МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ СТОРІТЕЛІНГУ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-З-з
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Мисак Світлана Володимирівна
Керівник: професор кафедри педагогіки
та психології освітньої діяльності
Локарєва Г.В.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент кафедри психології Малина О.Г.

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 СТУДЕНТЦІ

Мисак Світлані Володимирівні

1. Тема роботи Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів засобами сторітелінгу

керівник роботи Локарєва Г.В. професор кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

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: здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості у молодшому шкільному віці; проаналізувати сторітелінг як ефективний психологічний засіб розвитку емоційного інтелекту молодших школярів; експериментально дослідити рівень емоційного інтелекту молодших школярів та розробити програму з його розвитку засобами сторітелінгу; виявити і проаналізувати вплив розробленої програми на розвиток емоційного інтелекту в учасників.

5. Перелік графічного матеріалу: 10 таблиць, 0 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Локарєва Г.В., професор		
Розділ 1	Локарєва Г.В.,, професор		
Розділ 2	Локарєва Г.В.,, професор		
Висновки	Локарєва Г.В., професор		

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 _____ С. В. Мисак

Керівник роботи _____ Г. В. Локарєва

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 52 сторінки, 10 таблиць, 48 джерел, 3 додатка.

Об'єкт дослідження: розвиток емоційної сфери молодших школярів.

Предмет дослідження: розвиток емоційного інтелекту молодших школярів засобами сторітелінгу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання сторітелінгу як засобу розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Гіпотеза дослідження: використання спеціально розробленої програми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів на основі сторітелінгу сприятиме значному підвищенню рівня їхніх емоційних здібностей

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація науково-теоретичних положень – для обґрунтування теоретичних засад формування емоційного інтелекту молодших школярів засобами сторітелінгу.
- емпіричні: діагностичний зріз (опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн»); метод ранжування; метод аналізу та порівняння середніх показників; метод спостереження.

Наукова новизна полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричній перевірці комплексної програми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів із використанням сторітелінгу, що дозволяє розширити уявлення про ефективні методи формування емоційної компетентності в початковій школі.

Галузь використання: отримані результати дослідження можуть бути використані психологами та батьками в роботі з дітьми, що мають низький рівень вираженості емоційного інтелекту та рівня розвитку інтегративного показника емоційного інтелекту у молодших школярів

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, МОЛОДШІ ШКОЛЯРІ, ЗАСІБ, СТОРІТЕЛІНГ, РОЗВИТОК.

SUMMARY

Mysak S. V. Development of emotional intelligence of younger students by storytelling.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (48 items, 7 of foreign origin), 3 appendix on 25 pages. The qualifying work volume is 83 pages long, 52 of them – main text. There are 10 tables and 0 illustrations.

The qualifying work presents a theoretical substantiation and empirical verification of a comprehensive program for the development of emotional intelligence in junior schoolchildren using storytelling, which allows expanding the understanding of effective methods for forming emotional competence in primary school.

The research object: emotional development of junior schoolchildren.

The research subject: development of emotional intelligence in junior schoolchildren through the use of storytelling

The research goal: to theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of using storytelling as a means for developing emotional intelligence in junior schoolchildren.

The research tasks are:

1. To analyze the genesis of the study of the problem of emotional intelligence, theoretical approaches to understanding the essence of this phenomenon and its structural components.

2. To consider the features of the development of the emotional sphere of younger schoolchildren in the context of emotional intelligence.

3. To determine the potential of storytelling as a psychological tool that contributes to the development of emotional intelligence.

4. To develop and experimentally test the effectiveness of the program for the development of emotional intelligence of younger schoolchildren “Journey to the World of Emotions” using storytelling.

5. To analyze the results of the experimental implementation of the program and evaluate its effectiveness.

Chapter 1 «Theoretical Foundations of Emotional Intelligence Formation in Junior Schoolchildren» provides theoretical analysis of the history of emotional intelligence research, approaches to understanding the essence of emotional intelligence, peculiarities of emotional sphere development in junior schoolchildren, and storytelling as a means of developing emotional intelligence in junior schoolchildren.

In the Chapter 2 «Empirical Study of Emotional Intelligence Development in Junior Schoolchildren through Storytelling» includes a description of the sample and research procedure, and an analysis of the diagnostic results.

Key words: emotional intelligence, junior schoolchildren, storytelling, development.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ 11
1.1. Генеза дослідження проблеми емоційного інтелекту як наукового феномену: зміст, поняття, структура 11
1.2. Особливості розвитку емоційної сфери молодших школярів 19
1.3. Сторітелінг як засіб розвитку емоційного інтелекту молодших школярів: сутність поняття, функціонал 26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ СТОРІТЕЛІНГУ 37
2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження: завдання, етапи, діагностичні методики 37
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження 46
ВИСНОВКИ 50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 53
ДОДАТКИ 58

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ висуває високі вимоги до людини, її здатності ефективно взаємодіяти з оточуючими, долати стресові ситуації та досягати успіху в різних сферах життя. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток емоційного інтелекту, який розглядається як сукупність здібностей до розпізнавання, розуміння та управління власними емоціями й емоціями інших людей. Дослідження показують, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно корелює з академічною успішністю, соціальною адаптацією, психічним благополуччям та загальною життєвою задоволеністю. Особливо важливою є робота над формуванням цих якостей у молодшому шкільному віці, оскільки саме цей період є сенситивним для розвитку емоційної сфери та становлення особистості. У цей час відбувається активне засвоєння соціальних норм, розвиток самосвідомості та здатності до емпатії.

Ця проблема розглядається сучасними вітчизняними дослідниками, наприклад: Г. Березюк, С. Дерев'янко, С. Лавренко, В. Зарицька, Є. Карпенко , О. Лелюх-Степанчук, К. Максем, О. Мельник, Л. Нікіфірова, Е. Носенко, Н. Коврига, А. Черверик-Бурчак, М. Шпак та зарубіжні: Д. Гоулман, Р. Бар-Он, П. Селовей, Дж. Меєр, Р. Стенберг.

Незважаючи на зростаючий інтерес до проблеми розвитку емоційного інтелекту у вітчизняній та зарубіжній психології, залишаються недостатньо вивченими питання ефективних методів його формування у молодших школярів. Одним із таких перспективних методів, який здобуває все більшу популярність у освітньому процесі є – сторітелінг. Розповідь історій дозволяє не тільки передавати інформацію, але й занурювати слухачів у світ емоцій, переживань, моделювати різні життєві ситуації та знаходити шляхи їх вирішення. Це створює унікальні можливості для опосередкованого навчання емоційним навичкам, розвитку емпатії, самосвідомості та навичок регуляції

емоцій. Однак, системне дослідження ефективності застосування сторітелінгу саме для цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту молодших школярів є наразі недостатнім, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Об’єкт дослідження: емоційна сфера молодших школярів.

Предмет дослідження: розвиток емоційного інтелекту молодших школярів засобами сторітелінгу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання сторітелінгу як засобу розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Гіпотеза дослідження базується на припущенні, що ефективність підвищення рівня емоційного інтелекту молодших школярів забезпечується використанням програми розвитку емоційного інтелекту в основу якої покладено розвивально-психологічний засіб сторітелінгу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати генезу дослідження проблеми емоційного інтелекту, теоретичні підходи до розуміння сутності цього феномену та його структурних компонентів.
2. Розглянути особливості розвитку емоційної сфери молодших школярів в контексті емоційного інтелекту.
3. Визначити потенціал сторітелінгу як психологічного засобу, що сприяє розвитку емоційного інтелекту.
4. Розробити та експериментально перевірити ефективність програми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів «Мандрівка в світ емоцій» засобами сторітелінгу.
5. Проаналізувати результати експериментального впровадження програми та оцінити її ефективність.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація науково-теоретичних положень – для обґрунтування теоретичних засад формування емоційного інтелекту молодших школярів засобами сторітелінгу.

- емпіричні: діагностичний зріз (опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн»); метод ранжування; метод аналізу та порівняння середніх показників; метод спостереження.

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні проблеми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів та емпіричній перевірці програми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів «Мандрівка в світ емоцій», в основу якої покладено розвивально-психологічний засіб сторітелінгу, що дозволяє розширити уявлення про ефективні методи формування емоційного інтелекту в початковій школі.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання шкільними практичними психологами, педагогами та батьками розробленої програми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів «Мандрівка в світ емоцій» засобами сторітелінгу.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел із 48 найменувань і додатку на 25 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 52 сторінки. Робота містить 10 таблиць.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1 Генеза дослідження проблеми емоційного інтелекту як наукового феномену

Здавна людину цікавила психоемоційна сфера, що знайшла відображення у релігійних уявленнях, міфології, філософських трактатах, пізніше – у психологічних дослідженнях про чуттєве самовираження особистості.

Античні філософи (Демокрит і Епікур) виокремлювали емоції як особливу галузь психічного життя. У цей період вплив емоцій на поведінку людини тлумачили по-різному. Визнавався взаємозв'язок між емоціями й поведінкою, зазначалося, що почуття задоволення та незадоволення регулюють поведінку людини. Платон та його послідовники вважали, що все розумне є добре, а все емоційне – погане, тому розум має панувати над пристрастями. Аристотель вважав, що емоції настільки сильно можуть впливати на стан людини, що та відчуває величезне задоволення або страждання, втрачаючи здатність до міркувань. За його уявленнями, такі сильні емоції, як страх і гнів, повинні керуватися розумом та відповідати етичним нормам поведінки в суспільстві.

Аристотель виокремлював шість базових емоцій: радість, здивування, сум, гнів, страх і огиду. Він стверджував, що емоційні переживання – це результат інтелектуального аналізу суб'єктивного сприйняття причини виникнення почуття. Аристотель зазначав, що на виникнення емоцій впливає не тільки розум, а й емоційний стан. Відтак закликав до помірного вияву емоцій, куруючись у цьому розумом [1].

В епоху Просвітництва (друга половина XVII-XVIII ст.) й у наступному столітті філософи не поєднували почуття та розум у пізнаванні дійсності, а протиставляли їх.

На думку філософа-просвітника Ж.-Ж. Руссо, освіта не повинна обмежуватися логікою та розумом, вона повинна керуватися емоціями та бути природною. Його ідеї мали величезний вплив на представників романтизму, які вивчали й відтворювали в творах мистецтва природу та багатство емоційних переживань людини.

Чарльз Дарвін, англійський науковець, створив теорію еволюції і запропонував принципи природного відбору, досліджуючи емоції в тварин та людей, дійшов висновку, що зовнішній вияв приємних емоцій та вміння їх розуміти є важливими чинниками виживання й адаптації в середовищі. Основна функція емоцій у життєдіяльності організму – пристосувальна. Це означає, що в еволюції тварин та людини емоції сприяють удосконаленню форм пристосування до зовнішніх умов.

Базуючись на цих висновках, психологи почали вивчати емоції і почуття як наслідок розумових процесів, інтелектуального сприйняття. У процесі вивчення визнали й підтвердили факт наявності закономірного зв’язку між емоційними та мисленнєвими процесами, що стало основою для розвитку теорії емоційного інтелекту, завданням якої було дослідити емоційне життя людини й пояснити його негативні прояви в суспільстві.

Розвиток цивілізації підсилював суспільні проблеми, що були зумовлені емоційною нестриманістю людей, що призводить до ворожнечі, агресії, воєн, самознищення. Внаслідок цього науковці почали активно досліджувати умови та способи розвитку емоційного інтелекту.

У першій половині XX століття емоції та інтелект розглядалися окремо: інтелект розглядали в когнітивному аспекті, а емоції – як чинник, що негативно впливає на логічне прийняття правильних рішень. З. Фройд розглядав емоції як такі, що є джерелами розладів неурівноваженої особистості, зокрема вважав емоції спонукальною силою в психічному житті людини.

У 1920 році Е. Торндайк, який досліджував вміння підпорядковувати власні емоції для комфортного співіснування в суспільстві, визнав наявність «соціального інтелекту» в межах IQ, і визначив його як здатність до прогнозування міжособистісних стосунків та розумних вчинків у спілкуванні між людьми. Він припустив, що така здатність має вагоме значення для побудови успішного життя. Вже у 1960-х роках цей показник вилучено з переліку компонентів загального інтелекту.

Р. Стенберг, американський професор психології, використовуючи емпіричні дослідження довів, що соціальний інтелект відрізняється від академічних здібностей і є головною передумовою успішної практичної діяльності людини.

У 1937 році американський психолог Г. Олпорт розширив уявлення про соціальний інтелект. Він вважав, що соціальний інтелект – це соціальний дар правильно і швидко оцінювати людей, прогнозувати і забезпечувати пристосування в взаємодіях з оточуючими. Цей науковець вважав, що головним чинником розвитку соціального інтелекту є не глибина розуміння стосунків і ситуацій, а соціальне пристосування [20].

Не залишились осторонь у вивченні цієї проблеми і вітчизняні науковці. Г. Ващенко, український педагог, вважав, що емоційні та розумові процеси дуже тісно пов’язані між собою, адже розвивати інтелект неможливо, не впливаючи і на почуття дітей. Він радив розвивати волю і характер та пов’язувати їх з процесом емоційного виховання. На думку Г. Ващенка, ознаками гармонійно розвиненої особистості, у якій інтелект і почуття працюють у єдності, є стриманість, розсудливість, принциповість, уміння володіти собою й не піддаватися випадковим емоціям [4].

Вітчизняні науковці у 1930-х роках дійшли до висновку про єдність афективних та інтелектуальних процесів, що виражається в динамічному взаємозв’язку і взаємовпливі цих аспектів психіки на всіх ступенях розвитку людини. Вони вважали, що мислення – це єдність емоційного і раціонального, кожному ступеню мислення відповідає ступінь розвитку емоцій.

Український педагог В. Сухомлинський вважав, що необхідно розвивати емоційну культуру як один із провідних елементів всебічного розвитку особистості. Емоційну, або психічну культуру, педагог характеризував як сплав думок, відчуттів, сприйняттів, емоцій, ідей, що дає людині змогу сприймати навколишній світ у всьому його духовному і матеріальному багатстві, формувати поважне ставлення до людей, нетерпимість до зла, керувати своїми емоціями та правильно їх проявляти, постійно намагатися вдосконалювати власний емоційний досвід.

У 1970-х роках у центрі уваги дослідників постала проблема взаємовпливу розумових здібностей та емоційної сфери. Емоції розглядали як підсистему свідомості, що виконує пізнавальну функцію і передує когнітивним процесам. У результаті досліджень було виявлено, що негативні емоції спричиняють негативні думки, а позитивні емоції сприяють і стимулюють виникнення позитивних думок.

У 1983 році Г. Гардером була представлена теорія множинного інтелекту, яка базувалася на ідеї, що інтелект не можна виміряти однією загальною оцінкою, оскільки він складається з різних видів інтелектуальних здібностей. Він вважав, що існує вісім типів інтелектів і запропонував додати дев’ятий «екзистенційний інтелект». Короткий огляд цих видів інтелектів представлений у таблиці 1.1 [22].

Таблиця 1.1 – Складові множинного інтелекту (за Г. Гарднером)

Лінгвістичний інтелект	Здатність використовувати мову, виразно висловлювати думки й розуміти словесні структури.
Логіко-математичний	Здатність до логічного мислення, розв’язання математичних задач і аналізування причинно-наслідкових зв’язків.
Просторовий інтелект	Здатність сприймати і працювати з просторовою інформацією, створювати ментальні образи й маніпулювати ними.
Музичний інтелект	Здатність до розуміння музики, створення музики й музичного виразу.

Продовження таблиці 1.1

Кінестетичний інтелект	Здатність до фізичної координації, рухливості й використання тіла для досягнення цілей.
Інтерперсональний інтелект	Здатність спілкуватись і взаємодіяти з іншими людьми, розуміти їхні емоції та мотивацію.
Інтраперсональний інтелект	Здатність до самоспостереження, рефлексії та розуміння власних почуттів і мотивації.
Природний інтелект	Здатність до розуміння природи, тварин і рослин, а також уміння співіснувати з навколишнім середовищем.
Екзистенціальний інтелект	Здатність заглиблюватися в сутність питань про життя й існування.

У 1990 році була опублікована наукова праця за результатами емпіричного дослідження американських соціальних психологів П. Селовея та Дж. Меєра « Емоційний інтелект». В 1995 році видано книгу Д. Гоулмана «Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ». Для вимірювання рівня розвитку емоційного інтелекту Р. Бар-Он увів поняття «емоційний коефіцієнт» (EQ), що було позначено, за аналогією до розумового інтелекту (IQ).

Науковці П. Селовей та Дж. Меєр розглядали емоційний інтелект як форму соціального інтелекту, що допомагає у розпізнаванні емоцій та почуттів власних та оточуючих людей, для налагодження подальшої ефективної співпраці. За результатами дослідження, особистості, які мають високий рівень розуміння емоцій, що визначалося у вмінні виявляти та визначати власний настій, могли швидше відновити власний емоційний стан. Особистості, які могли точно сприймати і розуміти емоції інших, могли ефективніше розбудовувати та підтримувати соціальні мережі.

Емоційний інтелект (EI) є своєчасною та актуальною проблемою у сучасній психології. Його розуміння еволюціонувало з часом, від простої ідеї про контроль над емоціями до складної концепції взаємодії когнітивних та емоційних процесів. Поступова зміна суджень щодо пояснення явищ передувала уведенню в наукову літературу терміну «емоційний інтелект».

Розглянемо детермінанти сутності поняття «емоційного інтелекту»:

1) Емоційний інтелект (EI) (англ. emotional intelligence) – група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій навколишніх людей (Вільна енциклопедія «Вікіпедія») [12].

2) Емоційний інтелект – це інтегральна властивість особистості, яка відображає пізнавальну здатність людини до розуміння емоцій та управління ними шляхом когнітивного опрацювання емоційної інформації і забезпечує психологічне благополуччя особистості та успішність соціальної взаємодії (М. Шпак) [40].

4) Емоційний інтелект – це здібність адекватно сприймати, оцінювати та виражати емоції; спроможність породжувати почуття, коли вони сприяють мисленню; спроможність розуміти емоції та знання, що стосуються емоцій, а також здібність регулювати емоції, щоб сприяти власному емоційному та інтелектуальному зростанню (Дж. Меєр, П. Селовей) [47].

5) Емоційний інтелект – це набір некогнітивних здібностей, компетентностей і навичок, що впливають на здатність людини впоратися з різними життєвими ситуаціями (Р. Бар – Он) [44].

6) Емоційний інтелект – це складне структурне утворення, яке забезпечує здатність людини розуміти емоції та керувати ними і включає такі здібності: когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні (М.Шпак) [40] .

Розглянуті вище детермінанти в різних наукових джерелах демонструють певні розбіжності у змісті визначень, але одностайно підкреслюють, що емоційний інтелект – це здібність (здатність).

Визначення сутності емоційного інтелекту є важливим для розуміння соціального його значення і має широкий спектр використання в різних аспектах людської діяльності.

Розглянемо структуру емоційного інтелекту.

Ізраїльський психолог Р. Бар-Он запропонував комплексну структурну модель соціального і емоційного інтелекту, об’єднаних у такі групи [46]:

- самопізнання;
- самоконтроль;
- здатність до адаптації;
- міжособистісні стосунки;
- оптимізм.

Зміст цих компонентів представлено в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 – Модель соціального та емоційного інтелекту (за Р. Бар-Оном)

Самопізнання	**Самоконтроль**	**Здатність до адаптації**	**Міжособистісні стосунки**	**Оптимізм**
Розуміння себе, своїх емоцій, упевненість в собі, самоповага, незалежність.	Вміння керувати своєю імпульсивністю, стресовими ситуаціями.	Виявлення гнучкості у розв'язанні проблем, вміння реально оцінювати ситуацію і пристосовуватися до нових умов.	Здібність налагоджувати їх у процесі комунікації, виявляючи емпатію, соціальну відповідальність.	Як провідний життєвий настрій.

Концепція емоційного інтелекту Д. Гоулмана має доповнення до ідей П. Селовея та Дж. Майєра. У ній Д. Гоулман описує EQ (емоційний інтелект) як спроможність осягати свої емоції та емоції інших для того, щоб мотивувати себе й інших та щоб вміло керувати емоціями на самоті та під час співдії з іншими, а також як здатність особистості до самостимулювання, стійкості до розчарування, контроль над емоційними сплесками, вміння відмовлятися від задоволень, регулювати власний настрій та здатність контролювати переживання, що заважають думати, співпереживати й надіятися [29].

Українські науковці Е. Носенко та Н. Коврига більш детально трактують емоційний інтелект, який розглядають як комплексну характеристику особистості, що втілюється в життя, як здібність розуміти емоції, узагальнювати їхній зміст, виокремлювати емоційний підтекст у

міжособистісних стосунках, регулювати емоції таким чином, щоб сприяти за допомогою позитивних емоцій успішній інтелектуальній пізнавальній діяльності долати негативні емоції, які заважають спілкуванню чи досягненню індивідуального успіху [29].

Українська дослідниця В. Зарицька встановила, що почуття та емоції є механізмами, що забезпечують продуктивне мислення, виконання певних операцій, прийняття рішень, реалізацію планів, досягнення поставлених цілей. Вона зазначає, що необхідно виділяти емоції та почуття і здатність особистості їх відчувати, проявляти, управляти ними відповідно до конкретної життєвої чи професійної ситуації. В. Зарицька виділяє їх в окремий вид інтелекту та дає йому назву «емоційний інтелект» [14].

Українськими дослідниками Москаленко В.В. та Максьом К.В. була здійснена характеристика структурних компонентів емоційного інтелекту на основі узагальнення літератури, в якій проаналізовано різні варіанти структурних складових моделей емоційного інтелекту і виділено такі його компоненти:

- когнітивний;
- афективний ;
- конативний.

Зміст цих компонентів представлено у таблиці 1.3 [27]:

Таблиця 1.3 – Структурно-функціональна модель емоційного інтелекту (за В. Москаленко, К. Максьом.)

Назва компоненту	Характеристика
Когнітивний	Знання, уявлення про власні та чужі емоції, сприймання, ідентифікація, розпізнавання, розуміння власних та чужих емоцій.
Афективний	Фасилітація мислення.
Конативний	Інтенції, що спрямовані на управління емоціями, самоконтроль емоцій.

Варто зазначити, що кожен структурний елемент емоційного інтелекту не може розвиватись і існувати окремо поза його цілісністю. Вони пов’язані в єдину систему. Стратегії поведінки особистості визначаються характером взаємозв’язку елементів структури емоційного інтелекту.

У цей час учені доводять те, що високий рівень інтелекту є надзвичайно важливою умовою для самореалізації особистості в житті, але є недостатньою. Не менш велике значення має здатність будувати доброзичливі стосунки з соціумом, враховуючи їх внутрішній стан, особливості прояву емоцій, переживань. Значущим є уміння чинити опір стресам і залишатися при цьому оптимістом, працювати в команді, незважаючи на невдачі та перешкоди.

Таким чином, у сучасної науки є потреба у дослідженні феномену емоційного інтелекту, його розвитку. Це дасть можливість покращити міжособистісні взаємини, самореалізацію через змістовне усвідомлення і розуміння емоційних процесів та станів, що виникають внаслідок міжособистісної взаємодії та самопізнання.

1.2 Особливості розвитку емоційної сфери молодших школярів

У процесі взаємодії з дорослими та однолітками у дитини формується складний світ почуттів, який визначає її як соціалізовану особистість. Поведінка дитини залежить від того, як вона виражає свої емоції. Зокрема, дитина, яка з раннього віку звикла бути в центрі уваги дорослих, потребує її і в молодших класах. Це пояснюється тим, що в ранньому дитинстві дорослі зазвичай повністю задовольняють її емоційні потреби.

Як зазначає у своїй праці О. Лелюх-Степанчук основи емоційного інтелекту закладаються в сім’ї, надалі продовжуються роботи з його формування в закладі дошкільної освіти та в школі. У дитини з’являється нова соціальна роль під час переходу з дошкільного в молодший шкільний вік. Потрапивши в умови, коли не всі її потреби та бажання задовольняються,

в час, коли вона цього прагне. Дитина має підпорядковуватися умовам шкільного життя, які не завжди може позитивно сприймати, натомість, можуть виникати негативні переживання. У цей період носіями зразкової поведінки стають вчителі, однокласники, а не лише мама, тато та родина. Дитина, яка звикла до однієї манери задоволення своїх потреб, зіштовхується з необхідністю поступатися зі способами їх задоволення. Це спричиняє непорозуміння між молодшим школярем, вчителем, іншими дорослими та однолітками [21].

Як зазначає О. Мельник: «Молодший шкільний вік у психології називають періодом афективного реагування, тобто саме молодші школярі найбільшою мірою схильні до переживань. Якщо поведінка дошкільника наївна та безпосередня, відкрита та зрозуміла для оточуючих, то в молодшого школяра з'являється своє внутрішнє життя і його поведінка вже не буде такою зрозумілою в усіх своїх проявах. Діти цього віку дуже емоційні, але поступово вони оволодівають уміннями керувати своїми емоціями, стають стриманішими, врівноваженішими» [26]. Це свідчить про якісні та кількісні зміни в емоційно-вольовій сфері молодшого школяра. Відбувається поступовий перехід від безпосередності до внутрішнього життя. Поведінка дошкільників є безпосередньою і наївною. Під внутрішнім життям молодшого школяра можемо розуміти його власні переживання, думки, мотиви, що можуть не завжди відображатися у зовнішній поведінці дитини. В цей період вчинки стають менш очевидними та зрозумілими для дорослих. Поява внутрішнього світу стає причиною того, що поведінка дитини у всіх її проявах буде вже не такою зрозумілою. Це є свідченням розвитку самосвідомості та ускладнення структури особистості. «Період афективного реагування» свідчить про те, що діти цього віку найбільшою мірою схильні до переживань, емоційні. Це є ключовим моментом у оволодінні вмінням керувати своїми емоціями. Свідченням цього є те, що формуються вольові якості та довільна регуляція емоційних станів. Наслідком цього процесу є те, що діти стають стриманішими ти врівноваженішими.

До особливостей розвитку емоційної сфери молодших школярів відноситься:

1. Складнощі у регуляції емоційних проявів. Це має відображення на їхній міміці, позах. Такий прояв емоцій пояснюється недостатнім розвитком гальмівних процесів у корі головного мозку. Діти цього віку швидко збуджуються і заспокоюються [13].

2. Вольовий розвиток молодших школярів супроводжується стримуванням власних емоцій. В порівнянні з дитиною старшого дошкільного віку першокласник вже здатний ефективно регулювати свої емоції.

3. Характерна емоційна «заразливість». Вона полягає в несвідомому віддзеркаленні емоційних переживань іншого. Так, молодший школяр, почувши сміх окремого учня, здатний «заразитися» сміхом або, побачивши сльози однокласника через невдачу, сам може почати плакати [33].

4. Виникнення емоцій у дітей молодшого шкільного віку тісно пов’язане з середовищем, у яке вони потрапляють. Емоції у дітей цього віку можуть викликати спостереження за незвичайними подіями, різноманітними і яскравими життєвими ситуаціями. Важливо опиратися на життєвий досвід дітей та емоційно-чуттєву сферу [13].

5. Найбільш сенситивними періодом до страхів є час вступу дитини до школи. Цей період може протікати досить тривожно і наслідком цього можуть бути негативні емоції [34]. У цей час діти можуть почати боятися казкових персонажів, героїв мультфільмів, бо не вміють розрізняти правду від вигадки. Страхи формуються з урахуванням пережитого досвіду чи минулого [23].

6. Молодшим школярам в цей період притаманне почуття сорому, який домінує над страхом. Дитина молодшого шкільного віку соромиться за скоєний вчинок, засудження дорослими та однолітками власної поведінки, через невдоволення собою чи скоєний негативний вчинок [34].

7. Різноманітними можуть бути причини гніву у молодших школярів. Він може бути викликаний різними правилами поведінки, образами чи фізичними перешкодами. Це фундаментальна емоція, що контролюється у процесі соціалізації молодшого школяра [18]. Важливо навчати молодшого школяра висловлювати свої почуття роздратування чи протесту через творчу діяльність, бо стриманий гнів може призвести до різноманітних психосоматичних захворювань. Важливим є навчання дитини словесно і спокійно висловлювати свої емоції та почуття [34].

8. Позитивні емоції молодших школярів розвиваються під час ігри. У дітей цього віку радість викликає процес завершення гри та отримання бажаного результату. Під час дорослішання відбувається накопичення соціального досвіду. На основі наслідування діти вчаться радіти за своїх однолітків, друзів, рідних [18].

9. Інтерес у молодших школярів носить стихійний та вибірковий характер. З часом інтереси школярів стають стійкішими [34].

10. У цей період збагачуються моральні почуття. На час вступу до школи вони базуються на досвіді власної поведінки, поведінки батьків. Далі на розвиток моральних почуттів впливає художня література, кіно, музика. На початку шкільного життя діти роблять моральні вчинки за вказівкою старших, а стаючи старшими – орієнтуються на власні уявлення і робить такі вчинки з власної ініціативи [3].

11. У молодшому шкільному віці активно розвиваються інтелектуальні почуття. Вони пов’язані із задоволенням та зростанням духовних потреб. Переважає інтерес до певних явищ, подій, фактів [19].

Емоційний інтелект спрямований на нормативну регуляцію морально-етичних відносин між дітьми. Так, наприклад, розуміння дружби та ставлення дитини до друзів розвиваються протягом молодшого шкільного віку. Спочатку (1-2 клас) друзями вважаються ті, кого бачать частіше за всіх та з ким грають. Ці взаємини визначені зовнішніми факторами: сидять за однією партою, живуть в одному будинку, ходять на одну спортивну секцію

чи гурток. У цей час, за дослідженнями вчених, дружні стосунки нестійкі, недовготривалі. Вони легко виникають і швидко можуть обірватися.

Наступний етап (3-4 клас) діти вважають своїми друзями тих, хто відгукується на їхнє прохання, розділяє спільні інтереси, допомагає. Після того, як виникає взаємна симпатія, важливу роль відіграють вже особистісні якості: доброта, самостійність, впевненість у собі, уважність та чесність. Роль однолітків у житті школяра до кінця початкової школи тільки зростає. В цей період старші молодші школярі можуть гостро переживати зауваження, що отримані в присутності своїх однокласників. Система особистісних відносин в цей час є емоційно насиченою, бо пов'язана з оцінкою дитини і визнанням її як особистості. Але якщо в дитини в цей період є хоча б одна взаємна прихильність, то вона не дуже переживає про свої погані особистісні відносини у колективі. В цей час виникає і розвивається самолюбство, що виражається прагненням дитини до самоствердження і суперництва з іншими людьми. Виникнення емоцій у молодших школярів пов'язане з конкретними умовами в які вони потрапляють [21].

Вивчивши погляди різних вчених на проблему розвитку емоційної сфери молодших школярів ми прийшли до висновку, що в цей період у дитини розвивається власна емоційна виразність: багатство інтонацій, різноманітність відтінків міміки. Особливістю молодших школярів є чуйність до всього яскравого, незвичайного, емоційна вразливість. З часом дитина вчиться більш стримано виражати власні емоції, особливо коли знаходиться в оточенні однолітків, бо боїться їхнього осуду. У шкільному віці зростає вміння володіти своїми емоціями та почуттями і є сенситивним періодом у формуванні емоційного інтелекту.

Психологічні типи емоційного інтелекту молодших школярів охарактеризувала М. Шпак у статті «Психологічні типи емоційного розвитку молодших школярів». Науковицею було проведено емпіричне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту в молодших школярів та

охарактеризовано психологічні типи емоційного інтелекту молодших школярів [40].

Нами було проаналізовано зміст статті і узагальнення представлене в таблиці 1.4.

Таблиця 1.4 – Характеристика психологічних типів емоційного інтелекту молодших школярів

Тип емоційного інтелекту	Характеристика	Прояви
Раціональний тип	Добре розвинена когнітивна складова емоційного інтелекту.	Здатність добре розуміти власні емоції та емоції оточуючих. Дитина може встановлювати факт емоційного переживання у себе чи оточуючих, розпізнає емоцію, вербалізує її, розуміє причини емоції та наслідки, до яких вона призведе. Дитина, яка характеризується даним типом EI володіє високим рівнем емоційного самопізнання, розвиненою рефлексією.
Емоційний тип	Підвищена чутливість дитини до емоціогенних ситуацій.	Стійка схильність до переживань емоцій певної модальності, сильніший та частіший прояв емоційних реакцій, ніж у інших дітей. Добре розвинена емоційна експресія (вербальна і невербальна). Змістові, якісні, процесуально-динамічні характеристики емоційних переживань залежать від об’єкта переживань, соціальної ситуації, в якій знаходиться дитина.
Соціально-адаптивний тип	Добре розвинута конативна складова емоційного інтелекту.	Здатність володіти собою, здійснення емоційного самоконтролю, саморегуляції. Дитина намагається контролювати інтенсивність емоцій, їх зовнішнє вираження, довільно стримує чи викликає емоційні переживання, адекватно емоційно поводиться відповідно до ситуацій та норм. Притаманна емоційна креативність, мотивація на досягнення успіху, готовність до емоційної самозміни.

Продовження таблиці 1.4

Соціально-культурний тип	Вміння застосовувати емоційні компетенції у сфері спілкування та соціальної взаємодії.	Розвинена емпатія, відсутність емоційних бар'єрів у спілкуванні, здатність швидко і легко встановлювати емоційний контакт з іншими людьми, прояв емоційної гнучкості у стосунках з оточуючими для успішної соціальної взаємодії та ефективного міжособистісного спілкування.
Гармонійний тип	Внутрішня збалансованість всіх структурних складових емоційного інтелекту.	Здатність до емоційного самопізнання, емоційної саморегуляції. Дитина характеризується емоційно-інтелектуальною зрілістю, переживає позитивні емоції. Тривожно-депресивні переживання відсутні.

Шпак М. у статті «Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів» визначає критерії та показники розвитку емоційного інтелекту на основі вікових особливостей молодших школярів [41].

Нами було проаналізовано цю статтю. Узагальнення представлене в таблиці 1.5.

Таблиця 1.5 – Критерії та показники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів

Компонент	Критерій	Показник
Когнітивний	Розуміння власних емоцій та емоцій інших людей.	Здатність встановити факт емоційного переживання у себе чи іншої людини; розпізнавати емоцію за експресивними ознаками; вербалізація емоції; розуміння причини, що викликала цю емоцію, та наслідки, до яких вона призведе.
Емоційний	Особливості емоційного реагування в емоціогенних ситуаціях.	Емоційне самопочуття; емоційність; емоційна стійкість; експресивність вираження емоцій; емоційне ставлення до себе та інших людей.
Конативний	Вміння управляти емоціями, як власними, так й інших людей.	Емоційний самоконтроль; емоційна саморегуляція; регуляція емоцій інших людей; емоційна креативність.

Продовження таблиці 1.5

Соціально-комунікативний	Здатність застосовувати емоційні компетенції у спілкуванні та соціальній взаємодії.	Розвинута емпатія; відсутність емоційних бар'єрів у спілкуванні; здатність легко і швидко встановлювати емоційний контакт з іншими людьми.

На основі аналізу наукових джерел можна зробити висновок, що емоційний інтелект молодших школярів є складною та багатогранною структурою, яка активно формується в цей віковий період. Психологічні типи емоційного інтелекту молодших школярів відображають індивідуальні відмінності у швидкості та якості формування емоційної сфери. Важливо розуміти, що ці типи не є статичними. Цілеспрямована психолого-педагогічна робота, сприятлива атмосфера в сім'ї та школі можуть значно сприяти розвитку емоційного інтелекту, допомагаючи дитині перейти на більш високий рівень емоційної компетентності.

Отже, розвиток емоційної сфери в молодшому шкільному віці є динамічним, критично важливим, складним процесом, що є фундаментом подальшої соціальної та особистісної зрілості особистості.

1.3 Сторітелінг як засіб розвитку емоційного інтелекту молодших школярів: сутність поняття, функціонал

Розповідання історій – дуже стара методика впливу на слухача, що бере свій початок ще з доісторичних часів. Вміння придумувати і розповідати історії цінувалося і протягом наступних історичних періодів. Це відображалося у різних фольклорних обрядах. Саме фольклор, як найдавніший вид творчості, є підтвердженням того, що мистецтво розповідати історії було цінним інструментом, який дозволяє переконати співрозмовника на свій бік або досягни бажаного ефекту.

Діти і дорослі дуже люблять слухати історії, які розповідають про реальне життя. Ці історії мають ефективне застосування в різних сферах людського життя, діють ефективніше, ніж будь-які правила. Люди розповідають історії щодня і не задумуються над їхньою користю у навчанні і професійній діяльності. Часто від дітей можна почути те, що їм важко зрозуміти новий навчальний матеріал чи правило через насиченість термінами, беземоційність, відсутність зв'язку з реальним життям. Як засіб ефективного донесення інформації, що використовується у багатьох сферах нашого життя, використовують сторітелінг. Вперше метод сторітелінгу був успішно впроваджений Д. Армстронгом в корпоративному управлінні.

«Сторітелінг – мистецтво розповідати історії. Ці історії можуть бути розказані письмово/текстово, усно, засобами різних ілюстрацій (відео, фото, меми, інфографіка тощо)» [32].

Процес створення історій стимулює автора до глибокого аналізу своїх емоцій, а обговорення історій з моральними підтекстом формує здатність оцінювати те, як впливають емоції на прийняття рішень, аналіз їхніх наслідків.

Створення власних історій – це дієвий спосіб психологічної підтримки учнів, особливо в кризових ситуаціях. Цей метод дозволяє їм опрацювати травматичні переживання та зняти емоційну напругу. Крім того, сторітелінг є потужним тренажером для комунікативних навичок, які лежать в основі успішної взаємодії у суспільстві.

По-перше, сторітелінг сприяє розвитку вміння чітко виражати власні думки. Розповідаючи історії учні розвивають свої ораторські вміння та навички переконання, вчаться структурувати свої ідеї, будувати логічні зв'язки між подіями, доносити головну думку розповіді до сдухачів/читачів.

По-друге, завдяки сторітелінгу розвивається навичка активного слухання. Обговорюючи історії, діти вчаться уважно слухати один одного, що є фундаментом формування культури діалогу, розуміння невербальної мови співрозмовника, розвиває загальну уважність.

Сучасні вітчизняні дослідники С. Ковпік, Н. Бондаренко, Г. Гич, Н. Калюжка, Н. Самойленко, І. Побідаш, О. Караманова, Н. Василишина, К. Симоненко, Н. Бондаренко та зарубіжні Д. Армстронг, А. Акчун, Х. Айяр, Е. Ердоган займаються дослідженням використання техніки сторітелінгу у різних галузях науки.

Сторітелінг як засіб впливу на особистість можна вважати інструментом розвитку особистості. Людина, що розповідає свою історію, будує її логічно, грамотно і послідовно, передаючи емоції та переживання героїв розповіді і безпосередньо впливаючи на емоційну сферу слухача.

Українська науковиця Горбач Н. В. у статті «Техніка сторітелінгу у педагогічній практиці» виокремлює такі переваги сторітелінгу як [8]:

- захопливий та інтригуючий сюжет, здатний привернути увагу якомога більшої кількості слухачів;
- легке невимушене сприйняття та засвоєння (адже ми з дитинства звикли слухати й розповідати історії);
- розважальний ефект, що сприяє більшому запам’ятовуванню;
- безкоштовний доступ і використання;
- часто має форму діалогу;
- вплив на емоційну сферу слухача/читача.

Герой сторітелінгу відповідно допомагає реципієнту краще зрозуміти самого себе, стосунки з іншими, а також допомагає вашій історії краще запам’ятатися слухачу/читачу.

Метод сторітелінгу активно використовують у психотерапії та коучингу. Українські дослідники К. Гавриловська та Ю. Дем’янчук у статті «Сторітелінг як засіб розвитку психологічної пружності особистості» описують наступні функції сторіїтелінгу (терапевтичної казки) [6]:

- діагностична;
- прогностична;
- терапевтична;
- виховна;

- самопізнання;
- проблеми міжособистісної взаємодії;
- обмежуючі переконання;
- цілепокладання та мотивації;
- пошук ресурсів;
- стратегії поведінки у складних життєвих ситуаціях тощо.

В основі будь якої історії знаходиться сюжет. До базових сюжетів сторітелінгу можна віднести такі [45]:

1. *«З багнюки у князі»* (раптовий успіх, завдяки власним зусиллям або за збігом обставин);
2. *«Пригода» або «квест»* (подорож задля досягнення надмети);
3. *«Туди і назад»* (отримання нового досвіду в неочікуваній ситуації і повернення до звичних умов);
4. *«Комедія»* (подолання непорозуміння задля перемоги);
5. *«Трагедія»* (повне фіаско та справедлива відплата);
6. *«Відродження»* (відновлення після тривалого занепаду); «перемога над монстром» (повна перемога і отримання винагороди).

Сюжетні лінії дають чітке розуміння про мету і основну ідею історії. Однак, для написання будь яких історій (казок), у тому числі і психотерапевтичних/коучингових, варто керуватися алгоритмами складання сторітелінгу. Так, Дональд Міллер запропонував свій 7 кроковий алгоритм написання історій [48]:

Таблиця 1.6 – 7-кроковий алгоритм написання історій Дональда Міллера (адаптація: Ю. Дем'янчук)

Крок 1	Ціль	Хто був би героєм історії? Чого б він хотів?
Крок 2	Проблема	З якою проблемою зіштовхнувся би герой і як би він себе почував?
Крок 3	Помічник	Кого зустрів би герой? Хто б йому міг допомогти?
Крок 4	План	Який план втілив би герой після зустрічі з помічником?

Продовження таблиці 1.6

Крок 5	Емоції	Як героєві було розпочати діяти по плану?
Крок 6	Втрати	Що герой міг би втратити у випадку невдачі?
Крок 7	Досвід	Який досвід отримав би герой по завершенню подорожі?

За своїм змістовним наповненням метод сторітелінгу має певні змістовні характеристики. До них можна віднести [6]:

1. *Чітка мета.* Мета розповіді – певне повідомлення, переконання, залучення чи продаж товару.

2. *Наявність історії.* Використовується розповідна структура з персонажами, конфліктом та розв'язкою.

3. *Адаптація до аудиторії.* Розповідь повинна враховувати цільову аудиторію та спосіб її подачі.

4. *Емоційний вплив.* Історії повинні викликати емоції у слухачів/читачів, щоб інформація краще запам'ятовувалась.

Українські науковиці Мазурок М. та Саприкіна О. у статті «Сторітелінг як ефективний інструмент формування комунікативної компетентності здобувачів освіти Нової української школи» виділяють наступний набір характеристик, без яких ефективність методу значно знизиться [25]:

- цікава і правдоподібна історія;
- формат історії та компактний виклад;
- проста і зрозуміла мораль;
- відповідність цільовій аудиторії.

Також дослідниці Мазурок М. та Саприкіна О. зазначають, що психологу (вчителю) важливо зважати на види сторітелінгу. Серед яких виділяють наступні:

- культурний;
- соціальний;
- міфи та легенди;
- Jump story;

- сімейний;
- дружній.

Культурний – це розповідь про моральність, вірування, цінності, переконання; *соціальний* – історії, що можуть стати прикладом для побудови свого життя, історії з життя відомих людей; *міфи, легенди* – відображення культури, нагадування того, чого необхідно уникати, щоб бути щасливим*; jump story* – історії про містичних істот, які змушують здригнутися від старху, долаючи при цьому свої власні страхи, мають неочікуваний кінець; *сімейний* – легенди, в яких зберігається історія родини, що передається від покоління до покоління та має повчальний характер; *дружній* – історії, що об'єднують друзів, бо нагадують спільний досвід, який був пережитий разом.

За способом активності учнів у ході складання розповіді можна виокремити наступні види сторітелінгу:

- пасивний
- активний.

Під час використання *пасивного сторітелінгу* історію створює сам психолог (вчитель), а у другому *(активному)* – активну участь беруть діти. Вибір цих видів сторітелінгу напряму залежить від побажань психолога (вчителя), мети та теми самого заняття. Розглянемо їх детальніше:

- *Пасивний сторітелінг* можна використати на початку вивчення нової, незнайомої дітям теми, де у формі розповіді можна подати нові незнайомі факти, правила.
- *Активний сторітелінг* передбачає активну участь дітей у його створенні. Завдання психолога чи педагога правильно спрямувати хід думок дітей. За цих умов психологу (вчителю) вдасться захопити увагу дітей і тримати її протягом всієї історії, донести основну думку, вплинути на емоційну сферу школярів.

Для того, щоб історія стала захоплюючою та ефективною, вона повинна мати чітку структуру та базуватися на певних техніках. Базові техніки сторітелінгу – це наративні шаблони, які допомагають упорядкувати події,

сфокусувати увагу аудиторії та викликати потрібні емоції. Горбач Н.В. у статті «Техніка сторітелінгу у педагогічній практиці» описала такі техніки сторітелінгу, що подані в таблиці 1.7 [8]:

Таблиця 1.7 – Техніки сторітелінгу

Класична	Зав'язка – кульмінація – розв'язка. Особливістю є те, що на початку завжди є завдання, яке треба вирішити. Кульмінація є найбільш емоційною частиною і описує спосіб розв'язання проблем, подолання перешкод. Розв'язка має повчальну функцію та логічно завершує історію.
«Мономіф»	Має таку саму структуру, як і попередня, але завершується висновком. Герой не досягає своєї мети, але обставини складаються так, що його ціль несподівано реалізується якнайкращим способом.
«Реверс»	Розповідь починається розв'язкою та має ретроспективну композицію, що «перемотує» сюжет назад. Особливістю цієї техніки є те, що на початку розповіді йдеться про успіх героя чи його славу і містить слова, що повертають сюжет на початок і розповідають про шлях героя до успіху. Це спонукає читача/слухача бути схожим на героя і переконує в тому, що шлях до успіху – це робота над собою, саморозвиток та мотивація.

Сторітелінг – це створення окремого і неповторного світу. Процес складання історії може тривати 10-15 хвилин. За цей час читач/слухач знайомиться з новим світом, героями, проблемами та способами їх вирішення, емоційним станом та переживаннями персонажів. Важливим є додавання деталей до розповіді, бо завдяки ним створюється атмосфера, що безпосередньо впливає на емоційну сферу читача/слухача і створює ніби «тривимірну картинку» після читання/слухання розповіді. Людина в цей час сприймає великий об'єм інформації. Тому важливо подавати інформацію структуровано, розподіляти на логічні абзаци, виділяти важливі, на погляд автора, моменти, форматувати текст.

Зрештою, використання сторітелінгу є важливим для ефективної взаємодії у будь-якій сфері людської діяльності. Цей прийом дозволяє не

просто донести інформацію, а й зробити її незабутньою, переконливою, резонансною. Уміння розповідати історії – це здатність захоплювати увагу, викликати довіру, формувати вплив на емоційну сферу людини і є безцінним активом у будь-якій діяльності людини.

Основними ключовим засадами використання сторітелінгу є:

- наявність персонажу;
- наявність інтриги;
- наявність сюжету.

Сторітелінг можна вважати дієвим інструментом розвитку компонентів емоційного інтелекту завдяки таким механізмам:

- емпатія;
- самоусвідомлення;
- емоційна рефлексія.

Історії занурюють слухача/читача у світ героїв, допомагають зрозуміти та відчути їхній емоційний стан, мотиви дій. Все це формує здатність до співпереживання, що є головним аспектом емоційного інтелекту. Наприклад, використання розповідей (історій) про справжні життєві труднощі та проблеми сприяє кращому усвідомленню почуттів інших людей і розвиває відчуття толерантності.

Якісно створений сторітелінг – це потужний інструмент, який викликає емоції, встановлює зв'язок, мотивує до дії. Його використання залежить від певних вимог, що фіксуються в критеріях, розроблених Н. Горбач і описаних у статті «Техніка сторітеллінгу в педагогічній практиці». Щоб розповідь стала сторітелінгом і могла б бути використана у психолого-педагогічній діяльності, вона повинна відповідати певним критеріям [8]:

1. *Має бути герой.* Герой – сам оповідач чи вигадана особа. Він долає перешкоди, знаходить вихід з проблемних ситуацій. Герой допомагає історії запам'ятатися.

2. *Ідея сторітелінгу.* Для чого розповідається історія та яка її мета (вразити, запам'ятати, зворушити, спонукати, розчулити). Вона може бути різною. Ідея – рушійна сила історії.

3. *Стиль*. Він може бути різним: дидактичним, розважальним, науково-популярним та ін. Від стильових особливостей залежить і жанр розповіді. Основні жанри – перевтілення, відродження, пригоди, комедія, трагедія тощо.

4. *Композиційна структура.* Історія має складатися з таких частин: експозиція, зав'язка, розвиток подій, кульмінація і розв'язка, але не обов'язково розташовуються у цій послідовності.

Усі ці критерії спрямовані на реалізацію певних функцій сторітелінгу у психолого-педагогічній діяльності. Великий тлумачний словник (ВТС) сучасної української мови розкриває таке тлумачення функції: «Функція – це явище, яке залежить від іншого явища, є формою його виявлення і змінюється відповідно до його змін» [37]. Давидюк Г. М. у своїй статті «Педагогічний сторітелінг у підготовці майбутніх педагогів» визначає такі функції сторітелінгу [10]:

*1. Мотиваційна (*можливість надихати учнів на прояв ініціативи в навчальному процесі).

2. Об'єднуюча (розвиток дружніх, колективних, міжособистісних стосунків між дітьми).

3. Комунікативна (ефективне спілкування на різних рівнях).

4. Утилітарна (можливість донести до інших зміст завдання або проекту).

5. Інструмент впливу (формування в учнів суспільно корисних переконань).

Водночас українська науковиця Горбач Н. В. у статті «Техніка сторітелінгу у педагогічній практиці» зазначає, що функції сторітелінгу в психолого-педагогічній діяльності можуть бути найрізноманітнішими. Серед них наступні [8]:

1. *Інформативна.* Історія розповідає слухачеві/читачеві про певну подію, повідомляє, інформує.

2. *Пізнавальна.* Історія інформує про особливості явищ, встановлює причинно-наслідкові зв'язки.

3. *Асоціативна.* Історія викликає асоціації між подіями і допомагає співвідносити її з реальним життєвим досвідом дітей.

4. *Емотивна*. Емоційна розповідь, що передає настрій оповідача і має на меті викликати у читача/слухача певні емоції.

5. *Експресивна.* Історія певною мірою відтворює внутрішній світ оповідача.

6. *Естетична.* Знайомить з красою рідної мови, збагачує словниковий запас мовця.

7. *Розважальна.* Розповідь є розрядкою під час заняття, може викликати сміх, «розвантажує» емоційну сферу учнів.

Одним із важливих аспектів застосування сторітелінгу є створення колективних історій у групі, що сприяє:

- розвитку співпраці, яка допомагає дітям вчитися толерантно ставитися один до одного та до різних точок зору;
- висловлювати свою позицію та відстоювати її в царині дружної атмосфери;
- формувати емоційні зв'язки;
- розвивати емпатію та довіру;
- стимулювати самопізнання;
- подолання травм та стресу;
- мотивація і передача цінностей;
- розвиток уяви, критичного мислення та комунікативних навичок;
- інтелектуальний розвиток дитини.

Мистецтво розповідання історій (сторітелінг) має вплив на розвиток невербальної комунікації. Молодші школярі вчаться використовувати жести, інтонацію, міміку, щоб посилити емоційний вплив на слухачів.

Отже, використання різноманітних технік сторітелінгу у роботі психолога може дати позитивні результати. Причиною цього є те, що історії є захоплюючими, дивуючими, спонукаючими до дій. Вони мотивують, пробуджують асоціації, формують емоційну сферу школярів. Інтеграція

сторітелінгу в роботу психолога сприяє формуванню всебічно розвиненої особистості, яка здатна до адаптації в сучасному суспільстві.

Вивчаючи це питання ми прийшли до висновку, що у сучасному світі сторітелінг є не просто модною тенденцією, а є фундаментальним інструментом комунікації та впливу. Це мистецтво не лише розважати, а й навчати, надихати, єднати людей, долаючи бар'єри та створюючи глибокі емоційні зв'язки.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ СТОРІТЕЛІНГУ

2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження: завдання, етапи, діагностичні методики

З метою виконання щодо перевірки ефективності програми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів засобами сторітелінгу та підтвердженням визначеного гіпотези нами було проведено експериментальне дослідження. Завдання експериментального дослідження:

1. Провести діагностику (діагностичний зріз) рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.
2. Розробити програму розвитку емоційного інтелекту засобами сторітелінгу «Мандрівка в світ емоцій».
3. Провести контрольний зріз сформованості рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.
4. Проаналізувати отримані емпіричні дані та зробити висновки.

Дослідження проводилося на базі Запорізького академічного ліцею №6 Запорізької міської ради Запорізької області. У ньому взяли участь 35 учнів 4 класу: дівчата – 15 осіб (46%), хлопці – 19 осіб (54%). Вік досліджуваних становив 9-10 років. Учні мали приблизно однаковий рівень соціально-економічного статусу. Батьки учасників надали письмову згоду на участь їхніх дітей у дослідженні.

Дослідження проводилось протягом квітня 2025 року і складалося з чотирьох основних етапів:

І. Етап. Підготовчий.

ІІ. Етап. Діагностика розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

III. Етап. Розробка та реалізація програми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів засобами сторітелінгу «Мандрівка в світ емоцій».

IV. Етап: Завершальний. Аналіз отриманих результатів проведеного експерименту.

Розглянемо зміст проведеної роботи на кожному етапі.

І. Етап. Підготовчий.

На підготовчому етапі отримано дозвіл від адміністрації навчального закладу на проведення дослідження. З батьками школярів проведено батьківські збори, під час яких батьки були ознайомлені з метою, завданням та процедурою дослідження, збір письмових згод на участь учнів 4 класу у дослідженні. Під час зборів було наголошено на конфіденційності та анонімності отриманих даних.

З четвертокласниками була проведена попередня бесіда у дружній та ігровій формі для встановлення довірливих стосунків та зниження рівня тривожності перед тестуванням.

ІІ. Етап. Діагностика розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Діагностика проводилась у приміщенні класної кімнати, де зазвичай навчаються учні, в першій половині дня. Процедура проходила в ігровій формі, але з дотриманням індивідуального підходу.

Перед початком роботи четвертокласникам було надано чітку і зрозумілу інструкцію щодо заповнення бланку методики. Нами було наголошено про те, що не існує «правильних» чи «неправильних» відповідей і важливо відповідати чесно.

Для визначення рівня розвитку компонентів емоційного інтелекту було використано Тест емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна (Див. додаток А). Ця методика дозволяє оцінити як внутрішньоособистісний (розуміння і керування власними емоціями) так і міжособистісний (розуміння та керування чужими емоціями) емоційний інтелект.

ІІІ. Етап. Розробка та реалізація програми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів засобами сторітелінгу «Мандрівка в світ емоцій».

Нами була розроблена програма розвитку емоційного інтелекту молодших школярів засобами сторітелінгу «Мандрівка в світ емоцій». Програма розвитку міститься в додатку Б. Програма складається з 10 занять. Під час реалізації програми розвитку нами велося спостереження за поведінкою учнів, фіксувалися їхні емоції, реакції, труднощі та коментарі у протоколах спостереження. (Див. додаток В).

Метою програми є: розвиток ключових компонентів емоційного інтелекту молодших школярів (самоусвідомлення, саморегуляція, емпатія, управління взаємовідносинами) шляхом використання засобів сторітелінгу.

Для досягнення поставленої мети програма реалізує наступні завдання:

1. Навчити дітей ідентифікувати, називати та розрізняти емоції (радість, сум, страх, гнів, образу), розпізнавати емоції інших людей за невербальними ознаками (жести, міміка, інтонація).
2. Розвивати навички розуміння причин виникнення тих чи інших емоційних станів, здатність співпереживати персонажам історій, ставити себе на їхнє місце та прогнозувати свою поведінку.
3. Надати практичні інструменти для саморегуляції емоцій, особливо негативних.
4. Формувати уявлення про зв’язок між думками, почуттями та діями, навички ефективного спілкування (включаючи уміння слухати та чітко висловлювати свої почуття та потреби).
5. Розширити уявлення про різноманітність емоційних реакцій у різних людей на одну і ту ж ситуацію.
6. Стимулювати використання конструктивних способів вирішення конфліктних ситуацій, змодельованих в історіях.

У програмі були використані такі методи, які можна об’єднати у групи за способом впливу:

- сторітелінг як засіб розвивально-психологічний засіб;
- арт-терапевтичні методи;
- ігрові та психогімнастичні методи;
- дискусійні та рефлексійні методи;
- поведінкові та навчальні методи.

Розглянемо детальніше сутність цих методів та їхню реалізацію у програмі розвитку емоційного інтелекту засобами сторітелінгу «Мандрівка в світ емоцій».

1. *Сторітелінг.* Використання наративу як основного інструменту для навчання та рефлексії. На кожному занятті в основній його частині використовувалася спеціально підібрана або колективно складена історія. Герої цих історій слугували моделями поведінки в різних життєвих ситуаціях. Використання цього методу сприяє розвитку інтелектуальних здібностей, креативності, соціальних навичок, пошуку спільного рішення, збагачує активний словниковий запас, розвиває вміння точно висловлювати свою думку.

2. Арт-терапевтичні методи. Ці методи використовують образотворче мистецтво для вираження емоційних та внутрішніх станів. Серед вправ, що використовувалися у програмі «Мандрівка в світ емоцій» були наступні:

- «Мій емоційний портрет» (малювання та ліплення);
- «Перетвори свій страх» (діти ліплять свій страх, а потім перетворюють його).Таке невербальне вираження емоцій допомагає «виплеснути» почуття та трансформувати негативні образи у безпечні та кумедні форми.

3. Ігрові та психогімнастичні методи. Використання динамічних вправ для розминки та емоційної розрядки. Серед них:

- «Емоційна передача»;

- «Тупотіння ногами»;
- «Завмри-відімри»;
- «Надута кулька»;
- «Тягни-штовхай»;
- «Дзеркало».

Ці вправи дозволяють зняти напругу, переключають увагу, дозволяють «пропустити» емоцію своїм тілом, тренують соціальні навички у безпечній формі.

4. *Дискусійні та рефлексивні методи.* Використання цих методів спрямоване на усвідомлення та обговорення життєвого досвіду молодших школярів. Після кожної історії психологом ставилися питання. Наприклад: «Чи бувають погані емоції?», «Що допомагало герою?» та інші. На етапі рефлексії ставилися питання, наприклад: «Що нового ви сьогодні дізналися?», «Найважливіше, чого я навчився…».. Використання цих питань допомагає перевести емоційний досвід, отриманий від історії чи вправи, на когнітивний рівень, закріпити нові знання, сформувати емоційний словник.

5. *Поведінкові та навчальні методи.* Використання цих методів спрямоване на формування конкретних навичок, наприклад, саморегуляції та спілкування. У програмі були використані такі вправи, а саме:

- «Скринька радісних моментів»,
- «Безпечний вибух»,
- «Наповнюємо скриньку»,
- «Склеїмо серце»,
- «Я – повідомлення».

Використання цих вправ дає практичні алгоритми, які можна використовувати в реальному житті для керування власними емоціями та взаємодії з іншими.

У програму розвитку увійшли наступні розвивальні вправи, а саме:

1. *«Емоційна передача»:* тренування невербального розпізнавання та вираження емоцій, допомагає зрозуміти, як емоції можуть передаватися.

2. *«Мій емоційний портрет»:* сприяє усвідомленню та вираженню поточного настрою через колір та символи.

3. *«Емоційне лото»: з*акріплення знань про зв'язок між конкретною ситуацією та відповідним проявом емоції.

4. *«Дзеркало»:* тренує вміння копіювати та розпізнавати невербальні сигнали і емоції іншої людини.

5. *«Історія одного черевика»:* використання цієї проєктивної вправи стимулює розвиток емпатії, дозволяє дитині уявити себе на місці іншої людини та розповісти про її почуття.

6. *«Коло компліментів»:* навчає ділитися радістю, позитивними почуттями, підвищує самооцінку учасників заняття.

7. *«Жива скульптура»:* навчає безсловесній взаємодії та створює спільну гармонійну форму.

8. «Тягни-штовхай»: демонструє різницю між конфліктом та співпрацею.

9. «Я – повідомлення»: навчає конструктивній комунікації та висловленню потреб та почуттів без звинувачень іншої людини.

10. «Склеїмо серце»: тренує навички примирення та вербалізацію фраз прощення та вибачення.

11. «Дерево добрих слів»: візуалізація сили слова, тренує використання компліментів у своєму мовленні.

Кожне заняття проводилось за певною структурою:

I. Привітання

II. Основна частина

III. Рефлексія та прощання.

IV. Етап: Завершальний. Аналіз отриманих результатів проведеного експерименту.

На завершальному етапі було проведено аналіз отриманих результатів констатувального зрізу зробленого на початку експерименту. На основі аналізу були визначені рівні розвитку емоційного інтелекту для кожного учня.

Після цього програма розвитку емоційного інтелекту засобами сторітелінгу «Мандрівка в світ емоцій» була впроваджена в позаурочну діяльність школярів. По завершення програми був проведений контрольний зріз розвитку показників емоційного інтелекту учнів, проведено аналіз отриманих результатів.

Нами розроблено методичні рекомендації для психологів, вчителів, батьків з розвитку емоційного інтелекту молодших школярів засобами сторітелінгу.

Дані методичні рекомендації спрямовані на допомогу психологам, вчителям, батькам у використанні сторітелінгу як ефективного інструменту для формування та розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Засоби сторітелінгу впливають на когнітивну і емоційну сферу молодших школярів, оскільки використовують образне мислення та сприяють розвитку емпатії.

Для ефективного застосування засобів сторітелінгу нами було розроблено:

- загальні рекомендації;
- рекомендації для вчителів та психологів;
- рекомендації для батьків.

Загальні рекомендації:

1. *Емоційне занурення.* Слід вибирати історії, де героями переживаються чітко виражені емоції (здивування, сум, радість, гнів, відраза, страх), де герої діляться своїми внутрішніми станами та переживаннями.

2. *Стимулювання діалогу*. Залучайте до обговорення емоцій героїв та їхніх вчинків. Ставте дитині запитання, а не лише розповідайте історію.

3. *Ідентифікація.* Спонукайте дитину «провести паралелі» між переживаннями героями історії та власним життєвим досвідом.

4. *Моделювання поведінки.* Пропонуйте історії, що мають конструктивні шляхи вирішення емоційно складних ситуацій.

Рекомендації для вчителів та психологів:

1. *Вчіть розпізнавати та вербалізувати почуття.* Для цього можна показати картинку, смайлик або міміку для демонстрації емоції. Розкажіть чи прочитайте історію. Робіть акцент на моментах, коли герой відчуває якусь певну емоцію. Під час розповіді чи читання використовуйте інтонацію та жести.

2. *Вчіть розуміти причини емоції.* Важливим етапом є розуміння причин емоції та її впливу на почуття персонажа. На цьому етапі важливо ставити дітям питання такого плану:

- Що відчував герой?
- Де «жила» ця емоція в його тілі?

Можна запропонувати дітям за допомогою міміки повторити вираз обличчя героя, про якого розповідалося в історії.

3. *Життєвий досвід.* Вчіть використовувати життєвий досвід та пов'язані з ним емоції. Для цього можна поставити дітям наступні питання:

- Чи доводилося тобі відчувати таке ж?
- Коли це було?
- Як ще міг вчинити герой?
- Який варіант був би кращим для нього?

4. *Навчайте саморегуляції та проактивності*. На цьому етапі можна запропонувати дітям змінити кінцівку історії, продовжити її або вигадати історію про те, як вони самі впоралися зі схожою історією.

5. В своїй роботі використовуйте практичні техніки сторітелінгу, наприклад:

- «Скринька щастя/гніву». Запропонуйте дітям малювати свої почуття чи події, що відбувалися протягом дня. Після цього запропонуйте розповісти про них чи написати у формі історії. Після розповіді чи написання «кладемо» свої історії у відповідну скриньку.
- Предметний сторітелінг. Можна використовувати іграшки чи якість невеликі предмети (це можуть бути камінці, каштани, жолуді, ґудзики,

кубики, цеглинки LEGO та ін.) як «героїв» розповіді. Кожен предмет може бути символом якоїсь певної емоції чи персонажа. Така вправа допомагає школярам відсторонитися від власного «Я» і безпечно розповідати про складні почуття.

- *Спільне створення «Карти емоцій».* Після розповідання історій дітьми створіть «галерею емоцій». В ній кожній емоції відповідатиме колір, малюнок чи символ.

Рекомендації для батьків:

1. *Вчіться промовляти свої власні емоції*. Коли відчуваєте якусь сильну емоцію, проговорюйте її вголос, використовуючи формулу: «Я відчуваю … (називаєте емоцію), тому що … (називаєте причину). Я вирішив (чи вирішила) … (називаєте дію). Наприклад: «Зараз я відчуваю, що трохи засмучена, тому що загубила улюблену каблучку. Я зроблю глибокий вдих і пошукаю її ще раз.»

2. *Вчіться визнавати емоції своєї дитини*. Навіть тоді, коли емоція негативна, вона має право на існування. Наприклад: «Я бачу, що ти засмучений (чи засмучена), бо тобі не купили нову іграшку. Це нормально засмучуватися, коли не отримуєш бажаного. Давай подумаємо, що ми можемо зробити, щоб стало легше.» (Таким чином ми приймаємо емоції, а не поведінку дитини).

3. *Використовуйте сімейний сторітелінг.* Щовечора просіть дитину розповідати історію про те, як пройшов день. Акцентуйте увагу на тому, що дитина відчувала в цей момент і чому саме.

4. *Читайте разом книжки.* Важливо зупинятися на тих моментах, де герой робить якусь помилку саме через свої емоції. Після цього запитайте дитину:

- Як би ти був (була) цим героєм, що б ти відчув (відчула)?
- Яку б пораду ти йому дав (дала)?

5. *Розказуйте дитині свої дитячі історії, коли ви самі відчували страх, сором чи гнів.* Розказуйте те, як ви з ним впорались. Це допоможе дитині відчути спорідненість з вами і зрозуміти, що всі люди мають складні емоції, в тому числі і батьки.

6. *Створюйте спільні «ланцюжки» історій.* Починайте свою історію реченням. Наприклад: «Жив-був маленький хлопчик, який одного ранку відчув величезне щастя…». Після цього по-черзі з дитиною додавайте по одному реченню. Таким чином в історії розвиватиметься сюжет. Це сприяє розвитку креативності та спонтанному вираженню почуттів через образи в історії.

В процесі реалізації програми розвитку емоційного інтелекту засобами сторітелінгу «Мандрівка в світ емоцій» нами проводилося спостереження за реципієнтами, їх емоційними реакціями, поведінкою. Спостереження фіксувалося у протоколах відповідно до кожного заняття (додаток Б).

Отже, найкращі історії – це ті, які складають самі діти. Важливо заохочувати їх бути співавторами історії, вчити змінювати кінцівки та створювати власних героїв, які успішно долають емоційні труднощі та переживання.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів проведеної діагности демонструє оцінку ефективності програми розвитку емоційного інтелекту засобами сторітелінгу «Мандрівка у світ емоцій», проведеної з учнями 4 класу. Метою аналізу є порівняння показників емоційного інтелекту (ЕІ) після реалізації програми. У дослідженні взяли участь 35 учнів (16 дівчат та 19 хлопців). Діагностика проводилася за допомогою методики «ЕмІн» Д. Люсіна [42], що оцінює два ключові компоненти: міжособистісний емоційний інтелект (розуміння емоцій інших та вміння керувати ними) та внутрішньо особистісний емоційний інтелект (розуміння власних емоцій та вміння керувати ними). Після

реалізації програми розвитку емоційного інтелекту засобами сторітелінгу був зроблений повторний контрольний зріз розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Для оцінки загальних змін були розраховані середні бали для всієї групи до та після проведення програми.

Таблиця2.1 – Порівняння середніх показників за шкалами емоційного інтелекту до та після програми.

Шкала емоційного інтелекту	До програми	Після програми	Приріст
Розуміння чижих емоцій	9,8	13,5	+3,7
Керування чужими емоціями	8,5	11,2	+2,7
Розуміння своїх емоцій	9,1	14,1	+5,0
Керування своїми емоціями	7,9	12,8	+4,9
Місособистісний емоційний інтелект	18,3	24,7	+6,4
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	17,0	26,9	+9,9
Загальний показник емоційного інтелекту	35,3	51,6	+16,3

Середній бал загального емоційного інтелекту зріс на 16,3 бала, що є вагомим показником ефективності програми. Найбільший приріст спостерігається за шкалами «Розуміння своїх емоцій» (+5,0) та «Керування своїми емоціями» (+4,9). Це прямо вказує на успішність проведених занять, присвячених ідентифікації почуттів (гніву, страху, радості) та техніками саморегуляції («Скринька спокою», «Історія про дихання дракона»). Діти навчилися краще рефлексувати та знаходити інструменти для заспокоєння.

Помітно зросли показники міжособистісного емоційного інтелекту. Діти стали краще розуміти емоції оточуючих (+3,7), що є результатом занять на розвиток емпатії («Взуй мої черевики»).

Щоб наочно побачити, як програма «Мандрівка у світ емоцій» вплинула на кожного учня, ми розподілили дітей за трьома рівнями розвитку емоційного інтелекту (низький, середній, високий) до та після занять.

Таблиця 2.2 – Розподіл учнів за рівнями загального емоційного інтелекту у відсотках за методикою «ЕмІн»

Рівень емоційного інтелекту	% учнів до програми розвитку	% учнів після програми розвитку	Зміни
Низький	43% (15 учнів)	9% (9 учня)	-34%
Середній	40% (14 учнів)	48% (17 учнів)	+8%
Високий	17% (6 учнів)	43% (15 учнів)	+26%

Кількість дітей з низьким рівнем емоційного інтелекту скоротилася майже в 5 разів (з 15 до 3 учнів). Це найважливіший результат, оскільки саме ці діти мали найбільші труднощі у спілкуванні та саморегуляції.

Кількість учнів з високим рівнем емоційного інтелекту зросла більш ніж удвічі. Разом із середнім рівнем вони тепер складають 91% класу. Це свідчить про формування здорового емоційного клімату в колективі.

Цікаво було проаналізувати, чи однаково ефективною була програма «Мандрівка у світ емоцій» для дівчаток та хлопчиків.

Таблиця 2.3 – Динаміка загального показника емоційного інтелекту у дівчаток та хлопчиків

Група	Середній бал до програми	Середній бал після програми	Приріст
Дівчатка (16 осіб)	37,1	53,2	+16,1
Хлопчики (19 осіб)	33,8	50,3	+16,5

На початку дослідження дівчата мали дещо вищі показники емоційного інтелекту, що є типовим для даного віку.

Програма розвитку емоційного інтелекту засобами сторітелінгу «Мандрівка у світ емоцій» виявилась однаково ефективною для формування

емоційного інтелекту як для дівчат, так і для хлопців. Приріст у обох групах практично однаковий. Це вказує на те, що засоби сторітелінгу є універсальним методом, який знаходить відгук у всіх дітей, незалежно від статі, та допомагає хлопцям ефективно розвивати емоційну сферу.

Результати аналізу проведеного емпіричного дослідження показали ефективність застосування програми розвитку емоційного інтелекту «Мандрівка у світ емоцій». Про це свідчить значне та статистично підтверджене зростання всіх показників емоційного інтелекту в учнів 4 класу. Метод сторітелінгу є оптимальним для даного віку. Він дозволив у доступній та цікавій формі опрацювати складні теми емоцій, що підтверджується найбільшим прогресом у сфері саморозуміння та саморегуляції.

Програма «Мандрівка у світ емоцій» має значний практичний результат. Вона не просто підвищила середні показники, а й кардинально змінила структуру класу: кількість дітей з низьким рівнем емоційного інтелекту значно зменшилася, а з високим – зросла. Це позитивно вплине на навчальну атмосферу та міжособистісні стосунки в колективі. Дана програма є універсальною. Вона однаково добре спрацювала як для дівчат, так і для хлопців, що робить її придатною для впровадження у будь-якому класі початкової школи.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив здійснити ґрунтовний аналіз генези дослідження емоційного інтелекту, виявити та систематизувати основні теоретичні підходи до його розуміння загалом та його структурних компонентів зокрема.

Нами встановлено, що емоційний інтелект – це здатність до розуміння своїх і чужих емоцій та вміння управляти ними. До структури емоційного інтелекту відносять два ключових компоненти: міжособистісний (здатність до розуміння емоцій інших людей і керування ними) та внутрішньо-особистий (здатність до розуміння своїх емоцій і керування ними).

2. Розглянуто особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, підкреслено значущість цього періоду для формування здатності розуміння, оволодіння та управління власними емоціями та емоціями інших. Для формування особистості і розумової діяльності дитини важливу роль відіграють емоції. Вони сприяють збагаченню психічного досвіду, яскравості і різноманітності почуттів та переживань. Для глибшого і тоншого розуміння того, що відбувається допомагає особистий емоційний досвід дітей.

У молодшому шкільному віці відбувається накопичення, засвоєння та здобуття знань. Надзвичайною своєрідністю цього періоду розвитку дитини є те, що ці якості, найчастіше, є їхньою позитивною стороною. Початок шкільного життя сприяє розвитку відчуття власної особистості, потреби у пізнанні.

3. Визначено та обґрунтовано підхід до сторітелінгу як ефективного психологічного засобу розвитку емоційного інтелекту. Доведено, що розповіді та історії є потужним, ефективним і багатогранним засобом розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку. Завдяки його здатності захоплювати увагу, моделювати складні проблемні соціальні

ситуації та шляхи виходу з них, викликати співпереживання та емпатію, він створює унікальні можливості для глибокого емоційного навчання та розвитку.

4. Розроблено та детально описано програму розвитку емоційного інтелекту «Мандрівка у світ емоцій» для молодших школярів на основі методів сторітелінгу. Програма складається з занять, спрямованих на розвиток самосвідомості, управління емоціями, розпізнавання емоцій інших людей та навичок міжособистісної взаємодії. Аналіз теоретичних засад та практичного досвіду доводить, що інтеграція сторітелінгу в роботу психолога може слугувати для вирішення ряду проблем. Серед яких зокрема виділяємо: покращення розуміння емоцій, розвиток емпатії та співпереживання, вдосконалення навичок саморегуляції та само ефективності, поліпшення соціальних навичок. Важливим стимулятором комунікації є обговорення сюжетів та поведінки героїв. Це вчить ефективно взаємодіяти, знаходити спільні рішення та висловлювати власну точку зору.

5. Проведено емпіричне дослідження з використанням психодіагностичного опитувальника «ЕмІн» в ході якого було підтверджено ефективність розробленої програми «Мандрівка у світ емоцій». Порівняльний аналіз діагностики (до та після впровадження програми) показав, що відбулося значне підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту в учнів 4 класу. Це проявилося у покращенні здатності дітей до розуміння, розпізнавання та регуляції емоцій, підвищення показників вираженості емоційного інтелекту. Можна сказати, що засоби сторітелінгу позитивно впливають на розвиток емоційного інтелекту, за умови систематичного проведення занять за програмою «Мандрівка у світ емоцій».

Таким чином, сторітелінг – це не проста розвага, а потужний інструмент в методичному арсеналі психолога, що забезпечує ефективність та продуктивність його роботи. Його систематичне використання сприяє збагаченню емоційного світу особистості, закладає основи для побудови

здорових міжособистісних стосунків та успішної соціальної адаптації та взаємодії як основи взаємопорозуміння.

Результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що використання сторітелінгу є дієвим та доцільним інструментом для цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Впровадження програми «Мандрівка у світ емоцій» може бути рекомендована для практичного використання у роботі шкільних психологів та педагогів початкової школи.

Перспективи подальших досліджень у розкритому у роботі напрямку виступають основою у вивченні психологічних умов та чинників, які сприяють розвитку емоційного інтелекту. Він є важливим чинником підвищення психологічної культури суспільства, що дасть можливість розв’язати багато проблем людства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бенькевич Г. А. Витоки емоцій (екскурс в античність): соціокомунікаційний аспект. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна.* Серія «Соціальні комунікації». 2018. №13. С. 4-9.

2. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського університету.* Львів, 2005. С. 20-23.

3. Браїлко Т. Б. Особливості мислення молодших школярів. Харків : «Ранок», 2014. 65 с.

4. Ващенко Г. Виховний ідеал. «Записки виховника». Брюссель; Торонто; Нью-Йорк; Лондон; Мюнхен : Вид-во Центральної Управи Спілки Української Молоді, 1976. 209 с.

5. Вікова психологія / відп. ред. Г. С. Костюка. Київ : Рад.шк., 1976. 270 с.

6. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Сторітелінг як засіб розвитку психологічної пружності особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. 2. С. 84-90.

7. Галченко Т. Сторітелінг як інструмент розвитку мовлення та емоційного інтелекту дошкільників. *Дошкільна освіта в сучасному освітньому просторі: актуальні проблеми, досвід, інновації* : матеріали доп. II Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 10 квіт. 2025 р.) / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди; редкол.: Ю. Д. Бойчук (голов.ред.) та ін. Харків, 2025. С. 148–152.

8. Горбач Н. В. Техніка сторітеллінгу в педагогічній практиці. *Академічні студії:* Серія «Педагогіка». 2021. № 3. С. 187–192.

9. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пров. з англ. С.Л. Гумецький. Харків : Віват, 2018. 512 с.

10. Давидюк Г. Педагогічний сторітелінг у підготовці майбутніх педагогів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2022, №80, т. 1 С. 138-141.

11. Дерев'янко С., Лавренко С. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту у дітей. *Вісник Львівського університету.* Серія психологічні науки. Вип. 7, 2020. С. 23-29.

12. Емоційний інтелект. Вікіпедія. URL : www: uk.wikipedia.org. (дата звернення 01.11.2025).

13. Заброцький М.М. Вікова психологія : навч. посібник. Київ : МАУП, 1998. 92с.

14. Зарицька В. В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології.* №3, Т.2., 2019 С. 37-41.

15. Зарицька В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2010. 304 с.

16. Калошин В. Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018 №4. С. 54-63.

17. Карпенко Є. В. Методологічні настанови щодо вивчення емоційного інтелекту в парадигмі позитивної психотерапії. *Психологія особистості*. 2018. № 1 (5). С. 90-97.

18. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. – Київ : Рад.школа, 1989. 608 с.

19. Котик Т. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи. Тернопіль, Астон, 2020. 192 с.

20. Лелюх-Степанчук О. Особливості емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018 №2 С. 140-144.

21. Локарєва Г., Кривошеєва О. Ігровий тренінг у професійній підготовці майбутнього актора: від теорії до практики : монографія. Запоріжжя, 2025. 292 с.

22. Мазур О.Д. Дитячі страхи. *Психолог*. №39. 2007. С.15-18.

23. Мазурок М., Саприкіна О. Сторітелінг як ефективний інструмент формування комунікативної компетентності здобувачів освіти Нової української школи. *Молодь і ринок.* 2022. №1 (199). С. 160-165.

24. Максем К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномена. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України : Психологія обданованості.* Вип. 14. Київ.; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 348-355.

25. Мельник О. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2020 №73 Т.1 С. 129.

26. Москаленко В., Максьом К. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. *Актуальні проблеми психології.* Т. 12. Психологія творчості. Київ. 2019. Вип. 25 С. 203-211.

27. Нікіфірова Л. Б. Структура та функції емоційної культури особистості. *Гуманітарні науки.* Наук.-практ. журн. 2007. №2. С. 150-154.

28. Носенко Е., Коврига Н. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.

29. Носенко Е. Четверик-Бурчак А. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху : монографія. Київ : Освіта України, 2016 182 с.

30. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2013. 126 с.

31. Побідаш І .О. Сторітелінг: ознаки «гарної» історії. *Обрії друкарства*. 2019. № 1 (7) С. 144-150.

32. Скрипченко О. Психічний розвиток учнів. Київ : Стікс, 2014. 104 с.

33. Тамберг Ю. Як навчити дитину думати : навч. посіб. Київ : Знання, 2014. 320 с.

34. Теоретичні основи педагогічного процесу : прогр. для студ. пед.інститутів. Київ : Академія, 2014. 167 с.

35. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО». 2018. 200 с.

36. Функція. Великий сучасний тлумачний словник сучасної української мови. URL : https://surl.li/bosiiy (дата звернення: 01.11.2025).

37. Цехош Д. Сторітелінг як інструмент розвитку емоційного інтелекту та комунікативних умінь. *Scientific research: modern challenges and future prospects*. Munich, Germany 2024. С. 641-643.

38. Шпак М. М. Емпіричне дослідження психологічний особливостей розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці. *Психологічні перспективи*. Вип. 29. 2017 С. 234-24.

39. Шпак М. М. Психологічні типи емоційного інтелекту молодших школярів. *Психологічний часопис*. №2 (6). 2017. С. 88-97.

40. Шпак М. М. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. *Science and a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2018. VI (68). С. 71-74.

41. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

42. Сторітелінг: правила, техніки, корисні матеріали та поради. URL : https://eduhub.in.ua/news/storiteling-pravila-tehniki-korisni-materiali-ta-poradi (дата звернення:15.09.2025).

43. Bar-On R. Emotional intelligence Inventory (EQ-i). Toronto, Canada : Multy Health System, 1997.

44. Booker C. The Seven Basic Plots: Why We Tell Stories. Continuum. 2006. 736 p.

45. Gardner H. Multiple intelligence: the theory in practice. New York : Basic Books, 1993. 304 p.

46. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. V.17. №4. P. 433-442.

47. Miller D. Building a StoryBrand: Clarify Your Message So Customers Will Listen. HarperCollins Leadership. 2010. 240 p.

48. Heath C., Heath D. Made to Stick: Why Some Ideas Survive and Others Die. New York : Random House, 2007.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна складається з 46 питань. Вони дають змогу з'ясувати рівень розуміння емоцій, можливість їх розпізнавання, ідентифікацію емоцій, розуміння чинників, що її викликали та до яких наслідків вона може призвести.

Інструкція. Вашій увазі пропонується 46 висловлювань, кожне з яких необхідно віднести до себе і вирішити, якою мірою воно описує Вашу життєву позицію і відображає особливості Вашої поведінки.

Вибір відповіді потрібно робити за першим спонуканням, витрачаючи на кожне питання не більше 10-15 секунд, а потім відзначити його у відповідній графі бланку відповідей «+» або ж «V».

№	Твердження	Зовсім не погоджуюся	Скоріше не погоджуюся	Скоріше погоджуюся	Цілком погоджуюся
1	Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати				
2	Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею хороші стосунки				
3	Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя				
4	Я добре знаю, чим зайнятися, щоб				

	поліпшити собі настрій				
5	У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника				
6	Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю				
7	Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди				
8	Я не відразу помічаю, коли починаю злитися				
9	Я вмію поліпшити настрій оточуючих				
10	Якщо я захоплююся розмовою, то кажу занадто голосно і активно жестикулюю				
11	Я розумію душевний стан деяких людей без слів				
12	У екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки				
13	Я легко розумію міміку і жести інших людей				
14	Коли я злюся, я знаю, чому				
15	Я знаю, як підбадьорити людину, що знаходиться у				

	важкій ситуації				
16	Навколишні вважають мене занадто емоційною людиною				
17	Я здатна заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані				
18	Мені буває важко описати, що я відчуваю у ставленні до інших				
19	Якщо я ніяковію в спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати				
20	Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан				
21	Я контролюю вираження почуттів на своєму обличчі				
22	Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття				
23	У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираз своїх емоцій				
24	Якщо треба, я можу розлютити людину				
25	Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан				
	Як правило, я розумію,				

26	яку емоцію відчуваю				
27	Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це				
28	Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився(-лася)				
29	Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу				
30	Я не вмію керувати емоціями інших людей				
31	Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому				
32	Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі				
33	Мені важко справлятися з поганим настроєм				
34	Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує				
35	Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям				
36	Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми				

	переживаннями				
37	Я вмію контролювати свої емоції				
38	Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно				
39	За інтонацією мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю				
40	Якщо близька людина плаче, я гублюся				
41	Мені буває весело або сумно без будь-якої причини				
42	Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей				
43	Я не вмію долати страх				
44	Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє				
45	У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити				
46	Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються				

Ключ до опитувальника

Твердженням приписується значення у балах, що дорівнює числовому значенню відповіді у бланку. Частина відповідей оцінюється у зворотньому прядку.

Варіант відповіді	**У прямих значеннях**	**У зворотних значеннях**
Зовсім не згоден	0 балів	3 бали
Скоріше не згоден	1 бал	2 бали
Скоріше згоден	2 бали	1 бал
Повністю згоден	3 бали	0 балів

Шкали	**Прямі твердження**	**Зворотні твердження**
Розуміння чужих емоцій	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управління чужими емоціями	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Розуміння своїх емоцій	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управлення своїми емоціями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль експресії	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Міжособистісний емоційний інтелект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Розуміння емоцій	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управління емоціями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Загальний рівень емоційного інтелекту	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Стенайни			**Сирі бали за шкалами**	
МЕІ		**ВЕІ**	**РЕ**	**УЕ**
1	31 і менше	28 і менше	31 і менше	29 і менше
2	32–34	29–32	32–34	30–32
3	35–37	33–36	35–37	33–36
4	38–40	37–40	38–40	37–40
5	41–44	41–44	41–44	41–44
6	45–47	45–48	45–47	45–47
7	48–51	49–53	48–51	48–51
8	52–55	54–57	52–56	52–56
9	56 і більше	58 і більше	57 і більше	57 і більше

Додаток Б

Програма розвитку емоційного інтелекту молодших школярів засобами сторітелінгу

«Мандрівка у світ емоцій»

(10 занять)

Заняття №1

Тема: Вступ. Що таке історії та емоції?

Мета: встановити правила групи, ввести поняття «емоції» та пояснити їхню важливість, зацікавити форматом роботи.

Обладнання: фліпчарт, маркери, «емоційні картки» (зображення облич з різними емоціями), папір А4, кольорові олівці, маркери.

Хід заняття:

І. Привітання та знайомство (5 хв.):

1. Ритуал «Коло привітань».

Психолог пропонує кожному по черзі назвати своє ім’я та емоцію, з якою він/вона прийшли на заняття.

2. Вправа-розминка «Емоційна передача» (5 хв.):

Діти стають у коло. Перший учасник показує на обличчі якусь емоцію (не використовуючи слів) і наче «передає» її сусідові. Сусід копіює емоцію та «передає» її далі по колу.

ІІ. Основна частина.

1. Історія про Країну Почуттів» (20 хв.):

Психолог розповідає про чарівну країну, де мешканці – це різні емоції (радість, сум, гів, страх). В історії описується, як вони спочатку жили окремо, а потім зрозуміли, що потрібні один одному для повноцінного життя.

Обговорення:

- Скажіть, будь ласка, чи бувають «погані» та «хороші» емоції?
- Чому нам потрібні всі почуття?

2. Практична вправа «Мій емоційний портрет» (10 хв.):

Учням пропонується намалювати свій автопортрет, використовуючи кольори та символи, що відображають їхній сьогоднішній настрій та характер. Діти коротко презентують свої роботи за бажанням.

III. Рефлексія та прощання (5 хв.):

Діти по колу відповідають на питання:

- Що ви нового сьогодні дізнались про емоції?

1. Ритуал прощання «Іскра дружби».

Передавання потиску руки по колу.

Заняття №2

Тема: Історії про Радість

Мета: дослідити емоцію радості, навчитися помічати її у повсякденному житті та ділитися нею з іншими.

Обладнання: жовтий папір, «скринька радості» (прикрашена коробка), маркери, клей, ножиці, старі журнали.

Хід заняття

I. Привітання (5 хв.):

1. Ритуал «Коло привітань».

Кожен вітається і ділиться однією радісною подією, яка сталася протягом тижня.

2. Вправа-розминка «Коло компліментів» (5 хв.):

Діти по черзі кажуть щось приємне своєму сусідові праворуч.

II. Основна частина

1. Історія про Сонячного Зайчика (20 хв.):

Психолог розповідає історію про маленького Сонячного Зайчика, який «збирав» промінчики радості та ділився ними з тими, хто сумував, роблячи світ яскравішим.

Обговорення:

- Що приносить радість вам?

- Чи можна поділитися радістю?
- Як це зробити?
- 2. Практична вправа «Скарбничка радісних моментів» (10 хв.):

Діти на маленьких сонечках з жовтого паперу пишуть або малюють те, що приносить їм радість. Після цього усі «скарби» складаються у спільну «скриньку радості».

ІІІ. Рефлексія та прощання (5 хв.):

- Що ви поклали у свою внутрішню скарбничку радості сьогодні?

Ритуал прощання «Іскра дружби».

Заняття №3

Тема: Історії про Гнів

Мета: дати зрозуміти, що гнів – це нормальна емоція; навчити розпізнавати ознаки гніву та знаходити безпечні способи його вираження.

Обладнання: папір А4, червоні олівці (фломастери), старі газети, малюнок вулкана.

Хід заняття

І. Привітання (5 хв.):

1. Ритуал «Коло привітань» з перевіркою настрою.

2. Вправа розминка «Тупотіння ногами» (5 хв.):

Психолог пропонує уявити, що діти розгнівались, і всі разом починають тупотіти ногами, вивільняючи напругу.

ІІ. Основна частина

1. Історія про Дракончика, що дихав вогнем (20 хв.):

Складання колективної розповіді про маленького дракона, який, коли гнівався, спалював усе навколо. Мудра сова навчила його спрямовувати вогонь у небо, а не на друзів.

Обговорення:

- Чому гнівався Дракончик?
- Що поганого було у його поведінці?

- Як він навчився керувати гнівом?

2. Практична вправа «Безпечний вибух» (10 хв.):

Дітям пропонується 2 способи:

1) Намалювати свій гнів на папері, а потім зім'яти або порвати його на дрібні шматочки.

2) Взяти газети і з силою порвати їх. Це допомагає фізично вивільнити емоцію

ІІІ. Рефлексія та прощання (5хв.):

- Який безпечний спосіб боротьби з гнівом ви сьогодні запам'ятали?

Ритуал прощання.

Заняття №4

Тема: Історії про Страх

Мета: нормалізувати почуття страху, надати інструменти його подолання.

Обладнання: Пластилін або тісто для ліплення, «чарівні камінці» або намистини.

Хід заняття

І. Привітання (5 хв.):

1. Ритуал «Коло привітань»

2. Вправа-розминка «Завмри-відімри» (5 хв.):

Дітям пропонується порухатися під музику. Коли музика зупиняється – завмирають у «страшній» позі.

ІІ. Основна частина (20 хв.):

1. Історія про Лицаря та його тінь.

Колективне складання розповіді про хороброго лицаря, який боявся власної тіні. Він дізнався, що чим яскравіше світло, тим чіткіша тінь і перестав її боятися, а почав з нею гратися.

Обговорення:

- Чого боявся лицар?
- Що допомогло йому подолати страх?
- Чи буває страх корисним?

2. Практична робота «Перетвори свій страх» (10 хв.):

Дітям пропонується зліпити з пластиліну свій страх. Потім пропонуємо перетворити цю фігурку на щось смішне або нестрашне (додати бантик, посмішку).

ІІІ. Рефлексія та прощання

- Що можна зробити, коли відчуваєш страх?

Після відповідей дітей кожен учасник отримує «камінець хоробрості».

Ритуал прощання.

Заняття №5

Тема: Історії про Образу

Мета: навчити розпізнавати образу, розуміти її причини та знаходити конструктивні шляхи виходу з неї (прощення, діалог).

Обладнання: паперові сердечка (розрізані на 2 частини), скотч, фломастери.

Хід заняття

І. Привітання (5хв.):

1. Вправа-розминка «Надута кулька» (5хв.):

Діти уявляють, що вони – ображені кульки. Вони надувають щоки, а потім повільно «здуваються», випускаючи образу.

ІІ. Основна частина

1. Історія про двох Їжачків (20 хв.):

Складання історії про двох друзів-їжачків, які посварилися і відвернулися один від одного, виставивши колючки. Їм було самотньо, доки один не наважився підійти і попросити вибачення.

Обговорення:

- Чому їжачки посварилися?
- Що вони відчували?
- Що допомогли їм помиритися?

2. Практична вправа «Склеїмо серце» (10 хв.):

Кожній дитині роздаємо половинку серця. Завдання – знайти свою пару і «склеїти» серце скотчем, промовляючи фрази для примирення («Вибач мені», «Давай миритися» та інші.)

ІІІ. Рефлексія та прощання (5 хв.):

- Що краще: довго ображатися чи спробувати помиритися?

Ритуал прощання.

Заняття №6

Тема: Скринька мого спокою.

Мета: створити для кожної дитини уявний набір інструментів для самозаспокоєння.

Обладнання: гарно оздоблена коробка («Скринька спокою»), маленькі картки, олівці

Хід заняття:

І. Привітання (5 хв.)

1. Вправа-розминка «Повільний равлик» (5 хв.):

Діти рухаються по класній кімнаті в дуже повільному темпі, ніби вони равлики. Це допомагає дітям заспокоїтись.

ІІ. Основна частина

1. Історія про Мудру Черепаху (20 хв.):

Складання історії про Черепаху, яка, коли відчувала тривогу чи злість, ховалася у свій панцир. У панцирі вона мала свої секрети спокою: спогади про тихе озеро, уміння дихати глибоко та інші.

Обговорення:

- Що допомагало черепасі заспокоїтись?

- Що може бути у нашій «Скринці спокою»?

2. Практична вправа «Наповнюємо скриньку» (10 хв.):

Мозковий штурм:

- Що допомагає нам заспокоїтись? (порахувати до 10, випити води, обійняти іграшку, послухати музику та інші).

Діти записують чи малюють ці способи на картках і складають у спільну «Скриньку спокою».

ІІІ. Рефлексія та прощання (5 хв.):

- Який інструмент зі «Скриньки спокою» ви візьмете з собою?

Ритуал прощання.

Заняття №7

Тема: Взуй мої черевики

Мета: розвивати емпатію, вчити дітей ставити себе на місце іншої людини, щоб краще розуміти її почуття.

Обладнання: малюнки різного взуття (наприклад, черевики, туфлі, кросівки та інші), аркуші паперу.

Хід заняття

І. Привітання (5 хв.)

1. Вправа-розминка «Дзеркало» (5хв.):

Діти об’єднуються у пари. Один показує рухи та емоції, інший – точно повторює їх, як дзеркало.

ІІ. Основна частина

1. Історія про чарівні кеди (20 хв.):

Складання історії про хлопчика, який отримав чарівні кеди. Коли він їх взував, то починав відчувати те саме, що й людина, на яку він дивився. Це допомогло йому зрозуміти, чому його друг сумував, а сестра сердилась.

Обговорення:

- Як кеди допомогли герою?
- Чи потрібно мати чарівне взуття, щоб розуміти інших?

- 2. Практична вправа «Історія одного черевика» (10 хв.):

Кожній дитині пропонується вибрати малюнок взуття і скласти коротку історію від імені його власника за такими питаннями:

-Хто я?

- Який у мене настрій?

- Чому?

ІІІ. Рефлексія та прощання (5 хв.):

- Що означає вислів «поставити себе на місце іншого»?

Ритуал прощання.

Заняття №8

Тема: Історії, що вирішують конфлікти

Мета: навчити дітей базовим навичкам конструктивного вирішення конфліктів.

Обладнання: картки з описом конфліктних ситуацій, шаблон «Я – повідомлення».

Хід заняття

І. Привітання (5 хв.)

1. Вправа-розминка «Тягни-штовхай» (5 хв.):

Діти стають в пари. Спочатку вони намагаються перетягнути один одного, а потім отримують завдання рухатися разом, не розриваючи рук.

ІІ. Основна частина

1. Історія про міст через річку (20 хв.):

2. Складання історії про двох впертих козликів, які зустрілися на вузькому містку і не хотіли поступатися дорогою. В іншій версії історії козлики домовляються, як їм розійтися.

Обговорення:

- Який варіант історії кращий?

- Чому?

- Як можна домовитись?

3. Практична вправа «Я – повідомлення» (10 хв.):

Психолог знайомить дітей з формулою:

«Я відчуваю (емоція), коли ти (дія), тому що (причина). Будь ласка, (прохання)».

Діти тренуються складати такі повідомлення на основі ситуацій з карток.

ІІІ. Рефлексія та прощання (5 хв.):

- Про що дізналися на сьогоднішньому занятті?
- Чим «Я – повідомлення» краще за звинувачення?

Ритуал прощання.

Заняття №9

Тема: Сила добрих слів.

Мета: показати дітям вплив на емоційний стан інших; тренуватися у використанні слів підтримки та компліментів.

Обладнання: 2 паперових силуети людини, фломастери, кошик.

Хід заняття:

І. Привітання (5 хв.)

1. Вправа-розминка «Жива скульптура» (5 хв.):

Одна дитина – «глина». Інші по черзі підходять до неї і дотиком (без слів) змінюють її позу, створюючи «скульптуру дружби».

ІІ. Основна частина

1. Історія про слова-камінчики та слова-пір'їнки (20 хв.):

Колективне складання історії про фею, яка дала людям 2 мішечки: в одному були важкі й гострі камінчики (це образливі слова), а в іншому – легкі й теплі пір'їнки (добрі слова).

Обговорення:

- Як почувається людина, в яку «кидають» камінчики?
- А коли їй дарують теплі і легкі пір'їнки?

2. Практична вправа «Дерево добрих слів» (10 хв.):

Дітям пропонується на одному паперовому силуеті написати образливі слова. Після цього психолог його почитає зминати та рвати.

На іншому (чистому) силуеті діти пишуть добрі слова та компліменти. Порівнюють результат. Потім кожен пише комплімент для однокласника і кладе в спільний кошик.

ІІІ. Рефлексія та прощання (5 хв.):

Діти стають біля кошика з компліментами і зачитують їх.

Ритуал прощання.

Заняття №10

Тема: Фестиваль наших історій.

Мета: підбити підсумки роботи, узагальнити отримані знання та навички, створити позитивний емоційний досвід завершення програми.

Обладнання: дипломи «Знавця емоцій», ватман, фломастери, матеріали для творчості, картки з емоціями

Хід заняття

І. Привітання (5 хв.)

1. Святкове коло вітань

2. Вправа-розминка «Емоційне лото» (10 хв.):

Психолог називає ситуацію, а діти показують картку з відповідною емоцією.

ІІ. Основна частина

1. Створення спільної історії «Пригоди в Країні Почуттів» (20 хв.):

Дітям пропонується на великому аркуші паперу (ватмані) разом створити і намалювати історію-картку про героя, який мандрує Країною Почуттів і використовує всі знання, отримані на заняттях (долає гнів, розуміє сум, домовляється з іншими).

2. Практична частина «Нагородження» (5 хв.):

Вручення дипломів «Знавці емоцій»

III. Рефлексія та прощання (5 хв.):

Дітям пропонується по колу поділитися враженнями і продовжити речення:

«Найважливіше, чого я навчився/навчилася на наших заняттях це …»

Фінальний ритуал прощання з побажаннями один одному.

Додаток В
Протоколи спостереження

Протокол спостереження №1

Дата проведення: 01.04

Тема заняття: Вступ. Що таке історії та емоції

Кількість присутніх дітей: 35

Мета спостереження: визначити початковий рівень емоційної обізнаності учнів, рівень їхньої відкритості та тривожності; проаналізувати первинну групову динаміку.

Хід спостереження

Загальний настрій групи: бадьорий, насторожений, пасивний, позитивний. Під час виконання вправи «Коло вітань» спостерігалася неготовність дітей називати свої емоції. Дехто з дітей ухилявся від відповіді. Спостерігається скутість поз, присутній зоровий контакт, посмішки. Діти розуміють значення поняття «емоції», пояснюють його та наводять приклади. Під час гри «Емоційна передача» спостерігалася тактильність та підтримка зорового контакту у більшості дітей. 4 учнів класу їх уникають. В групи є «зірки», до яких тягнуться (3 учнів), «ізольованих» немає. Група швидко прийняла встановлені правила.

Дитина О. Д. (можливо, тривожна) уникає відповідей, сидить у закритій позі, говорить тихо, під час гри намагається стояти останньою.

Дитина С. Г. (можливо, лідер) активно відповідає, пропонує свої ідеї, легко взаємодіє з усіма, допомагає іншим.

Дитина Р. Є. (можливо, з дефіцитом уваги) часто відволікається, перебиває, не може всидіти на місці, але може давати креативні відповіді.

Група має змішаний рівень готовності. Більшість дітей відкриті до контакту, але емоційний словник обмежений базовими поняттями.

Протокол спостереження №2

Дата проведення: 03.04

Тема заняття: Історії про Радість

Кількість присутніх дітей: 34

Мета спостереження: проаналізувати здатність дітей ідентифікувати та вербалізувати позитивні емоції; спостерігати за проявами просоціальної поведінки (вміння радіти за інших, робити компліменти)

Хід спостереження:

Під час заняття у більшості дітей спостерігалися щирі посмішки та сміх.

У вправі «Коло компліментів» було виявлено те, що більша частина дітей не вміє робити та приймати компліменти (ніяковіють чи заперечують).

З радістю асоціюють більше матеріальні речі, ніж духовні чи соціальні.

Значна частина дітей розуміє ідею, що радістю можна «ділитися».

Активність у «Колі компліментів» дала розуміння того, що не всі діти можуть сказати щось приємне іншому. Деякі компліменти були формальними.

Під час наповнення «скриньки» діти активно діляться ідеями, слухають розповідь один одного про радісні моменти, діляться власними.

Учень Д. З. не зміг згадати радісну подію і потребував допомоги. М. С. робила дуже розгорнуті та щирі компліменти однокласникам.

Тема радості добре сприймалася групою. Більшість дітей активно діляться своїми спогадами. Вправа з компліментами виявила труднощі у 3-4 учнів, що може свідчити про низьку самооцінку або брак досвіду позитивної комунікації. Роботу в цьому напрямку варто продовжувати.

Протокол спостереження №3

Тема: Гнів

Дата: 08.04

Кількість присутніх дітей: 31

Мета спостереження: проаналізувати ставлення дітей до емоції гніву (чи вважають її «поганою»); оцінити їхню реакцію на техніки фізичного вираження гніву.

Хід спостереження:

Під час виконання вправи «Тупотіння ногами» у дітей спостерігалась позитивна реакція. Їм сподобалася і вправа в якій розривали папір.

Значна частина дітей не відчувають різниці між почуттям гніву та агресивною поведінкою, хоча 4 дітей досить точно пояснили відмінності.

Вивільнення емоцій відбувалося здебільшого хаотично. 1 дитина відмовилася брати участь у цій вправі.

Тема гніву важко сприймалася групою. Більшість дітей діляться своїми спогадами та враженнями. Роботу в цьому напрямку варто продовжувати.

Діти беруть активну участь під час складання історії.

Протокол спостереження №4

Тема: Страх

Дата: 10.04

Кількість присутніх дітей: 35

Мета спостереження: оцінити рівень відкритості дітей при обговоренні теми страхів; простежити за динамікою емоційного стану під час вправи «Перетвори свій страх»

Хід спостереження:

Дітям сподобалася вправа в якій фігурка страху перетворювалася на щось смішне. Вони відчували збудження та зацікавленість. Під час заняття панував веселий настрій. Фігурки, які створювали діти, були надзвичайно креативними та незвичайними.

Страхи, які називали діти були реалістичними. У багатьох переважали відповіді про страх війни та втрати близьких. Деякі з дітей бояться темряви чи монстрів. В ефективність «камінця хоробрості» слухали з цікавістю, але, судячи з реакцій (сміх), в нього повірили не всі. Фігурки страху були деталізованими. Кожен з дітей зміг проговорити те, що було зображено.

Під час заняття К.О. була дуже активною і розповідали про свій досвід боротьби зі страхом (темрява), а С.М. поділилася своїм досвідом боротьби зі страхом павуків.

Реакції дітей під час заняття вказують на високий рівень тривожності дітей. В значній мірі це зумовлено тривалим воєнний станом на території нашої країни.

Протокол спостереження №5

Дата: 15.04

Кількість присутніх дітей: 35

Тема: Образа

Мета спостереження: проаналізувати, як діти розуміють механізми виникнення та подолання образи; оцінити їхню готовність до примирення.

Хід спостереження:

Під час заняття діти мали прояви емпатії до героїв складеної історії. Спостерігалось серйозне ставлення від час виконання вправи «Склеїмо серце». Пропонували наступні способи примирення: пригостити ображеного друга цукеркою, піти на розмову першим, посміхнутися, попросити вибачення. 2 учнів не готові першими йти на примирення і обирають позицію «чекати поки це зробить інша людина першою».

Діти розуміють важливість слів «вибач» та «прощаю», але не всі готові їх використовувати у таких ситуаціях. В парах діти легко знаходять контакт один з одним, домовляються.

Заняття на дану тему достатньо складно давалися дітям. Це свідчить про те, що треба і надалі працювати над цією темою, вчити просити вибачення один в одного від щирого серця та пробачати образи.

Протокол спостереження №6

Тема: Скринька спокою

Кількість присутніх дітей: 34

Дата: 17.04

Мета спостереження: оцінити здатність дітей до рефлексії та пошуку власних ресурсних станів; визначити, які способи саморегуляції їм найближчі.

Хід спостереження:

Під час виконання вправи «Повільний равлик» спостерігалась позитивна реакція дітей, але 2 дітей не захотіли брати в ній участь. Їхня реакція свідчила про скутість та сором'язливість.

Діти пропонували наступні способи заспокоєння: прогулянка на свіжому повітрі, смачна їжа, улюблена справа, перегляд смішних відео чи мультфільмів, обійми з рідними людьми.

Під час «Мозкового штурму» більшість відповідей було надано дітьми, які і на попередніх заняттях проявляли більшу активність. Переважала групова робота над картками, але не всі діти в групі були активними. 5 дітей були пасивними спостерігачами.

Відповіді дітей під час заняття свідчать про те, що не всі діти знають техніки заспокоєння в різних ситуаціях. Роботу над цим напрямком слід продовжувати і ознайомити з дітей з різними техніками самозаспокоєння.

Протокол спостереження №7

Тема: Емпатія

Кількість присутніх дітей: 32

Мета спостереження: проаналізувати рівень розвитку емпатії та здатності до децентрації (вміння дивитися на ситуацію з позиції іншого).

Хід спостереження:

Під час заняття вправа «Дзеркало» показала, що діти неточно можуть «віддзеркалити» емоцію партнера. У значної частини класу це викликало сміх, а 3 дітей показували гримаси замість емоцій. Складені в групах історії про «Історію одного черевика» були поверхневими. Діти не змогли вийти за межі власного досвіду. Групи досить уважно слухали розповіді один одного. Уточнюючих питань не ставили. Під час обговорення поняття «емпатія» спостерігалось те, що не всі діти розуміють значення цього поняття, але 3 дітей змогли навести приклади з власного життєвого досвіту.

Спостереження за поведінкою і реакцією дітей під час заняття показала, що у більшості дітей емпатія присутня у більшій мірі, але треба працювати над її розвитком.

Протокол спостереження №8

Тема: Вирішення конфліктів

Кількість присутніх дітей: 34

Мета спостереження: оцінити здатність дітей засвоїти та застосувати на практиці комунікативну модель «Я-повідомлення».

Хід спостереження:

Під час заняття спостерігається поступовий перехід від конкурентної до кооперативної поведінки у розминці. Більшість дітей розуміють різницю між звинуваченням («Ти-повідомлення») та вираженням своїх почуттів («Я-повідомлення»). Дітям важко вдається застосовувати цю модель у рольових іграх через брак життєвого досвіду та небагатий словниковий запас. Від психолога необхідна була допомога у підборі необхідних слів, для коректного формулювання думок.

Протокол спостереження №9

Тема: Вирішення конфліктів

Кількість присутніх дітей: 35

Мета спостереження: проаналізувати, на скільки глибоко діти усвідомлюють вплив слів на почуття інших; спостерігати за їхніми реакціями під час обміну компліментами.

Хід спостереження:

Під час заняття спостерігалися цікавість та здивування завдання, що містило «поранену» паперову фігурку. Діти проявляють до неї співчуття.

При отриманні компліментів діти, здебільшого, відчувають ніяковість та сором'язливість. 4 дітей на комплімент реагували сміхом. В цілому, настрій під час виконання вправи, позитивний.

Під час вживання метафор «слова-камінчики» та «слова-пір'їнки» частина дітей частково розуміла метафоричне значення цих слів. Потрібно було більш детальніше пояснення психологом. Після пояснення діти доповнили свої відповіді прикладами для кращого розуміння.

Під час написання та проголошення компліментів труднощі були у 8 дітей класу. У вправі взяли участь всі діти класу. Діти із задоволенням говорили компліменти один одному і вчилися їх приймати. Дівчинка В. З. виявила найбільшу ніяковість на комплімент від однокласника. Це може свідчити про особливості характеру дівчинки.

Протокол спостереження №10

Тема: Фестиваль історій

Кількість присутніх дітей: 35

Мета спостереження: провести підсумкову оцінку групової динаміки та індивідуального прогресу кожного учасника; зафіксувати рівень засвоєння ключових навичок програми.

Хід спостереження:

В групі панувала атмосфера співпраці, підтримки та дружелюбності. Під час заняття діти використовували поняття та навички з попередніх занять під час створення історії (називають емоції, пропонують конструктивні рішення). Якщо порівняти рівень взаємодії з першим заняттям, то спостерігається більша згуртованість. Пасивні діти стали біль активними під час занять. Спостерігається видимий прогрес в учня Д.О.. Він активніше відповідає під час занять, переважає відкрита поза, покращилась взаємодія між учасниками групи.

Учень Р. С. на початку показав себе непосидючим, відволікався та перебивав однокласників. На кінець занять спостерігається позитивна динаміка: уважно слухає відповіді своїх однокласників, менше відволікається, підвищилася концентрація уваги на занятті.

Програма показала свою ефективність. Спостерігається значне покращення групової згуртованості та емоційної грамотності учнів. Рекомендується продовжити роботу з розвитку навичок вирішення конфліктів та емпатії. Надати індивідуальні рекомендації класному керівнику та батькам на основі спостережень.