здатність прогнозувати майбутні емоційні стани, що, у свою чергу, впливає на мотивацію поведінки та діяльності дошкільника, спонукаючи до коригування власних намірів.

У цьому віці діти починають виявляти емпатію, проявляють турботу про рідних, здатні до співпереживання й доброзичливого ставлення до інших. Вони вчаться розуміти як власні емоції, так і почуття оточення. Дошкільники здатні розпізнавати емоційні стани за мімікою, жестами, інтонацією, хоча найкраще сприймають базові емоції – радість, сум, злість, біль тощо – тоді як відтінки почуттів залишаються для них менш очевидними. Емоційне розуміння активно виявляється під час взаємодії з художніми образами, зокрема в сюжетно–рольових іграх, у яких діти передають різноманітні емоційні стани.

У цьому віковому періоді інтенсивно розвиваються вищі почуття, що є невід'ємною складовою особистості. Вони набувають стійкості, глибини та змістовного наповнення. Значну роль у формуванні таких почуттів відіграють сюжетно–рольові ігри, які сприяють становленню моральних (почуття обов'язку, гордості, гідності, відповідальності), естетичних (переживання, пов'язані зі сприйняттям краси), а також пізнавальних почуттів (емоції, викликані успіхами чи труднощами в процесі пізнавальної діяльності).

Емоційний розвиток дошкільника має певні вікові особливості:

У ранньому (1-3 роки) віці емоційна сфера лише починає формуватись. Основними її характеристиками є:

− переважання емоцій, пов'язаних із задоволенням або незадоволенням потреб;

− виражений егоцентризм – дитина ще не здатна усвідомлювати почуття інших;

− перші прояви самосвідомості – малюк починає впізнавати себе в дзеркалі, реагує на власне ім'я, використовує займенник «я»;

− велика залежність від оцінки дорослого;

− завищена самооцінка (дитина вважає себе «доброю» незалежно від поведінки);

− відсутність здатності передбачити наслідки власних дій;

− емоційні реакції імпульсивні, часто нестійкі [48].

В молодшому дошкільному віці (3-4 роки) з'являється більше різноманітних емоцій. Основні особливості:

− емоції ще залишаються імпульсивними, але вже більш виразні;

− починається розуміння соціальних норм поведінки;

− з'являється перший інтерес до внутрішнього світу інших людей;

− дитина все ще емоційно залежна від дорослих, але починає проявляти ініціативу;

− поступово розвивається здатність до простих форм емоційного контролю.

На етапі середнього дошкільного віку (4-5 років) дитина стає здатною до складніших емоційних проявів:

− емоції стають більш стабільними та керованими;

− виникає зв’язок між бажанням, уявленням, дією та емоцією;

− розвивається емоційне передбачення – дитина починає розуміти, як на її вчинки можуть реагувати інші;

− з’являються перші афективні реакції (наприклад, образа, ревнощі, сором);

− емоційні переживання часто залежать від стосунків у родині;

− дитина здатна оцінювати власну поведінку з погляду дорослих.

Старший дошкільний вік (6-7 років) – це період активного розвитку вищих почуттів і моральної свідомості:

− емоції стають більш усвідомленими та диференційованими;

− розвивається здатність до емпатії, співпереживання;

− зростає потреба у схваленні, виникає почуття провини, сорому, гордості;

− дитина здатна регулювати емоційний стан за допомогою слова, гри, уяви;

− формується емоційний інтелект, дитина розпізнає і правильно інтерпретує емоції інших;

− значно розширюється спектр емоцій – дитина може відчувати ніжність, турботу, заздрість, вдячність, зацікавлення, натхнення.

Естетичні емоції дитини тісно пов’язані з пізнавальною діяльністю, зокрема з розвитком мовлення, яке сприяє усвідомленню й інтелектуалізації емоційних переживань. Водночас ці переживання мають зв’язок з формуванням етичних уявлень. Пізнавальна активність дошкільника супроводжується яскравими емоційними реакціями, що підвищує її суб’єктивну значущість для дитини.

У процесі відкриття нових властивостей предметів або пояснення незрозумілих явищ навколишнього світу дитина переживає емоції

здивування, захоплення, радості пізнання та сумнівів. Ці емоційні реакції залишають глибокий слід у її досвіді та формують позитивне ставлення до пізнавальної діяльності.

Завдяки емоційному наповненню процес пізнання набуває для дитини внутрішньої цінності, пробуджуючи прагнення до самостійного пошуку знань. Інтелектуальні емоції виконують важливу стимулюючу функцію, активізуючи пізнавальні процеси, що позитивно впливає на навчальну мотивацію в шкільному віці.

Уявлення дошкільника про естетичні категорії, як-от «гарне» і «потворне», стають основою етичних почуттів, пов’язаних з розумінням добра і зла. Це проявляється, зокрема, в дитячій творчості: у малюнках позитивні персонажі зображуються яскраво, з великою кількістю кольорових деталей, тоді як негативні образи передаються темними, нечіткими, аморфними формами, які символізують страх або неприйняття.

Емоційний розвиток дошкільника активно підтримується різними видами діяльності – ігровою, продуктивною, трудовою – а також у процесі спілкування з дорослими й однолітками. При цьому змінюється роль емоцій у мотиваційній сфері. Якщо раніше основним чинником емоційної оцінки була думка дорослого, то тепер дитина здатна самостійно радіти передбачуваним результатам своєї діяльності, очікувати позитивну реакцію з боку інших. У спільній діяльності з однолітками вона прагне до самовираження, оригінальності, порівнює свої досягнення з досягненнями інших, що стимулює емоційний і особистісний розвиток.

У віці 4-5 років у дитини починає формуватися почуття обов’язку. Основою для його виникнення є моральна свідомість, яка забезпечує здатність дитини розуміти вимоги, що висуваються до неї, й оцінювати власну поведінку та поведінку інших – як однолітків, так і дорослих – крізь призму цих норм. Найбільш яскраво це почуття виявляється у дітей старшого дошкільного віку, зокрема 6-7 років. У цей період спостерігається посилений

розвиток пізнавального інтересу, що сприяє виникненню таких емоцій, як подив і радість пізнання [37].

Протягом дошкільного віку в дітей поступово розвивається здатність розпізнавати емоційні стани інших людей. А. М. Щетиніна виокремила типи сприйняття емоцій за експресивними проявами, які можна водночас розглядати як етапи формування цієї здатності:

− довербальний тип – емоційний стан не визначається словесно, а розпізнається через загальне розуміння ситуації та міміки (наприклад, дитина робить висновок: «він, мабуть, дивиться мультик»);

− дифузно-аморфний тип – дитина вже намагається назвати емоцію, проте сприймає її загалом і без точності («веселий», «подивився й зрозумів, що сумний»); при цьому ще відсутнє чітке розрізнення окремих елементів емоційного виразу;

− дифузно-локальний тип – хоч емоції сприймаються загалом, діти вже починають виокремлювати окремі (часто поодинокі) риси, наприклад, звертають увагу насамперед на очі;

− аналітичний тип – діти розпізнають емоцію шляхом виділення окремих елементів експресії, здебільшого орієнтуючись на міміку обличчя, а не на загальну позу;

− синтетичний тип – виникає цілісне, узагальнене уявлення про емоційний стан без зосередження на окремих деталях («вона зла, бо вся така зла»);

− аналітико-синтетичний тип – діти здатні як виокремлювати окремі елементи міміки, так і об’єднувати їх у цілісну картину («вона весела, бо все обличчя таке – очі веселі й рот») [47].

Більшість дітей віком 5-6 років уже здатні розпізнавати емоційний стан іншої людини, орієнтуючись на її мовлення. Проте в дітей, які зростають у несприятливих сімейних умовах, розвиток цього вміння може затримуватися через домінування стійких негативних переживань, таких як тривожність або почуття меншовартості. Це обмежує їхню соціальну взаємодію, що, своєю

чергою, призводить до недостатнього емоційного досвіду та низького рівня розвитку емпатії.

У старшому дошкільному віці (6-7 років) між дітьми починають формуватись дружні стосунки, хоча їхнє розуміння сутності дружби ще нечітке. Такі складні поняття, як взаємність і довіра, залишаються для них поки що недоступними.

До завершення дошкільного періоду діти опановують емоції та почуття, які сприяють ефективному налагодженню взаємин із ровесниками та дорослими. У них поступово формуються засади відповідального ставлення до власної поведінки та її наслідків. Шестирічна чи семирічна дитина вже здатна усвідомлювати моральний зміст відповідальності [34].

У цей період спостерігається формування позитивного емоційного ставлення дитини до самої себе, що становить основу самосвідомості особистості та спонукає її прагнути відповідати етичним нормам, визнаним у суспільстві. Коли така потреба набуває особистісного значення, почуття відповідальності перетворюється на стійку рису характеру. Дитина цього віку вже може самостійно обирати морально прийнятні способи поведінки в спілкуванні з однолітками, аргументувати свою точку зору, не піддаючись зовнішньому впливу.

Разом із цим залишається актуальною потреба дитини у підтримці дорослого – зокрема в доброзичливому контролі та схвальній оцінці. Поведінка, що відповідає моральним нормам у присутності дорослого, є початковим етапом морального розвитку дошкільника. І хоча прагнення діяти відповідно до правил поступово набуває особистісного значення, найповніше почуття відповідальності виявляється саме тоді, коли поруч є дорослий [21].

Емоційна сфера дошкільника тісно пов’язана з його внутрішнім станом і взаємодією з соціальним оточенням. Порушення звичного ритму життя, зокрема зміни у режимі дня або умовах проживання, можуть спричинити у дитини стан психологічного напруження, афективні прояви, підвищену

тривожність і страхи. Такі реакції свідчать про порушення емоційного комфорту, тобто про емоційне неблагополуччя.

Основним чинником, що формує емоційні переживання дошкільника, є його стосунки з іншими людьми. За умови шанобливого й уважного ставлення з боку дорослих, дитина відчуває впевненість, захищеність і психологічну безпеку. Це сприяє гармонійному розвитку її особистості, формуванню морально позитивних рис характеру, доброзичливому ставленню до навколишніх. Емоційна реакція дитини завжди пов’язана зі ставленням дорослого до неї – малюк може переживати радість, гордість, співчуття, але також і страх, образу, гнів чи заздрість [18].

За класифікацією української дослідниці О. Кононко, у дошкільному віці можливі такі порушення емоційного розвитку:

− відсутність емоційної децентрації – дитина не здатна до емпатійного співпереживання в реальній ситуації або під час взаємодії з художнім текстом;

− відсутність емоційної синтонії – малюк не виявляє емоційного відгуку на почуття іншої людини, навіть якщо йдеться про близьку чи приємну особу;

− відсутність емоційної саморегуляції – дитина не усвідомлює почуття провини, що пов’язане з формуванням особистісної самосвідомості («Це я зробив»), і не здатна до емоційного аналізу власних дій у ретроспективі [22].

Таким чином, емоційний розвиток у дошкільному віці є основою для майбутньої особистісної зрілості, соціальної адаптації та здатності до ефективної взаємодії з іншими людьми. Завдання дорослих – створити умови для повноцінного емоційного зростання дитини, сприяючи її вмінням розуміти, виражати та регулювати власні емоції.

1.3 Методи та техніки розвитку емоційної регуляції у дошкільників

Розвиток емоційної регуляції у дітей дошкільного віку є ключовим напрямом у формуванні їхньої особистості, емоційного інтелекту та соціальної адаптації. У цей період відбувається активне становлення здатності дитини розпізнавати, виражати й контролювати власні емоції відповідно до соціальних норм, що значною мірою зумовлює успішність міжособистісної взаємодії, формування навичок саморегуляції та подальший психоемоційний розвиток [7].

Емоційна регуляція у дошкільному віці реалізується насамперед у процесі ігрової, комунікативної, художньої та пізнавальної діяльності. З огляду на вікові особливості, ефективною вважається діяльність, яка ґрунтується на переживанні, образному мисленні, наслідуванні дорослим, використанні наочності та емоційного залучення. Діти цього віку ще не володіють розвиненими мовленнєвими або раціональними механізмами опанування емоцій, тому провідними стають невербальні засоби, символічні дії, візуальні образи та сюжетно–рольові конструкції.

Одним із провідних методів є гра, яка виступає як основна форма пізнання світу та засіб емоційного опрацювання досвіду. Ігрові техніки, спрямовані на розвиток емоційної регуляції, передбачають створення умов, у яких дитина може безпечно переживати, ідентифікувати та моделювати різноманітні емоційні стани. Наприклад, у дидактичних іграх на розпізнавання емоцій діти вчаться співвідносити міміку з внутрішнім станом, описувати емоційні переживання та знаходити прийнятні способи їхнього вираження. Сюжетно–рольові ігри, натомість, дозволяють програвати конфліктні або проблемні ситуації, розвивати емпатію, навички співчуття й конструктивного спілкування [24].

Значну роль у формуванні навичок емоційної регуляції відіграють елементи казкотерапії. Казка як культурно–образна форма сприяє опосередкованому усвідомленню дитиною емоційних станів, дозволяє дитині

ідентифікувати себе з персонажем, проєктувати на нього власні емоції та знаходити вихід зі складних ситуацій через символічне опрацювання. Особливо ефективним є колективне створення казок, що активізує уяву, дозволяє дитині бути не лише слухачем, а й учасником процесу моделювання емоційних сценаріїв.

Арт–терапевтичні техніки забезпечують м’яке залучення дитини до процесу самовираження та емоційного самопізнання через образотворчу діяльність, ліплення, роботу з пісочницею. Застосування таких технік дозволяє опосередковано виявити внутрішні переживання, знизити рівень напруги, сформувати навички самозаспокоєння, сприяє розвитку уяви та креативності.

Ефективними є також музичні та рухові форми роботи, що сприяють як емоційному розвантаженню, так і формуванню здатності до керування власним емоційним станом. Використання музики різного темпу й емоційного забарвлення, музичних імпровізацій або рухових практик (з елементами дитячої йоги чи дихальних вправ) активізує механізми тілесного усвідомлення, знижує прояви тривожності, сприяє гармонізації внутрішнього стану.

Окреме значення мають бесіди рефлексивного характеру, що формують вміння дитини аналізувати власні почуття, називати їх, розмірковувати про емоційні стани інших людей. Через систематичні щоденні практики – як–от «емоційне коло» або символічне вираження настрою – вихователь створює умови для розвитку емоційного словника, внутрішнього діалогу та поступового формування саморегуляційних механізмів.

У дошкільному віці важливо не лише навчити дитину розпізнавати та виражати емоції, а й моделювати соціально прийнятні способи поведінки в емоційно насичених ситуаціях. Імітаційні ігри, інсценування та техніки моделювання дозволяють закріплювати навички конструктивного реагування на фрустрацію, невдачу, конфлікт чи раптову зміну обставин. Застосування

таких форм, як «чарівна скринька рішень» або «емоційні картки», сприяє формуванню внутрішніх опор та розвитку емоційної зрілості.

Одним із ключових показників емоційно–соціального становлення дошкільника та цілісного розвитку його особистості є здатність співвідносити власні емоційні переживання з реальними життєвими ситуаціями. У цьому контексті педагогічна діяльність має бути спрямована на формування в дітей культури емоційного реагування, що охоплює як усвідомлене вираження соціально схвалюваних почуттів, так і розвиток навичок стримування імпульсивних емоційних проявів.

Зусилля вихователя зосереджуються на ознайомленні дітей з різноманіттям емоційного життя людини, формуванні здатності розпізнавати, називати та адекватно виражати власні емоції, а також на забезпеченні умов для розвитку внутрішньої регуляції емоційної поведінки.

Ефективна організація роботи з розвитку емоційної сфери дошкільників передбачає її спрямованість на кілька взаємопов’язаних аспектів, що сприяють гармонійному становленню особистості. Насамперед, це формування уміння розпізнавати базові емоційні стани за зовнішніми проявами, що поступово переходить у здатність до тонкої диференціації емоцій. Наступним є розвиток здатності ідентифікувати як власні емоційні стани, так і почуття інших людей, що слугує основою для формування емпатійної поведінки. Важливим є також оволодіння соціально прийнятними способами вираження емоцій, що свідчить про розвиток соціальних почуттів, таких як співчуття, сором, гордість, відповідальність. Завершальним аспектом виступає формування здатності до елементарної вербалізації емоційного досвіду – висловлення власних почуттів, настроїв, емоційних станів та усвідомлення причин, що їх спричинили.

Такий підхід дозволяє забезпечити послідовне зростання емоційної компетентності дошкільника як передумови його особистісної зрілості, готовності до взаємодії з соціумом та подальшого психоемоційного благополуччя.

У процесі емоційного розвитку дитини надзвичайно важливо створювати в освітньому середовищі дошкільного закладу такі ситуації, у яких моральні та соціальні норми не лише повідомляються, а й переживаються емоційно. Саме через особистий емоційний досвід дитина здобуває глибше розуміння людських взаємин, вчиться орієнтуватися у власних почуттях і почуттях інших людей. Завдяки цьому поступово формується індивідуальний «емоційний фонд», що стає основою для подальшої емоційної компетентності. Дошкільники поступово вчаться розрізняти позитивні та негативні емоції, розуміють відмінність між почуттями та діями, що дозволяє їм свідомо керувати власною поведінкою в соціальних взаємодіях.

Одним із найефективніших методів, що застосовуються для розвитку та корекції емоційної сфери дошкільників, є імітація. Цей метод передбачає відтворення дітьми різноманітних емоційних станів через міміку, жести, пантоміміку, що дає змогу глибше усвідомити як власні почуття, так і почуття інших людей. Його ефективність обумовлена низкою психологічних та педагогічних особливостей [26].

Зокрема, активне відтворення зовнішніх емоційних проявів сприяє емоційній розрядці, допомагає зменшити напругу та запобігти розвитку стійких негативних станів. Робота м’язів обличчя і тіла активізує природні механізми емоційного саморегулювання. Відтворення емоцій також стимулює пам’ять, активізуючи спогади про раніше пережиті ситуації, що дозволяє дитині осмислити джерело власного внутрішнього дискомфорту та впоратися з ним.

Крім того, імітація виступає важливою формою пізнання – через неї дитина орієнтується у складних емоційних ситуаціях, набуває первинного досвіду взаємодії в соціальному контексті. У дошкільному віці, який є сензитивним для формування емоційної сфери, така діяльність є особливо результативною: діти вчаться розпізнавати емоції за зовнішніми ознаками, пов’язувати певні стани з відповідними життєвими ситуаціями, розширюють

свій емоційний словник, набувають навичок мовленнєвого оформлення переживань.

Імітаційна діяльність також стимулює розвиток довільної поведінки, зокрема здатності до концентрації, переключення уваги, регуляції м'язового тонусу, що є необхідним для цілісного розвитку емоційної саморегуляції. У цьому контексті імітація виконує не лише пізнавальну, а й виховну функцію: допомагає дошкільникові краще зрозуміти інших, побудувати власне «Я», усвідомити себе як особистість у взаємодії з оточенням.

У межах теорії соціального навчання імітація трактується як основний механізм соціалізації дитини, що забезпечує засвоєння моделей поведінки, прийнятних і підтримуваних у її соціальному середовищі. Відтворюючи різні емоційні стани, дитина не лише формує відповідний емоційний фон, що позитивно впливає на її психоемоційний стан, а й розвиває психомоторні навички та набуває вміння свідомо регулювати свою поведінку. Усе це робить імітацію важливим інструментом у роботі з емоційними труднощами в дошкільному віці.

Організовуючи роботу з емоційною сферою дитини, педагог повинен дотримуватися виваженого підходу, заснованого на глибокому розумінні вікової психології. Зокрема, вихователь має:

1. Усвідомлювати, що в дошкільному віці емоції є провідною сферою психічного життя;

2. Сприймати емоційність як природний ресурс дитини, що заслуговує на повагу та підтримку;

3. Зважати на індивідуальні характеристики емоційного розвитку (схильність до переживань, їх інтенсивність, емоційна пам'ять, стабільність тощо);

4. Вміти розпізнавати ознаки емоційного дискомфорту – такі як тривожність, страхи, дратівливість, швидке виснаження нервової системи;

5. Правильно трактувати джерела емоційних порушень, без осуду до дитини чи її родини, з розумінням ставитись до таких станів;

6. Добирати індивідуальні стратегії взаємодії з дітьми, які мають емоційні труднощі;

7. Щоденно сприяти усвідомленню дітьми власного емоційного стану через візуальні позначки, коментарі, емоційні щоденники;

8. Активно залучати батьків до емоційного виховання, підкреслюючи його значущість у розвитку дитини;

9. Включати формування емоційної культури дошкільників до плану виховної роботи, використовуючи для цього різні форми діяльності:

− в образотворчій діяльності – навчати передавати настрій через колір, форму, лінії;

− у музичній – допомагати дітям співвідносити мелодію з певним емоційним станом;

− у літературній – створювати історії про емоційні переживання персонажів (наприклад, здивування, радість, гнів).

Таким чином, формування емоційно зрілої особистості має розпочинатися з раннього віку й бути постійною складовою освітнього процесу. Емоційне сприйняття світу визначає цінності та цілі дитини, впливає на те, як вона буде застосовувати набуті знання й навички. Адже здатність до переживання з’являється ще з народження, а дошкільний вік по праву вважається найсприятливішим періодом для розвитку емоційної сфери. Саме тому вихователі повинні не лише враховувати індивідуальні особливості малюків, а й чітко розуміти, які акценти важливо робити на кожному етапі їх вікового розвитку. Розвиток емоційної регуляції у дітей дошкільного віку є цілеспрямованим процесом, що має здійснюватися на основі урахування вікових особливостей, індивідуального досвіду та потреб дитини. Застосування системи методів, орієнтованих на ігрову, образну та творчу діяльність, забезпечує ефективне формування навичок емоційного самовираження та самоконтролю, що, у свою чергу, є важливим чинником подальшої психологічної стійкості, соціальної адаптації й гармонійного розвитку особистості дитини.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ ПРИВ’ЯЗАНОСТІ ДО МАТЕРІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1 Типи емоційної прив’язаності у дітей дошкільного віку

Діти з'являються на світ вразливими та відкритими, готовими до пізнання навколишнього світу. Сучасні батьки прагнуть забезпечити гармонійний розвиток своїх дітей. Для досягнення цієї мети важливо максимально наблизитися до дитини, прагнути зрозуміти її почуття та емоції. Для дитини навколишній світ часто асоціюється з матір'ю, яка є основною фігурою, що забезпечує їй зв'язок із життям. Довгий час науковці вважали, що значення матері для дитини визначається, перш за все, її здатністю задовольняти базові потреби малюка. Вважалося, що немовля відчуває міцний зв'язок із тією людиною, яка забезпечує йому їжу, необхідну для виживання. Таким чином, прив'язаність до матері сприймалась як другорядна потреба після базових, наприклад, голоду.

Цю думку спростував Г. Ньюфелд, провівши емпіричне дослідження. Він розлучив малят макаки з матір'ю, замінивши її дротяним макетом з пляшечкою для харчування та м'яким макетом без їжі. Якщо б дитина прив'язувалась до матері через годування, вона мала б вибрати дротяний макет. Однак більшість малят вибирали м'який макет, що не мав їжі, і притискались до нього. Також було помічено, що малята з «дротяною мамою» були більш тривожними і погано розвивались порівняно з тими, яких піклувалися їхні справжні батьки. Це довело, що хоча задоволення базових життєвих потреб важливе для розвитку дитини, є інші фактори, які також мають суттєве значення для її здоров'я та благополуччя [31].

Перегляд психоаналітичних поглядів на природу відносин між матір'ю та дитиною став можливим завдяки дослідженням англійського психолога Дж. Боулбі, який став засновником теорії прив'язаності. Він вважав, що прив'язаність є первинною, вродженою поведінковою системою, яка виникла в процесі природного відбору у приматів. Дж. Боулбі визначав прив'язаність як глибокий емоційний зв'язок з матір'ю, бажання бути в контакті з нею, що дає дитині відчуття безпеки у важливий для її розвитку період [6].

Емоційну прив'язаність науковці визначають як прагнення до емоційної близькості з іншими людьми та бажання зберігати цю близькість протягом усього життя. Глибокі емоційні зв'язки з важливими людьми є основою життєвих сил для кожної особистості. Для дітей ця потреба є критично важливою, оскільки вона дає можливість для розвитку, формування довіри до навколишнього світу та позитивної самооцінки.

Теорія прив'язаності, яку запропонували Дж. Боулбі та інші дослідники, змінила уявлення про поведінку немовлят та їхні емоційні реакції. Якщо раніше дорослі сприймали плач дитини, що залишилася на самоті, як капризи або спробу маніпулювати, а також недооцінювали важливість її усмішки, то тепер стає зрозумілим, що таким чином дитина спілкується з дорослими, виражаючи найсильніші емоції. Плач для малюка – це сигнал небезпеки. Коли дитина плаче, це означає, що їй боляче або страшно, і мати повинна негайно відповісти на її потребу. Усмішка ж є іншим сигналом, що має функцію прив'язаності: таким чином дитина виражає свою любов до дорослих.

Дж. Боулбі стверджує, що природа емоційної прив'язаності є інстинктивною та вродженою. Прив'язаність дитини до матері формується завдяки активності систем, що керують поведінкою, в яких передбачуваним результатом є емоційний контакт з нею. Прив'язаність забезпечує досягнення та збереження контакту з матір'ю, що задовольняє потребу дитини у безпеці. Поведінку, пов'язану з емоційною прив'язаністю, розглядають як один із видів соціальної поведінки, що має не менше значення, ніж поведінка, пов'язана зі створенням пари чи батьківською поведінкою [7].

Першою, хто на практиці підтвердила теорію Дж. Боулбі, була М. Ейнсворт. Вона розробила метод дослідження прив'язаності, відомий як «ситуація з незнайомим дорослим». У межах цього дослідження спостерігали за дітьми, їхніми матерями та сторонніми людьми в незнайомій ситуації. В ході експерименту вимірювалась частота плачу дітей. Результати показали, що діти, які перебували з мамою, майже не звертали уваги на сторонніх людей, а значно більше зверталися до матері. Найбільшу тривогу відчували діти, які залишалися самотніми [12].

Згідно з дослідженнями М. Ейнсворт, можна виділити такі типи прив'язаності:

− надійна прив'язаність – дитина активно досліджує навколишнє середовище в незнайомих умовах, використовуючи матір як «базу». вона обережно, але відверто ставиться до незнайомих дорослих, готова до взаємодії з ними, у разі відходу матері дитина виявляє незадоволення, проте швидко заспокоюється і радісно зустрічає її повернення;

− уникливий тип прив'язаності – дитина зазвичай грається сама, не вступаючи в контакт з матір'ю, пасивна в новій ситуації, вона може пасивно або надто довірливо реагувати на незнайомого дорослого, вона не виявляє незадоволення від короткотривалого розлучення з матір'ю і не радіє її поверненню, причиною такої поведінки може бути неусвідомлене очікування відторгнення від матері через її холодність і відсутність підтримки в повсякденному житті;

− тривожно–амбівалентний тип прив'язаності – дитина прагне привернути всю увагу матері в незнайомій ситуації, негативно реагує на наближення незнайомих дорослих, відчуває безпорадність і дезорієнтованість, коли мати відсутня, і одночасно проявляє радість і агресію після її повернення, цю поведінку може пояснити емоційна нестійкість матері та непослідовність її дій [12].

Якщо дитина не розвиває емоційну прив'язаність, у неї можуть виникати такі труднощі:

− страх, зумовлений невпевненістю в собі, комплекс неповноцінності, агресія;

− несправедливі звинувачення та приниження;

− нервове напруження та стрес;

− самотність;

− повна неуспішність.

Втрачаючи зв'язок з близькими людьми, дитина також втрачає здатність до прив'язування. Дж. Боулбі зазначив, що особистості, позбавлені любові, використовують інших людей лише для своїх корисливих цілей, і їм важко будувати люблячі та довірливі стосунки з іншими.

Г. Ньюфелд, який став послідовником Дж. Боулбі, визначав прив'язаність як середовище, в якому відбувається психологічне дозрівання. Це середовище виконує захисну роль від зовнішнього стресу і надає простір для розвитку особистості. Коли дитина досягає підліткового віку, їй не потрібно виступати проти старшого покоління, оскільки вона має глибоку емоційну прив'язаність до матері, яка дає їй достатньо простору для становлення як окремої особистості [31].

Прив'язаність у значній мірі залежить від поведінки матері. У дітей, чиї потреби в любові та прийнятті не задовольняються, вся їхня внутрішня енергія йде на боротьбу з тривогою та адаптацію до відсутності емоційного тепла, що може призвести до «жорсткого дефіциту» емоційної підтримки. Ці механізми є основою стабільного розвитку сім'ї і її життєдіяльності, зміцнюючи або формуючи прив'язаність до матері і забезпечуючи якість міжособистісних відносин. Теорія прив'язаності також змінила уявлення про потреби дитини, показавши, що їх неможливо розглядати окремо від людини, яка відповідає за її розвиток.

Згідно з визначенням Дж. Боулбі, прив'язаність – це глибокий емоційний зв'язок з матір'ю, що включає пошук контакту і близькості з нею,

що дає дитині необхідне відчуття безпеки [25]. Емоційну прив'язаність також можна визначити як прагнення до емоційної близькості з іншою людиною і до збереження цієї близькості на протязі всього життя. Теорію Дж. Боулбі підтвердила М. Ейнсворт, яка розробила метод дослідження прив'язаності, відомий як «ситуація з незнайомими дорослими». Глибокі емоційні зв'язки з важливими людьми є основою життєвих сил кожної особистості, але для дітей це особливо важлива потреба, оскільки вона забезпечує основи довіри до світу та позитивну самооцінку.

М. Айнсворт вважав, що прив'язаність є середовищем, в якому формується психологічне дозрівання, і що вона захищає від зовнішнього стресу та створює простір для розвитку особистості. У підлітковому віці дитина не потребує протистояння старшому поколінню, тому що має глибоку емоційну прив'язаність до матері, яка дає достатньо простору для її самостійного розвитку [2].

Залежно від типу прив'язаності до матері, поведінка дітей буде різною: діти з надійною прив'язаністю активно досліджують навколишній світ, використовуючи матір як «базу», тоді як діти з уникливою прив'язаністю пасивні в нових ситуаціях, можуть не проявляти емоцій, коли мати відсутня, і не радіти її поверненню. Діти з тривожно–амбівалентним типом прив'язаності реагують негативно на наближення незнайомих дорослих, відчувають безпорадність і дезорієнтацію, коли мати відсутня.

Таким чином, типи емоційної прив’язаності визначають основні механізми взаємодії дитини з оточенням та мають значний вплив на її емоційний і соціальний розвиток. Встановлення надійної прив’язаності забезпечує дитині почуття безпеки та стабільності, що сприяє розвитку здорових міжособистісних зв’язків і позитивної самооцінки. Невідповідність прив’язання може призвести до різних психологічних проблем, таких як тривога та соціальна ізоляція. Кожен тип прив’язаності має свої особливості прояву, що залежить від взаємодії з матір’ю або основним опікуном. Тому важливо вчасно виявляти і коригувати поведінкові реакції дитини, щоб забезпечити їй оптимальні умови для розвитку.

2.2 Чинники формування емоційної прив’язаності

Емоційна прив'язаність є важливою складовою розвитку дитини, яка визначає не лише її психологічне благополуччя, а й здатність будувати здорові стосунки в майбутньому. Це зв'язок між дитиною та основною фігурою прив'язаності, зазвичай матір'ю або батьком, який виникає на основі постійного емоційного контакту та підтримки. Теорія прив'язаності Дж. Боулбі розглядає цей процес як основу для формування здорової особистості, здатної довіряти та взаємодіяти з іншими людьми. Прив'язаність до батьків забезпечує дитині емоційну стабільність, необхідну для розвитку довіри до світу. Залежно від особливостей взаємодії з батьками, діти можуть формувати різні типи прив'язаності, що в свою чергу впливає на їхнє ставлення до інших людей і здатність справлятися з труднощами. Знання про чинники, які формують емоційну прив'язаність, дозволяє зрозуміти, як дитина реагує на зміни навколишнього середовища і на які аспекти взаємодії з дорослими потрібно звертати увагу для забезпечення здорового емоційного розвитку. Ці чинники можуть бути фізичними, емоційними або навіть соціальними, адже кожен з них вносить свій вклад у формування прив'язаності. Врахування цих факторів є важливим не лише для батьків, а й для педагогів та психологів, які працюють з дітьми. Оскільки дитинство є періодом найбільш активного розвитку, підтримка емоційної прив'язаності на цьому етапі має вирішальне значення для подальшого розвитку особистості. Зокрема, взаємодія батьків з дитиною, яка грунтується на розумінні її потреб і чутливому реагуванні на них, забезпечує основу для формування здорових міжособистісних відносин у майбутньому.

Чинники формування емоційної прив'язаності у дошкільному віці охоплюють широкий спектр біологічних, нейропсихологічних та еволюційних механізмів, що визначають подальший соціально-емоційний розвиток дитини. У цей період (від 3 до 6 років) триває активне становлення окситоцинової системи, яка забезпечує формування соціальних зв’язків. Діти,

які регулярно отримують фізичний контакт від батьків – наприклад, обійми чи погладжування, – демонструють більш стабільні форми прив'язаності, адже тактильні стимули активізують вивільнення окситоцину, що зменшує рівень стресу та сприяє відчуттю безпеки.

Важливу роль відіграють і генетичні детермінанти, зокрема поліморфізми гена рецептора окситоцину (OXTR). Дослідження показують, що діти з різними варіантами цього гена демонструють відмінні моделі поведінки прив'язаності: носії GG-генотипу частіше мають безпечний тип, тоді як наявність А-аллеля асоціюється з тривожними формами поведінки. Такі відмінності помітні вже у віці 3-4 років.

Не менш суттєву роль у становленні емоційних зв'язків відіграє дофамінова система заохочення. Коли дитина отримує схвалення від значимого дорослого, у її мозку активується вентральна область покришки, що викликає відчуття задоволення й мотивує до подальшого соціального контакту. Цей механізм має особливе значення для формування прихильності до вихователів у дитячому садку.

Згідно з теорією Дж. Боулбі (1969), система прив'язаності в дошкільному віці зберігає функцію еволюційного захисту. Діти інстинктивно шукають близькості з дорослим у незнайомій обстановці, використовуючи його як «безпечну базу» для дослідження нового середовища. Це особливо помітно під час адаптації до дитячого садка.

Фізіологічні реакції на стрес також тісно пов'язані з якістю прив'язаності. Дошкільники з небезпечною прив'язаністю демонструють підвищений рівень кортизолу під час розлуки з батьками, тоді як діти з безпечною прив'язаністю швидше нормалізують свій фізіологічний стан завдяки емоційній підтримці дорослого.

Вроджені характеристики темпераменту – такі як рівень реактивності чи здатність до саморегуляції – суттєво впливають на тип формованої прив'язаності. Наприклад, діти з підвищеною чутливістю часто потребують більшої фізичної близькості у нових ситуаціях, ніж їхні спокійніші однолітки.

Сенсорна інтеграція також має вирішальне значення. Знайомі запахи, характерні дотики або інтонації голосу формують у мозку стабільні нейронні зв'язки, пов'язані з відчуттям безпеки. Це особливо важливо для дітей із порушеннями сенсорної інтеграції, адже саме через знайомі сенсорні сигнали вони здатні відчувати спокій і довіру.

У дошкільному віці починають проявлятися й статеві відмінності у способах вираження прив'язаності. Дослідження Л. Залевської показали, що дівчатка частіше підтримують контакт за допомогою вербальних звернень, тоді як хлопчики схильні виражати прихильність через фізичну близькість. Такі відмінності пов'язані з диференційованою дією окситоцину.

Сучасні наукові дані також свідчать про взаємозв'язок між станом імунної системи та соціальними взаємодіями. Діти, які мають хронічні запальні захворювання (наприклад, астму або атопічний дерматит), частіше демонструють тривожні форми прив'язаності, що може бути пов'язано з впливом цитокінів на мозкові структури, відповідальні за соціальну поведінку.

Нарешті, важливим чинником є нейропластичність. У дошкільному віці активно дозрівають лобні ділянки кори головного мозку, які відповідають за емоційну регуляцію. Завдяки цьому діти з розвиненими виконавчими функціями здатні краще переносити короткочасні розлуки з батьками, спираючись на внутрішні образи прив'язаності.

Отже, біологічні чинники прив'язаності у дошкільному віці становлять складну систему нейрогуморальних, генетичних і фізіологічних механізмів, які тісно взаємодіють із соціальним досвідом дитини. Усвідомлення цих процесів має велике значення для розробки ефективних корекційних програм, спрямованих на допомогу дітям із порушеннями прив'язаності. Водночас не менш важливу роль відіграють і психологічні чинники, що визначають становлення емоційних зв'язків у дошкільному віці.

Психологічні механізми формування прив’язаності у дітей 3-6 років є основою розвитку їхньої соціально-емоційної сфери. У цей період завершується формування внутрішньої робочої моделі прив’язаності – системи уявлень дитини про себе й інших. Якщо дитина регулярно отримує адекватну емоційну підтримку – коли мати заспокоює її під час плачу чи радіє її досягненням – у неї формується уявлення про себе як про гідну любові особу, а про інших – як про надійних і доступних. Це забезпечує відчуття безпеки й дозволяє спокійно досліджувати навколишній світ, періодично повертаючись до вихователя за підтримкою.

Непослідовність у поведінці батьків, коли сьогодні вони емоційно доступні, а завтра – відчужені, може призвести до розвитку тривожно-амбівалентного стилю прив’язаності. Такі діти часто демонструють суперечливі реакції: наприклад, можуть виявляти агресію до матері й водночас міцно хапатися за неї, коли вона намагається піти. Це відображає неможливість передбачити реакції дорослого й постійну внутрішню напругу.

Інша модель – уникливий стиль – формується у дітей, які стикаються з емоційною недоступністю батьків. Такі дошкільники поступово вчаться придушувати свої потреби в близькості: не плачуть при падінні, уникають фізичних контактів і демонструють показну самодостатність. У дитячому садку вони рідко звертаються по допомогу, навіть коли відчувають страх чи образу.

У цей період активно формуються когнітивні схеми, тобто уявлення про себе і стосунки. Якщо дитина часто чує звинувачення або приниження – наприклад, «ти поганий» чи «через тебе всі проблеми» – вона інтерналізує схему «я негідний любові», яка впливатиме на її подальші взаємини. Натомість позитивна підтримка сприяє формуванню установки «я коханий», що створює основу для здорових міжособистісних зв’язків.

Дошкільний період також є критичним для розвитку емоційного інтелекту. Коли дорослий допомагає дитині називати свої почуття («Ти засмутився, бо Петрик забрав твою іграшку?»), вона поступово вчиться

розпізнавати емоції, регулювати їх і співпереживати іншим. Це формує базу для емпатії – одного з головних компонентів безпечної прив'язаності.

Психологічні травми, пережиті у ранньому віці, можуть мати серйозні наслідки для емоційного розвитку. Дитина, яка зазнала насильства або раптової розлуки з батьками, часто демонструє дезорганізовану прив'язаність: вона прагне близькості, але водночас лякається дорослого, впадаючи в стан розгубленості або дисоціації.

У дошкільному віці також проявляється тенденція до ідеалізації значущих фігур. Дитина може стверджувати, що її батько – «найкращий і найсильніший у світі», навіть якщо він проявляє агресію. Така ідеалізація є захисним механізмом, який допомагає уникати болісних переживань, але спотворює сприйняття реальності та формування зрілих стосунків.

У цей час активно розвиваються й базові механізми психологічного захисту. Наприклад, дитина, яка боїться покинутості, може проектувати свої емоції на ляльку – «лялька плаче, бо її мама пішла». Такі дії допомагають знизити внутрішню тривогу, однак при надмірному використанні можуть ускладнювати формування справжньої емоційної близькості.

Формування самооцінки тісно пов'язане з типом прив'язаності. Дошкільники, які отримують підтримку та схвалення під час своїх спроб («Ти молодець, що сам спробував!»), поступово формують позитивну «Я-концепцію» і почуття власної компетентності. Навпаки, діти з ненадійною прив'язаністю часто мають або занижену самооцінку, або її нереалістично завищений варіант.

У цей же період закладаються основи копінг-стратегій – способів подолання стресу. Дитина з безпечною прив'язаністю у складній ситуації, наприклад у конфлікті з однолітком, звертається по допомогу до дорослого. Дошкільники з уникливим стилем схильні замикатися в собі, а з тривожним – реагувати істерикою. Ці ранні моделі поведінки стають фундаментом того, як людина реагуватиме на стрес у дорослому житті.

Отже, психологічні чинники прив’язаності у дошкільному віці формують складну систему внутрішніх моделей, копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту, які визначають особливості емоційного розвитку дитини. Усвідомлення цих процесів є ключовим для профілактики та корекції порушень у формуванні прив’язаності, а також для створення ефективних програм психологічної підтримки дітей і батьків. Водночас соціальні чинники мають не менше значення, адже саме вони формують середовище, у якому дитина набуває перших досвідів емоційних і міжособистісних зв’язків.

Соціальне середовище виконує вирішальну роль у становленні моделей прив’язаності у дітей дошкільного віку, формуючи їхнє розуміння соціальних взаємин і способів емоційної взаємодії. Вплив сімейного оточення є одним із головних чинників цього процесу. Діти, які зростають у повних сім’ях і мають постійний контакт з обома батьками, зазвичай демонструють більш стабільні форми прив’язаності. Наприклад, дитина чотирьох років, яка регулярно спілкується з батьком і матір’ю, виявляє кращу соціальну адаптацію та здатність поєднувати прагнення до автономії з потребою в емоційній близькості.

Соціально-економічний статус родини також істотно впливає на розвиток прив’язаності. Діти із забезпечених сімей частіше мають можливість брати участь у різноманітних соціальних активностях – відвідувати гуртки, подорожувати, спілкуватися з більшою кількістю дорослих і однолітків. Це сприяє формуванню розширеної моделі прив’язаності, яка виходить за межі сімейного кола й охоплює інших значущих людей.

Культурні традиції виховання задають власні акценти у розвитку емоційних зв’язків. У культурах, де прийнято підтримувати тісний фізичний контакт із дітьми, формується глибше відчуття емоційної єдності з батьками, тоді як у суспільствах, що заохочують ранню самостійність, діти швидше вчаться контролювати емоції та дистанціюватися. Наприклад, японські

дошкільники більш емоційно залежні від матері, ніж їхні європейські ровесники.

Дитячий колектив стає першим соціальним простором поза сім'єю, де дитина вчиться вибудовувати нові стосунки. У дитячому садку вона часто переносить модель прив'язаності, сформовану в сім'ї, на вихователя, шукаючи в ньому захист і підтримку. Якщо педагог чуйний і уважний, дитина почувається впевнено навіть без присутності батьків. У цьому контексті роль соціальних інститутів є надзвичайно важливою: якісний дошкільний заклад може компенсувати дефіцит сімейної підтримки. Наприклад, дитина з неблагополучного середовища може сформувати безпечну прив'язаність до вихователя, який забезпечує стабільність і доброзичливість, створюючи тим самим «коригуючий емоційний досвід».

Окрім соціальних, на формування прив'язаності значно впливають і ситуативні чинники – конкретні життєві події та обставини, з якими стикається дитина. Кризові ситуації в сім'ї, такі як розлучення батьків чи втрата близької людини, часто призводять до змін у поведінці дошкільника. Наприклад, дитина п'яти років після розлучення батьків може почати проявляти тривожність і постійно перевіряти, чи мати поруч, побоюючись повторної втрати.

Переїзд або зміна місця проживання є ще одним сильним стресовим фактором. Дошкільники, особливо у віці трьох-чотирьох років, можуть тимчасово регресувати у поведінці – знову почати смоктати палець чи проситися на руки, що вказує на підвищену потребу у стабільності й прив'язаності.

Не менш показовою є ситуація початку відвідування дитячого садка. Перші дні адаптації чітко демонструють тип прив'язаності: діти з безпечним стилем після короткого періоду звикання починають активно спілкуватися з однолітками, тоді як діти з ненадійною прив'язаністю довше залишаються тривожними, плачуть або уникають контактів.

Народження молодшої дитини в сім’ї також впливає на старших дошкільників. Вони можуть відчувати ревнощі, намагаючись привернути увагу батьків через регресивну поведінку – наприклад, просити годувати їх з ложки або говорити дитячим голосом. Така реакція є природним способом відновлення почуття безпеки.

Навіть короткочасні розлуки з батьками, як-от перебування матері в лікарні, можуть впливати на емоційний стан дитини. Після повернення мами дитина трьох років може уникати контакту або проявляти образу – це захисна реакція, що допомагає впоратися зі страхом повторної втрати.

Отже, соціальні та ситуативні чинники формують важливе підґрунтя для розвитку емоційної прив’язаності, визначаючи, наскільки стабільними, гнучкими й безпечними будуть стосунки дитини з навколишнім світом.

Таким чином, формування емоційної прив'язаності є багатогранним процесом, який залежить від ряду чинників, що взаємодіють між собою. Чутливість і відповідальність дорослих до потреб дитини створює відчуття безпеки, яке є основою для розвитку здорової прив'язаності. Постійність і передбачуваність у поведінці матері дозволяє дитині створити передбачувану модель світу, що важливо для її емоційного розвитку. Емоційна близькість також є важливим чинником, оскільки вона дозволяє дитині відчувати себе потрібною і важливою для інших. Врахування соціальних і культурних аспектів впливає на формування прив'язаності, оскільки в різних культурах можуть бути різні підходи до виховання і надання емоційної підтримки. Правильне розуміння цих чинників допомагає не лише батькам, але й педагогам та психологам сприяти розвитку здорової емоційної прив'язаності у дітей. Розвиток емоційної прив'язаності є важливою складовою для формування самооцінки і соціальних навичок дитини. Знання цих чинників дозволяє дорослим краще підтримувати дітей у процесі їхнього розвитку та надавати їм необхідну емоційну підтримку. Всі ці чинники разом забезпечують гармонійне становлення особистості дитини [13].

2.3 Взаємозв’язок емоційної прив’язаності та емоційної регуляції

Взаємозв’язок емоційної прив’язаності та емоційної регуляції полягає в тому, що саме характер стосунків із фігурою прив’язаності (передусім матір’ю) визначає, наскільки ефективно дитина зможе усвідомлювати, виражати й контролювати власні емоції в подальшому житті.

В основі теорії прив’язаності, розробленої Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, лежить уявлення про те, що досвід ранніх взаємин із близьким дорослим істотно впливає на подальший емоційний і пізнавальний розвиток дитини. Тип сформованої прив’язаності визначає, наскільки ефективно забезпечуються базові потреби дитини в безпеці та захищеності. Саме ці відчуття створюють умови для активного пізнання світу та формування дослідницької поведінки.

У дошкільному віці дорослий виступає значущою фігурою, авторитетом, емоційним орієнтиром і взірцем для наслідування. Комунікативні потреби дитини зростають разом із прагненням до співпереживання, поділу емоційних станів і цінностей. Особливу роль у цьому процесі відіграє сюжетно-рольова гра, яка активізує нейропсихологічний розвиток дитини та формує нові нейронні зв’язки. У межах теорії прив’язаності така діяльність розглядається як вияв дослідницької активності.

У віці 5-6 років діти краще усвідомлюють себе як суб’єктів соціальних стосунків, набувають умінь керувати емоціями прийнятними способами, опановують соціальні норми, моральні цінності й культурні коди.

Отже, провідна діяльність у дошкільному віці реалізується через гру, навчальну та продуктивну активність у контексті соціальної ситуації розвитку, яка, у свою чергу, формується на основі характеру прив’язаності до близького дорослого.

У процесі становлення прив’язаності, особливо її надійного типу, відбувається формування у дитини стабільного уявлення про значущого

дорослого (найчастіше – матір) як джерело захисту, підтримки та емоційного балансу. Такий образ стає базою для розвитку впевненості, автономії та здатності до самостійної взаємодії з соціальним середовищем, а також сприяє формуванню дослідницької поведінки. Іншими словами, внутрішній ментальний образ надійної фігури прив'язаності виконує роль психологічного ресурсу, який підтримує адаптивну стійкість особистості.

Згідно з теорією Дж. Боулбі, прив'язаність розглядається не просто як міжособистісний зв'язок, а як компонент цілісної саморегульованої системи «мати – дитина», де кожен елемент динамічно взаємодіє з іншим. Ця система активується з моменту народження і має глибоке еволюційне значення, адже її головною функцією є забезпечення виживання дитини. Прив'язаність, на думку вченого, – це вроджена мотиваційна система, яка активізується у відповідь на загрозу або потребу в емоційному контакті з доглядаючою особою.

Ключовим чинником у формуванні надійної прив'язаності є чуйність і емоційна налаштованість значущого дорослого. Це означає здатність дорослого вчасно й адекватно розпізнавати сигнали дитини, правильно їх інтерпретувати та задовольняти відповідні потреби. У разі систематичного ігнорування або неправильного реагування з боку дорослого, дитина зазнає емоційної фрустрації – форми стресу, що порушує її емоційний баланс. Відтак, мати виступає головним регулятором емоційного стану дитини: її завдання – знижувати рівень стресу через афективну взаємодію, одночасно підтримуючи необхідний рівень стимуляції для розвитку нових форм поведінки.

Особливо важливою є здатність матері адаптувати інтенсивність стимулів – інформаційних, емоційних чи фізичних – до індивідуальних можливостей дитини щодо подолання фрустраційної напруги. За умов, коли мати ефективно виконує ці регулятивні функції, у дитини формується урівноважена активність, яка сприяє поступовому формуванню дослідницької поведінки як ще одного механізму зняття напруги. Така

активність супроводжується позитивними емоціями, підвищенням зацікавленості та зростанням відчуття компетентності, особливо у спільній ігровій взаємодії з дорослим.

У разі адекватної взаємодії між дитиною та значущим дорослим, дослідницька поведінка й емоційне спілкування з оточенням доповнюють одне одного, що сприяє всебічному розвитку. Зрештою, дитина опановує механізми емоційної саморегуляції, які дозволяють їй переносити ситуації розлуки або стресу – наприклад, через самостійну гру. Саме різноманітність і гнучкість у використанні стратегій заспокоєння дозволяє дитині формувати безпечну прив'язаність, емоційну стійкість та адаптивність у соціальному середовищі.

Коли мати не забезпечує адекватного емоційного контакту та не допомагає дитині регулювати тривожні стани, формується специфічний патерн розвитку. В таких умовах дитина інстинктивно обмежує свою соціальну активність, уникаючи нових досвідів, щоб запобігти посиленню психічного дискомфорту. При цьому пізнавальна діяльність стає основним способом компенсації емоційної напруги, хоча й не дозволяє повністю усунути тривогу. Така адаптаційна модель забезпечує певну стабільність у передбачуваному середовищі, проте є недостатньо ефективною для повноцінного подолання стресу.

Інший розвиток подій спостерігається, коли мати намагається компенсувати тривогу дитини через вербальний контакт, але не залучає її до розвиваючих ігор. У таких випадках пізнавальна активність не отримує належного стимулювання, і дитина формує залежність від постійної фізичної присутності матері як єдиного джерела психологічного комфорту. Відсутність навичок саморегуляції призводить до того, що будь-яка розлука або недостатня емоційна доступність матері викликає у дитини дезадаптивні реакції.

З віком ця залежність має тенденцію до посилення, перешкоджаючи природному процесу психологічної сепарації. В результаті дитина не набуває

необхідної самостійності, а її адаптаційні можливості визначаються обмеженим репертуаром поведінкових стратегій, запропонованих матір'ю для подолання стресу.

Особливо тяжкі наслідки спостерігаються при тривалому розлученні з матір'ю у ранньому віці. Така ситуація сприймається дитиною як глибока психологічна травма, що проходить через характерні стадії: спротив, відчай і емоційне відчуження. Аналогічні реакції виникають і при втраті материнської любові - наприклад, при появі молодшої дитини в сім'ї або при емоційній відстороненості матері через депресію. Як зазначають дослідники, такі ситуації сприймаються дитиною як повна втрата материнської прихильності та підтримки.

Надійна емоційна прив’язаність формує в дитини базове відчуття безпеки, що є передумовою для формування здатності до саморегуляції. У стосунках із фігурою прив’язаності (найчастіше – матір’ю) дитина отримує досвід прийняття, емоційної підтримки, співпереживання, що сприяє розвитку внутрішнього емоційного балансу. За таких умов вона має змогу досліджувати емоції, навчатися керувати ними через наслідування дорослого, який вміє заспокоїти, пояснити чи підтримати. Наприклад, дитина, яка знає, що мати обов’язково зреагує на її плач або страх, з часом вчиться не пригнічувати емоції, а висловлювати їх у прийнятній формі;

Ненадійна прив’язаність та порушення емоційної регуляції: діти з ненадійною прив’язаністю – уникаючою, тривожно-амбівалентною або дезорганізованою – зазвичай мають труднощі з розпізнаванням, інтерпретацією та регуляцією власних емоційних станів. Вони можуть або пригнічувати емоції, що веде до внутрішньої напруги та соматичних симптомів, або, навпаки, надмірно їх проявляти, не контролюючи поведінку. Наприклад, дитина з тривожною прив’язаністю часто плаче без очевидної причини, постійно шукає уваги та підтвердження близькості, не довіряючи стабільності стосунків із дорослими;

Інтеріоризація моделей емоційної поведінки: одним із механізмів, що пояснює взаємозв'язок між прив'язаністю та емоційною регуляцією, є інтеріоризація – перенесення досвіду взаємодії з фігурою прив'язаності до внутрішнього світу дитини. Якщо дорослий є емоційно врівноваженим, емпатійним, здатним до словесної та невербальної підтримки, дитина поступово засвоює ці моделі та починає використовувати їх у саморегуляції;

Спільна регуляція як передумова саморегуляції: у ранньому віці емоційна регуляція має міжособистісний характер – саме дорослий допомагає дитині впоратися з емоційним збудженням через процес ко-регуляції. З часом цей досвід стає основою для формування саморегуляції. За відсутності належного досвіду спільного емоційного налаштування, дитина не здобуває ефективних стратегій самозаспокоєння, що ускладнює її емоційний та соціальний розвиток;

Соціальні наслідки рівня емоційної регуляції: діти з добре сформованими навичками емоційної регуляції легше налагоджують взаємодію з однолітками, краще адаптуються до нових умов і демонструють вищу мотивацію до навчання. Вони здатні контролювати імпульсивні реакції, виявляють вищу стресостійкість і загалом краще інтегруються у соціальне середовище. Це ще раз підтверджує важливість якісної емоційної прив'язаності як основи майбутнього психоемоційного благополуччя дитини.

Таким чином, характер емоційної прив'язаності є фундаментом, на якому базується подальший розвиток здатності до емоційної регуляції, що, у свою чергу, визначає емоційне благополуччя дитини впродовж усього життя.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ДО МАТЕРІ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ДОШКІЛЬНИКІВ

3.1 Організація і методи дослідження емоційної регуляції у дошкільників

Актуальність дослідження емоційної регуляції зумовлена зростаючим інтересом до емоційного благополуччя дитини як важливої складової її всебічного розвитку. Ефективне формування навичок саморегуляції у дошкільному віці є запорукою подальшого успішного соціального функціонування.

Для визначення рівня емоційної регуляції у дошкільників ми провели констатувальний етап дослідження.

Метою констатувального етапу дослідження є визначення рівня сформованості емоційної регуляції у дітей дошкільного віку, а також виявлення особливостей її прояву в різних життєвих ситуаціях.

Завдання констатувального етапу:

− визначити критерії та показники емоційної регуляції дітей дошкільного віку;

− відібрати та адаптувати діагностичні методики, що дозволяють оцінити рівень емоційної регуляції у дошкільників;

− провести психодіагностичне дослідження та здійснити аналіз отриманих результатів з метою встановлення рівня сформованості емоційної регуляції.

Експеримент проводився на базі Закладу дошкільної освіти (центру розвитку дитини) «Веселка» Запорізької міської ради. Вибірку склали 26

дітей старшого дошкільного віку, з них 13 дітей – експериментальна група (ЕГ) та 13 дітей – контрольна група (КГ).

Нами було визначено такі етапи проведення констатувального експерименту:

1. Підготовчий етап. На цьому етапі було визначено мету та завдання дослідження, сформовано вибірку учасників (26 дітей старшого дошкільного віку, поділених на експериментальну та контрольну групи), а також підібрано базу для проведення дослідження – Заклад дошкільної освіти (центр розвитку дитини) «Веселка» Запорізької міської ради. Також було розроблено план дослідження та підготовлено необхідні матеріали;

2. Визначення критеріїв і показників емоційної регуляції. Було сформульовано основні критерії для оцінки рівня емоційної регуляції дітей, такі як: здатність розпізнавати та вербалізувати емоції, керування емоційними реакціями, здатність до емоційного самозаспокоєння, прояви емоцій у соціальних ситуаціях тощо. Відповідно до критеріїв були обрані діагностичні показники;

3. Підбір та адаптація діагностичних методик. Здійснено добірка психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення емоційної регуляції у дітей. Враховано вікові особливості дошкільників, рівень розвитку мовлення та мислення. До дослідження включено такі методики:

- «Малюнок сім’ї»;
- «Мій настрій»;
- «Розкажи історію» (Г. Х. Махортова);
- «Неіснуюча тварина»;
- Анкета для педагогів та батьків щодо вивчення проявів тривожності у дитини (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко).

4. Проведення діагностичного дослідження. З дітьми старшої групи було проведено індивідуальне тестування за обраними методиками. Паралельно проводилося анкетування батьків та педагогів з метою отримання додаткових даних щодо емоційного стану дітей у звичних для них

умовах. Дослідження проводилося в умовах, наближених до природних, щоб забезпечити достовірність результатів;

5. Обробка та аналіз результатів. Після завершення дослідження були здійснені кількісна та якісна обробка даних. Здійснено аналіз результатів за кожною методикою, зіставлення показників експериментальної та контрольної групи. Це дозволило встановити рівень сформованості емоційної регуляції у дошкільників та виявити особливості її прояву в різних ситуаціях.

Для реалізації констатувального етапу ми використали такі діагностичні методики:

− методика «Малюнок сім'ї» [32] (Додаток А) – це проективна діагностична техніка, що використовується в психології для вивчення емоційного стану, сімейних відносин та особистісних особливостей дитини через аналіз створеного нею малюнка своєї сім'ї;

− методика «Мій настрій» [32] (Додаток Б) – це проективна або опитувальна техніка (залежно від варіанту), яка використовується для вивчення емоційного стану дитини, зокрема її здатності розпізнавати, позначати й виражати настрій;

− методика «Розкажи історію» (Г. Х. Махортова) [4] (Додаток В) – це проективна вербальна техніка, призначена для вивчення особливостей емоційної сфери, моральної орієнтації, ціннісних уявлень та уявлень дитини про соціальні стосунки через складання нею оповідей за зображеннями;

− методика «Неіснуюча тварина» [32] (Додаток Г) – це проективна графічна методика, яка використовується для діагностики особистісних особливостей дитини, зокрема рівня тривожності, самооцінки, агресивності, творчого мислення та особливостей емоційної регуляції;

− анкета для педагогів та батьків щодо вивчення проявів тривожності у дитини (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко) [4] (Додаток Д).

Для ефективного вивчення емоційної регуляції у дітей дошкільного віку важливо орієнтуватися на чітко визначені критерії, що охоплюють різні аспекти емоційної поведінки. Нижче представлено таблицю 3.1 з основними

критеріями та відповідними показниками, які допомагають оцінити сформованість емоційної регуляції.

Таблиця 3.1 – Критерії та показники емоційної регуляції у дошкільників

Критерій	Показники
Усвідомлення власних емоцій	Може назвати свої емоції; розуміє, чому відчуває те чи інше; розпізнає зміни в емоційному стані.
Емоційна виразність	Відображає емоції через міміку, інтонацію, жести; проявляє емоції у відповідності до ситуації.
Контроль емоцій	Може стримувати імпульси; заспокоюється самостійно або після нагадування; уникає істерик.
Реакція на труднощі/стрес	Зберігає контроль у складних ситуаціях; не впадає в паніку; шукає допомогу або рішення.
Розуміння емоцій інших	Впізнає емоції інших за виразом обличчя, поведінкою; проявляє співпереживання.
Вербалізація емоцій	Називає свої почуття словами; описує, що саме її/його засмутило, зраділо тощо.
Поведінкова регуляція	Дотримується правил гри та взаємодії; виконує інструкції; адаптує поведінку в соціумі.

Таким чином, на констатувальному етапі дослідження було забезпечено необхідні умови для об’єктивного вивчення рівня емоційної регуляції у дітей старшого дошкільного віку. Використані методики дали змогу комплексно охопити різні аспекти емоційного розвитку дитини. Отримані дані стали підґрунтям для подальшого аналізу та узагальнення результатів дослідження.

3.2 Аналіз результатів констатувального етапу дослідження рівня емоційної регуляції у дітей старшого дошкільного віку

На цьому етапі дослідження було здійснено оцінку сформованості емоційної регуляції у дітей старшого дошкільного віку за допомогою комплексу діагностичних методик. Дослідження проводилося з метою

виявлення особливостей прояву емоційної регуляції у дітей у різних ситуаціях. Результати подано у вигляді діаграм, що відображають рівні розвитку емоційної регуляції у контрольній та експериментальній групах.

Представимо діаграми, які ілюструють результати визначення рівня емоційної регуляції у дошкільників у 26 дітей старшого дошкільного віку, з них 13 дітей – експериментальна група (ЕГ) та 13 дітей – контрольна група (КГ) Закладу дошкільної освіти (центру розвитку дитини) «Веселка» Запорізької міської ради за п’ятьма методиками: методика «Малюнок сім’ї», методика «Мій настрій», методика «Розкажи історію» (Г. Х. Махортова), методика «Неіснуюча тварина», анкета для педагогів та батьків щодо вивчення проявів тривожності у дитини (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко):

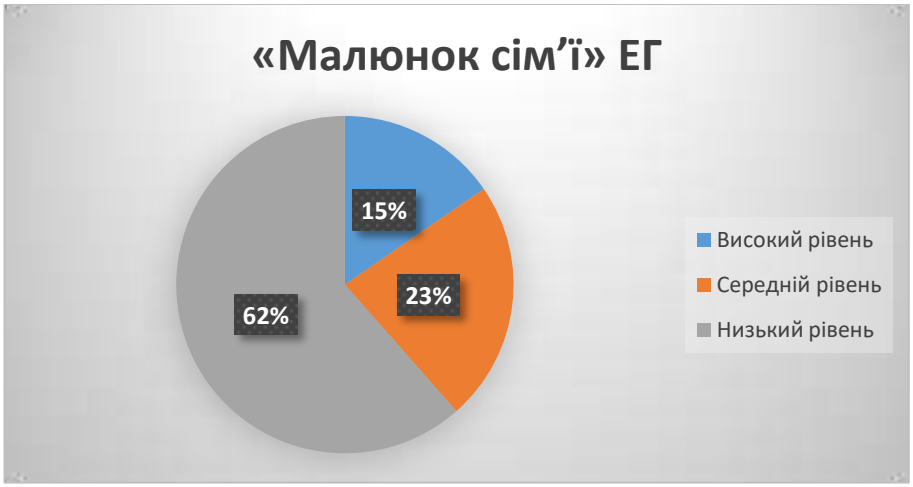


Рисунок 3.1 – Результати методики «Малюнок сім’ї» в експериментальній групі

Методика «Малюнок сім’ї» дозволила виявити, як діти сприймають свою родину та наскільки комфортними є їхні емоційні зв’язки з близькими. У результаті дослідження з’ясовано, що лише 2 дитини (15%) мають високий рівень емоційної регуляції, що проявляється через цілісні, теплі, гармонійні малюнки. Трохи вища кількість – 3 дитини (23%) – продемонстрували середній рівень, що свідчить про помірну сформованість емоційного контакту з родиною. Проте найбільша частка дітей – 8 осіб (62%) – виявила низький рівень, тобто проблеми у емоційному сприйнятті сімейних стосунків. Малюнки таких дітей часто є схематичними, емоційно

нейтральними або навіть тривожними за змістом. Це може бути ознакою недостатнього емоційного контакту або тривоги, пов'язаної з родинною атмосферою. Дані свідчать про дефіцит позитивних емоційних переживань у межах сім'ї. Така ситуація потребує втручання педагогів і психологів для формування у дітей відчуття емоційної безпеки. Високий рівень усього у 15% учасників говорить про наявність сприятливих умов лише у незначної частини дітей.



Рисунок 3.2 – Результати методики «Малюнок сім'ї» в контрольній групі

У контрольній групі результати були майже ідентичні до експериментальної. Лише 1 дитина (8%) продемонструвала високий рівень емоційної регуляції, що свідчить про позитивне сприйняття родинного середовища. Середній рівень виявлено у 4 дітей (31%), які мають більш-менш стабільний емоційний контакт з близькими. Проте 8 дітей (61%) продемонстрували низький рівень, що означає значні емоційні труднощі у стосунках з родиною. Малюнки таких дітей містять ознаки емоційної відстороненості або тривожності. Зазвичай ці діти мають труднощі у вербалізації почуттів щодо членів родини. Це також може свідчити про низький рівень емоційної прив'язаності до матері. Показники свідчать про те, що навіть без цілеспрямованого втручання більшість дітей мають базові емоційні проблеми. Відмінності між групами несуттєві, що підтверджує системність проблеми. Отже, потреба у розвитку емоційного інтелекту є актуальною для всіх дошкільників незалежно від умов.

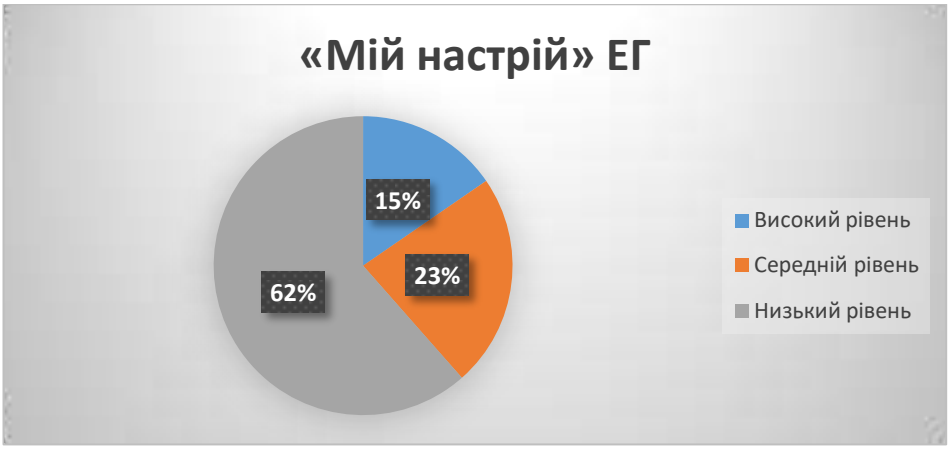


Рисунок 3.3 – Результати методики «Мій настрій» в експериментальній групі

Ця методика досліджує здатність дітей розпізнавати та виражати свій настрій. У результаті дослідження в експериментальній групі лише 2 дитини (15%) показали високий рівень, демонструючи добре розвинене розуміння та опис власного емоційного стану. Середній рівень виявили 3 дитини (23%), у яких частково сформовані навички емоційної рефлексії. Найбільшу частку склали 8 дітей (62%) із низьким рівнем емоційної регуляції. Це вказує на труднощі у розпізнаванні, називанні та розумінні власних емоцій. Такі діти часто обирали невизначені або суперечливі варіанти відповідей. Це свідчить про недостатній емоційний словник та слабку самоусвідомленість. Результати методики підтверджують важливість цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. Діти з низьким рівнем мають підвищений ризик соціальних конфліктів та психоемоційних труднощів. Отримані дані тісно корелюють із результатами попередньої методики.



Рисунок 3.4 – Результати методики «Мій настрій» в контрольній групі

У контрольній групі результати дещо позитивніші, ніж у експериментальній. Високий рівень виявлено в 1 дитини (8%), а середній – у 5 дітей (38%). Це свідчить про кращу здатність дітей розпізнавати свої емоції, хоча більшість – 7 дітей (54%) – мають низький рівень. Це значення все одно вказує на поширені труднощі у сфері емоційного самопізнання. Порівняно з експериментальною групою, у контрольній спостерігається менший відсоток дітей із критично низьким рівнем. Проте переважання середнього та низького рівнів свідчить про необхідність педагогічного втручання. Виявлено, що діти рідко використовують точні емоційні визначення для опису свого настрою. Це може бути наслідком недостатньої кількості емоційно-збагаченого спілкування. Система емоційної освіти в ЗДО має бути підсилена методами, які стимулюють емоційну рефлексію. У більшості дітей не сформовано навичок осмислення і проговорення емоційних станів.



Рисунок 3.5 – Результати методики «Розкажи історію» (Г. Х. Махортова) в експериментальній групі

Ця методика виявляє вміння дітей створювати усні розповіді з емоційним змістом, що є важливим показником емоційного та мовленнєвого розвитку. В експериментальній групі лише 1 дитина (8%) показала високий рівень, демонструючи здатність будувати логічні, емоційно насичені історії. 4 дитини (31%) мали середній рівень, при якому емоції виявлялися непослідовно або поверхнево. Проте переважна більшість – 8 дітей (61%) – продемонстрували низький рівень: їхні оповідання були або беземоційними, або хаотичними, часто не мали завершеної структури. Це свідчить про

труднощі у розумінні емоційної складової ситуацій. У таких дітей словниковий запас емоційно забарвлених слів обмежений. Їм важко співвідносити власний досвід із вигаданими персонажами. Також можна припустити, що в їхній комунікативній практиці бракує прикладів емоційного вираження. Ці результати показують потребу у розширенні мовленнєво-емоційного середовища в ЗДО. Методика дозволила виявити зв'язок між мовленнєвою активністю та емоційною регуляцією дитини.



Рисунок 3.6 – Результати методики «Розкажи історію» (Г. Х. Махортова) в контрольній групі

Контрольна група продемонструвала подібні результати: високий рівень емоційної регуляції спостерігався лише в 2 дітей (15%). Це свідчить про те, що лише незначна частина дітей здатна до емоційно насиченого усного мовлення. Середній рівень – у 3 дітей (23%), у яких спостерігалася часткова емоційна виразність у мовленні. Водночас більшість – 8 дітей (62%) – мали низький рівень, що вказує на труднощі з емоційною інтерпретацією ситуацій. Діти з низьким рівнем часто повторювали шаблонні фрази, уникали опису почуттів героїв. Це може бути наслідком емоційної відстороненості або недостатнього прикладу емоційної рефлексії у сім'ї. Також такі результати можуть відображати низький рівень мовленнєвої компетентності. Ситуація в контрольній групі вказує на потребу цілеспрямованої роботи з розвитку емоційного словника. Відсутність значних відмінностей із експериментальною групою підтверджує наявність спільної проблеми в

освітньому середовищі. Отримані дані свідчать, що мовленнєво-емоційна сфера в обох групах недостатньо розвинена.



Рисунок 3.7 – Результати методики «Неіснуюча тварина» в експериментальній групі

Ця проективна методика спрямована на виявлення уяви, емоційного фону та внутрішнього стану дитини через символічні образи. В експериментальній групі лише 2 дитини (15%) створили образи, багаті на емоційні характеристики, що відповідає високому рівню емоційної регуляції. 3 дитини (23%) мали середній рівень: тварини були творчими, але без чіткого емоційного змісту. Більшість – 8 дітей (62%) – показали низький рівень, що проявилось у шаблонності, обмеженості фантазії, відсутності емоційної деталізації. Малюнки були або технічно бідні, або без символічного навантаження. Це може свідчити про обмежений внутрішній емоційний досвід та ускладнене емоційне самовираження. Також простежується тенденція до репродуктивного мислення замість креативного. Діти не відображають свій внутрішній стан через творчість, що є серйозним обмеженням у емоційному розвитку. Такий результат вимагає впровадження арттерапевтичних методів. Методика добре показала зв’язок між фантазією та здатністю до емоційної експресії.



Рисунок 3.8 – Результати методики «Неіснуюча тварина» в контрольній групі

У контрольній групі результати схожі: високий рівень – лише в 1 дитини (8%). Це свідчить про обмежену здатність дітей до символічного зображення емоційного стану. 4 дитини (31%) досягли середнього рівня – їхні роботи частково відображали емоційні аспекти, але без глибини. 8 дітей (61%) виявили низький рівень, що свідчить про труднощі у креативному вираженні почуттів. Деякі діти повторювали один і той самий сюжет, не додаючи жодної індивідуальності. Це говорить про емоційну пасивність або нестачу прикладів творчого самовираження. Також можливе існування психологічних бар'єрів – страху помилитися, критики тощо. Методика підтвердила потребу розвитку уяви, як важливого каналу емоційного вираження. Порівняння з експериментальною групою демонструє схожу картину. Це свідчить про загальний дефіцит емоційної креативності серед дошкільників.



Рисунок 3.9 – Результати анкети щодо проявів тривожності у дітей (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко) в експериментальній групі

Ця анкета дозволила оцінити рівень тривожності, який є зворотним індикатором емоційної регуляції. У експериментальній групі високий рівень емоційної стабільності (тобто низьку тривожність) виявлено лише в 1 дитини (8%). Середній рівень – у 3 дітей (23%), які іноді демонструють невпевненість, але в цілому здатні до адаптації. Однак тривожно виглядає те, що 9 дітей (69%) мають низький рівень емоційної регуляції, що відповідає високій тривожності. Це може проявлятися у страхах, уникненні нових ситуацій, дратівливості. Діти відчувають внутрішню нестабільність і часто не вміють справлятись із напругою. Ймовірно, це пов'язано з недостатнім досвідом емоційної підтримки з боку дорослих. Також можливо, що в сім'ї переважає контроль або критика, що провокує почуття тривоги. Показники підтверджують, що більшість дітей експериментальної групи потребують психологічної допомоги. Ця методика дозволила виявити приховані емоційні порушення, які не завжди видно в поведінці.



Рисунок 3.10 – Результати анкети щодо проявів тривожності у дітей (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко) в контрольній групі

Контрольна група також показала значний рівень тривожності: лише 2 дитини (15%) мають високий рівень емоційної регуляції. Середній рівень – ще у 2 дітей (15%), тобто разом 30% дітей мають більш-менш сформовану здатність до подолання тривоги. Проте 9 дітей (70%) – переважна більшість – мають низький рівень, тобто високий рівень тривожності. Це тривожний сигнал для педагогів і батьків. Діти з такою емоційною нестабільністю часто

погано адаптуються до змін, схильні до соматичних реакцій на стрес. Ситуація свідчить про системні проблеми у виховному середовищі. Емоційна підтримка в сім'ї, на жаль, виявляється недостатньою. Навіть без впливу зовнішнього чинника більшість дітей демонструють схожі емоційні труднощі. Результати цієї анкети повністю узгоджуються з попередніми методиками. Вони підтверджують наявність глибших проблем із емоційною регуляцією в обох досліджуваних групах.

Таким чином, результати дослідження показали, що в усіх п'яти методиках як в експериментальній, так і в контрольній групі переважає низький рівень емоційної регуляції. Це вказує на потребу в цілеспрямованому психолого-педагогічному супроводі дітей старшого дошкільного віку для розвитку вміння розуміти, виражати та контролювати власні емоції.

3.3 Програма розвитку емоційної регуляції у дітей дошкільного віку засобами емоційної прив'язаності до матері

Формувальний етап експерименту є ключовим для вивчення процесу розвитку емоційної регуляції у дітей дошкільного віку, оскільки він дозволяє перевірити ефективність розробленої програми та оцінити зміни в емоційному розвитку дітей.

Метою формувального етапу є визначення ефективності програми розвитку емоційної регуляції у дітей старшого дошкільного віку через використання засобів емоційної прив'язаності до матері.

Завданнями формувального етапу експерименту є:

− оцінка рівня розвитку емоційної регуляції у дітей до впровадження програми;

− проведення серії занять, що сприяють розвитку емоційної прив'язаності та покращенню емоційної регуляції;

− визначення змін у поведінці та емоційному стані дітей після завершення формувального етапу.

З метою формування у дітей здатності до саморегуляції емоцій через позитивні емоційні зв’язки з основною фігурою прив’язаності – матір'ю нами розроблена «Програма розвитку емоційної регуляції у дітей дошкільного віку засобами емоційної прив’язаності до матері» (Додаток Е).

Мета програми: сприяти формуванню навичок емоційної регуляції у дітей старшого дошкільного віку через усвідомлення значення емоційної прив’язаності до матері та розвиток емоційного самовираження, співпереживання й контролю емоцій.

Програма «Розвиток емоційної регуляції у дітей дошкільного віку засобами емоційної прив’язаності до матері» складається з п’яти тематичних занять, які логічно пов’язані між собою та спрямовані на формування в дітей здатності розпізнавати, виражати та контролювати власні емоції.

Кожне заняття має свою ціль: ознайомити дітей з базовими емоціями, навчити виражати почуття, усвідомити роль матері як джерела емоційної підтримки, опанувати прості способи самозаспокоєння у складних ситуаціях і закріпити набуті навички. Тривалість кожного заняття: 25-30 хвилин. Форма проведення: ігрова, арт-терапевтична, інтерактивна. Методи та засоби: бесіда, сюжетно-рольова гра, малювання, казкотерапія, релаксація, робота з фотографіями мами/сім’ї.

Програма спрямована на створення емоційно безпечного середовища, у якому дитина вчиться краще розуміти себе, будувати довірливі стосунки з дорослими та регулювати власні емоції у щоденному житті.

Таблиця 3.2 – План реалізації програми розвитку емоційної регуляції у дітей дошкільного віку засобами емоційної прив’язаності до матері

№	Тема заняття	Цілі заняття	Методи і форми роботи	Основні завдання
1	Вступ до емоційної прив’язаності	Ознайомити дітей з основними емоціями, їх виразами та	Ігрові методи, обговорення, рухливі ігри	1. Ознайомити з поняттям емоцій. 2. Розвивати здатність дітей

Продовження таблиці 3.2

№	Тема заняття	Цілі заняття	Методи і форми роботи	Основні завдання
		значенням прив’язаності до матері.		розпізнавати емоції.
2	Емоційний вираз та вираження почуттів	Сприяти розвитку навичок вираження емоцій через міміку та рухи.	Ігри з масками, рольові ігри, арт-терапія	1. Навчити дітей виражати емоції через міміку. 2. Розвивати творче самовираження через рухи.
3	Роль матері у розвитку емоцій	Поглибити розуміння важливості матері як фігури емоційної підтримки.	Рольові ігри, драматизація, ігри на підтримку, обговорення	1. Підвищити усвідомлення значення матері для емоційного розвитку. 2. Створити атмосферу довіри та підтримки в ігровому середовищі.
4	Контроль емоцій у стресових ситуаціях	Ознайомити дітей з методами контролю своїх емоцій у складних ситуаціях.	Ігри на заспокоєння, психологічні вправи, дихальні техніки	1. Навчити дітей справлятися з негативними емоціями. 2. Розвивати саморегуляцію емоцій через практичні методи.
5	Підсумкове заняття	Підсумувати набуті знання та навички емоційної регуляції, закріпити результати.	Інтерактивна гра, групове обговорення, рефлексія	1. Оцінити досягнення дітей у розвитку емоційної регуляції. 2. Сприяти закріпленню навичок емоційної саморегуляції.

Очікувані результати:

− Покращення розпізнавання та вираження емоцій: діти повинні навчитися розпізнавати основні емоції (радість, сум, злість, страх тощо) та виражати їх через міміку та жести. Вони зможуть називати емоції та адекватно реагувати на них у повсякденних ситуаціях;

− Зміцнення емоційної прив’язаності до матері: очікується, що діти виявлятимуть більш чітке розуміння важливості матері як основної фігури для емоційної підтримки, що позитивно впливатиме на їхнє відчуття безпеки та довіри;

− Розвиток стратегій емоційної регуляції: діти повинні набути навичок саморегуляції емоцій, зокрема, в ситуаціях стресу чи конфлікту. Вони зможуть використовувати певні стратегії (наприклад, дихальні вправи, зміну фокусу уваги) для заспокоєння та управління своїми емоціями;

− Зміни у поведінці та емоційному стані: очікується, що діти, після участі у програмі, будуть демонструвати більш збалансовану емоційну поведінку, зменшення рівня тривожності та агресії, більшу соціальну адаптацію в групі;

− Покращення взаємодії з однолітками та педагогами: програма повинна сприяти розвитку емоційної грамотності у дітей, що вплине на їхні взаємини з однолітками та педагогами. Вони зможуть краще розуміти емоції інших, що позитивно впливатиме на групову динаміку та співпрацю.

Таким чином, очікується, що реалізація програми дозволить значно покращити емоційну регуляцію дітей через зміцнення емоційної прив’язаності до матері та розвиток відповідних навичок.

3.4 Аналіз ефективності програми розвитку емоційної регуляції у дітей дошкільного віку засобами емоційної прив’язаності до матері

Для оцінки ефективності програми розвитку емоційної регуляції у дітей дошкільного віку засобами емоційної прив’язаності до матері нами був проведений контрольний етап експерименту.

Метою контрольного етапу експерименту є оцінка результативності програми розвитку емоційної регуляції у дітей дошкільного віку, засобами емоційної прив'язаності до матері, та визначення впливу запропонованих методик на рівень емоційної регуляції дітей після завершення реалізації програми.

Завдання контрольного етапу експерименту:

− оцінка ефективності програми розвитку емоційної регуляції у дітей дошкільного віку засобами емоційної прив'язаності до матері;

− визначення рівня емоційної регуляції;

− аналіз змін у взаємодії з матерями.

На цьому етапі нами були використані ті ж методики, що і під час констатувального етапу експерименту, а саме:

− методика «Малюнок сім'ї»;

− методика «Мій настрій»;

− методика «Розкажи історію» (Г. Х. Махортова);

− методика «Неіснуюча тварина»;

− анкета для педагогів та батьків щодо вивчення проявів тривожності у дитини (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко).

Представимо діаграми, які ілюструють результати контрольного етапу експерименту визначення рівня емоційної регуляції у дошкільників у 26 дітей старшого дошкільного віку, з них 13 дітей – експериментальна група (ЕГ) та 13 дітей – контрольна група (КГ) Закладу дошкільної освіти (центру розвитку дитини) «Веселка» Запорізької міської ради за п'ятьма методиками: методика «Малюнок сім'ї», методика «Мій настрій», методика «Розкажи історію» (Г. Х. Махортова), методика «Неіснуюча тварина», анкета для педагогів та батьків щодо вивчення проявів тривожності у дитини (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко):

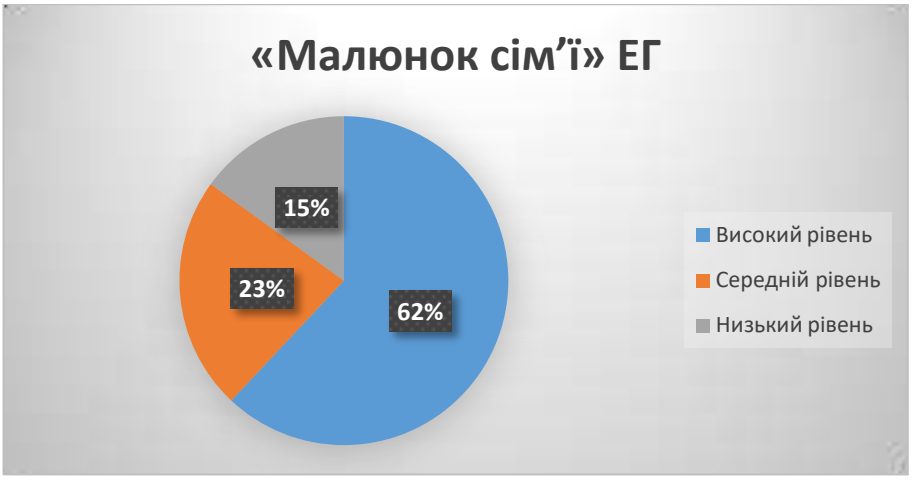


Рисунок 3.11 – Результати методики «Малюнок сім'ї» в експериментальній групі

Методика «Малюнок сім'ї» дозволяє виявити ставлення дитини до членів родини та рівень її емоційної безпеки. В експериментальній групі спостерігається позитивна динаміка: високий рівень емоційної регуляції виявлено у 62% дітей. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження стали емоційно відкритішими. Їхні малюнки містили позитивні образи, близьке розміщення членів родини, великі фігури мами чи тата. Це ознака позитивного емоційного досвіду в сім'ї та зниження тривожності. Діти стали частіше зображати себе в центрі родини, що вказує на зростання самооцінки та почуття захищеності. Такий результат є прямим свідченням ефективності цілеспрямованого емоційного впливу. Лише у 15% дітей зафіксовано низький рівень, де простежувалась дистанція, стертість образів або їх відсутність. Це може вказувати на залишкові емоційні труднощі або проблеми в сімейному середовищі. Загалом, результати демонструють зростання емоційної зрілості дітей внаслідок педагогічного втручання.



Рисунок 3.12 – Результати методики «Малюнок сім'ї» в контрольній групі

У контрольній групі картина значно менш позитивна: високий рівень показала лише 1 дитина (8%). Переважна більшість дітей – 61% – виявили низький рівень емоційної регуляції. Їхні малюнки характеризувалися емоційною відстороненістю, наприклад, відсутністю себе або когось із батьків. У багатьох роботах бракувало деталей, фігури були дрібними, холодними за кольором. Це свідчить про знижену емоційну включеність дитини у сімейне середовище. Лише окремі малюнки мали ознаки теплого емоційного ставлення, проте вони були поодинокими. У 31% дітей виявлено середній рівень: в їхніх зображеннях відчувалася емоційна нестабільність. Такі результати вказують на відсутність системної роботи з формування емоційної прив'язаності. У контрольній групі не відбулося суттєвих змін у ставленні до родини. Це підкреслює важливість спеціальної педагогічної підтримки емоційного розвитку.

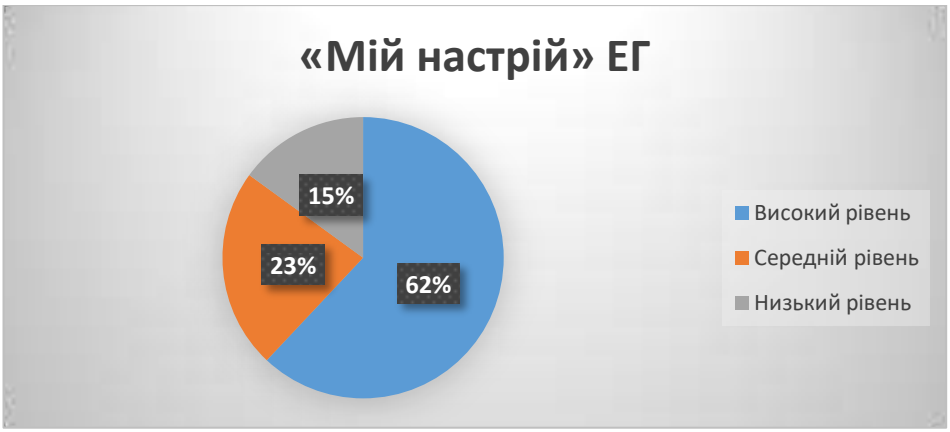


Рисунок 3.13 – Результати методики «Мій настрій» в експериментальній групі

Методика «Мій настрій» спрямована на самоспостереження та словесне оформлення емоційного стану. У результаті дослідження високий рівень емоційної усвідомленості мають 62% дітей. Це означає, що більшість дітей можуть чітко і спонтанно визначити свій настрій. Вони навчилися розпізнавати основні емоції – радість, сум, страх, здивування – і навіть пояснювати причини їх виникнення. У 23% дітей виявлено середній рівень – ці діти іноді помилялися або уникали точних формулювань, але загалом орієнтувалися у своїх переживаннях. Тільки 15% дітей демонструють труднощі, пов'язані з розпізнаванням та описом почуттів. Це може бути пов'язано з уповільненим емоційним розвитком або особливостями сімейного виховання. Значне покращення у порівнянні з початковими результатами свідчить про ефективність системної педагогічної підтримки. Діти стали відкритішими до розмов про себе та більш упевненими у вербалізації емоцій. Методика підтвердила розвиток емоційної компетентності як ключової складової дошкільного віку.



Рисунок 3.14 – Результати методики «Мій настрій» в контрольній групі

Контрольна група показала переважання середнього та низького рівнів саморефлексії. Лише 1 дитина (8%) змогла чітко описати свій настрій і продемонструвала емоційну зрілість. 38% дітей мають середній рівень – у них спостерігались труднощі з точним визначенням емоцій, хоча загальне розуміння було присутнє. Проте більшість – 54% – не змогли адекватно охарактеризувати свій стан. Це говорить про незрілість емоційної сфери та

брак досвіду самоусвідомлення. Деякі діти замість назв емоцій використовували поведінкові маркери або описували фізичні відчуття. Це свідчить про низький рівень словникового запасу в емоційній сфері. Діти не мають достатньої практики розмов про внутрішні переживання. У групі не велося систематичної роботи, спрямованої на розвиток емоційної грамотності. Відсутність змін підтверджує потребу у впровадженні таких програм у дошкільному навчанні.

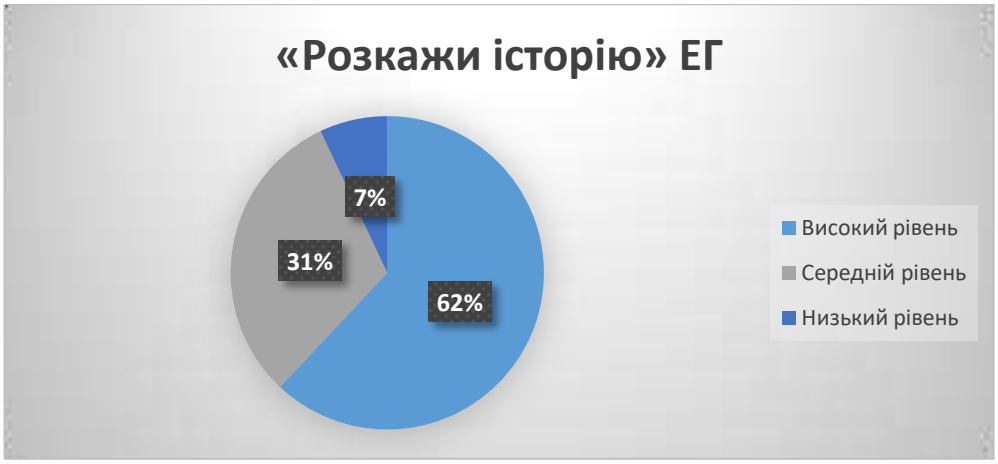


Рисунок 3.15 – Результати методики «Розкажи історію» (Г. Х. Махортова) в експериментальній групі

Методика дозволяє оцінити, наскільки дитина може передавати емоції через усне мовлення. У експериментальній групі більшість дітей (62%) досягли високого рівня, що є вагомим свідченням якісного зростання емоційно-мовленнєвої компетентності. Вони будували логічні, емоційно забарвлені історії з використанням виразної лексики. Діти навчились вплітати у свої розповіді почуття героїв, описувати радість, сум, страх або надію. Середній рівень виявлено у 31% дітей – ці діти вже почали використовувати емоційні терміни, але ще мали труднощі у зв'язності та глибині викладу. Лише 1 дитина (7%) демонструвала низький рівень – історії були бідні, без розвитку сюжету чи емоційного фону. Загалом, результати свідчать про значне збагачення емоційного словника учасників. Діти стали активніше використовувати мову для вираження переживань. Це безпосередньо пов’язано з впливом корекційно-розвивальної програми.

Покращення мовленнєвої рефлексії вказує на формування емоційного інтелекту.



Рисунок 3.16 – Результати методики «Розкажи історію» (Г. Х. Махортова) в контрольній групі

На відміну від експериментальної, у контрольній групі результати залишилися практично незмінними. Лише 2 дитини (15%) змогли створити емоційно наповнені історії з сюжетною побудовою. Більшість учасників (62%) мали низький рівень, що виявлялося у поверхневому змісті, відсутності почуттів у викладі. Діти переказували банальні події, уникаючи емоційного контексту. У 23% зафіксовано середній рівень, але навіть у них прослідковувалась шаблонність у мовленні. Це демонструє слабкий розвиток емоційно-мовленнєвої сфери. Відсутність динаміки вказує на неефективність або відсутність спеціального емоційного тренінгу. Діти потребують цілеспрямованої підтримки у розвитку словесного вираження внутрішніх станів. Без педагогічного впливу формування емоційної компетентності відбувається повільно і фрагментарно. Результати підкреслюють необхідність інтеграції емоційного розвитку в освітній процес.



Рисунок 3.17 – Результати методики «Неіснуюча тварина» в експериментальній групі

Ця методика оцінює символічне емоційне самовираження через уяву та творчість. В експериментальній групі 62% дітей досягли високого рівня, створивши оригінальні образи з емоційним наповненням. Їхні малюнки мали яскраву кольорову гаму, цікаві деталі, які виражали радість, страх, доброзичливість чи агресію. Це свідчить про зростання емоційної відкритості та образного мислення. У 23% дітей визначено середній рівень: хоча їхні малюнки були менш виразними, емоційний зміст був зрозумілий. Лише 2 дитини (15%) залишаються на низькому рівні – вони зображали невиразні або повторювані образи без емоційної складової. Динаміка у цій методиці вказує на розкриття творчого потенціалу через емоційне самовираження. Діти стали вільніше експериментувати з формою, кольором і сюжетом. Такий прогрес підтверджує ефективність педагогічної програми. Здатність відображати емоції у вигляді символів – важливий етап розвитку внутрішнього світу дитини.



Рисунок 3.18 – Результати методики «Неіснуюча тварина» в контрольній групі

У контрольній групі результати не зазнали істотних змін у порівнянні з початковим виміром. Лише 1 дитина (8%) виявила високий рівень творчого емоційного самовираження. Більшість учасників (61%) мали низький рівень, що проявлялось у беземоційних, шаблонних малюнках. Їхні роботи були схожі між собою, позбавлені індивідуальності або символіки. Середній рівень мають 4 дитини (31%) – у них спостерігалися спроби урізноманітнити зображення, але без чіткої емоційної основи. Це говорить про обмежений досвід вираження почуттів у символічній формі. Відсутність цілеспрямованої роботи над емоційною уявою дається взнаки. Діти залишаються закритими у внутрішньому світі, не мають інструментів його візуального вираження. Творчість залишається поверхневою без емоційного компоненту. Такі результати підкреслюють важливість педагогічного супроводу у сфері уяви та емоційного самовираження.



Рисунок 3.19 – Результати анкети щодо проявів тривожності (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко) в експериментальній групі

Анкета дозволяє виявити рівень емоційної стабільності та тривожності дитини. У результаті втручання більшість дітей експериментальної групи (62%) демонструють низький рівень тривожності, що є дуже позитивним показником. Це свідчить про зростання внутрішньої емоційної стабільності, впевненості та спокою. 23% мають середній рівень – ці діти ще можуть потребувати додаткової підтримки, але вже демонструють позитивну динаміку. Лише 2 дитини (15%) залишаються на високому рівні тривожності.

Це може бути зумовлено індивідуальними або сімейними факторами. Загалом, спостерігається значне покращення емоційного стану дітей у порівнянні з початковими результатами. Зниження тривожності є прямим наслідком позитивних змін у стосунках із дорослими, підвищення емоційної підтримки. Діти стали більш відкритими, зникла виражена емоційна напруга. Це підтверджує ефективність програми розвитку емоційної прив'язаності.



Рисунок 3.20 – Результати анкети щодо проявів тривожності (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко) в контрольній групі

У контрольній групі рівень тривожності залишився практично незмінним: 70% дітей мають високий рівень тривожності. Це дуже тривожний показник, який вказує на хронічну емоційну напругу. Лише 2 дитини (15%) мають високий рівень емоційної регуляції (низький рівень тривожності), що свідчить про природну емоційну стійкість. Ще 2 дитини мають середній рівень, що може бути перехідним станом. Переважна більшість демонструє прояви страху, невпевненості, емоційного дискомфорту. Це відбувається через відсутність підтримки у сфері емоційного розвитку. Діти потребують стабільного дорослого, який допоможе їм впоратись із внутрішніми переживаннями. Такий рівень тривожності може негативно вплинути на загальний розвиток і соціалізацію. Ситуація підтверджує важливість цілеспрямованого втручання з боку педагогів і психологів. Без відповідної допомоги діти залишаються у стані емоційної нестабільності.

На основі порівняння результатів експериментальної та контрольної групи можемо зробити висновок, що реалізація програми позитивно вплинула на розвиток емоційної регуляції у дітей. В експериментальній групі переважає високий рівень емоційної регуляції, тоді як у контрольній – низький та середній. Це свідчить про ефективність впровадження програми розвитку емоційної регуляції у дітей дошкільного віку засобами емоційної прив’язаності до матері

ВИСНОВКИ

Емоційна прив’язаність до матері є ключовим чинником у формуванні емоційної регуляції у дітей дошкільного віку. Розуміння взаємозв’язку між емоційною прив’язаністю та розвитком навичок самоконтролю та усвідомлення емоцій у дошкільників має велике значення для психологічного розвитку та педагогічної практики. Актуальність роботи полягає у потребі впровадження ефективних методів розвитку емоційної регуляції через зміцнення емоційного зв’язку дитини з матір’ю.

Нами було проаналізовано підходи до вивчення емоційної регуляції у дошкільників, розкрита її сутність, особливості та методи розвитку. Емоційна регуляція – це здатність дитини усвідомлювати, контролювати та адекватно виражати власні емоції в соціальному та сімейному середовищі. У дошкільному віці ця здатність формується поступово і потребує цілеспрямованого педагогічного впливу. В роботі розглянуто психологічний, поведінковий, інтегрований та соціокультурний підходи. Психологічний підхід акцентує увагу на внутрішньому розвитку емоцій та самоконтролі. Поведінковий підхід передбачає формування навичок через навчальні та ігрові ситуації. Інтегрований підхід поєднує пізнавальні, емоційні та творчі методи. Соціокультурний підхід враховує вплив сім’ї та соціального оточення. До ефективних методів розвитку відносяться художня діяльність (малювання, аплікації, ліплення), мовленнєві завдання (розповіді, казки, драматизація емоцій), ігрові технології (рольові та сюжетні ігри), а також спостереження і обговорення емоційних проявів. Поєднання цих методів сприяє розвитку усвідомлення власних емоцій, мовленнєвої компетентності та здатності до самоконтролю. Систематична робота з дошкільниками дозволяє формувати стійкі навички емоційної регуляції та соціальної адаптації.

Ми вивчили особливості емоційної прив'язаності до матері у дітей дошкільного віку та проаналізували її зв'язок із розвитком емоційної регуляції. Встановлено, що сильна емоційна прив'язаність забезпечує відчуття безпеки та підтримки, що позитивно впливає на здатність дитини розпізнавати та контролювати власні емоції. Діти з високим рівнем прив'язаності демонструють більш чітке усвідомлення емоцій, здатність до самоконтролю та більш розвинене емоційне мовлення. Низька прив'язаність ускладнює вербалізацію емоцій, знижує послідовність мовленнєвого вираження та ускладнює творчий відображення переживань. Результати аналізу літературних джерел і спостережень показали, що розвиток емоційної регуляції у дошкільників значною мірою залежить від емоційної підтримки матері, активної взаємодії у ігрових, мовленнєвих та творчих завданнях. Емоційно безпечне середовище сприяє формуванню навичок самоконтролю та розвитку соціальної компетентності дитини.

Було організовано експеримент на базі ЗДО «Веселка» із 26 дітьми старшого дошкільного віку, які були розподілені на експериментальну (13 дітей) та контрольну (13 дітей) групи. На констатувальному етапі використано методики «Малюнок сім'ї», «Мій настрій», «Розкажи історію» (Г. Х. Махортова), «Неіснуюча тварина» та анкета для педагогів та батьків щодо вивчення проявів тривожності у дитини (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко). В обох групах більшість дітей продемонстрували низький рівень емоційної регуляції, що проявлялося у труднощах розпізнавання, вираження та контролю власних емоцій, обмеженій здатності до емоційного мовлення та творчого вираження. В експериментальній групі низький рівень спостерігався у 62% дітей, середній – у 23%, високий – у 15%. У контрольній групі показники були близькі: низький рівень – у 61% дітей, середній – у 31%, високий – у 8%. Результати підтвердили, що більшість дошкільників потребують цілеспрямованої педагогічної підтримки для розвитку емоційної регуляції та емоційної компетентності, а також свідчить про важливість залучення матері у процес емоційного розвитку дітей.

На формувальному етапі ми впровадили програму «Розвиток емоційної регуляції у дітей дошкільного віку засобами емоційної прив'язаності до матері», що складалася з п'яти тематичних занять із творчими, мовленнєвими та ігровими завданнями за участю матері. На контрольному етапі експериментальної групи високий рівень емоційної регуляції досягли 62% дітей, середній – 31%, низький – лише 7%. У контрольній групі суттєвих змін не відзначено: високий рівень – 8%, середній – 31%, низький – 61%. Програма ефективно сприяла розвитку навичок розпізнавання, вираження та контролю емоцій, підвищенню мовленнєвої компетентності та зміцненню емоційного зв'язку дитини з матір'ю. Статистична обробка даних підтвердила достовірність отриманих змін, що свідчить про доцільність використання програми у педагогічній практиці.

Отже, наша магістерська робота довела, що емоційна прив'язаність до матері є важливим чинником розвитку емоційної регуляції у дошкільників. Розроблена програма показала високу ефективність у формуванні навичок розпізнавання, вираження та контролю емоцій і може бути рекомендована для впровадження у дошкільних закладах. Робота підтверджує доцільність інтеграції емоційно-естетичних підходів у практику розвитку емоційної компетентності дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенберг Н., Шпінрад Т. Емоційна регуляція в дитячому віці. Вашингтон : Американська асоціація психологів, 2002. 290 с.

2. Айнсворт М. Психологія розвитку дитини. Київ : «Освіта», 2018. 256 с.

3. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер.: А. М. Богуш, дійсний член НАПН України, проф., д-р пед. наук; авт. кол-в: А. М. Богуш, Г. В. Белєнька, О. Л. Богоніч та ін. Київ : Видавництво, 2021. 26с.

4. Білопола В. Психолого-педагогічний супровід тривожної дитини. *Практичний психолог: дитячий садок*. 2015. №2. С.15-23

5. Боришевський М., Корчерга І., Гринців М. Основи рефлексії та мотивації у процесі саморегуляції. Харків : Прапор, 2012. 220 с.

6. Боулбі Дж. Прив'язаність та втрата. Том 1: теорія прив'язаності / за ред. І. В. Синиці. Київ : Академія, 2005, 352 с.

7. Боулбі Дж. Емоційна регуляція у дітей дошкільного віку: теоретичний аналіз. Запоріжжя : Видавництво ЗНУ, 2020. 120 с.

8. Вінікова О. М., Іванова Л. П. Психологія сімейних відносин: навчальний посібник. Харків : «Ранок», 2019. 320 с.

9. Гаврилькевич В. Емоційна регуляція: класифікація та аспекти розвитку. Одеса : Астропринт, 2013. 280 с.

10. Гончаренко С. У. Емоційна компетентність дошкільника: теоретичні засади формування. Київ : Науковий світ, 2019. 168 с.

11. Ґросс Дж., Джон О., Ґрац К., Роймер Л. Емоційна регуляція: теорія та дослідження. Нью-Йорк : Гільфорд Прес, 2004. 336 с.

12. Ейнсворт М. Теорія прив’язаності Боулбі-Ейнсворт. Лондон : Роутледж і Кеґан Пол, 1978. 256 с.

13. Залевська Л. Теорія прив'язаності та її вплив на дитячий розвиток. Харків : Фоліо, 2010. 320 с.

14. Зарицька В. Емоційний інтелект і регуляція в дитячому віці. Львів : Світ, 2011. 180 с.

15. Заяць І. В. Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку у взаємодії з дорослим. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2021. № 2. С. 112–118.

16. Зив Й., Марги Й., Дахл Р. Стратегії емоційної регуляції в розвитку особистості. Лондон : Routledge, 2011. 256 с.

17. Зимбардо П. Соціальна психологія: прив'язаність і її типи, Київ : Літера, 2003, 312 с.

18. Зотова О. І. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2020. 140 с.

19. Зязюн І., Крамущенко Л., Кривонос І. Психологія управління емоціями у діяльності. Київ : Мудрість, 2009. 210 с.

20. Карабанова О. А. Вікова психологія : підручник для студентів. Київ : «Академія», 2017. 480 с.

21. Кононко О. Л. Дитина у дошкільні роки: психологічний розвиток. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2010. 368 с.

22. Кононко О. Л. Психологія розвитку дитини: емоційний аспект. Харків : «Основа», 2015. 320 с.

23. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді. URL : https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/47154/ (дата звернення: 12.03.2025)

24. Крутій К. Л. Педагогіка гри: емоційний розвиток дітей дошкільного віку. Херсон : Олді-плюс, 2021. 192 с.

25. Левченко Л. Взаємодія матері та дитини у формуванні емоційної прив'язаності. Київ : Освіта, 2007. 212 с.

26. Лісіна М. І. Проблеми становлення особистості дитини: соціально-психологічний підхід. Київ : Вища школа, 2009. 312 с.

27. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 584 с.

28. Максименко С. Психологічні основи саморегуляції поведінки. Київ : Лібра, 2014. 140 с.

29. Новий тлумачний словник української мови: у 3 т. / укл.: В. В. Яременко, О. М. Сліпушко. Київ : АКОНІТ, 2005. Т. 2. 875 с.

30. Ньюфелд Г. Прив'язаність: психологічне дозрівання і формування особистості. Харків : Основа, 2008, 288 с.

31. Павелків Р. В. Психодіагностичний інструментарій в умовах дошкільного закладу: навч. посіб. / Р. В. Павелків, О. П. Цигипало. Київ : «Центр учбової літератури», 2013. 296 с.

32. Психологічний словник / за ред. В. А. Роменця, Г. О. Балла, І. М. Зязюна. Київ : УРЕ, 1986. 447 с.

33. Радзієвська О. П. Психологія розвитку дитини. Київ : Либідь, 2014, 428 с.

34. Савенішева С. А., Бекінґєва Л. Є. Емоційний інтелект: розвиток емоційної сфери дитини дошкільного віку. Київ : Освіта України, 2018. 112 с.

35. Савенішева С., Бекіньова Л. Психологія емоцій: теорія та практика. Київ : Академія, 2010. 320 с.

36. Скумин В. А. Психоемоційний розвиток дитини: теоретичні та практичні аспекти. Київ : «Знання», 2018. 280 с.

37. Сохань Л. І. Психологічні особливості емоційної регуляції в юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2011. № 1. С. 76–84.

38. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і поза межами буденності. Київ : Либідь, 2002. 296 с.

39. Титаренко Т. М. Емоційна регуляція у дітей: роль сім'ї у формуванні механізмів адаптації. Київ : «Наукова думка», 2010. 256 с.

40. Тихомирова О. С. Емоційна регуляція як чинник психологічного здоров'я підлітків. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2014. Вип. 1(2). С. 35–41.

41. Томпсон Р. Емоційна регуляція: від теорії до практики. Чикаго : Чикагський університет, 2008. 240 с.

42. Хофтсті Дж., Джансен П., Ландж А., Спінховен П. Емоційна регуляція: Теорія та практика. Амстердам : Elsevier, 2000. 220 с.

43. Хьорманн К. Теорія прихильності: історія, розвиток, застосування / пер. з англ. Львів : Світ, 2020. 256 с.

44. Цілинко І. Теорія емоційної саморегуляції. Київ : Освіта, 2015. 160 с.

45. Чепелєва Н. В. Соціалізація та емоційний розвиток дітей раннього та дошкільного віку. Одеса : Видавництво «Астропринт», 2019. 200 с.

46. Щетиніна А. М. Розвиток емоційної сфери дітей дошкільного віку : навч.-метод. посіб. Київ : Слово, 2007. 152 с.

47. Яцина О. В. Розвиток емоційної сфери дошкільників у процесі ігрової діяльності. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2019. 96 с.

48. Яцина О. Психологія емоційної саморегуляції в дитячому віці. Київ : Освітня книга, 2016. 180 с.

49. Davidson, R. J. Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist*. 2000. №55(11). P.1196–1214. URL : https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1196 (дата звернення: 24.03.2025)

50. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York : Bantam Books. 1995

51. Gross, J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*. 1998. №2(3). P.271–299. URL : https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271 (дата звернення: 30.03.2025)

52. Mayer, J. D., & Salovey, P. What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York : Basic Books. 1997. P. 3–31

ДОДАТКИ

Додаток А
Методика «Малюнок сім’ї»

Методика «Моя сім'я» для визначення рівня тривожності дітей дошкільного віку є проективним методом, який часто використовується для оцінки емоційних станів, в тому числі тривожності, шляхом аналізу малюнків. Вона базується на тому, що дитина малює свою сім'ю, що дозволяє психологу оцінити не лише її ставлення до найближчого оточення, а й рівень її емоційного комфорту або напруження.

Основні етапи методики:

1 Інструкція: дитині пропонується намалювати свою сім'ю так, як вона її бачить. Психолог може уточнити, щоб дитина малювала всіх членів родини, яких вона вважає важливими.

53. Оцінка малюнка: після того як дитина закінчить малювати, психолог звертає увагу на кілька аспектів:

− Кількість і пропорції членів родини: чи зображені всі важливі для дитини члени родини? Чи є члени, яких дитина не хоче малювати або пропускає? Це може свідчити про емоційне напруження чи конфлікти в сім'ї;

− Позиція персонажів: чи знаходяться члени сім'ї близько один до одного, чи є певні дистанції між ними? Дистанціювання або відсутність взаємодії між членами родини може вказувати на тривожність або соціальні проблеми;

− Розмір фігур: якщо фігури батьків або інших членів родини значно більші або менші за розміром, це може свідчити про емоційний дисбаланс або почуття страху чи домінування в сім'ї;

− Деталі малюнка: тіні, темні кольори, відсутність деталей або певні символи можуть вказувати на переживання дитини (наприклад, малювання порожніх місць або занадто яскравих кольорів);

54. Інтерпретація результатів: психолог оцінює загальний настрій малюнка, використовуючи критерії проективної психології. Якщо малюнок виглядає депресивно, із сильним фокусом на відстані або із символами страху, це може свідчити про тривожні переживання.

Методика «Моя сім'я» є корисним інструментом для виявлення прихованих емоційних проблем у дітей, таких як тривожність, страхи або емоційні напруження в родині.

Додаток Б

Методика «Мій настрій»



Запитання:

1 Покажи, який ти, коли веселий. Назви цей настрій;

55. Покажи, який ти, коли сумний. Назви цей настрій;

56. Покажи, який ти, коли сердитий. Назви цей настрій;

57. Покажи, який ти, коли ображений. Назви цей настрій;

58. Покажи, який ти, коли злий. Назви цей настрій.

Оцінка виставляється в балах (1 бал за правильно показаний настрій та 1 бал за правильно названий настрій)

Результати додаються. Максимальна кількість балів 10.

Висновок про рівень уміння називати свій емоційний стан:

- 10-8 балів – високий;
- 4-7 балів – середній;
- 2-0 бали – низький.

Додаток В

Методика «Розкажи історію» (Г. Х. Махортова)

Методика «Розкажи історію» призначена для дослідження особистості дітей від чотирьох до десяти років. У цьому віці у дітей активно формуються особистісні механізми та якості, які визначають психологічний вигляд та поведінку дорослої людини. Зайве говорити, наскільки важливо для батьків і педагогів мати уявлення про мотиви тих чи інших вчинків та реакцій дітей, про їхнє внутрішнє життя, про фактори, які можуть вплинути на їхню поведінку. Однак діагностика особистості дітей молодшого віку пов'язана з низкою труднощів і базується головним чином на проектній техніці.

Методика «Розкажи історію» належить до групи проективних вербальних методів дослідження дитині, заснованих на завершенні історій.

Як стимульний матеріал виступають невеликі за величиною історії – оповідання, що містять питання, на яке обстежуваній дитині належить відповісти, завершивши цим розповідь і висловивши своє ставлення до описаним історія подій і персонажам.

Історії та питання сформульовані таким чином, щоб стимулювати дитину дати відповіді, що відкривають ті сфери внутрішнього простору, які стосуються емоційних відносин з батьками та найбільш значущих конфліктів. Відповіді дітей кодуються за рівнем напруженості відповідних емоційних проявів. Таким чином, дана методика дозволяє дати як якісну, так і кількісну оцінку наступним аспектам емоційного життя дитини:

− залежність від одного або обох батьків;

− без уваги з боку одного або обох батьків;

− переживання процесу відібрання від материнських грудей, прояв або відсутність ревнощів до молодшого брата (сестри);

− агресивність, руйнівність, самобичування та почуття провини;

− усвідомлення хлопчиком розвитку власної сексуальності, наявність «кастраційного комплексу»;

− прихильність до речей;

− прихильність до батька протилежної статі, суперництво з батьком своєї статі;

− невисловлені бажання та очікування.

Кількісна обробка результатів тестування включає 3-бальну систему оцінок, що відповідає чотирьом ступеням напруги досліджуваного почуття.

− 1 бал - мінімальний ступінь напруженості;

− 2 бали - середній ступінь напруженості;

− 3 бали - високий ступінь напруженості.

ІСТОРІЯ № 1 «ГНІЗДО»

Мета – виявити ступінь залежності дитини від одного або обох батьків з одного боку, та визначити ступінь батьківського контролю – з іншого.

«Жила-була сім'я пташок: пташка-мама, пташка-тато та їхнє дитинча, вони жили весело, дружно у своєму гніздечку. Раптом налетів вітер і зламав гілку, гніздечко падає вниз. Тато летить і сідає на одну гілку, мама сідає на іншу. Що робити пташеняті?

Критерії самостійної оцінки. Аналізується дієслово, що позначає дію головного героя казки, або дії інших персонажів, спрямовані на нього. Активні самостійні дії головного персонажа говорять про відсутність або незначний ступінь залежності, що оцінюється в 1 або 2 бали. Використання слів, що позначають безпорадність, пасивну позицію героя, його пасивність оцінюються в 3 бали. У 4 бали оцінюються відповіді, що несуть негативне смислове навантаження, що означають деструктивність та агресивність по відношенню до головного персонажа.

ІСТОРІЯ №2 «СІМЕЙНЕ СВЯТО»

Мета – зрозуміти чи почувається дитина обділеною увагою з боку батьків.

«Тато з мамою дуже люблять одне одного і хочуть відзначити сімейне свято. Вони запросили у гості родичів, друзів. Всім весело. Під час свята їхня дитина встає з-за столу і йде. Що сталося, чому він пішов?

Оскільки це питання діти можуть відповідати неоднозначно, експериментатору необхідно поставити уточнюючі питання, з наступним занесенням до протоколу як самих питань, і відповідей.

Якщо дитина відповідає «не сподобалося», слід уточнити «Що саме?». Якщо дається відповідь «образився», необхідно уточнити, на кого чи на що.

Може статися так, що дитина не захоче продовжувати розмову або пояснювати дані раніше відповіді. У цьому випадку експериментатор повинен не наполягати, а повернутися до історії пізніше або за наступної зустрічі.

Критерії самостійної оцінки:

− 1 бал оцінюються відповіді, що пояснюють догляд дитини через її власне бажання з природних обставин;

− у 2 бали – відхід дитини під впливом емоцій або обґрунтованим проханням батьків (покарання за погану поведінку за столом);

− у 3 бали – догляд під впливом негативних емоцій та явного ігнорування з боку батьків; у 4 бали – догляд під впливом власних деструктивних емоцій та агресивних випадів з боку батьків.

Методика «Розкажи історію» може бути використана в психодіагностичній та корекційній роботі, для порівняльного вивчення різних груп дітей (здорові діти з різних соціальних та етнічних груп, дітей з проблемами та із затримкою у розвитку), а також для оцінки динаміки особистісного зростання та взаємозв'язку особистісних рис дитини.

Додаток Г

Методика «Неіснуюча тварина»

Методика **«Неіснуюча тварина»** є проективною технікою, яка використовується для виявлення емоційних станів, зокрема тривожності у дітей. У цій методиці дитині пропонується створити малюнок або описати тварину, яка не існує в реальному світі. Оскільки завдання є творчим і відкритим, психолог має змогу аналізувати, які риси та особливості дитина приписує своїй "неіснуючій" тварині, що може дати інформацію про її емоційний стан.

Основні етапи методики:

1 Інструкція: дитині пропонується завдання придумати та намалювати або описати тварину, якої не існує в реальності. Психолог може дати додаткову інструкцію, щоб дитина уявила, як вона виглядає, де живе, які має звички тощо. У малюнку чи описі повинні з'являтися елементи, що розкривають внутрішній світ дитини.

2. Питання для уточнення**:**

− Яка ця тварина? Яка в неї форма, розмір, кольори?

− Чи є у тварини якісь особливості? Наприклад, чи вона здатна літати, мати спеціальні можливості?

− Як ця тварина взаємодіє з іншими істотами? Можливо, дитина включить в опис інші істоти, які мають взаємодіяти з тваринами.

3. Аналіз результатів**:**

− Зовнішність тварини: пропорції, кольори та розміри тварини можуть свідчити про емоційний стан дитини. Наприклад, надзвичайно великий або маленький розмір тварини може відображати почуття безсилля або величезного напруження.

− Характер тварини: яка тварина? Чи є вона агресивною, доброю, чи, можливо, налякана? Це може вказувати на те, як дитина сприймає себе чи своє оточення.

− Інтерпретація особливостей тварини: якщо дитина надає тварині фантастичні властивості, це може вказувати на потребу в контролі ситуацій або на прагнення знайти вихід із складних обставин.

− Взаємодія з іншими істотами: дитина може уявити, що тварина перебуває в ізоляції чи взаємодіє із друзями або ворогами. Це може бути індикатором того, наскільки соціально комфортно дитині.

Тривожні діти можуть малювати тварин, які виглядають непевними, наляканими, з деформованими або незвичними рисами, що може свідчити про їх внутрішню тривожність або почуття нестабільності.

Якщо тварина має надмірну агресивність або ізоляцію, це може відображати схильність до агресії або страху.

Дитина, яка малює або описує тварину як дуже маленьку або слабку, може вказувати на відчуття безпорадності або переживання щодо власної безпеки.

Додаток Д

Анкета для педагогів та батьків щодо вивчення проявів тривожності у дитини (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко)

Мета: визначення загального рівня тривожності дитини. Вік: анкета призначена для спостереження за дітьми 4-7 років. Інструкція: Позначте ті ситуації, що стосуються поведінки вашої дитини.

Моя дитина…	**Так**	**Ні**
1. Не може довго працювати, не втомлюючись.		
2. Їй важко зосередитися на чомусь.		
3. Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння.		
4. Під час виконання завдань дуже напружена, скута.		
5. Ніяковіє частіше за інших.		
6. Часто говорить про можливі неприємності.		
7. Як правило, червоніє в незнайомій обстановці.		
8. Скаржиться, що бачить страшні сни.		
9. Руки зазвичай холодні і вологі.		
10. Нерідко бувають розлади шлунку.		
11. Сильно пітніє, коли хвилюється.		
12. Має поганий апетит.		
13. Спить неспокійно, засинає важко.		
14. Полохлива, багато чого викликає у неї страх.		
15. Зазвичай неспокійна, легко засмучується.		
16. Часто не може стримати сльози.		
17. Погано переносе очікування.		
18. Не любить братися за нову справу.		
19. Не впевнена в собі, в своїх силах.		
20. Боїться стикатися з труднощами.		
Усього		

Обробка результатів: за кожну відповідь «так» нараховується 1 бал.

Інтерпретація отриманих даних:

- висока тривожність – 15-20 балів;
- середня тривожність – 7-14 балів;
- низька тривожність – 1-6 балів.

Додаток Е

Програма розвитку емоційної регуляції у дітей дошкільного віку засобами емоційної прив’язаності до матері

Тема. Вступ до емоційної прив’язаності

Мета заняття:

1. Ознайомити дітей з поняттям емоційної прив’язаності та її значенням для емоційного розвитку.
2. Розвивати здатність дітей розпізнавати та виражати основні емоції через гру та взаємодію з матерією та однолітками.
3. Сприяти формуванню позитивного емоційного зв’язку з вихователем і однолітками.

Стимульний матеріал:

— Картки з малюнками емоцій (радість, сум, злість, страх, здивування).

— М’які іграшки (символи емоцій).

— Дзеркала.

— Музичний супровід (спокійна музика для розслаблення).

Хід заняття:

І. Вступна частина (5-7 хвилин)

1. Привітання дітей.
2. Знайомство з темою заняття: "Сьогодні ми дізнаємося, що таке емоції і як важливо бути з мамою, щоб відчувати себе в безпеці".
3. Пояснення поняття емоційної прив’язаності: "Прив’язаність – це особливий зв'язок, який ми відчуваємо до нашої мами чи татка, коли нам добре і ми відчуваємо їхню турботу".
4. Проведення короткої бесіди про те, що таке емоції: "Як ми почуваємося, коли нам радісно? А коли ми сумуємо?"

ІІ. Основна частина (15-18 хвилин)

1. **Гра "Визначимо емоцію!"**

— Вихователь показує картки з малюнками емоцій і запитує, яку емоцію вони відображають. Діти по черзі відповідають.

— Після цього діти самі демонструють емоції за допомогою міміки та жестів, а вихователь називає їх.

2. **Рольова гра "Мама і я"**

— Діти в парі з однолітками грають у гру "Мама і я", де один грає роль мами, а інший – дитини, яка потребує підтримки (наприклад, коли дитина сумує чи радіє). Важливо, щоб діти побачили і відчули важливість емоційної підтримки у таких ситуаціях.

3. **Дзеркало емоцій**

— Діти стають перед дзеркалом і намагаються зробити вираз обличчя відповідно до різних емоцій. Вихователь допомагає дітям і коментує їхні дії, показуючи, як можна змінювати емоційний стан через рухи та міміку.

ІІІ. Заключна частина (5-7 хвилин)

1. **Обговорення заняття:**

— Вихователь запитує дітей: "Які емоції ми сьогодні вивчали? Коли ви почувалися щасливими, а коли сумували?"

— Діти діляться своїми враженнями та досвідом, розповідають про ситуації, коли вони відчували емоційну підтримку з боку батьків або вихователя.

2. **Підсумок:**

— Вихователь нагадує дітям про важливість емоційної прив’язаності та турботи з боку близьких людей, особливо матері, для гармонійного розвитку.

— Завершення заняття заспокійливою музикою, де діти можуть виконувати легкі вправи для розслаблення (наприклад, покачування тіла в такт музиці).

Тема. Емоційний вираз та вираження почуттів

Мета заняття:

1. Ознайомити дітей з різними способами вираження емоцій через міміку, жести та голос.
2. Розвивати вміння виражати власні почуття в ігровій формі.
3. Сприяти розвитку емоційної грамотності та здатності розпізнавати емоції інших.

Стимульний матеріал:

— Картки з різними емоціями (радість, сум, злість, здивування).

— Дзеркала для спостереження за власним виразом обличчя.

— М'які іграшки, що символізують різні емоції.

— Різнокольорові тканини (для ігор з виразом емоцій).

— Музика, що супроводжує певні емоційні стани (радісна, сумна, спокійна).

Хід заняття:

І. Вступна частина (5-7 хвилин)

1. Привітання дітей.
2. Ознайомлення з темою заняття: "Сьогодні ми будемо вчитися, як можна показувати, що ми відчуваємо – радість, сум чи злість. Ми будемо грати з емоціями через міміку та рухи!"
3. Пояснення, що таке емоції і як їх можна виразити: "Емоції – це те, що ми відчуваємо в середині. Коли нам радісно, ми сміємося, а коли сумно – ми можемо плакати".
4. Коротка бесіда про різні емоції: "Що ми відчуваємо, коли з нами щось хороше трапляється?" і "Як ми себе почуваємо, коли сумуємо?"

ІІ. Основна частина (15-18 хвилин)

1. **Гра "Емоційні маски"**

— Вихователь демонструє картки з малюнками різних емоцій (радість, сум, злість, здивування). Діти мають показати цю емоцію на своєму обличчі, використовуючи міміку та жест.

— Після цього кожен дитина по черзі показує емоцію, а інші діти намагаються відгадати, що це за емоція. Вихователь може запитати: "Як ви дізналися, що це радість? Які риси обличчя допомогли вам це побачити?"

2. **Дзеркало емоцій**

— Діти стають перед дзеркалом і практикуються в вираженні різних емоцій через міміку. Вихователь пропонує дітям зробити вираз обличчя для кожної емоції: радість, сум, злість, здивування.

— Після цього кожен дитина може по черзі поділитися з іншими, яку емоцію він побачив у дзеркалі і як він її відчуває.

3. **Гра "Емоційний театр"**

— Діти отримують м’які іграшки, кожна з яких символізує певну емоцію (наприклад, ведмедик – сум, кошеня – радість, лисеня – злість).

— Діти по черзі грають з іграшками, показуючи, як ці емоції можна виразити через рухи та голоси. Вихователь сприяє дітям, щоб вони намагалися передати емоції через свою поведінку, інтонацію та вирази обличчя.

4. **Музична гра "Ми танцюємо емоції"**

— Вихователь пропонує дітям слухати різні музичні композиції, що передають певні емоції (радісна музика для радості, повільна сумна музика для суму).

— Діти танцюють, виражаючи свої емоції через рухи. Після кожної музичної композиції вихователь запитує: "Які емоції ви відчували, коли танцювали під цю музику?"

III. Заключна частина (5-7 хвилин)

1. **Обговорення заняття:**

— Вихователь запитує дітей: "Які емоції ви сьогодні вивчали?"

— Діти можуть поділитися своїми враженнями та емоціями, які вони відчували під час заняття.

— Вихователь допомагає підсумувати, що емоції можна виражати не лише словами, а й через обличчя, рухи та голос.

2. **Релаксація:**

— Наприкінці заняття пропонується спокійна музика, під яку діти можуть відпочити і заспокоїтися після активних ігор. Вихователь може провести коротку вправу на глибоке дихання, щоб допомогти дітям розслабитися.

Тема. Роль матері у розвитку емоцій

Мета заняття:

1. Ознайомити дітей з важливістю матері у розвитку емоцій і емоційної прив’язаності.

2. Розвивати у дітей здатність розпізнавати і виражати емоції, пов’язані з відносинами до матері.

3. Поглибити розуміння ролі мами як джерела емоційної підтримки та безпеки.

Стимульний матеріал:

— Картки з зображеннями мами і дитини в різних ситуаціях (підтримка, допомога, обійми).

— М'які іграшки, що символізують матір і дитину.

— Малюнки, на яких зображені мати і дитина, що разом грають або підтримують одна одну.

— Ілюстрації до казок, де мати є важливим персонажем.

— Музичний супровід, що передає теплоту і затишок.

Хід заняття:

І. Вступна частина (5-7 хвилин)

1. Привітання дітей.

2. Ознайомлення з темою заняття: "Сьогодні ми будемо говорити про те, як мама допомагає нам бути щасливими, чому ми любимо наших мам і як вони допомагають нам, коли ми смутні чи радісні".

3. Бесіда з дітьми про те, як важливо мати маму, яка завжди поруч: "Що ми відчуваємо, коли мама обіймає нас або коли вона допомагає нам у чомусь важливому?"

4. Запитання до дітей: "Які емоції ви відчуваєте, коли ваша мама з вами?"

ІІ. Основна частина (15-18 хвилин)

1. **Гра "Мама і я"**

— Діти отримують м’які іграшки, що символізують матір і дитину (наприклад, м'яка лялька як мама, інша – як дитина).

— Вихователь пропонує дітям відтворити сцени, де мати підтримує дитину: допомагає одягтися, заспокоює, грає з нею. Діти повинні показати свої емоції через міміку та рухи.

— Після кожної гри вихователь запитує: "Як почувається дитина, коли мама з нею? Як ми можемо показати, що нам добре поруч з мамою?"

2. **Рольова гра "Мами, які піклуються"**

— Вихователь розповідає дітям казку або історію, в якій мати піклується про дитину в різних ситуаціях (коли дитина смутна, коли вона радісна, коли потребує підтримки).

— Діти, розділившись на пари, відтворюють ці ситуації, де один грає роль мами, а інший – дитини.

— Вихователь допомагає дітям зрозуміти, як важливо для дитини відчувати підтримку матері в будь-яких емоційних станах.

3. **Малювання "Моя мама"**

— Діти малюють своїх мам у різних ситуаціях: коли вони разом грають, обіймаються або мама допомагає у чомусь важливому.

— Під час малювання вихователь розмовляє з дітьми про те, чому саме ці моменти важливі для емоційного розвитку дитини. Після малювання діти можуть поділитися, що саме на їхній малюнок вони хочуть показати, і як вони відчувають себе, коли мама поруч.

4. **Читання казки "Мама і я"**

— Вихователь читає дітям казку або оповідання, в якому мати грає важливу роль у розвитку емоцій дитини. Можна вибрати казку, де мама є

джерелом підтримки і любові для дитини, наприклад, "Ласкава мама" або "Коли мама обіймає".

— Після читання вихователь обговорює з дітьми прочитану історію: "Як мама допомогла дитині? Як ти відчуваєш себе, коли твоя мама тебе обіймає?"

III. Заключна частина (5-7 хвилин)

1. **Обговорення заняття:**

— Вихователь запитує дітей: "Що вам найбільше сподобалося сьогодні? Як ви почуваєтеся, коли ваша мама вас обіймає?"

— Діти можуть поділитися своїми емоціями, говорити про моменти, коли мама їм допомагає або підтримує.

2. **Підсумок заняття:**

— Вихователь підсумовує, що мама є важливою людиною, яка допомагає нам розвивати наші емоції, допомагає бути спокійними, радісними і впевненими.

— Завершення заняття музичним супроводом, який передає відчуття тепла і затишку, що символізує емоційну підтримку матері.

Тема. Контроль емоцій у стресових ситуаціях

Мета заняття:

1. Ознайомити дітей з поняттям стресу та емоцій, що виникають у стресових ситуаціях.
2. Навчити дітей технікам контролю емоцій у стресових ситуаціях.
3. Розвивати вміння саморегуляції емоцій через гру, дихальні вправи та позитивні уявлення.

Стимульний матеріал:

— Картки з різними ситуаціями (ситуації стресу: запізнення на заняття, непорозуміння з друзями тощо).

— Плакат "Мої емоції" з малюнками різних емоцій.

— М'які іграшки для рольових ігор.

— Ілюстрації або слайди, що показують стресові ситуації (наприклад, дитина не може знайти улюблену іграшку).

— Музика для релаксації та заспокоєння.

— Повітряні кулі для гри на релаксацію (повітряна вправа).

Хід заняття:

І. Вступна частина (5-7 хвилин)

1. Привітання дітей та запитання: "Що таке стрес? Чи відчували ви коли-небудь себе не дуже добре через якісь труднощі?"

2. Пояснення поняття стресу: "Стрес – це коли ми відчуваємо себе занепокоєними, злісними або засмученими через щось. Це може трапитися, коли ми не можемо вирішити проблему або коли щось не йде так, як ми хочемо".

3. Ознайомлення з метою заняття: "Сьогодні ми будемо вчитися, як справлятися з емоціями, коли ми відчуваємо стрес".

4. Підготовка дітей до активної роботи: "Ми будемо разом вирішувати, як можна заспокоїтися, коли ми відчуваємо емоції тривоги чи злість".

ІІ. Основна частина (15-18 хвилин)

1. **Гра "Який я емоційний?"**

— Вихователь показує дітям картки з малюнками, що зображують різні емоції (злість, смуток, розчарування, радощі).

— Діти по черзі обирають картку і намагаються вгадати, в якій ситуації ця емоція може виникнути. Вихователь дає приклади стресових ситуацій, наприклад: "Ти прийшов на дитячий майданчик, але твій друг не хоче з тобою гратися. Які емоції це може викликати?"

— Діти обговорюють, як ці емоції можна контролювати.

2. **Дихальна вправа "Спокійний подих"**

— Вихователь навчає дітей техніці глибокого дихання: "Давайте разом подихаємо. Спочатку вдихнімо повітря носом, затримуємо його, а потім повільно видихаємо через рот. Це допомагає заспокоїтися".

— Діти виконують вправу разом із вихователем.

— Пояснення: "Коли ми глибоко вдихаємо і видихаємо, наше тіло почувається спокійніше. Ми можемо використовувати це, щоб не хвилюватися".

3. **Рольова гра "Що робити в стресових ситуаціях?"**

— Вихователь пропонує дітям розіграти ситуації, коли вони можуть відчути стрес. Наприклад: "Ти запізнився на заняття, і тобі стало сумно. Як ти можеш себе заспокоїти?" або "Ти посварився з другом. Як можна виправити ситуацію?"

— Діти вчаться реагувати на стресові ситуації: поради з релаксації, розв’язання проблеми, спілкування з іншими людьми.

4. **Ігрова вправа "Палка-рука" (управління емоціями через рухи)**

— Діти встають у коло. Вихователь починає гру: "Уявіть, що ваша рука – це палка, яка може згинатися і випрямлятися. Коли ми відчуваємо стрес, наша рука повинна бути твердою, але коли ми заспокоюємося – вона розслабляється".

— Діти по черзі виконують вправу: "згинати" та "розгинати" руку під час різних емоційних станів.

III. Заключна частина (5-7 хвилин)

1. **Релаксаційна вправа "Повітряні кульки"**

— Вихователь пропонує дітям уявити, що вони тримають повітряну кульку, яку потрібно надути (глибокий вдих), а потім спустити (повільний видих). Це допомагає дітям розслабитися і заспокоїтися.

— Всі діти разом виконують вправу кілька разів.

2. **Обговорення заняття:**

— Вихователь запитує: "Що допомогло вам відчути себе спокійніше? Як можна контролювати емоції, коли ми відчуваємо стрес?"

— Діти можуть поділитися своїми враженнями, розповісти, як вони справляються з емоціями.

3. **Підсумок заняття:**

— Вихователь підсумовує, що стресові ситуації можуть виникати у всіх, але ми завжди можемо вчитися контролювати свої емоції. Діти повторюють, як заспокоїтися через дихання та рухи.

— Завершення заняття музичним супроводом, що сприяє релаксації.

Тема. Підсумкове заняття

Мета заняття:

1. Узагальнити знання дітей про емоції та способи їх контролю.

2. Закріпити навички саморегуляції в стресових ситуаціях та розвитку емоційної прив’язаності.

3. Підсумувати результати роботи програми, допомогти дітям побачити свої досягнення в управлінні емоціями.

Стимульний матеріал:

— Картки з емоціями (щасливе обличчя, сумне, зле тощо).

— Плакат "Мої емоції".

— М'які іграшки для рольових ігор.

— Малюнки та слайди, що ілюструють стресові ситуації та позитивні емоції.

— Інтерактивна дошка або великий плакат для колективної роботи.

Хід заняття:

І. Вступна частина (5-7 хвилин)

1. Привітання дітей та коротке повторення матеріалу: "Сьогодні ми підсумуємо все, чого ми навчилися протягом нашої програми. Ми вчилися, як розпізнавати свої емоції, як справлятися з ними, як заспокоїтися, коли ми відчуваємо стрес або сум".

2. Обговорення з дітьми: "Що ви запам’ятали? Як ви зазвичай справляєтеся з емоціями, коли відчуваєте злість або сум?"

3. Мотиваційне завдання: "А давайте поглянемо на те, як ми навчились справлятися з емоціями! Для цього ми зробимо маленьке підсумкове завдання."

ІІ. Основна частина (15-18 хвилин)

1. **Гра "Мої емоції"**

— Вихователь показує дітям картки з різними емоціями: радість, сум, злість, спокій.

— Діти по черзі вибирають картки та демонструють емоції через міміку та рухи. Після кожної демонстрації вихователь запитує: "Коли ми відчуваємо цю емоцію, що можемо зробити, щоб заспокоїтися?"

— Обговорення кожної емоції та способів її контролю. Наприклад: "Якщо ми відчуваємо злість, ми можемо глибоко подихати, зробити крок назад і трохи заспокоїтися".

2. **Рольова гра "Важка ситуація"**

— Вихователь пропонує дітям розіграти кілька ситуацій, де виникає стрес (наприклад, коли щось не вдається, коли друг не хоче гратися).

— Діти повинні розіграти ситуацію, в якій вони вчаться контролювати свої емоції, використовують навички релаксації та саморегуляції.

— Після кожної ролі обговорення: "Що ви зробили, щоб заспокоїтися? Як ви відчуваєте себе зараз?"

3. **Групова робота "Збираємо емоції"**

— Діти працюють разом над великим плакатом, на якому вони по черзі прикріплюють картки з різними емоціями, які вони вже навчилися розпізнавати та контролювати.

— Вихователь ставить запитання: "Як ми можемо контролювати ці емоції? Що нам допомагає відчути себе краще?"

— Діти додають свої відповіді до кожної емоції (наприклад, для злісного обличчя – "глибоко подихати", для сумного – "поговорити з другом" і т.д.).

ІІІ. Заключна частина (5-7 хвилин)

1. **Підсумкове обговорення заняття:**

— Вихователь запитує дітей: "Що вам сподобалося більше за все на заняттях? Які техніки вам допомогли найбільше, коли ви відчували стрес?"

— Діти можуть поділитися своїми враженнями та особистими досягненнями, розповісти про свої результати.

2. **Підсумок заняття та програми:**

— Вихователь підсумовує, що діти навчилися розпізнавати емоції, контролювати їх за допомогою дихальних вправ, релаксації та саморегуляції.

— Підсумкові слова: "Ми всі разом навчилися, як важливо бути спокійними, коли ми відчуваємо стрес, і що ми можемо робити для того, щоб відчувати себе краще. Кожен з вас може справитися з емоціями!"

3. **Заключна гра "Щасливий крок"**

— Діти встають у коло і рухаються по колу, виконуючи вправи для релаксації (наприклад, легкі рухи або ходу "щасливого кроку").

— Кожен крок – це крок до досягнення спокою і впевненості у своїх силах. Вихователь нагадує про важливість емоційного контролю і підтримки.

Результат заняття:

1. Діти повторили та закріпили знання про емоції та способи їх контролю.

2. Покращились навички саморегуляції емоцій, навички вирішення стресових ситуацій через активні ігри та практичні вправи.

3. Діти засвоїли методи, які допомагають справлятися з емоціями, що сприяє розвитку емоційної стійкості.

Ігри для розвитку емоційної регуляції у дітей дошкільного віку засобами емоційної прив’язаності до матері

1. Гра "Мої емоції"

Мета: ознайомити дітей з різними емоціями і навчити їх виражати свої почуття через гру та взаємодію з матір'ю.

Стимульний матеріал: Картки з малюнками різних емоцій (радість, сум, злість, здивування, страх).

Хід гри:

1. Мати та дитина разом розглядають картки з малюнками.
2. Мати запитує: "Яка емоція на цій картці? Як ти себе почуваєш, коли відчуваєш таку емоцію?"
3. Дитина має відтворити вираз цієї емоції на своєму обличчі та за допомогою жестів.
4. Мати підтримує дитину, обговорюючи, як можна заспокоїтися, якщо виникають такі емоції, наприклад, через дихальні вправи або спільну діяльність.

2. Гра "Емоційні тваринки"

Мета: розвивати емоційну прив’язаність і регуляцію емоцій через імітацію поведінки тварин, що допомагає дітям відчути різні емоційні стани.

Стимульний матеріал: ілюстрації тварин, які демонструють різні емоції (злий ведмідь, сумна сова, радісний кошеня).

Хід гри:

1. Мати або вихователь показує дитині картинки тварин з різними емоціями.
2. Мати пропонує дитині втілювати цю емоцію через рухи і міміку: "Покажи, як злий ведмідь може бурчати, або як сумна сова може нахилити голову".
3. Кожна тварина символізує певну емоцію. Дитина вчиться відчувати емоцію через рухи і вирази обличчя, а потім переходить до заспокоєння.
4. Після кожної імітації мати заохочує дитину: "А тепер давай разом подихаємо, як радісний кошеня, щоб знову відчути себе добре!"

3. Гра "Спільне дихання"

Мета: розвивати здатність до саморегуляції емоцій через глибоке дихання, зміцнювати емоційну прив’язаність до матері через спільні практики.

Стимульний матеріал: м'яка іграшка або м'яч.

Хід гри:

1. Мати та дитина сідають разом на підлогу, ставлять перед собою іграшку чи м'яч.
2. Мати пояснює: "Ми зараз будемо разом дихати, і я покажу, як це робити. Уяви, що ми – м'ячик, який надувається і спадає, коли ми дихаємо".
3. Разом з дитиною виконують дихальні вправи: вдихають через ніс, а потім повільно видихають через рот, уявляючи, що м'яч надувається і здувається.
4. Під час вправи мати підтримує дитину, нагадуючи, що така вправа допомагає заспокоїтися.

4. Гра "Підсумок емоційного дня"

Мета: допомогти дитині підсумувати свої емоції за день, навчити контролювати емоції та взаємодіяти з мамою через розмову.

Стимульний матеріал: малюнки або фотографії різних емоцій (радість, сум, злість тощо), простір для вільного малювання.

Хід гри:

1. Мати і дитина сідають разом і розглядають картинки з емоціями.
2. Мати запитує: "Як ти сьогодні почувався? Які емоції були найяскравіші?"
3. Дитина обирає картки або малює на папері емоцію, яку вона відчувала сьогодні.
4. Після цього мати разом з дитиною обговорює, як можна було б краще справлятися з тими емоціями і що допомогло б заспокоїтися.

5. Гра "Релаксація через казку"

Мета: використовувати емоційну прив’язаність до матері для розвитку регуляції емоцій через казку та спільну релаксацію.

Стимульний матеріал: казка, яка містить елементи подолання труднощів або стресових ситуацій.

Хід гри:

1. Мати читає дитині казку, де герой стикається з труднощами або стресом (наприклад, маленький звір боїться темряви або щось інше).

2. Під час читання казки мати обговорює з дитиною: "Що зробив герой, щоб подолати свій страх/тривогу?".

3. Після казки мати пропонує дитині виконати вправи для заспокоєння (наприклад, разом з героєм казки дихати глибоко, уявляючи, як вони розслабляються).

4. Після цього можна поговорити про те, як дитина може застосовувати ці способи заспокоєння у реальному житті.