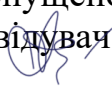


Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту
Завідувач кафедру
 Катерина ПЕТРОВСЬКА
«16» листопада 2025

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ПІДХІД

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи м22СР(а)
Галузь знань 23 Соціальна робота
Спеціальність 231 Соціальна робота
Освітньо-професійна програма:
«Соціальна педагогіка»
Олена ФЕЩЕНКО

Керівник: доц. Анастасія ТУРГЕНЄВА

Рецензент: доц. Наталя ЗАХАРОВА

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	6
1.1 Поняття та структура емоційного інтелекту	6
1.2 Значення емоційного інтелекту у формуванні особистості дитини	14
1.3 Соціально-педагогічний підхід до формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку	22
Висновки до першого розділу	31
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	32
2.1 Аналіз підготовленості вихователів ЗДО щодо формування емоційного інтелекту у дітей	32
2.2 Навчальна програма для вихователів ЗДО з формування емоційного інтелекту у дітей	52
Висновки до другого розділу	62
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	66
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

У сучасних умовах суспільного розвитку проблема формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку набуває особливої значущості. Це пояснюється тим, що емоційна сфера є одним із ключових чинників становлення особистості, формування її ціннісних орієнтацій, здатності до адаптації та соціалізації. В умовах соціальних трансформацій, воєнних подій, високого рівня інформаційного навантаження діти дошкільного віку часто стикаються з психологічними труднощами, що ускладнюють процес їх гармонійного розвитку. Саме в цей період життя закладаються основи емоційної культури, від якої залежить подальша здатність дитини будувати конструктивні взаємини з однолітками, батьками та педагогами.

Слід зазначити, що низький рівень розвитку емоційного інтелекту може призвести до таких негативних наслідків, як труднощі у спілкуванні, емоційна нестабільність, схильність до агресивних або замкнених форм поведінки, проблеми з адаптацією у шкільному середовищі. Водночас сформований емоційний інтелект забезпечує дитині можливість усвідомлювати та контролювати власні емоції, розуміти почуття інших людей, що стає важливим підґрунтям для розвитку соціальних навичок і психологічного благополуччя.

Не менш важливим є соціально-педагогічний аспект проблеми, адже виховання емоційного інтелекту не може обмежуватися лише індивідуальною роботою з дитиною. Воно потребує створення цілісного соціально-виховного середовища, у якому педагог, родина та однолітки виступають активними учасниками формування емоційної компетентності.

У вітчизняній науці проблема емоційного інтелекту розглядається у кількох аспектах. У психологічному вимірі дослідники наголошують на ролі емоційної сфери у розвитку особистості, формуванні ціннісних орієнтацій та забезпеченні психологічної стійкості дитини (Н. Чепелєва, О. Савченко, Т. Титаренко); у педагогічному аспекті увагу науковців зосереджено на засобах і технологіях формування емоційного інтелекту (Л. Артемова, Н. Гавриш, О. Кононко) у

соціально-педагогічному вимірі вчені акцентують на вихованні у дітей навичок емоційної взаємодії, здатності будувати конструктивні відносини з однолітками та дорослими (І. Зверева, А. Капська, Л. Міщик). Крім того, вітчизняні дослідники, такі як О. Безпалько, С. Харченко, І. Кочубей аналізують підготовку майбутніх вихователів і педагогів до роботи з формування емоційного інтелекту, розробляються методичні матеріали та освітні програми, що інтегрують соціально-педагогічний підхід у практику дошкільних закладів.

Проблема формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку є актуальною як у теоретичному, так і в практичному вимірі. Наукові розвідки українських учених створюють підґрунтя для подальших пошуків ефективних шляхів розвитку емоційної сфери дошкільників, а соціально-педагогічний підхід дозволяє забезпечити інтеграцію виховних і навчальних впливів у єдине цілісне середовище формування особистості.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження: процес формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку.

Мета дослідження: обґрунтувати теоретичні засади та визначити практичні шляхи формування емоційного інтелекту дітей дошкільного віку у контексті соціально-педагогічного підходу.

Завдання дослідження:

1. Визначити сутність і структуру емоційного інтелекту та його роль у розвитку особистості дошкільника.
2. Розкрити соціально-педагогічні підходи та умови формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку.
3. Дослідити рівень готовності вихователів закладів дошкільної освіти до формування емоційного інтелекту у дітей.
4. Розробити навчальну програму для вихователів ЗДО з формування емоційного інтелекту у дітей.

Методи дослідження: *теоретичні методи* (аналіз літератури, порівняльний аналіз, синтез, узагальнення); *емпіричні методи* (анкетування).

Структура дослідження: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 116 сторінок, із них основного тексту – 68 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Поняття та структура емоційного інтелекту

У сучасній психології та педагогіці поняття емоційного інтелекту набуває особливої значущості, оскільки розвиток особистості дитини розглядається не лише крізь призму когнітивних здібностей, а й у контексті її здатності розуміти власні емоції, керувати ними та будувати конструктивні взаємини з оточенням. В умовах інтенсивних соціокультурних змін, підвищеної динаміки освітнього середовища та зростання вимог до соціально-комунікативних компетентностей дошкільників, емоційний інтелект виступає важливою передумовою їхнього гармонійного розвитку. Саме у дошкільному віці закладаються основи емоційної сфери, формується чутливість до власних і чужих переживань, розвиваються первинні навички регуляції поведінки та емоційних реакцій.

Емоційний інтелект не виник як окрема категорія раптово – він став логічним продовженням розвитку психологічних уявлень про емоції, інтелект, соціальну поведінку та механізми саморегуляції.

Розвиток наукових уявлень про інтелект пройшов тривалий еволюційний шлях – від сприйняття його як суто когнітивної здібності до розуміння як багатовимірного утворення, що інтегрує емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти. Поняття інтелекту змінювалося відповідно до розвитку психології та соціальних запитів, що у підсумку привело до виникнення сучасних інтегративних моделей, серед яких – концепція емоційного інтелекту.

Поява терміна «емоційний інтелект» у науковому дискурсі пов'язана з роботами американських психологів Пітера Селовея та Джона Майєра, які у 1990 році вперше використали його для позначення специфічної форми інтелектуальної діяльності, що інтегрує емоційні та когнітивні процеси. Їхнє дослідження «Emotional Intelligence» стало концептуальною точкою відліку для

формування сучасного підходу до вивчення ролі емоцій у поведінці, комунікації та розумовій діяльності людини [4, с. 68].

До появи цього терміна науковці вже накопичили значну кількість знань про емоції, саморегуляцію, соціальні навички та їхній вплив на інтелектуальне функціонування. Однак ці уявлення залишалися фрагментарними, розділеними між різними напрямками психології – когнітивною, соціальною, диференціальною, гуманістичною. Селовей і Майєр зробили важливий крок, об'єднавши ці компоненти в єдину конструкцію, яка розглядала емоції як важливий ресурс інтелектуальної діяльності, а не як її перешкоду.

У своїй першій концептуальній моделі автори визначили емоційний інтелект як здатність до переживання, розуміння, оцінювання та регуляції власних і чужих емоцій, що сприяє адаптивній поведінці. Вони виокремили три основні компоненти:

1. оцінювання та вираження емоцій;
2. регулювання емоцій;
3. використання емоцій у мисленні та діяльності.

Це була перша спроба сформулювати структуру емоційного інтелекту як когнітивної здібності, що піддається аналізу, вимірюванню та розвитку. Важливо, що автори розглядали емоційний інтелект не як рису особистості або поведінкову схильність, а як інтелектуальну здатність, схожу за природою на інші види інтелекту – мовленнєвий, просторовий, логічний.

У 1997 році Селовей і Майєр удосконалили свою модель, запропонувавши чотири компонентну структуру емоційного інтелекту, яка включає:

- сприймання та ідентифікацію емоцій;
- емоційне використання інформації для мислення;
- розуміння емоцій;
- керування емоційними станами.

Ця модель отримала назву *ability model* («модель здібностей») і стала основою для подальших емпіричних досліджень. На її основі був створений один

із найвідоміших інструментів оцінювання емоційного інтелекту – тест MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) [4, с. 48].

Важливо підкреслити, що Селовей і Майер першими науково обґрунтували, що емоційний інтелект є формою інтелекту, а не сукупністю особистісних якостей. Їхній підхід став протиположним до популяризаторських моделей, які зосереджувалися переважно на рисах особистості та поведінкових схильностях. Саме тому модель Селовея й Майєра вважається найбільш академічно валідною та науково підтвердженою.

Поява терміна «емоційний інтелект» у працях П. Селовея та Дж. Майєра започаткувала активний розвиток наукових досліджень у цій сфері та стимулювала формування різних концептуальних підходів до його трактування. Від моменту введення поняття стало очевидно, що емоційний інтелект має складну структуру, а його природа може бути зрозуміла лише через порівняння різних теоретичних моделей. Це зумовило появу низки наукових шкіл і підходів – когнітивного, змішаного, мотиваційно-поведінкового, психометричного та соціально-психологічного. Розгляд цих підходів є необхідним для визначення концептуальної основи подальшого дослідження.

Мотиваційно-поведінковий підхід до емоційного інтелекту, запропонований Девідом Гоулманом, став одним із найвпливовіших і найпоширеніших у сучасній психології та педагогіці. Хоча він поступається моделі Селовея й Майєра у строгій науковій валідації, саме підхід Гоулмана найбільше вплинув на популяризацію поняття емоційного інтелекту та його впровадження у практику – зокрема, у сфері освіти, менеджменту, соціальної та дорадчої роботи.

Гоулман розглядає емоційний інтелект не стільки як суто когнітивну здатність, скільки як комплекс емоційних, мотиваційних та поведінкових характеристик, що визначають успішність соціальної взаємодії та професійної діяльності людини. У своїх працях він підкреслює, що високий рівень традиційного інтелекту пояснює лише частину успіху, тоді як значну його частку забезпечують емоційна компетентність, емпатія, саморегуляція та здатність будувати ефективні міжособистісні стосунки.

На відміну від «моделі здібностей» Селовея й Майєра, яка зосереджена на емоційно-когнітивних процесах, підхід Гоулмана підкреслює поведінкові прояви емоційного інтелекту, тобто те, як людина використовує свої емоційні ресурси у взаємодії з іншими. У цьому контексті емоційний інтелект виступає як компетентність, яку можна свідомо розвивати через навчання, тренінги, моделювання поведінкових стратегій і досвід.

Центральною у моделі Гоулмана є структура, що складається з п'яти ключових компонентів:

1. Самосвідомість – здатність розпізнавати власні емоції, розуміти їх природу, вплив на поведінку та прийняття рішень.

2. Саморегуляція – уміння контролювати імпульсивні реакції, управляти негативними емоціями та адаптивно реагувати на стресові ситуації. Внутрішня мотивація – здатність до цілеспрямованої діяльності, наполегливості, орієнтації на розвиток і внутрішні стандарти.

3. Емпатія – здатність розуміти емоції інших людей, співпереживати, виявляти чутливість до їхніх потреб і перспектив.

4. Соціальні навички – уміння будувати конструктивні стосунки, ефективно комунікувати, працювати в команді, вирішувати конфлікти.

Ці компоненти утворюють цілісну систему емоційної компетентності, яка визначає успішність людини у різних соціальних ситуаціях. Модель Гоулмана також підкреслює роль мотивації, наполягаючи, що здатність керувати власними емоціями та долати труднощі є основою не лише емоційного благополуччя, а й професійної результативності [13, с. 78].

Мотиваційно-поведінковий підхід особливо важливий для педагогіки та соціальної роботи, оскільки дозволяє розробляти практичні програми розвитку емоційного інтелекту. У контексті дошкільної освіти він підкреслює, що формування емоційного інтелекту неможливе без навчання дітей навичкам саморегуляції, емпатії, розуміння власних почуттів та емоцій інших, що безпосередньо впливає на їхню соціальну адаптацію.

Таким чином, підхід Гоулмана розширив межі наукового розуміння емоційного інтелекту, запропонувавши практикоорієнтовану модель, що інтегрує мотиваційні та поведінкові аспекти. Він став фундаментом для створення освітніх та виховних технологій, спрямованих на розвиток емоційної компетентності у дітей та дорослих.

Поряд із когнітивними моделями емоційного інтелекту у науковому дискурсі активно розвивалися так звані змішані моделі, які поєднують емоційні здібності з особистісними рисами, соціальними навичками та мотиваційними характеристиками. Найбільш впливовими серед них стали моделі Реувена Бар-Она та Річарда Бояціса. Вони відображають більш широкий, інтегративний підхід до трактування емоційного інтелекту, у якому емоційні здібності розглядаються як частина загальної соціально-емоційної компетентності особистості.

Модель Р. Бар-Она є однією з перших і найдетальніших змішаних моделей емоційного інтелекту. Дослідник визначав емоційний інтелект як сукупність когнітивних навичок і здібностей, що впливають на здатність особистості ефективно долати вимоги та труднощі повсякденного життя. Модель Бар-Она ґрунтується на п'яти ключових сферах емоційної компетентності:

1. Внутрішньо особистісна компетентність (самоусвідомлення, самоповага, самореалізація, емоційна самосвідомість).
2. Міжособистісна компетентність (емпатія, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність).
3. Адаптивність (гнучкість, вирішення проблем, реалістичність).
4. Управління стресом (стресостійкість, емоційний контроль).
5. Загальний настрій (оптимізм, задоволеність життям).

На відміну від моделей, що розглядають емоційний інтелект як конкретні когнітивні здібності, модель Бар-Она значною мірою опирається на емоційно-особистісні та поведінкові характеристики. У цьому сенсі вона є ширшою за класичні когнітивні моделі і спрямована на вимірювання загальної соціально-емоційної компетентності. На основі своєї моделі Бар-Он створив популярний

інструмент діагностики – емоційного інтелекту, який широко використовується у практиці [1, с. 4].

Іншим представником змішаного підходу є Річард Бояціс, який разом із Д. Гоулманом розвинув концепцію емоційних та соціальних компетенцій. Модель Бояціса ґрунтується на ідеї, що емоційний інтелект проявляється через набір компетенцій, які визначають ефективну поведінку у професійній та соціальній діяльності. Він виділяє три основні кластери компетенцій:

1. Емоційна компетентність (самоусвідомлення, емоційна саморегуляція).
2. Соціальна компетентність (емпатія, соціальна обізнаність).
3. Поведінкові компетенції (вміння впливати на інших, комунікація, лідерство, розвиток взаємин).

Модель Бояціса тісно пов'язана з підходом Гоулмана, але має більш акцентовану фокусування на професійній діяльності, що робить її особливо популярною в організаційній психології та менеджменті. Її ключовою особливістю є те, що вона розглядає емоційний інтелект як навички, які можуть розвиватися через спеціально організоване навчання, коучинг і міжособистісний досвід [1, с. 6].

Таким чином, змішані моделі Бар-Она та Бояціса відображають прагнення дослідників інтегрувати емоційні здібності з широким спектром особистісних та соціальних компетентностей. Вони розширюють уявлення про емоційний інтелект, розглядаючи його як комплексний феномен, тісно пов'язаний із мотивацією, поведінкою та соціальною ефективністю, що робить їх цінними для практики, зокрема у сфері освіти та соціальної роботи.

Когнітивний, мотиваційно-поведінковий та змішаний підходи до емоційного інтелекту мають спільну основу – визнання емоцій важливим компонентом ефективної поведінки, соціальної взаємодії та адаптації. Усі моделі підкреслюють значення розпізнавання, розуміння й регуляції емоцій. Водночас відмінності полягають у фокусі: когнітивний підхід (Селовей, Майєр) трактує емоційний інтелект як здібність; мотиваційно-поведінковий (Гоулман) акцентує на емоційній компетентності та поведінкових проявах; змішаний (Бар-Он,

Бояціс) включає особистісні риси, мотивацію та соціальні навички. Проте, моделі різняться глибиною, структурою та акцентами вимірювання емоційного інтелекту (таблиця 1.1.1).

Таблиця 1.1.1

Порівняльний аналіз підходів до визначення емоційного інтелекту

Ознаки	Когнітивний підхід (П. Селовей, Дж. Майєр)	Мотиваційно- поведінковий (Д. Гоулман)	Змішаний (Р. Бар-Он, Р. Бояціс)
Сутність	Емоційний інтелект як набір когнітивних здібностей	Емоційний інтелект як емоційна компетентність і поведінкові навички	Емоційний інтелект як інтеграція емоційних, соціальних та особистісних характеристик
Основні компоненти	сприймання емоцій; розуміння емоцій; регуляція емоцій; використання емоцій у мисленні	самосвідомість; саморегуляція; мотивація; емпатія; соціальні навички	внутрішньо особистісні, міжособистісні навички; адаптивність; стресостійкість; соціальна компетентність
Сильні сторони	наукова валідність, чітка структура	прикладна спрямованість, практичні інструменти	комплексність, широкий спектр навичок
Обмеження	слабкий зв'язок із поведінковими проявами	менш точне психометричне вимірювання	не чітка межа між емоційним інтелектом та особистісними рисами

У вітчизняній психології поняття емоційного інтелекту сформувалося відносно недавно, однак сьогодні воно є одним із ключових у дослідженнях емоційної сфери особистості, розвитку дитини, соціально-психологічної адаптації та освіти. Українські науковці, спираючись на світові моделі, поєднали їх із індивідуальними підходами, характерними для пострадянської психологічної школи, яка традиційно приділяє значну увагу емоційно-вольовій сфері, саморегуляції та соціальній взаємодії.

Однією з провідних особливостей вітчизняних підходів є інтеграція емоційного інтелекту з теорією вищих психічних функцій Л. Виготського. Зокрема, підкреслюється соціальне походження емоцій та роль спільної діяльності у їх розвитку. У цьому контексті емоційний інтелект розглядається не як суто індивідуальна здатність, а як феномен, що формується під впливом соціального середовища, взаємодії з дорослими та однолітками. Вітчизняні дослідники акцентують, що становлення емоційної компетентності дитини відбувається в діяльності, що опосередковує її досвід переживання та регуляції емоцій [15, с. 577].

За сучасними українськими трактуваннями, емоційний інтелект включає не лише когнітивно-емоційні здібності, але й морально-вольові, комунікативні та рефлексивні компоненти. Науковці наголошують, що здатність усвідомлювати, контролювати та виражати емоції нерозривно пов'язана з розвитком довільності, соціальної відповідальності та здатністю вибудовувати стійкі міжособистісні стосунки. Це особливо проявляється у працях Р. Колісник, яка підкреслює зв'язок емоційного інтелекту з розвитком саморегуляції, стресостійкості та емоційної зрілості [19].

Дослідження К. Ботезат зосереджуються на тому, що емоційний інтелект – це здатність особистості забезпечувати внутрішню психологічну рівновагу шляхом усвідомлення власних переживань та їх конструктивного перетворення. У цьому контексті емоційний інтелект трактується як ресурс для подолання кризових ситуацій, підтримки позитивного емоційного стану та формування життєстійкості. Титаренко акцентує на тому, що оволодіння навичками емоційної регуляції допомагає дитині адаптуватися до соціальних змін, долати конфлікти та будувати довірливі стосунки [7, с. 5].

У працях українських педагогів і соціальних педагогів, зокрема Л. Николенко, емоційний інтелект розглядається у зв'язку з професійною компетентністю педагога. Дослідники підкреслюють важливість емоційної чутливості, емпатії, уміння керувати власними емоціями у взаємодії з дітьми та батьками. Педагогічні трактування емоційного інтелекту включають також

аспект емоційного моделювання: діти дошкільного віку засвоюють способи вираження та регуляції емоцій через спостереження за дорослим [23, с. 186].

Особливу увагу вітчизняні дослідники приділяють емоційному інтелекту дітей дошкільного віку. За З. Огороднійчук, формування емоційного інтелекту в ранньому та дошкільному віці виступає базовою умовою успішного соціального розвитку. Вона підкреслює, що розвиток емоційної сфери дітей має опиратися на створення емоційно безпечного середовища, формування навичок розпізнавання емоцій, розвиток емпатії, вміння висловлювати свої переживання та регулювати поведінку. У цьому контексті емоційний інтелект розглядається як фундамент соціальної компетентності [24, с. 72].

Українські трактування також включають культурно-ціннісний аспект, наголошуючи, що емоційний інтелект пов'язаний із національними традиціями виховання, культурою прояву емоцій та соціальними нормами. Дослідники звертають увагу, що в українському соціокультурному контексті розвиток емоційної сфери часто залежить від виховних практик родини, стилю спілкування та емоційного клімату в групі.

Таким чином, сучасні вітчизняні трактування емоційного інтелекту характеризуються інтеграцією світових моделей з українськими психологічними традиціями. У центрі уваги – соціокультурна обумовленість емоцій, зв'язок емоційного інтелекту із саморегуляцією та життестійкістю, а також практичний аспект – розвиток емоційної компетентності дітей у педагогічному процесі. Такий підхід забезпечує комплексне, багатовимірне розуміння емоційного інтелекту та підкреслює його значення для гармонійного розвитку особистості.

1.2 Значення емоційного інтелекту у формуванні особистості дитини

Емоційний інтелект у дошкільному віці виступає ключовою умовою гармонійного особистісного розвитку дитини, оскільки саме в цей період формуються базові навички емоційного переживання, вираження та регуляції почуттів. Сучасні дослідження засвідчують, що здатність розпізнавати власні

емоції, розуміти переживання інших та керувати поведінкою є фундаментом соціальної адаптації, розвитку самосвідомості, емпатії та комунікативних умінь. Усвідомлене формування емоційного інтелекту створює передумови для позитивної самооцінки, стійкості до стресу, успішної взаємодії з оточенням та становлення моральних якостей дитини.

Емоційний інтелект один із ключових чинників гармонійного розвитку особистості, адже він визначає здатність людини розуміти власні емоції, керувати ними, встановлювати конструктивні стосунки з іншими та адаптуватися до різноманітних життєвих ситуацій. Гармонійний розвиток передбачає цілісність емоційної, когнітивної, соціальної та моральної сфер, а емоційний інтелект виконує інтегративну функцію, поєднуючи ці компоненти в єдину систему. Саме здатність дитини усвідомлювати свої переживання, адекватно їх відображати й регулювати є підґрунтям для формування стабільної та зрілої особистості.

Одним із центральних аспектів гармонійного розвитку є *формування самосвідомості*, що починає активно розгортатися саме в дошкільному віці. Дитина вчиться розпізнавати власні емоційні стани – радість, страх, образу, здивування, сором – і поступово встановлює зв'язок між переживаннями та поведінковими реакціями. Розвинений емоційний інтелект забезпечує дитині здатність не тільки ідентифікувати власні емоції, а й розуміти їх причини, що сприяє формуванню внутрішньої психологічної стабільності. Вміння усвідомити, що з тобою відбувається, зменшує імпульсивність, підвищує рівень саморегуляції та допомагає уникати емоційних зривів [27, с. 156].

Не менш важливим елементом гармонійного розвитку є *розвиток емпатії*, здатності розуміти почуття іншої людини. Емпатія формується природно, але її розвиток значною мірою залежить від соціальних взаємодій, стилю виховання, емоційної атмосфери в родині та дошкільному закладі. Емоційний інтелект виступає механізмом, який допомагає дитині не тільки розпізнавати емоції інших, а й реагувати на них відповідно до ситуації. Це сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню дружніх стосунків, готовності до

співпраці, що є надзвичайно важливими передумовами соціальної адаптації [30, с. 338].

Важливим аспектом гармонійного розвитку є також *формування здатності до конструктивної регуляції поведінки*. Діти з розвиненим емоційним інтелектом краще справляються зі стресом, рідше демонструють агресивні або неадаптивні реакції, швидше знаходять вихід зі складних ситуацій. Здатність заспокоїти себе, переключити увагу, знайти альтернативний спосіб висловлення почуттів – це базові навички, які забезпечують психологічне благополуччя. У дошкільному віці така регуляція має особливо велике значення, оскільки дитина лише навчається узгоджувати власні імпульси з вимогами соціуму.

Емоційний інтелект також виступає основою *формування морально-етичних якостей*, оскільки моральна поведінка завжди пов'язана з розумінням почуттів інших, здатністю співпереживати, оцінювати наслідки власних дій. Діти, які вміють ідентифікувати власні емоції та емоції оточення, швидше засвоюють норми соціальної поведінки: справедливість, відповідальність, доброзичливість, готовність допомагати. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту створює передумови для становлення моральної свідомості й активної соціальної позиції.

З позиції психологічної науки емоційний інтелект також пов'язують із *життєстійкістю та здатністю до подолання труднощів*. Діти, які мають навички емоційної регуляції, легше адаптуються до змін, краще сприймають нові умови, а також рідше демонструють прояви тривожності чи емоційного виснаження. Це особливо актуально в умовах сучасного соціального середовища, де діти стикаються з підвищеним рівнем інформаційного навантаження, соціальних викликів та емоційних стресорів.

Крім того, розвиток емоційного інтелекту сприяє формуванню *когнітивної сфери*, оскільки емоції тісно взаємодіють із мисленням. Сучасні дослідження підтверджують, що позитивні емоційні переживання сприяють кращому запам'ятовуванню, розвивають творче мислення, стимулюють здатність до розв'язання проблем. Натомість навички регулювання негативних емоцій

допомагають дитині зосереджуватися, уникати внутрішніх конфліктів і краще виконувати пізнавальні завдання [28, с. 246].

Емоційний інтелект є одним із ключових чинників успішної соціальної адаптації дитини, який визначає здатність дитини розуміти власні емоції, регулювати поведінку та адекватно реагувати на емоційні стани інших людей. Емоційний інтелект виступає основою конструктивної соціальної взаємодії та ефективного включення дитини в соціальне середовище.

Однією з головних складових соціальної адаптації є здатність дитини до емоційного усвідомлення, тобто розпізнавання та називання власних почуттів. Дошкільник, який може ідентифікувати емоції, легше розуміє, що з ним відбувається, може повідомити про свої переживання та знайти прийнятні шляхи реагування. Дитина з низьким рівнем емоційної усвідомленості часто демонструє імпульсивні, хаотичні або агресивні реакції, що ускладнює взаємодію з оточенням. Навпаки, розвинений емоційний інтелект дозволяє дитині краще контролювати поведінку, запобігати конфліктам і сприяє формуванню позитивних стосунків.

Особливе місце у соціальній адаптації займає емпатія, яка визначає здатність дитини розуміти почуття інших та співпереживати. Емпатійні діти легше вступають у контакт, швидше знаходять спільну мову з однолітками, виявляють готовність до співпраці та взаємодопомоги. Вони рідше стають учасниками конфліктів, оскільки здатні уявити, як їхні дії впливають на інших. Діти з недостатнім розвитком емпатії, навпаки, часто проявляють егоцентризм, не враховують почуття інших, що призводить до ізоляції або проблем у взаєминах [21].

Не менш важливим аспектом є навички емоційної регуляції, які дозволяють дитині керувати інтенсивністю емоційних реакцій та адаптувати поведінку до соціальної ситуації. Дошкільник, який уміє заспокоїтися після стресу, переключити увагу або висловити свої почуття прийнятним способом, швидше пристосовується до нових умов, легше переносить розчарування чи критику, менше конфліктує з однолітками. Діти з низьким рівнем емоційної регуляції

можуть бути схильними до істерик, агресії, замкненості, уникнення взаємодії або надмірної тривожності, що істотно ускладнює їхню соціальну адаптацію.

Емоційний інтелект також визначає успішність комунікативної взаємодії, оскільки дитина з розвиненими емоційними навичками краще розуміє невербальні сигнали, інтонацію, емоційні відтінки висловлювань інших людей. Такі діти виявляють більшу гнучкість у спілкуванні, швидше знаходять компроміси, володіють навичками конструктивного вирішення конфліктів. Вони можуть висловити прохання, незгоду, пропозицію у спосіб, що не порушує соціальних норм і сприяє підтримці позитивних стосунків.

Окремо слід відзначити вплив емоційного інтелекту на адаптацію до нових соціальних умов, зокрема вступ до дошкільного закладу, зміну групи, появу нових педагогів або конфліктних ситуацій. Діти з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють більшу стресостійкість, швидше орієнтуються у правилах колективу, легше приймають зміни. Вони здатні звернутися по допомогу, обговорити свої переживання з дорослими та знайти підтримку, що сприяє стабілізації їхнього емоційного стану [20].

Важливою є також роль емоційного інтелекту у формуванні позитивного соціального статусу дитини в групі однолітків. Діти, які володіють емпатією, навичками саморегуляції та емоційного розуміння, частіше займають позицію «лідерів» або «популярних» членів групи, тоді як низький рівень емоційної компетентності часто корелює з відторгненням, булінгом або соціальною ізоляцією.

Слід зазначити, що емоційний інтелект також є одним із ключових психологічних ресурсів, що визначає рівень психічного здоров'я та здатність особистості протистояти стресовим впливам. У дошкільному віці, коли емоційна сфера перебуває у стадії активного формування, роль емоційного інтелекту як захисного механізму значно зростає. Він допомагає дитині усвідомлювати свої переживання, долати негативні емоційні стани та адаптуватися до мінливого соціального середовища.

Одним із базових механізмів впливу емоційного інтелекту на психічне здоров'я є здатність до емоційної саморегуляції. Діти, які вміють розпізнавати та називати власні почуття, мають більшу внутрішню керованість та меншу схильність до емоційних зривів. Це дозволяє знижувати рівень напруження, уникати накопичення фрустрації та формувати більш стабільний емоційний фон. Натомість діти з недостатнім рівнем емоційної саморегуляції часто відчують труднощі з контролем імпульсів, що підвищує ризик розвитку тривожності, агресивності або психосоматичних реакцій.

Важливою складовою психічного здоров'я є стресостійкість, тобто здатність ефективно справлятися з труднощами, відновлювати емоційну рівновагу після переживань та зберігати позитивне ставлення до себе й оточення. Емоційний інтелект відіграє центральну роль у розвитку цих умінь. Дошкільники, які мають навички емоційної регуляції, легше долають труднощі адаптації, швидше заспокоюються після конфліктів, менш схильні до страхів і негативних переживань. Вони здатні використовувати конструктивні способи зниження емоційного напруження – звернення по допомогу, вербалізацію емоцій, переключення діяльності, співпрацю з дорослим [12, с. 146].

Суттєвий вплив емоційного інтелекту на психічне здоров'я проявляється також через формування позитивної самооцінки, яка є важливою умовою внутрішнього благополуччя. Діти, які усвідомлюють власні переживання й отримують позитивний досвід їх регуляції, формують почуття компетентності, впевненості у власних можливостях та значущості. Водночас нерозвинені навички емоційної саморегуляції можуть спричиняти внутрішню нестабільність, невпевненість та підвищену емоційну чутливість до зовнішніх умов.

Емоційний інтелект також підтримує загальну психологічну гнучкість, яка дозволяє дитині адаптуватися до змін, приймати різні точки зору та переносити тимчасові невдачі без значних емоційних втрат. Психологічна гнучкість є важливою складовою життєстійкості, оскільки вона допомагає дитині зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу й долати негативні переживання без довготривалих психічних наслідків.

Таким чином, емоційний інтелект виступає важливим фактором підтримки психічного здоров'я та розвитку стресостійкості дитини. Він забезпечує здатність усвідомлювати й регулювати емоції, сприяє формуванню позитивного емоційного фону, допомагає долати труднощі та підтримує внутрішню психологічну рівновагу.

Емоційний інтелект також відіграє ключову роль в процесі формування морально-ціннісних орієнтирів, оскільки забезпечує внутрішній механізм, через який дитина засвоює моральні поняття, усвідомлює наслідки своїх дій та співвідносить їх із почуттями інших людей.

Однією з базових складових морального розвитку є *емпатія*, здатність розуміти переживання іншої людини. Емпатія дає дитині змогу усвідомити, що її поведінка може викликати радість, болючі переживання або образу в інших. Це стає передумовою прийняття моральних норм: дитина починає уникати дій, які завдають шкоди іншим, і прагне робити те, що приносить позитивний емоційний ефект. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту сприяє становленню моральної чутливості – здатності адекватно оцінювати емоційні стани інших і співвідносити їх зі своїми діями.

Важливою умовою формування моральних орієнтирів є *розуміння причинно-наслідкових зв'язків у сфері емоцій*. Дитина, яка вміє визначати, чому інша людина відчуває певну емоцію, легше засвоює норми поведінки, вибудовує уявлення про дозволене й недозволене, починає усвідомлювати власну відповідальність. Емоційний інтелект, таким чином, стимулює розвиток морального мислення, а саме – здатність дитини передбачати наслідки своїх дій для навколишніх.

Не менш важливою є роль емоційного інтелекту у *формуванні моральної саморегуляції*, яка дозволяє дитині утримуватися від імпульсивних вчинків, дотримуватися соціальних правил та постійно вдосконалювати власну поведінку. Дошкільник, який вміє розпізнавати власні емоції та контролювати їх інтенсивність, рідше робить необдумані дії, здатний враховувати перспективу іншого та діяти відповідно до моральних норм.

Емоційний інтелект також сприяє становленню *ціннісної ідентичності*, тобто внутрішнього відчуття того, ким є дитина, якими правилами вона керується та як ставиться до інших. Завдяки цьому дитина набуває здатності формувати моральні переконання, які стають основою подальшої поведінки та прийняття рішень. Емоційна чутливість допомагає їй сприймати моральні настанови не як зовнішні вимоги, а як внутрішні цінності [14].

Таким чином, емоційний інтелект виступає важливим чинником формування морально-ціннісних орієнтирів дошкільника. Він забезпечує емпатійне сприйняття світу, сприяє розвитку моральної чутливості, відповідальності й саморегуляції, допомагає дитині засвоювати соціальні норми не формально, а на рівні внутрішніх переконань. Саме тому розвиток емоційного інтелекту має стати пріоритетним напрямом виховної роботи в закладах дошкільної освіти.

У контексті реформування української освіти, зокрема впровадження Концепції Нової української школи (НУШ), готовність дитини до навчання розглядається не лише з позицій сформованості пізнавальних навичок, а значною мірою – через розвиток емоційно-соціальної сфери. НУШ акцентує увагу на особистісно орієнтованому підході, цінності емоційного благополуччя, партнерській взаємодії, формуванні компетентностей ХХІ століття, серед яких особливе місце посідають емоційний інтелект та соціально-емоційні навички. Відтак емоційний інтелект стає ключовим чинником успішного включення дитини у навчальну діяльність і адаптації до нових умов освітнього середовища.

Важливою складовою є *комунікативна готовність дитини*, яка забезпечується розвитком емпатії, умінням слухати інших, висловлювати свої думки, визначати емоції однолітків і педагогів. В умовах НУШ, де значна частина навчання проходить у групових формах, у співпраці та взаємодії, емоційний інтелект виступає критичним фактором створення позитивного мікроклімату та ефективної командної роботи. Дитина, яка володіє емпатією, легше входить у новий колектив, швидше будує дружні стосунки та менше конфліктує.

Емоційний інтелект також впливає на *формування навчальної мотивації*, оскільки емоційно компетентна дитина здатна переживати успіхи та невдачі конструктивно, без значних фрустрацій, зберігаючи інтерес до навчання. Вона вміє задовольняти потребу у самоствердженні прийнятними способами, готова проявляти ініціативу, долучатися до спільної діяльності та ставити перед собою цілі.

Не менш важливим є те, що емоційний інтелект сприяє *формуванню відповідальності та самостійності*, які є ключовими компетентностями НУШ. Діти з розвиненою емоційною сферою краще планують діяльність, можуть оцінювати власні дії, розуміють наслідки поведінки та здатні коригувати її відповідно до вимог ситуації [2, с. 83].

Таким чином, емоційний інтелект є невід'ємною складовою шкільної готовності дитини у парадигмі Нової української школи. Він забезпечує успішну адаптацію, формує навички конструктивної взаємодії, підвищує мотивацію та сприяє становленню самостійної, відповідальної, емоційно зрілої особистості.

1.3 Соціально-педагогічний підхід до формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку

Соціально-педагогічний підхід до формування емоційного інтелекту розглядає розвиток емоційної сфери дитини як результат взаємодії з соціальним середовищем, діяльністю та виховними впливами дорослих. У дошкільному віці саме педагогічно організована комунікація, спільна діяльність та емоційно насичені ситуації визначають характер становлення емоційної компетентності. Він ґрунтується на принципах гуманізації, підтримки, партнерства та створення безпечного емоційного простору, де дитина може вільно виражати почуття, усвідомлювати їх і навчатися конструктивної взаємодії з іншими.

Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку значною мірою залежить не лише від індивідуальних особливостей дитини, а й від педагогічної організації освітнього процесу, характеру взаємодії з дорослими та соціального середовища. Заклад дошкільної освіти є важливим простором для формування

емоційної компетентності, оскільки тут дитина вперше стикається зі складною системою соціальних зв'язків, набуває навичок спілкування, саморегуляції, вирішення конфліктів та співпраці. Ефективний розвиток емоційного інтелекту можливий за умови створення певних соціально-педагогічних умов, які забезпечують повноцінне емоційне зростання та психологічний комфорт дитини.

Однією з ключових умов є *створення емоційно безпечного освітнього середовища*. Емоційна безпека передбачає атмосферу довіри, доброзичливості, прийняття, де дитина може відкрито виражати свої почуття без страху осуду чи покарання. Педагоги мають чутливо реагувати на переживання дітей, надавати підтримку, демонструвати рефлексивне слухання та емпатійність. Емоційно безпечний простір сприяє формуванню позитивної самооцінки, внутрішньої впевненості та готовності дитини брати участь у соціальній взаємодії, що є основою подальшого розвитку емоційного інтелекту [8, с. 86].

Наступною умовою виступає *емоційна компетентність педагогів*, адже саме дорослі є моделями емоційної поведінки для дітей. Вихователь, який володіє навичками емоційної саморегуляції, усвідомлено керує власними реакціями, демонструє емпатію та педагогічний такт, створює сприятливий психологічний клімат у групі. Важливим є також уміння педагога вербалізувати емоції – і власні, і дитячі – допомагаючи дітям знайти слова для опису своїх переживань. Здатність педагога до емпатійного спілкування формує в дітей зразки конструктивної взаємодії, що значно впливає на їх емоційний розвиток [11, с. 160].

Важливою соціально-педагогічною умовою є *організація різноманітних видів діяльності*, спрямованих на розвиток емоційної сфери. До таких належать: сюжетно-рольові ігри, театралізована діяльність, музично-ритмічні вправи, комунікативні тренінги, рухливі ігри з емоційними завданнями, елементи арт-терапії. Через гру діти вчаться розпізнавати та виражати емоції, співпереживати, узгоджувати дії, долати труднощі. Емоційно насичена діяльність стимулює розвиток уяви, творчості та здатності до символічного вираження емоцій.

Не менш значущою умовою є *вербалізація емоцій та формування емоційного словника*. Для розвитку емоційного інтелекту необхідно, щоб дитина вміла називати різні емоційні стани, розуміла відтінки почуттів та могла відобразити їх словами. Педагоги можуть використовувати спеціальні картки, емоційні термометри, історії, казки, ситуаційні вправи, які допомагають дітям розвивати мовлення, пов'язане з емоціями. Розширений емоційний словник зменшує рівень імпульсивності, оскільки дитина отримує інструмент для осмислення та контролю своїх переживань.

Важливою соціально-педагогічною умовою є *організація взаємодії дітей у малих групах*, що сприяє розвитку емпатії, взаємодопомоги та навичок комунікації. Спільне вирішення завдань, командні ігри, парні вправи стимулюють розвиток здатності домовлятися, слухати партнера, враховувати емоційний стан інших. У процесі групової роботи дитина отримує досвід вирішення конфліктів та вчиться знаходити соціально прийнятні способи вираження емоцій [25, с. 295].

Особливо важливою умовою є *співпраця ЗДО з батьками*, адже розвиток емоційної сфери має відбуватися послідовно в усіх середовищах, де перебуває дитина. Емоційна культура сім'ї, стиль виховання, моделі емоційних реакцій батьків мають безпосередній вплив на емоційний інтелект дитини. ЗДО може організовувати консультації, тренінги, майстер-класи для батьків, спрямовані на формування позитивної емоційної взаємодії в родині, навичок підтримки, емпатійного слухання, конструктивного вирішення конфліктів. Узгодженість виховних впливів вдома і в ЗДО створює оптимальні умови для розвитку емоційної компетентності дітей [31, с. 24].

Важливим аспектом є також своєчасна *діагностика рівня розвитку емоційного інтелекту*, яка дозволяє педагогам і психологам визначати сильні сторони дитини, виявляти труднощі та планувати індивідуальні маршрути розвитку. Діагностика може включати спостереження, бесіди, аналіз емоційної поведінки, використання адаптованих психодіагностичних методик. Вона дає

змогу не лише вчасно виявити проблеми, а й оцінити ефективність педагогічних заходів [22, с. 63].

Окремою умовою є створення розвивального предметного середовища, яке сприяє формуванню емоційної відкритості, самовираження та творчості. До такого середовища належать куточки емоцій, театральні зони, простір для релаксації, сенсорні кімнати, куточки психологічного розвантаження. Вони допомагають дітям знижувати емоційне напруження, відновлювати психологічний комфорт і виявляти емоції через гру та творчість.

Таким чином, соціально-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у ЗДО включають емоційно безпечне середовище, професійну компетентність педагогів, організацію емоційно насичених видів діяльності, розвиток емоційної мови, групову взаємодію, співпрацю з батьками, діагностику та відповідне розвивальне середовище. Саме комплексне забезпечення цих умов створює сприятливі можливості для формування емоційної компетентності дошкільників та гармонійного розвитку їхньої особистості.

Ефективне формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку потребує цілеспрямованої організації освітнього процесу, який включає різноманітні форми і методи соціально-педагогічної роботи. Особливість розвитку емоційної сфери дошкільників полягає в тому, що емоції найкраще формуються у процесі діяльності, взаємодії з іншими та проживання емоційно насичених ситуацій. Тому виховний процес має бути організований так, щоб дитина отримувала досвід розпізнавання, вираження та регуляції емоцій у різних життєвих контекстах.

Нами було визначено найважливіші форми та методи соціально-педагогічної роботи, що сприяють розвитку емоційного інтелекту дітей.

1. Ігрові форми роботи. Гра є провідною діяльністю дошкільного віку, у якій природно розвиваються емоційність, співпереживання, комунікативність і саморегуляція.

1.1. Сюжетно-рольові ігри. Це одна з найбільш ефективних форм розвитку емоційного інтелекту, оскільки дитина вчиться проживати різні соціальні ролі,

розуміти мотиви та переживання інших людей.

Приклади сюжетів: «Лікар і пацієнт», «Сім'я», «Магазин», «Дитячий садок».

Через роль дитина вчиться:

- розпізнавати емоції персонажа;
- контролювати власні переживання;
- прогнозувати реакції інших;
- вирішувати конфлікти;
- висловлювати почуття в прийнятній формі.

1.2. Театралізовані ігри. Ляльковий театр, драматизація, інсценізації казок сприяють розвитку емпатії, емоційної виразності та моральних якостей.

Під час вистави дитина:

- передає емоційний стан героя;
- вчиться інтонувати, використовувати міміку та жести;
- засвоює моральні зразки поведінки.

1.3. Рухливі ігри з емоційними завданнями. Вони включають вправи на саморегуляцію, переключення уваги, зняття напруження. Наприклад: «Заспокой бурю», «Емоційний світлофор», «Відгадай емоцію за рухом».

Такі ігри допомагають дітям тренувати контроль над тілом і поведінкою, що є основою емоційної регуляції [18].

2. Емоційно-комунікативні методи. Ці методи спрямовані на розвиток емоційного словника, навичок співпереживання та соціальної взаємодії.

2.1. Бесіди про емоції. Вони дають змогу дітям аналізувати різні емоційні стани, описувати власні переживання, усвідомлювати їх причини.

Приклади тем: «Як я відчуваю радість?», «Що робити, коли я злюся?», «Як ми можемо допомогти другові?».

2.2. Метод «емоційних карток». Картки з різними емоціями допомагають дитині:

- розширювати емоційний словник;
- порівнювати емоційні стани;

- вербалізувати свої переживання;
- впізнавати емоції інших.

2.3. Вправа «Емоційне дзеркало». Педагог демонструє певну емоцію, дитина повторює та описує її словами. Це тренує емоційну чутливість, емпатію, розвиток міміки.

3. Арт-терапевтичні методи. Арт-терапія є ефективним способом роботи з емоціями, особливо у дітей, які не завжди можуть висловити свої переживання вербально.

3.1. Малювання емоцій. Дитина створює образи емоцій через кольори, форми, лінії. Це сприяє:

- вираженню внутрішніх переживань;
- зняттю напруження;
- розвитку самосвідомості.

3.2. Казкотерапія. Через казки діти засвоюють моделі поведінки, навчаються долати труднощі, розуміти почуття персонажів. Обов'язковими елементами є обговорення персонажів, їхніх емоцій, мотивів.

3.3. Музикотерапія. Ритм, мелодія та тембр музики допомагають дитині регулювати емоції та налаштовуватися на певний психологічний стан [10].

4. Методи розвитку саморегуляції. Емоційна саморегуляція є ключовим компонентом емоційного інтелекту.

4.1. Дихальні вправи. Наприклад: «Глибокий вдих – легкий видих», «Накачай повітряну кульку». Допомагають знімати напруження та контролювати емоції.

4.2. Техніки релаксації. Методи прогресивної м'язової релаксації, уявні подорожі, візуалізація допомагають зменшити тривогу та навчити дитину заспокоюватися.

4.3. Психогімнастика. Включає вправи на вираження емоцій через рухи, жести, міміку – «Стань скульптурою радості», «Зображення вітру». Сприяє гармонізації емоційної сфери [9, с. 98].

5. Групові форми роботи. Групова діяльність відіграє ключову роль у розвитку соціально-емоційної компетентності.

5.1. Тренінги емоційної компетентності. Проводяться у формі занять із вправами на розвиток емпатії, уміння слухати, вирішення конфліктів, співпрацю.

5.2. Кола спілкування. Діти сидять у колі, діляться своїми переживаннями. Це сприяє:

- розвитку навички висловлювати емоції;
- формуванню довіри;
- взаємопідтримці.

5.3. Кооперативні ігри. Спрямовані на розвиток навичок співпраці, командної роботи та врахування емоцій партнера.

6. Співпраця з батьками як форма соціально-педагогічної роботи. Розвиток емоційного інтелекту відбувається ефективніше, коли сім'я та ЗДО працюють узгоджено. Форми співпраці:

- тренінги для батьків («Як говорити з дитиною про емоції», «Методи саморегуляції»);
- консультації щодо емоційних потреб дітей;
- родинні проєкти («Моя родинна історія емоцій», «Щоденник настрою»);
- залучення батьків до театральних або творчих заходів [26, с. 56].

7. Інтерактивні та інноваційні методи. Сучасні методи також ефективні для розвитку емоційної сфери.

- використання цифрових ресурсів (анімовані емоційні картки, інтерактивні ігри з емоціями);
- метод LEGO-конструювання для програвання емоційних ситуацій;
- використання сенсорних кімнат для корекції емоційного стану.

Форми і методи соціально-педагогічної роботи з формування емоційного інтелекту є надзвичайно різноманітними та охоплюють усі сфери діяльності дитини. Їх ключовою характеристикою є інтегрованість, ігровий та діяльнісний характер, спрямованість на емоційне проживання, висловлення та

саморегуляцію. Комплексне застосування цих методів забезпечує гармонійний емоційний розвиток дошкільника, формує його соціальну компетентність і готовність до успішної взаємодії в подальшому житті.

У формуванні емоційного інтелекту дитини ключову роль відіграє соціальне середовище, оскільки саме у взаємодії з іншими людьми вона набуває досвіду розпізнавання емоцій, навчається регулювати власні почуття та розуміти переживання оточення. Емоційний інтелект не є вродженою здатністю – він становить результат соціального навчання, наслідування, емоційного моделювання та систематичної педагогічної підтримки. Саме тому роль соціального середовища, яке включає сім'ю, однолітків, педагогів і ширший соціокультурний контекст, є визначальною у розвитку емоційної компетентності дитини дошкільного віку.

Першою і найважливішою соціальною інституцією, де формується емоційний досвід, є *сім'я*. Саме в родині дитина опановує початкові моделі емоційного реагування, навчається виражати свої почуття й отримує перший досвід емпатії. Стиль емоційної взаємодії в сім'ї, рівень підтримки, чутливість батьків до переживань дитини безпосередньо впливають на розвиток її емоційного інтелекту. В умовах емоційно сприятливої атмосфери дитина відчуває прийняття, може відкрито висловлювати свої емоції, що формує позитивний емоційний фон та підвищує здатність до саморегуляції. Натомість емоційна стриманість дорослих, агресивний стиль спілкування або ігнорування переживань дитини можуть негативно позначатися на формуванні емпатії, самоконтролю та навичок конструктивного вираження почуттів.

Не менш важливим є вплив *соціального мікросередовища закладу дошкільної освіти*. У ЗДО дитина потрапляє у багатовимірне соціальне середовище, у якому вона взаємодіє з педагогами та однолітками, отримуючи досвід розв'язання конфліктів, спільної діяльності, співпереживання та регулювання поведінки. Освітнє середовище, побудоване на принципах партнерства, поваги та прийняття, сприяє розвитку емоційної чутливості, навичок комунікації та впевненості. Педагог виступає ключовою фігурою, яка

моделює зразки емоційної поведінки: демонструє способи вираження емоцій, показує прийнятні форми реагування на стрес, конфлікт чи непорозуміння. Через педагогічну підтримку дитина отримує інструменти для розуміння себе й інших та формування навичок емоційної саморегуляції.

Важливим елементом соціального середовища є *група однолітків*, оскільки саме в дитячих взаєминах найінтенсивніше розвиваються емпатія, здатність до співпраці, навички вирішення конфліктів. У процесі спільної гри, колективної діяльності, обговорень і взаємодопомоги діти вчаться враховувати почуття інших, домовлятися, співпереживати. Позитивний досвід взаємин із однолітками підтримує розвиток соціальних навичок, тоді як конфліктні або агресивні стосунки можуть уповільнювати формування емоційної чутливості. Тому завдання педагога – організувати взаємодію так, щоб діти отримували досвід конструктивного спілкування та вчилися регулювати свої емоції у соціальних ситуаціях.

Окрему роль у формуванні емоційного інтелекту відіграє *ширше соціокультурне середовище*, яке включає традиції, норми поведінки, культурні уявлення про допустимі емоційні прояви. Соціальні норми визначають, як саме дитина може виражати почуття, що вважається прийнятним, а що – ні. У культурі, де заохочується емпатія, відкритість, доброзичливість, діти з раннього віку отримують можливість вільно виражати свої переживання, аналізувати їх і співпереживати іншим. Роль соціальних традицій проявляється й у тому, як суспільство реагує на емоційні потреби дітей: чи є достатньо місць психологічної підтримки, чи виховні практики орієнтовані на гуманістичні цінності.

До важливих умов впливу соціального середовища належить *ціннісна узгодженість середовищ*, у яких перебуває дитина. Якщо сім'я, ЗДО та суспільство формують різні або суперечливі емоційні моделі поведінки, у дитини може виникати емоційний дисонанс, який ускладнює формування саморегуляції та емпатії. Натомість синхронність емоційного виховання між батьками та педагогами забезпечує сталість емоційних норм, сприяє формуванню послідовних моделей реагування і підтримує розвиток психологічної рівноваги [29, с. 187].

Таким чином, соціальне середовище є визначальним чинником у формуванні емоційного інтелекту дитини дошкільного віку. Через взаємодію з сім'єю, педагогами, однолітками та соціокультурним середовищем дитина засвоює емоційні моделі поведінки, розвиває емпатію, здатність до саморегуляції та навички соціальної взаємодії. Саме комплексний характер соціального впливу забезпечує повноцінний розвиток емоційної компетентності та формує основу для гармонійного особистісного становлення.

Висновки до першого розділу

У першому розділі нашого дослідження було здійснено теоретичний аналіз феномена емоційного інтелекту як важливої складової гармонійного розвитку дитини дошкільного віку. Узагальнення наукових підходів дозволило встановити, що емоційний інтелект є багатовимірною конструкцією, яка включає здатність розпізнавати власні та чужі емоції, розуміти їх причини, регулювати емоційні стани, виражати почуття соціально прийнятним способом, а також виявляти емпатію та будувати конструктивні взаємини. Аналіз історії становлення поняття засвідчив, що сучасні трактування базуються на інтеграції когнітивних, мотиваційно-поведінкових та змішаних моделей, які розкривають структуру та функції емоційного інтелекту з різних наукових перспектив.

Важливою складовою теоретичного аналізу стало розкриття ролі емоційного інтелекту у формуванні особистості дитини. Доведено, що емоційний інтелект є підґрунтям розвитку самосвідомості, емпатії, моральної поведінки, стресостійкості, психологічної рівноваги та соціальної адаптації. Він значною мірою визначає готовність до навчання в Новій українській школі, оскільки забезпечує здатність дитини взаємодіяти з іншими, регулювати поведінку та долати труднощі.

У межах соціально-педагогічного підходу визначено, що розвиток емоційного інтелекту є результатом взаємодії дитини з соціальним середовищем – сім'єю, однолітками, педагогами. Особливу роль відіграють умови, створені у закладі дошкільної освіти: емоційна безпека, професійна компетентність вихователів, організація емоційно насичених видів діяльності, співпраця з батьками, система підтримки та діагностики.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив, що формування емоційного інтелекту є необхідною умовою гармонійного розвитку дошкільника та важливим завданням сучасної дошкільної освіти. Це обґрунтовує необхідність дослідження реального рівня підготовленості вихователів та розробки ефективної програми підвищення їх компетентності, що стане предметом наступного розділу.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1 Аналіз підготовленості вихователів ЗДО щодо формування емоційного інтелекту у дітей

Формування емоційного інтелекту дітей дошкільного віку значною мірою залежить від професійної майстерності, особистісної готовності та емоційної компетентності вихователя. Педагог є головною фігурою, яка не лише організовує освітній процес, а й виступає емоційною моделлю для дітей, демонструючи способи вираження та регуляції почуттів, навички співпереживання, поведінкові реакції у складних ситуаціях. Тому рівень його підготовленості безпосередньо впливає на ефективність роботи зі становлення емоційного інтелекту дошкільників.

У сучасних умовах реформування освіти, зокрема в контексті реалізації Базового компонента дошкільної освіти та концепції Нової української школи, до вихователів висуваються підвищені вимоги щодо розвитку емоційно-соціальної компетентності дітей. Водночас практичний досвід показує, що педагоги часто відчують нестачу знань і методичних інструментів для цілеспрямованої роботи з емоційною сферою вихованців.

З огляду на це, важливим етапом дослідження є визначення реального рівня обізнаності та практичної готовності вихователів закладу дошкільної освіти до формування емоційного інтелекту дітей. Для цього у межах нашого дослідження було проведено анкетування вихователів, що дозволяє проаналізувати їх професійні потреби, труднощі та потенціал щодо впровадження емоційно-розвивальних технологій у практику дошкільної освіти.

У анкетуванні взяли участь 12 респондентів-вихователів Комунального закладу дошкільної освіти № 5 «Вербиченька» м. Синельникове.

Анкета складається з 15 питань за категоріями: загальна інформація, рівень обізнаності щодо емоційного інтелекту, ставлення до проблеми, практична готовність вихователя, педагогічні труднощі, потреба в підвищенні кваліфікації.

Серед респондентів, які взяли участь в анкетуванні 4 (33%) мають педагогічний стаж до 3 років; 5 (42%) – 3-10 років; 3 (25%) – понад 10 років (рис. 2.1.1).

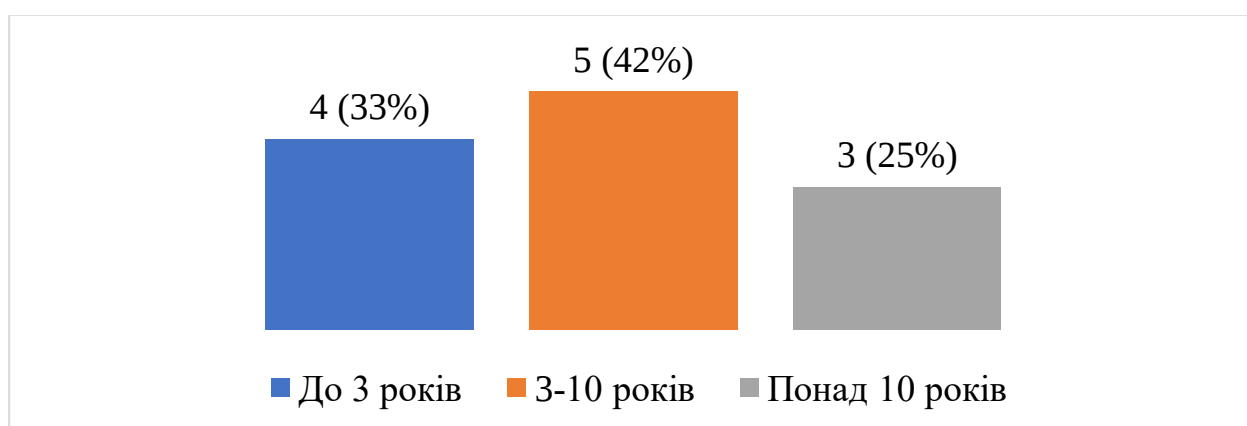


Рис. 2.1.1 Педагогічний колектив серед опитаних

4 вихователі (33%) проходили підвищення кваліфікації з питань емоційного розвитку дітей, проте як більшість – 8 вихователів (67%) не проходили (рис. 2.1.2).

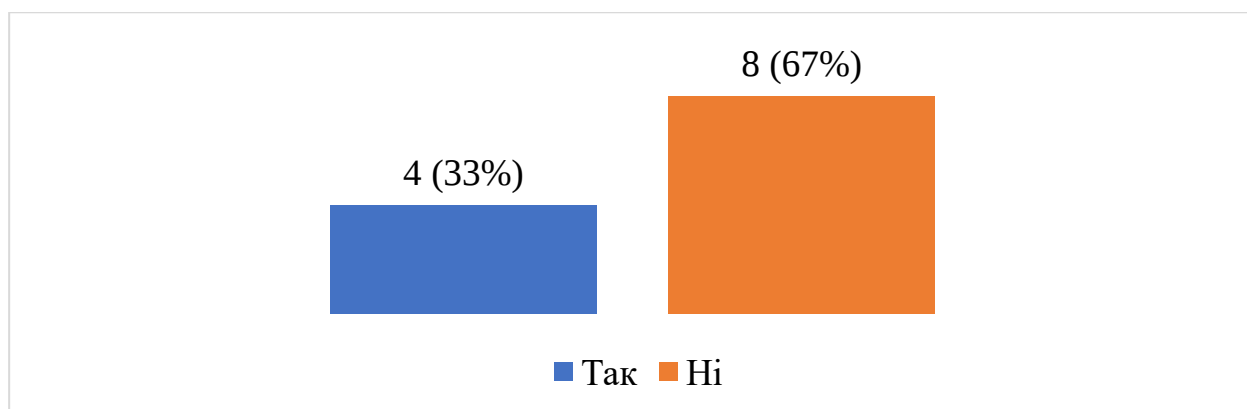


Рис. 2.1.2 Відповіді на питання «Чи проходили Ви підвищення кваліфікації з питань емоційного розвитку дітей?»

Лише частина педагогів має спеціальну підготовку у цій сфері. Так, 33% респондентів зазначили, що проходили підвищення кваліфікації з питань емоційного розвитку дітей. Натомість більшість – 66% – не мали досвіду відповідного професійного навчання.

Такі результати свідчать про недостатню забезпеченість вихователів актуальними знаннями та навичками щодо розвитку емоційного інтелекту дошкільників. Це підкреслює необхідність систематичного проведення тренінгів, курсів і семінарів у закладах дошкільної освіти для підвищення фахової компетентності педагогів у зазначеній сфері.

На питання «Як Ви оцінюєте власні знання про емоційний інтелект?» (рис. 2.1.3) респонденти надали наступні відповіді: 2 респонденти (17%) відповіли - високий рівень; у 4 респондентів (33%) - середній рівень; 2 респондентів (17%) - низький рівень; та 4 респондентам (33%) - важко відповісти.

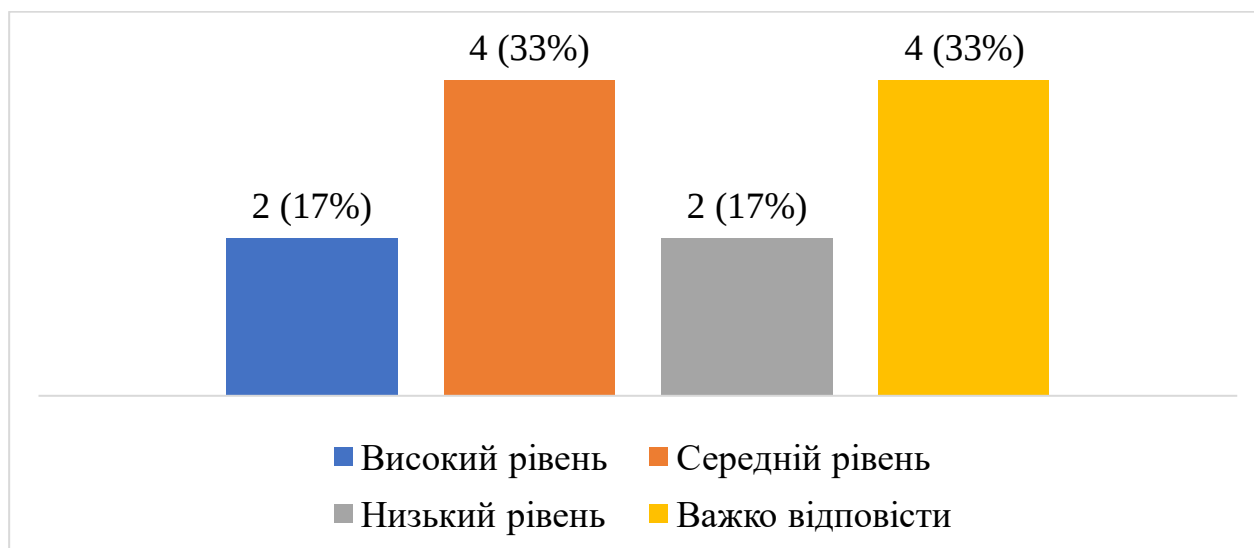


Рис. 2.1.3 Відповіді на питання «Як Ви оцінюєте власні знання про емоційний інтелект?»

Неоднорідність рівня обізнаності вихователів у цій сфері. Лише 17% респондентів оцінили свої знання як високі, що свідчить про наявність у невеликої частини педагогів достатньо сформованих теоретичних і методичних компетентностей щодо роботи з емоційною сферою дошкільників.

Водночас 33% респондентів визначили свій рівень як середній, що вказує на часткову, але неповну обізнаність, яка потребує подальшого поглиблення. 17% респондентів відзначили низький рівень знань, що демонструє потребу в систематичному підвищенні кваліфікації.

Ще 33% респондентам було важко оцінити власну компетентність у сфері емоційного інтелекту, що може свідчити про недостатнє розуміння самого поняття або відсутність досвіду роботи з відповідними методиками.

Отримані дані загалом вказують на потребу у структурованих освітніх програмах, спрямованих на формування у вихователів чіткого розуміння сутності емоційного інтелекту та уміння застосовувати його розвиток у практиці дошкільної освіти.

Більшість респондентів – 7 (58%) частково знайомі з поняттям «емоційний інтелект»; 3 (25%) – знайомі та 2 (17%) не знайомі (рис. 2.1.4).

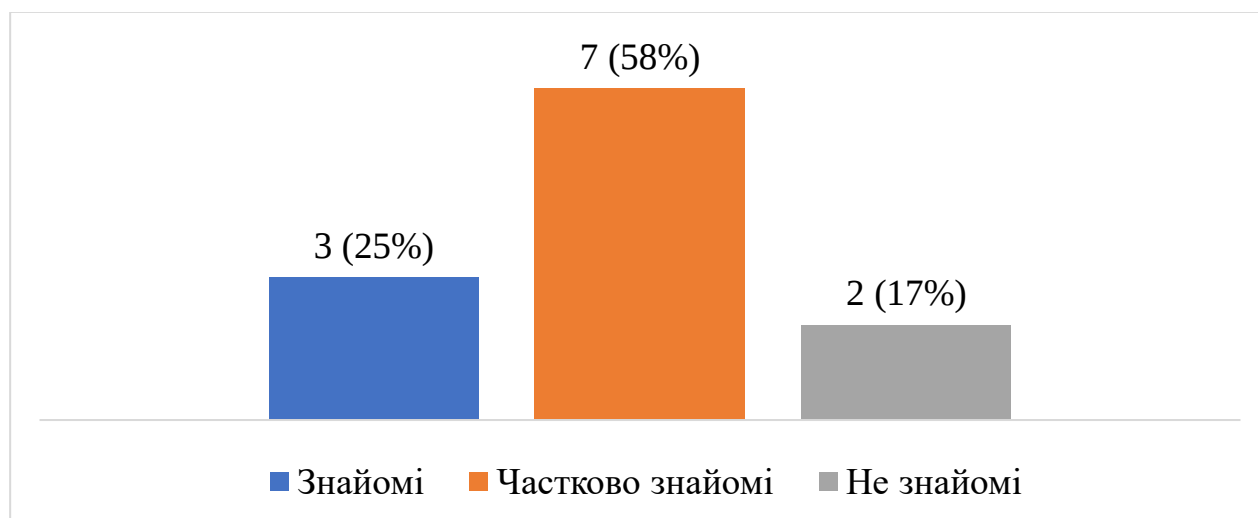


Рис. 2.1.4 Відповіді на питання «Чи знайоме Вам поняття «емоційний інтелект»?»

Рівень обізнаності вихователів у цій сфері є не найкращим. Більшість респондентів – 58% зазначили, що частково знайомі з поняттям «емоційний інтелект», що свідчить про поверхове або фрагментарне розуміння цього феномену.

Лише 25% вихователі вказали, що добре знайомі з поняттям, що становить меншу частку педагогів і демонструє обмежене поширення глибокого знання про емоційний інтелект серед працівників закладів дошкільної освіти.

Водночас 17% респонденти відповіли, що не знайомі з цим терміном зовсім. Така частка є значною та свідчить про наявність прогалин у професійній підготовці педагогів, що може ускладнювати організацію цілеспрямованої роботи з розвитку емоційної сфери дітей.

Отримані результати підкреслюють необхідність систематичної роботи щодо підвищення обізнаності вихователів про сутність та значення емоційного інтелекту, а також упровадження відповідних навчальних програм, семінарів і тренінгів.

До структури емоційного інтелекту дитини на думку респондентів входить *(можна було обрати кілька варіантів)* (рис. 2.1.5): розпізнавання емоцій – відповіли 7 респондентів (58%); уміння виражати емоції – 6 респондентів (50%); емоційна саморегуляція – 6 респондентів (50%); емпатія – 9 респондентів (75%); комунікативні навички – 5 респондентів (42%).

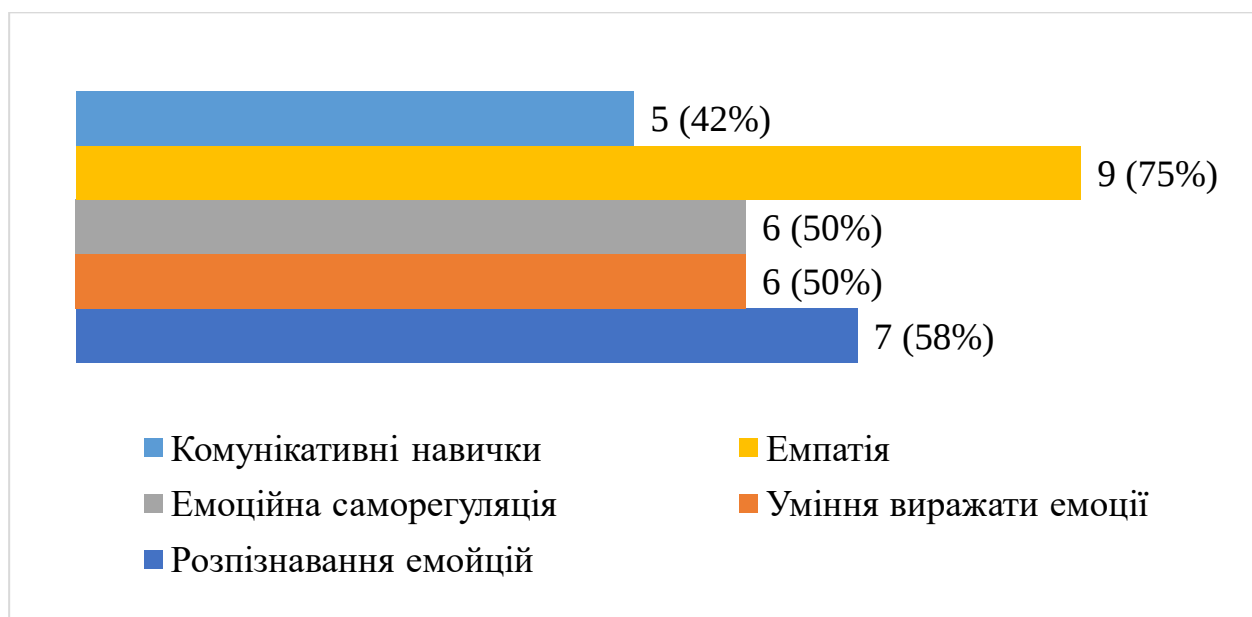


Рис. 2.1.5 Відповіді на питання «На Вашу думку, що входить до структури емоційного інтелекту дитини?»

Респонденти розглядають емоційний інтелект як багатокомпонентний феномен, який включає низку взаємопов'язаних умінь. Найчастіше респонденти обирали емпатію – 75%, що свідчить про усвідомлення педагогами важливості здатності розуміти емоційний стан інших у процесі соціальної взаємодії.

Другою за поширеністю відповіддю стало розпізнавання емоцій – респондентів 58%, що вказує на розуміння необхідності формування у дітей умінь розуміти власні та чужі емоційні стани. Показники щодо таких компонентів, як уміння виражати емоції та емоційна саморегуляція (по 50% респондентів), демонструють, що половина опитаних педагогів визнає ці елементи ключовими у становленні емоційної компетентності дитини.

Найменше підтримки отримала позиція комунікативних навичок (42%), хоча вони прямо пов'язані з емоційним інтелектом та є важливими для ефективної соціальної взаємодії.

Загалом результати вказують на те, що вихователі здебільшого розуміють багатовимірний характер емоційного інтелекту дитини, однак деякі його аспекти

(зокрема комунікативні навички та емоційна регуляція) потребують додаткового акценту в процесі професійної підготовки та практичної діяльності.

2 респонденти (17%) вважають, що розвиток емоційного інтелекту дошкільників дуже важливий; 4 респонденти (33%) – важливим; 5 респондентів (42%) – вторинним та 1 респондент (8%) малозначущим (рис. 2.1.6).

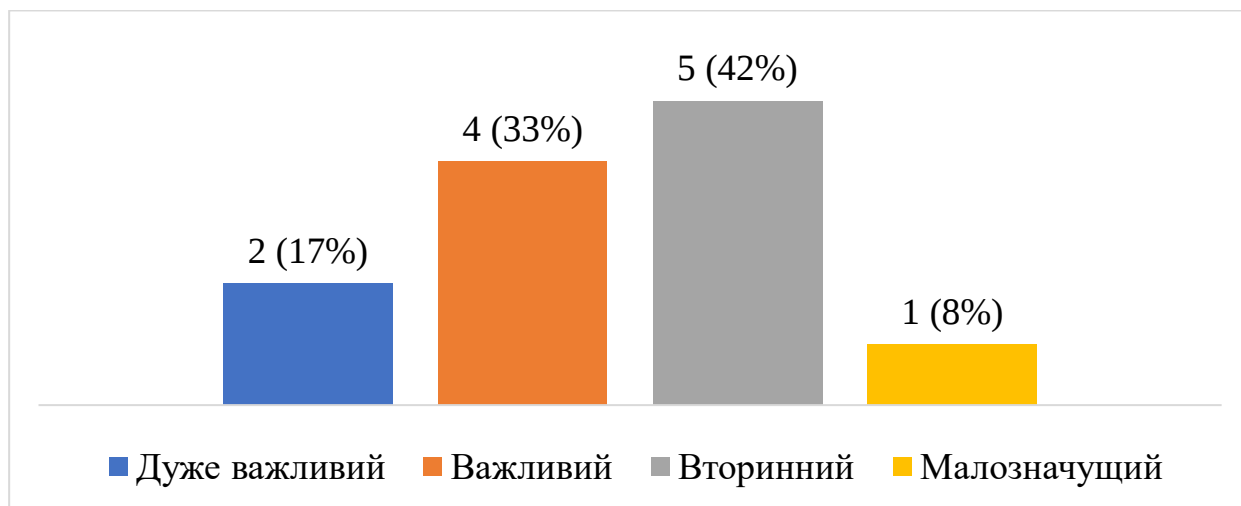


Рис. 2.1.6 Відповіді на питання «Наскільки важливим Ви вважаєте розвиток емоційного інтелекту дошкільників?»

Ми бачимо різний рівень усвідомлення педагогами значущості цього напрямку. Лише 17% респондентів вважають розвиток емоційного інтелекту дошкільників дуже важливим, що свідчить про наявність у меншій частини вихователів глибокого розуміння його ролі у формуванні особистості дитини.

Більш значна група – 33% респондентів – оцінюють цей розвиток як важливий, тобто визнають його значення, але не надають йому пріоритетного характеру у власній педагогічній діяльності.

Найчисельнішою виявилася група респондентів – 42% респондентів, які розглядають розвиток емоційного інтелекту як вторинний чинник, що свідчить про недооцінювання емоційної сфери порівняно з іншими напрямками дошкільного розвитку.

Лише 8% респондентів вважає цей аспект малозначущим, що хоч і є одиничним випадком, однак вказує на наявність низького рівня інформованості або сформованості професійних установок щодо важливості емоційного розвитку.

Загалом результати свідчать про те, що значна частина педагогів не надає розвитку емоційного інтелекту дошкільників належної ваги. Це підкреслює потребу у підвищенні кваліфікації вихователів, роз'ясненні ролі емоційного інтелекту у формуванні соціальних, комунікативних та поведінкових компетентностей дітей.

Серед респондентів 2 (17%) вважають що у ЗДО, в якому вони працюють достатньо уваги приділяється розвитку емоційної сфери дитини; 4 респонденти (33%) вважають, що помірно уваги та 6 респондентів (50%) вважають, що недостатньо (рис. 2.1.7).

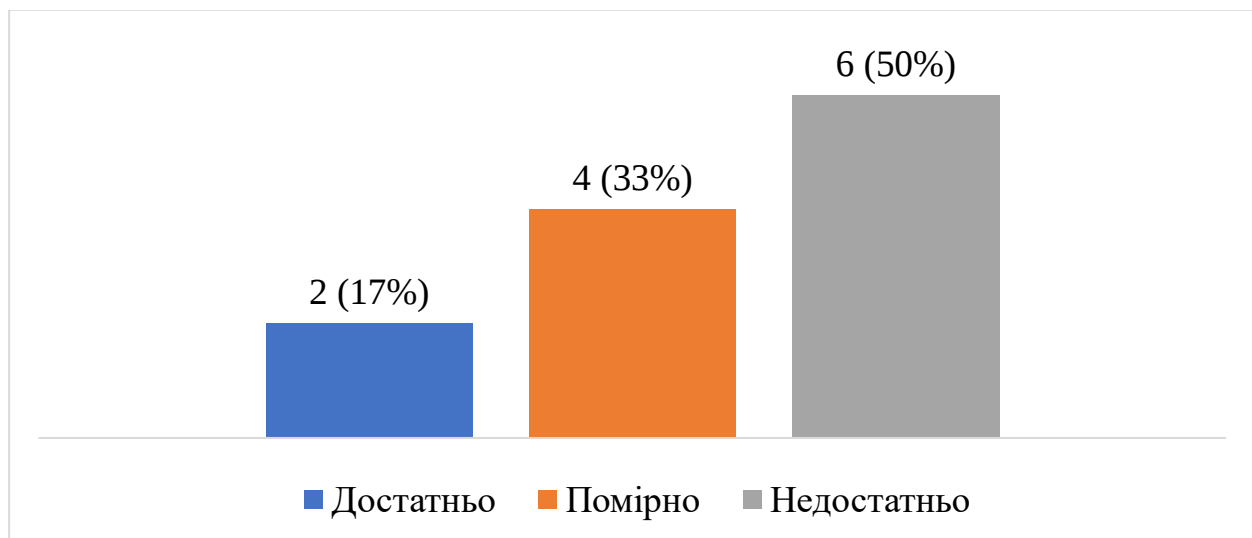


Рис. 2.1.7 Відповіді на питання «Чи достатньо уваги приділяється розвитку емоційної сфери у Вашому ЗДО?»

Результати свідчать про нерівномірне розуміння та практичне втілення роботи з емоційним розвитком дітей у закладах дошкільної освіти. Лише 17% респондентів вважають, що у їхньому закладі повною мірою приділяється

достатньо уваги розвитку емоційної сфери дошкільників. Це свідчить про наявність окремих установ, де робота у цьому напрямі організована системно.

Разом із тим 33% респондентів зазначили, що уваги приділяється скоріше достатньо, що вказує на часткове, але не повністю структуроване впровадження заходів, спрямованих на розвиток емоційної компетентності дітей.

Найбільша група – 50% респондентів – вважає, що розвитку емоційної сфери у ЗДО приділяється недостатньо. Це є індикатором наявності істотних прогалин у організації відповідної роботи, недостатності методичного забезпечення або браку фахової підготовки педагогів.

Загалом отримані дані свідчать про те, що в половині закладів увага до емоційного розвитку дітей є недостатньою, що підкреслює потребу у систематизації роботи ЗДО у цьому напрямі, підвищенні кваліфікації вихователів та розширенні методичного інструментарію щодо розвитку емоційної сфери дошкільників.

На питання «Як часто Ви проводите заходи / вправи, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту?» (рис.2.1.8) ніхто з респондентів не відповів «щодня»; 2-3 рази на тиждень проводять 2 респонденти (17%); раз на тиждень – 2 респонденти (17%); рідко – 3 респонденти (25%) та майже ніколи 5 респондентів (42%).

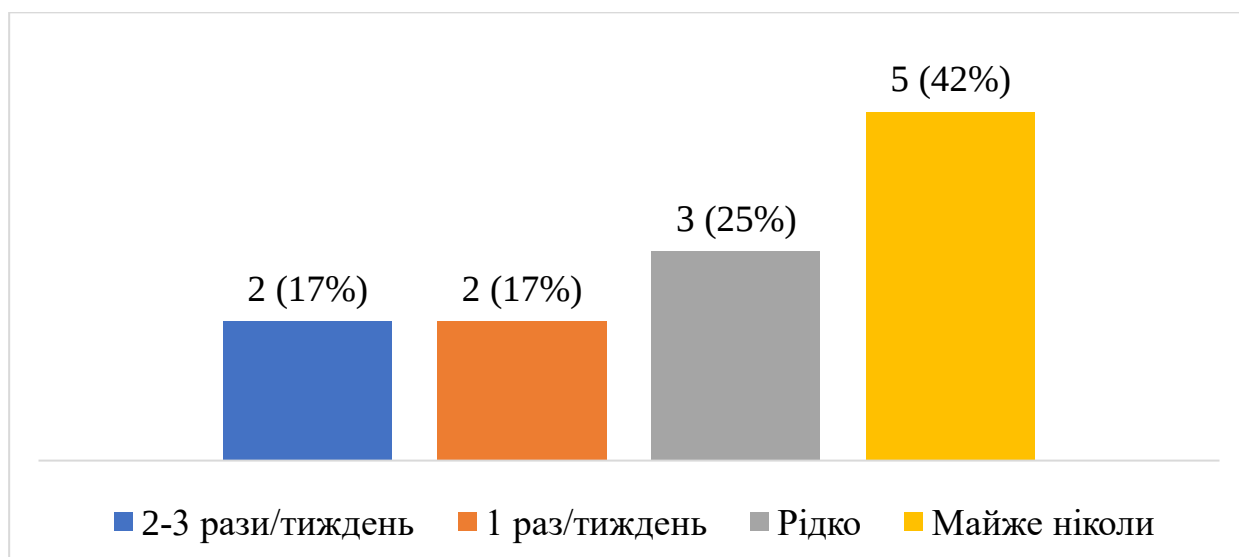


Рис. 2.1.8 Відповіді на питання «Як часто Ви проводите заходи / вправи, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту?»

Ми бачимо низьку регулярність роботи вихователів із формування емоційної сфери дошкільників. Жоден респондент не зазначив, що проводить такі вправи щодня, що вже вказує на відсутність системності у впровадженні практик емоційного розвитку.

Лише 17% респондентів проводять відповідні заходи 2-3 рази на тиждень, що можна вважати помірним рівнем активності. Таку ж частку – 17% респондентів – складають ті, хто організовує такі заняття лише раз на тиждень.

Переважна частина опитаних проводить вправи з розвитку емоційного інтелекту вкрай нерегулярно: 25% респондентів відповіли, що роблять це рідко. Найбільша група – 42% респондентів – взагалі ніколи не проводить спеціальних занять чи вправ, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту дошкільників.

Такі результати свідчать про те, що у більшості закладів дошкільної освіти робота з емоційною сферою дітей не має системного та планового характеру. Це може бути пов'язано з нестачею методичних матеріалів, недостатніми професійними компетентностями вихователів або недооцінюванням значущості емоційного розвитку у дошкільному віці. Отримані дані підтверджують потребу

у підвищенні кваліфікації педагогів та створенні методичного забезпечення, яке сприятиме регулярному впровадженню емоційно-розвивальних практик.

У процесі проведення заходів / вправ, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту дітей 5 респондентів (42%) використовують сюжетно-рольові ігри; 3 респонденти (25%) – театралізацію; 5 респондентів (42%) – бесіди про емоції; 5 (42%) респондентів – казкотерапію; 4 респонденти (33%) – арттерапію; 4 респонденти (33%) – музикотерапію та 2 респонденти (17%) – вправи на релаксацію (рис. 2.1.9).

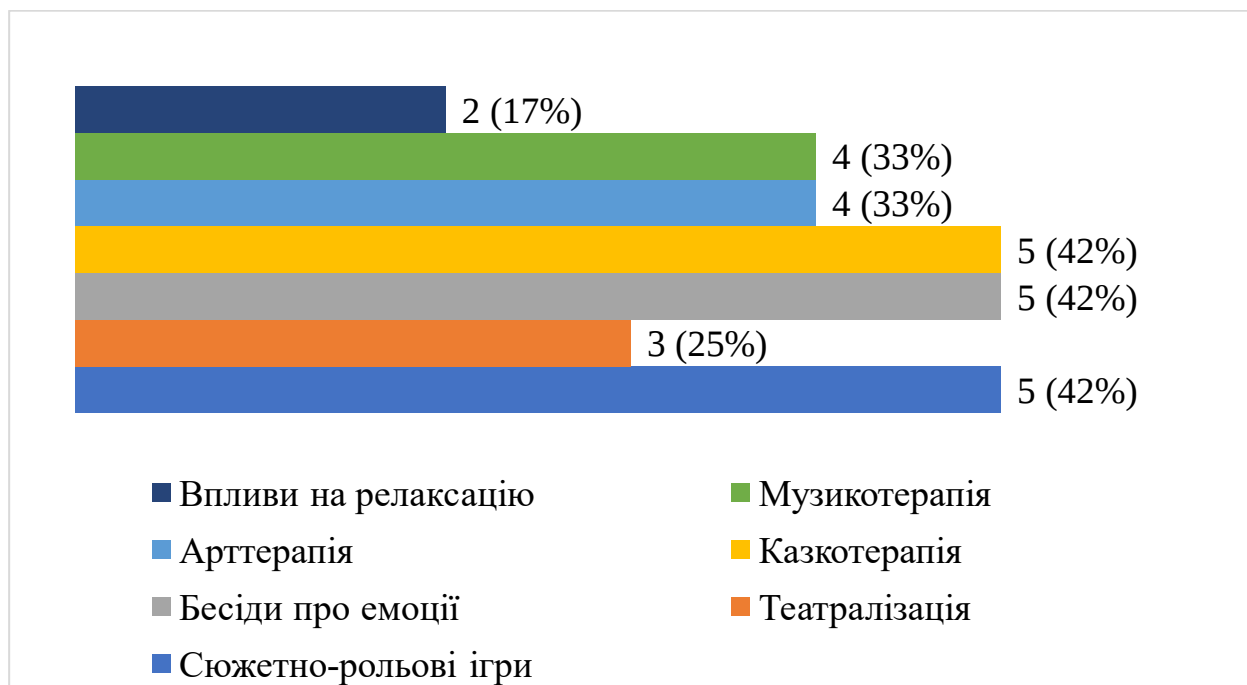


Рис. 2.1.9 Відповіді на питання «Які форми роботи Ви використовуєте?»

Респонденти у своїй професійній діяльності застосовують переважно ігрові та інтерактивні методи у процесі розвитку емоційного інтелекту дітей. Найбільш поширеними формами виявилися сюжетно-рольові ігри – 42% респондентів, бесіди про емоції – 42% респондентів та казкотерапія – також 42% респондентів.

Це свідчить про орієнтацію педагогів на вербальні та ігрові засоби, які є традиційними та доступними в умовах ЗДО.

Дещо менше, але все ж поширено застосовуються арттерапія та музикотерапія – по 33% респонденти. Використання цих методів демонструє прагнення частини педагогів інтегрувати творчі й сенсорні форми роботи, що позитивно впливає на емоційне самовираження й саморегуляцію дошкільників.

Найменш представленою формою роботи стали вправи на релаксацію – лише 17% респондентів. Це може свідчити про недостатнє володіння методиками тілесно-орієнтованого підходу або відсутність відповідних умов чи навичок.

Загалом результати демонструють, що вихователі здебільшого використовують доступні та знайомі їм форми роботи, проте менш активно впроваджують методи, спрямовані на емоційну регуляцію та розвиток навичок усвідомленого заспокоєння. Це підкреслює потребу у розширенні методичного інструментарію педагогів та підвищенні їхньої кваліфікації у сфері емоційного розвитку дітей.

При роботі з емоціями дітей 2 респонденти (17%) відчують себе дуже впевнено; 3 респонденти (25%) – достатньо впевнено; 3 респонденти (25%) – не завжди впевнено та 4 респонденти (33%) – відчують труднощі (рис. 2.1.10).

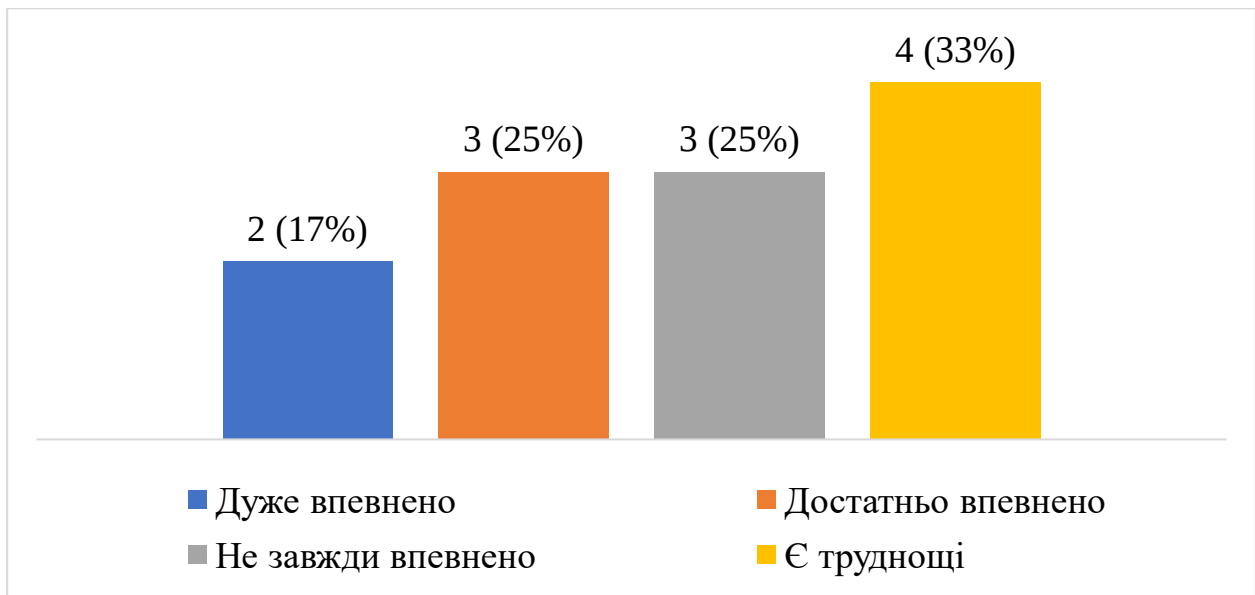


Рис. 2.1.10 Відповіді на питання «Наскільки впевнено Ви відчуваєтеся, коли працюєте з емоціями дітей?»

Результат демонструє різний рівень професійної впевненості вихователів у роботі з емоційною сферою дошкільників. Лише 17% респондентів зазначили, що відчуваються дуже впевнено, що свідчить про наявність у невеликої частини педагогів достатнього рівня знань, навичок та досвіду.

Ще 25% респондентів відчують себе достатньо впевнено, тобто мають базові компетентності, але потребують їх подальшого удосконалення. Така ж кількість – 25% – відповіли, що відчувають впевненість не завжди, що може бути ознакою недостатньої теоретичної підготовки або труднощів у роботі зі складними емоційними станами дітей.

Найбільша група – 33% респондентів – відчують труднощі під час роботи з емоціями дітей. Цей показник є важливим сигналом щодо потреби у додатковій підготовці, практичних тренінгах та супервізії для педагогів.

Загальні результати свідчать про те, що значна частина вихователів не має достатньої впевненості у роботі з емоційними проявами дітей. Це підтверджує необхідність розробки цілісної програми підвищення кваліфікації, яка б

охоплювала практичні навички емоційної підтримки, саморегуляції та грамотного реагування на емоційні стани дошкільників.

На питання «Чи вмієте Ви конструктивно допомагати дітям у станах: злість, страх, образа, фрустрація, радість» (рис. 2.1.11) *(необхідно було обрати декілька варіантів)* респонденти відповіли наступних чином:

Злість:

- 3 респонденти (25%) відповіли – так;
- 4 (33%) – частково;
- 5 (42%) – ні.

Страх:

- 2 респонденти (17%) відповіли – так;
- 4 (33%) – частково;
- 6 (50%) – ні.

Образа:

- 4 респонденти (33%) відповіли – так;
- 2 (17%) – частково;
- 6 (50%) – ні.

Фрустрація:

- 2 респонденти (17%) відповіли – так;
- 3 (25%) – частково;
- 7 (58%) – ні.

Радість:

- 3 респонденти (25%) відповіли – так;
- 5 (42%) – частково;
- 4 (33%) – ні.

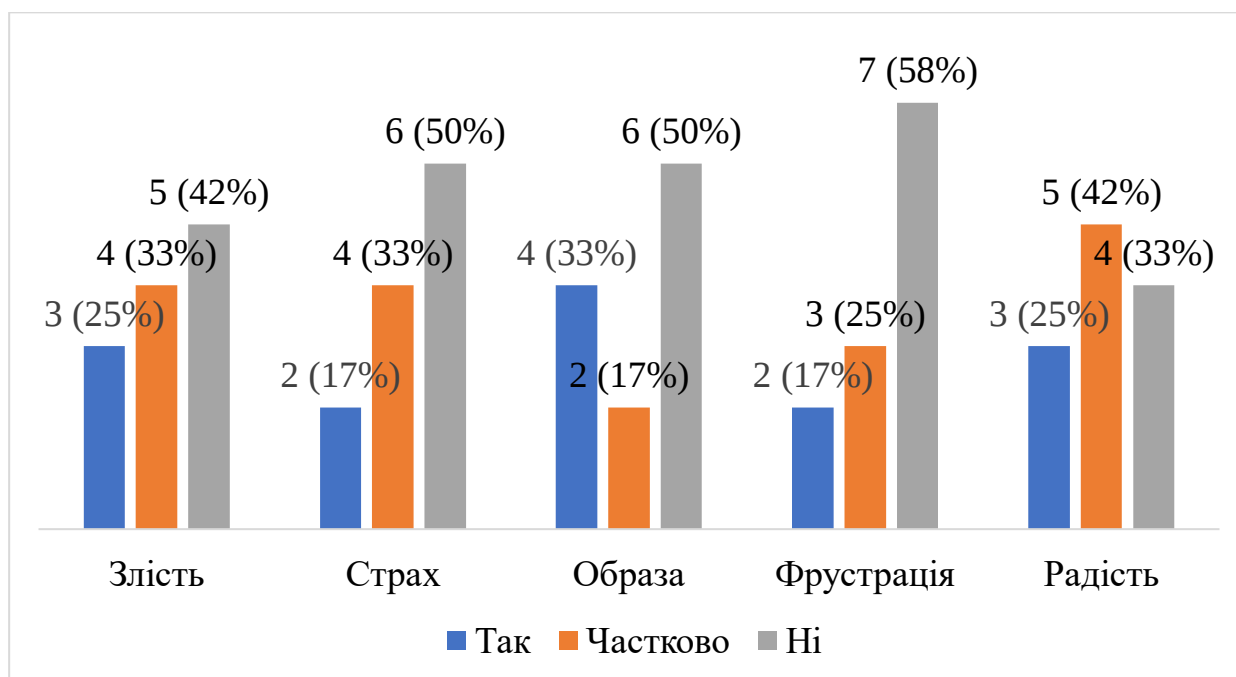


Рис. 2.1.11 Відповіді на питання «Чи вмієте Ви конструктивно допомагати дітям у станах: злість, страх, образа, фрустрація, радість»

Аналіз відповідей виявив недостатній рівень професійної готовності вихователів до емоційної підтримки дошкільників у різних емоційних станах.

Злість. Лише 25% респондентів зазначили, що впевнено можуть допомагати дитині у стані злості, тоді як 42% зовсім не володіють відповідними навичками. Це свідчить про складність роботи з емоціями високої інтенсивності.

Страх. Ситуація зі станом страху ще складніша: половина респондентів (50%) не вміють конструктивно допомагати дитині, що є критично важливим, адже страх – поширений емоційний стан дошкільників, особливо в умовах нестабільності.

Образа. У роботі з образою показники дещо кращі: 33% впевнено можуть допомогти дитині. Проте 50% все ж не мають відповідних навичок, що свідчить про потребу у додатковому навчанні щодо розпізнавання та опрацювання цієї емоції.

Фрустрація. Найгірші результати спостерігаються у роботі з фрустрацією: 58% респондентів не володіють навичками її конструктивного опрацювання. Оскільки фрустрація є частою реакцією у дошкільному віці, цей показник вказує на значний професійний дефіцит.

Радість. Попри те, що радість є позитивною емоцією, не всі вихователі вміють працювати і з нею: лише 25% впевнено допомагають дітям проживати радість екологічно, а 33% не вміють цього робити взагалі. Це свідчить про те, що емоційна компетентність педагогів охоплює не лише складні емоції, але й позитивні.

Отримані результати демонструють, що значна частина вихователів не володіє достатніми навичками роботи з емоційними станами дітей. Найбільш проблемними є такі емоції, як страх та фрустрація, тоді як найкраще педагоги справляються з образою та радістю, хоча й тут рівень компетентності є невисоким. Дані підтверджують необхідність цілеспрямованого підвищення кваліфікації педагогів у сфері емоційного супроводу дошкільників, а також розробки практичних тренінгів, що допоможуть вихователям формувати навички конструктивної роботи з емоціями різного типу та інтенсивності.

Під час роботи з емоціями дітей респонденти стикаються з наступними труднощами: не знають, як правильно реагувати – 6 респондентів (60%); брак знань про методи у 5 респондентів (42%); брак часу у розкладі вказали 9 респондентів (75%); важко працювати з батьками 6 респондентам (60%); та трудність з емоційною нестабільністю дітей у 7 респондентів (58%) (рис. 2.1.12).

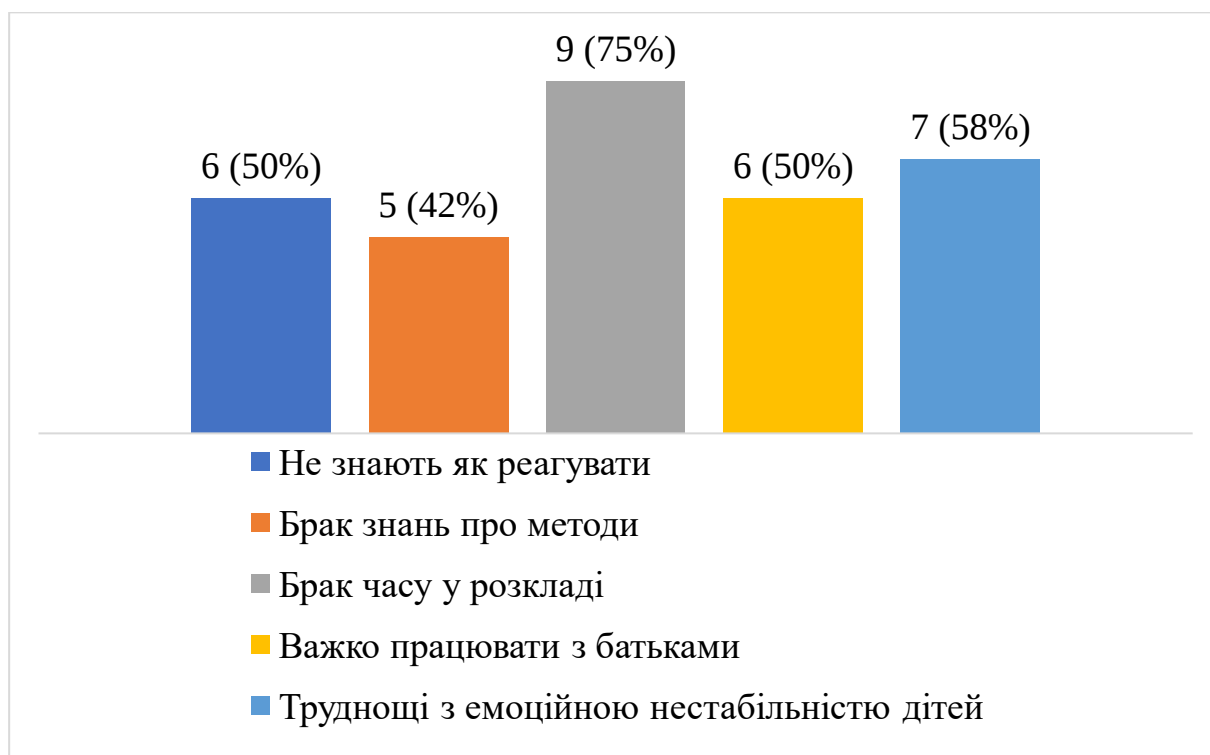


Рис. 2.1.12 Відповіді на питання «З якими труднощами Ви стикаєтесь під час роботи з емоціями дітей?»

Аналіз відповідей на питання свідчить про наявність значних бар'єрів, що ускладнюють системну та ефективну роботу вихователів із розвитком емоційної сфери дошкільників.

Найбільш поширеною проблемою виявився брак часу у розкладі – 75% респондентів. Це свідчить про те, що вихователі мають перевантажений графік і не завжди можуть приділити достатню увагу індивідуальній роботі з емоційними станами дітей або систематичному проведенню емоційно-розвивальних вправ.

Другою за значущістю труднощів стала емоційна нестабільність дітей – 58% респондентів, що вказує на складність роботи з дошкільниками, які часто швидко змінюють емоційні стани, реагують імпульсивно або не можуть самостійно регулювати емоції.

По 50% респондентів зазначили, що не знають, як правильно реагувати на емоційні прояви дітей, а також що важко працювати з батьками у питаннях

емоційного розвитку. Це свідчить про недостатню підготовку педагогів у сфері емоційної грамотності та брак навичок ефективної взаємодії з родинами.

Дещо менша, але все ж значна група – 42% респондентів – відзначила брак знань про методи, що підкреслює потребу у професійному навчанні, розширенні методичного інструментарію та наданні педагогам доступу до сучасних практик розвитку емоційного інтелекту.

Дані показують, що основними труднощами вихователів є організаційні проблеми (обмеженість часу), низький рівень методичної підготовки, а також складність роботи з батьками та з емоційно нестабільними дітьми. Це свідчить про нагальну потребу у впровадженні комплексної системи підтримки педагогів, яка включатиме підвищення кваліфікації, супервізію, методичне забезпечення та інструменти для активної взаємодії з родинами.

8 респондентів (67%) потребують додаткових знань про формування емоційного інтелекту дітей, проте як 4 респонденти (33%) потребують частково. Серед респондентів немає тих, хто не потребує.

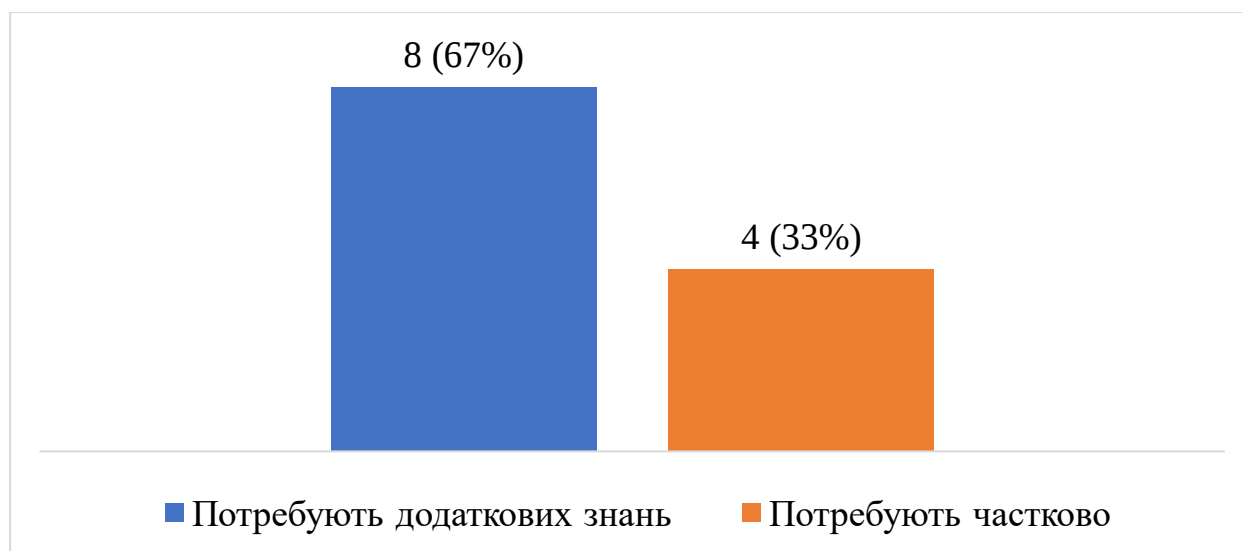


Рис. 2.1.13 Відповіді на питання про потреби в підвищення кваліфікації

Ми бачимо високий рівень запиту педагогів на професійне навчання у цій сфері. 67% респондентів зазначили, що потребують додаткових знань, що

свідчить про усвідомлення ними важливості компетентної роботи з емоційною сферою дошкільників та визнання власних прогалин.

Ще 33% респондентів вказали, що потребують додаткових знань *частково*. Це означає, що певний рівень обізнаності у них уже сформований, проте він є недостатнім для впевненого й системного застосування методів розвитку емоційного інтелекту у дітей.

Показово, що жоден з опитаних вихователів не обрав варіант «не потребую», що демонструє загальну потребу у професійній підтримці й посиленні компетентностей у цій сфері. Це також підтверджує актуальність та своєчасність розроблення і впровадження навчальних програм, тренінгів та семінарів для педагогів ЗДО.

Серед форм підвищення кваліфікації найбільш корисними для себе респонденти вважають наступні: тренінги – 8 респондентів (67%); майстер-класи – 7 респондентів (58%); онлайн-курси – 7 респондентів (58%); консультації психолога – 6 респондентів (50%) та методичні посібники – 8 респондентів (67%).

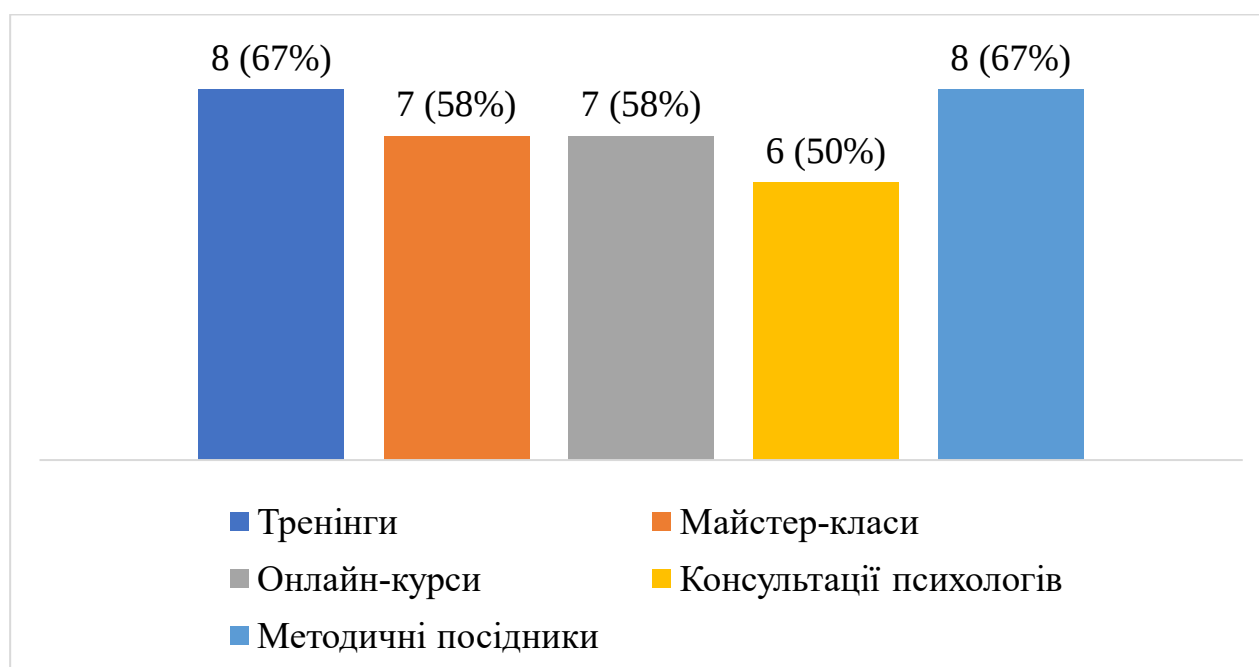


Рис. 2.1.14 Відповіді на питання «Які форми підвищення кваліфікації були б для Вас найбільш корисними?»

Результат показує чітку орієнтацію вихователів на практичні та доступні форми професійного розвитку. Найбільш запитуваними виявилися тренінги та методичні посібники – 67% респондентів. Це свідчить про потребу педагогів у структурованих, практично спрямованих матеріалах та можливості активно відпрацьовувати навички під час навчання.

Високий інтерес викликають також майстер-класи – 58% респондентів, що відображає потребу у демонстрації конкретних технік, вправ та практичних прийомів роботи з емоційною сферою дітей. Такий же рівень підтримки отримали онлайн-курси (58%), що говорить про цінність гнучкого, доступного у часі формату навчання.

Половина опитаних – 50% респондентів – зазначили, що для них були б корисними консультації психолога. Це вказує на потребу у фаховому супроводі, можливості отримати поради з реальних кейсів та індивідуальну підтримку щодо роботи з емоційними труднощами дітей.

Отримані дані демонструють, що вихователі прагнуть поєднання практичних тренінгових форматів із методичними матеріалами та сучасними онлайн-можливостями. Такі запити вказують на необхідність створення комплексної програми підвищення кваліфікації, яка включатиме тренінги, майстер-класи, онлайн-курси та індивідуальні консультації, а також забезпечення педагогів якісними методичними посібниками для підтримки їхньої діяльності.

Аналіз підготовленості вихователів ЗДО щодо формування емоційного інтелекту у дітей засвідчив недостатній рівень професійної обізнаності та практичної готовності педагогів до цілеспрямованої роботи у цій сфері. Значна частина вихователів не має спеціального підвищення кваліфікації з питань емоційного розвитку дошкільників, а їхні знання щодо сутності та структури емоційного інтелекту є переважно фрагментарними. Педагоги рідко та несистемно застосовують вправи й методи емоційного розвитку, часто не володіють навичками конструктивної допомоги дітям у різних емоційних станах і відчують труднощі у взаємодії з батьками. Основними бар'єрами вони

визначають брак часу, недостатню методичну підтримку та відсутність чітких рекомендацій. Водночас більшість вихователів висловлюють високу потребу у підвищенні кваліфікації. Отримані результати підкреслюють необхідність системного професійного супроводу та впровадження спеціальних навчальних програм у ЗДО.

2.2 Навчальна програма для вихователів ЗДО з формування емоційного інтелекту у дітей

Необхідність формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку зумовлює потребу в належній професійній підготовці вихователів, які є безпосередніми провідниками емоційно-розвивальних практик у ЗДО. Результати проведеного аналізу підготовленості педагогів свідчать про наявність прогалин у знаннях, навичках та методичному забезпеченні, що ускладнює організацію системної роботи з емоційною сферою дітей. У зв'язку з цим постає необхідність розроблення спеціальної навчальної програми, спрямованої на підвищення компетентності вихователів у питаннях розвитку емоційного інтелекту.

Запропонована навчальна програма спрямована на підвищення професійної компетентності вихователів закладів дошкільної освіти у питаннях формування емоційного інтелекту у дітей. Програма поєднує теоретичний матеріал із практичними інструментами, що дає можливість педагогам впроваджувати сучасні методики, адаптовані до вікових потреб дошкільників і можливостей освітнього середовища ЗДО.

Мета програми: підвищення професійної готовності вихователів до формування емоційного інтелекту дітей дошкільного віку через опанування теоретичних положень, практичних методів, інтерактивних технологій та засобів організації емоційно безпечного середовища в закладі освіти.

Основні завдання програми:

- ознайомити вихователів з теоретико-методологічними засадами емоційного інтелекту, його структурою, функціями та значенням у дошкільному розвитку;
- розкрити вікові особливості емоційної сфери дітей 3–6 років, механізми формування емоцій та наслідки їх нерегульованості;
- сформувати в педагогів навички розвитку базових компонентів ЕІ у дітей: розпізнавання, вербалізації, емпатії, саморегуляції, конструктивної комунікації;
- опанувати методи та технології практичної роботи: ігрові, сюжетно-рольові, арт-терапевтичні, дихальні, релаксаційні, комунікативні вправи;
- навчити педагогів створювати емоційно безпечне середовище та інтегрувати розвиток ЕІ у повсякденну діяльність ЗДО;
- посилити співпрацю з батьками, надати рекомендації щодо підтримки емоційного розвитку дітей удома;
- сприяти професійному саморозвитку вихователя, розвитку власної емоційної компетентності та профілактиці емоційного вигорання.

Програма розрахована на 3 місяці і передбачає онлайн або очне навчання 1 раз на тиждень, тривалістю 1,5 години кожне заняття. Загальна кількість – 12 навчальних занять (таблиця 2.2.1).

Програма має три взаємопов'язані модулі, які забезпечують поступовий перехід від теоретичної підготовки до практичного опанування методик та створення емоційно сприятливого освітнього середовища (додаток Б).

Структура навчальної програми для вихователів ЗДО

«Основи формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку»

Блок	№	Заняття	Зміст заняття
ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК	1	Вступ до емоційного інтелекту (EQ)	Сутність, структура й ключові моделі емоційного інтелекту (Майєр–Саловей, Гоулман). Роль емоційного інтелекту в розвитку дитини. Фактори, що впливають на емоційний розвиток дошкільника.
	2	Вікова психологія емоцій дошкільника	Особливості емоційної сфери дітей 3-6 років. Базові емоції: прояви, норми, типові труднощі. Розвиток емоційної саморегуляції у дошкільному віці.
	3	Емоційна компетентність вихователя	Усвідомлення власних емоцій у професійній діяльності. Управління емоційними станами вихователя. Емпатія та позитивна комунікація у взаємодії з дітьми.
	4	Емпатія як педагогічний інструмент	Види емпатії. Педагогічні техніки розвитку емпатії. Побудова безпечної комунікації в групі.
ПРАКТИЧНИЙ БЛОК	5	Розпізнавання емоцій дітьми	Педагогічні ігри на розпізнавання емоцій (картки, міміка, пантоміма). Техніки аналізу емоційних ситуацій. Роль візуальних матеріалів.
	6	Розвиток емоційного словника та вербалізації	Навчання дітей «говорити про емоції». Мовленнєві ігри та літературні тексти. Емоційні казки як інструмент розвитку мовленнєво-емоційної компетентності.
	7	Емоційна саморегуляція у дошкільників	Дихальні техніки, релаксаційні вправи, «заспокійливі ритуали». Стратегії подолання страхів та агресії. Навчання дітей технікам емоційної паузи.
	8	Соціальні навички та емпатійна взаємодія	Розвиток доброзичливості й співпраці. Рольові й сюжетно-рольові ігри як інструмент емпатії. Техніки розв'язання конфліктів у групі.

Продовження таблиці 2.2.1

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ БЛОК	9	Організація середовища розвитку ЕІ для	Принципи емоційно безпечного середовища. Створення «куточків емоцій», сенсорних зон, зон тиші. Матеріали та ресурси для емоційного розвитку.
	10	Робота з сім'єю	Просвіта батьків щодо важливості емоційного інтелекту. Домашні практики та спільні активності. Побудова партнерства «вихователь-родина».
	11	Планування та інтеграція ЕІ у освітній процес	Як включити розвиток ЕІ у щоденну діяльність ЗДО. Планування ігор, вправ і занять. Інтеграція емоційних вправ у мистецьку, мовленнєву та рухову діяльність.
	12	Підсумкова сесія (презентація напрацювань)	Презентація вихователями власних міні-програм та практичних кейсів. Рефлексія: що змінилося у професійній діяльності. Підсумкова діагностика та рекомендації на майбутнє.

Теоретичний блок навчальної програми є фундаментом для формування професійної готовності вихователів до розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. Він забезпечує розуміння сутності, структури та механізмів емоційного інтелекту, вікових особливостей емоційного розвитку дошкільників та ролі педагога у цьому процесі. Саме теоретичні знання дозволяють вихователю усвідомити, як емоції впливають на поведінку, навчання й соціалізацію дитини, а також які чинники сприяють або перешкоджають їх формуванню. Теоретичний блок створює основу для усвідомленого застосування практичних методик і побудови емоційно безпечного освітнього середовища.

Заняття 1. Вступ до емоційного інтелекту. Перше заняття навчальної програми має на меті сформувати у вихователів цілісне розуміння сутності емоційного інтелекту та його значення для розвитку дитини дошкільного віку.

У ході заняття учасники мають ознайомитись з ключовими науковими підходами до трактування емоційного інтелекту. Розкривається структура

емоційного інтелекту, яка включає здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати емоції, а також використовувати їх у процесі взаємодії та прийняття рішень.

Учасники виконують вправу самооцінки власної емоційної компетентності, обговорюють типові емоційні ситуації у ЗДО та визначають, як теоретичні знання можуть підвищити якість педагогічної взаємодії. Заняття завершується формуванням очікувань від курсу та окресленням ключових напрямів подальшого навчання.

Заняття 2. Вікова психологія емоцій дошкільника. Метою другого заняття є поглиблення знань вихователів про особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку та чинники, що визначають формування їх емоційної сфери. У теоретичній частині педагоги знайомляться з віковими закономірностями розвитку емоцій у дітей 3-6 років: зміною інтенсивності емоційних реакцій, розвитком здатності до усвідомлення власних почуттів, появою перших навичок самоконтролю та емпатії. Розглядаються типові емоційні прояви дошкільників – страхи, радість, гнів, сором, ревності – та їхня педагогічна інтерпретація.

Вихователі працюють з реальними кейсами: визначають емоційні стани дітей за описаними ситуаціями, аналізують можливі причини та пропонують варіанти педагогічних дій. Проводяться вправи на інтерпретацію невербальних сигналів – міміки, жестів, пози. Наприкінці заняття учасники формують рекомендації щодо підтримки емоційної стабільності дошкільників та визначають, як отримані знання можуть бути інтегровані у щоденну роботу в групі.

Заняття 3. Емоційна компетентність вихователя. Метою третього заняття є усвідомлення вихователями значення їхньої власної емоційної компетентності та її впливу на емоційний розвиток дітей у дошкільному середовищі. На початку заняття педагоги знайомляться з поняттями емоційної саморегуляції, усвідомлення емоцій, емоційної стійкості та емпатії як ключовими компонентами професійної поведінки вихователя. Чітко окреслюється зв'язок між емоційним станом дорослого й атмосферою у групі: діти швидко зчитують

емоції педагога, реагують на його тон, жести та настрій, тому важливо, щоб вихователь був моделлю конструктивного емоційного реагування.

Учасники виконують вправи на самоусвідомлення («Мій емоційний профіль», «Тригери та ресурси»), роботу в малих групах над кейсами та моделювання професійних ситуацій. Завершується заняття рефлексією, у ході якої педагоги визначають власні емоційні сильні сторони та зони розвитку, що стане основою для ефективної взаємодії з дітьми у подальшій роботі.

Заняття 4. Емпатія як педагогічний інструмент. Четверте заняття спрямоване на поглиблення розуміння вихователями ролі емпатії у взаємодії з дітьми та на формування практичних умінь, необхідних для розвитку емпатійної поведінки у дошкільників. У теоретичному блоці учасники знайомляться з видами емпатії – емоційною, когнітивною та поведінковою – та з тим, як вони проявляються в роботі педагога. Наголошується, що емпатія є основою довірливих взаємин, знижує рівень конфліктності в групі, сприяє формуванню безпечного та підтримувального освітнього середовища.

Педагоги аналізують механізми емпатійного слухання, зокрема техніки «віддзеркалення», «перефразування», «я-повідомлення», які допомагають дитині відчувати, що її емоції важливі та прийняті. Обговорюються також бар'єри емпатії – професійне виснаження, поспіх, стереотипи щодо поведінки дітей – та шляхи їх подолання.

Завершується заняття формулюванням рекомендацій щодо щоденного використання емпатії як інструменту розвитку емоційного інтелекту дітей.

Заняття 5. Розпізнавання емоцій дітьми. Основною метою п'ятого заняття є формування у вихователів умінь ефективно розвивати в дітей здатність розпізнавати та диференціювати емоційні стани. На початку заняття педагоги знайомляться з психологічними механізмами розпізнавання емоцій, розглядають базові емоції за П. Екманом та можливі варіації їх проявів у дошкільників. Окреслюється важливість цієї навички для соціальної адаптації, комунікації та подальшого формування навичок емоційної регуляції.

Учасники працюють з «емоційними картками», вправами з пантомімою, мімікою та інтонаційними завданнями. Учасники моделюють ігрові ситуації, у яких дитина має впізнати емоцію за виразом обличчя або поведінкою, та розробляють власні міні-ігри для групи. Додатково вихователі опрацьовують кейси «емоційної плутанини» та визначають педагогічні стратегії, що допомагають дітям краще розуміти себе та інших. Заняття завершується створенням набору практичних інструментів для щоденного розвитку емоційної обізнаності дошкільників.

Заняття 6. Розвиток емоційного словника та вербалізації почуттів. Метою шостого заняття є формування у вихователів умінь навчати дітей вербалізувати власні емоції, розширювати їх емоційний словник і допомагати їм усвідомлювати внутрішні стани через мовлення. У теоретичній частині учасники ознайомлюються з поняттями «емоційний словник» та «вербалізація почуттів», аналізують їх значення для когнітивного та соціально-комунікативного розвитку дошкільника. Наголошується, що здатність назвати свою емоцію знижує інтенсивність переживань, сприяє саморегуляції та допомагає дитині будувати конструктивні взаємини з іншими.

Вихователі виконують вправи «Скринька емоційних слів», «Опиши свій стан», «Емоція в історії», моделюють короткі ситуації, у яких дитина має підібрати назву до емоційного переживання. Учасники створюють власний набір мовленнєвих вправ і тематичних ігор («Емоційні кубики», «Відгадай емоцію за описом»), які можна використовувати в роботі з дітьми.

На завершення заняття педагоги формулюють рекомендації щодо системної роботи над розвитком емоційного мовлення у щоденній педагогічній практиці.

Заняття 7. Емоційна саморегуляція у дошкільників. Метою сьомого заняття є формування у вихователів практичних навичок підтримки розвитку саморегуляції у дітей дошкільного віку та розуміння механізмів, що лежать в її основі. У теоретичній частині педагоги знайомляться з поняттям емоційної саморегуляції, її розвитком у різні вікові періоди та факторами, що впливають на здатність дитини керувати власними емоціями. Розглядаються типові труднощі

дошкільників: імпульсивність, емоційна вибуховість, страхи, фрустраційні реакції, а також роль дорослого у підтримці дитини під час переживання інтенсивних емоцій.

Практична частина передбачає опрацювання спеціальних вправ: «Дихання метелика», «Коло спокою», «Доторкнися до п'яти речей», елементи дитячої релаксації та короткої медитації. Педагоги моделюють реакції на типові ситуації – істерика, гнів, страх чи розчарування – обираючи найбільш емпатійні та підтримувальні педагогічні дії.

Заняття 8. Соціальні навички та емпатійна взаємодія дітей. Метою восьмого заняття є формування у вихователів умінь розвивати в дітей дошкільного віку соціальні навички, необхідні для встановлення позитивних взаємин, співпраці та емпатійної взаємодії. Теоретична частина заняття присвячена аналізу ключових соціально-емоційних компетентностей дошкільника: уміння слухати та чути іншого, ділитися, чекати черги, домовлятися, мирно розв'язувати конфлікти, співчувати та допомагати. Розглядаються фактори, що впливають на розвиток цих навичок, а також типові труднощі – егоцентризм віку, імпульсивність, суперництво за ресурси та увагу дорослого.

Учасники опановують ігрові методики на розвиток соціальних навичок: «Обмін щедрості», «Міст дружби», сюжетно-рольові вправи «Як допомогти другові», «Пограймо разом». Розігруються типові конфліктні ситуації між дітьми, під час яких педагоги відпрацьовують техніки медіації та підтримки: «спільний пошук рішень», «емоційне віддзеркалення», «вибір із трьох варіантів».

Заняття 9. Організація середовища для розвитку емоційного інтелекту. Метою дев'ятого заняття є формування в педагогів розуміння того, як фізичний та емоційно-психологічний простір закладу дошкільної освіти впливає на розвиток емоційного інтелекту дітей. У теоретичній частині розглядаються принципи створення емоційно безпечного середовища: передбачуваність, структурованість, доступність, сенсорний комфорт, візуальна підтримка та

атмосфера доброзичливості. Наголошується, що продумана організація простору допомагає дітям відчувати стабільність, краще орієнтуватися у власних емоціях та регулювати поведінку.

Учасники аналізують фотографії середовищ різних ЗДО, визначають їхню відповідність критеріям емоційної безпеки та пропонують варіанти вдосконалення. Педагоги розробляють макет або міні-проект власного «емоційного простору» для групи, обирають необхідні матеріали та інструменти для його наповнення.

Заняття 10. Робота з сім'єю у формуванні емоційного інтелекту дітей. Метою десятого заняття є усвідомлення вихователями важливості партнерської взаємодії з родиною у процесі формування емоційного інтелекту дошкільників та опанування ефективних форм співпраці з батьками. У теоретичній частині розглядається роль сімейного мікросередовища у розвитку емоційних навичок дитини, зокрема вплив стилю виховання, комунікативних моделей, емоційної атмосфери та способів реагування дорослих на дитячі почуття. Аналізуються поширені помилки батьків – ігнорування емоцій, надмірна критика, знецінення переживань – та їхній вплив на самооцінку і поведінку дитини.

Учасники створюють «папку взаємодії з батьками», розробляють пам'ятки «Як говорити з дитиною про емоції», підбирають ігри та вправи, які батьки можуть виконувати вдома разом із дітьми. Також педагоги моделюють типові складні ситуації спілкування з батьками і відпрацьовують шляхи конструктивної комунікації.

Заняття 11. Планування та інтеграція емоційного інтелекту в освітній процес ЗДО. Метою одинадцятого заняття є формування у вихователів умінь системно планувати розвиток емоційного інтелекту дітей та інтегрувати емоційно-розвивальні завдання в усі види діяльності дошкільного закладу. У теоретичній частині педагоги ознайомлюються з принципами перспективного й календарного планування, аналізують підходи до формулювання очікуваних результатів, добору методів і створення емоційно-насиченого освітнього

середовища. Наголошується, що розвиток емоційного інтелекту повинен бути не разовою активністю, а постійною складовою повсякденної взаємодії з дітьми.

Учасники працюють над створенням фрагментів перспективного плану, формують міні-комплекси вправ для різних вікових груп, розробляють інтегровані заняття з емоційним змістом. Педагоги аналізують приклади готових планів і адаптують їх відповідно до потреб своєї групи.

Заняття 12. Підсумкова сесія та презентація напрацювань. Дванадцять заняття є завершальним етапом навчальної програми і спрямоване на узагальнення отриманих знань, аналіз професійного зростання педагогів та представлення результатів їхньої роботи. У теоретично-рефлексивній частині учасники обговорюють, які зміни відбулися у їхніх підходах до взаємодії з дітьми, які навички вдалося сформувати та які труднощі виникали під час опанування програми. Педагоги аналізують власний рівень емоційної компетентності на початку та наприкінці курсу, відзначаючи динаміку особистісного й професійного розвитку.

Основна увага заняття зосереджена на презентації авторських міні-програм, кейсів, ігор та практичних інструментів, які вихователі розробили впродовж попередніх занять. Кожен учасник демонструє власний підхід до розвитку емоційного інтелекту дітей, пояснює логіку побудови вправ, обґрунтовує вибір методів та ділиться результатами апробації в групі.

Розроблена навчальна програма для вихователів закладів дошкільної освіти є комплексним інструментом підвищення їхньої професійної компетентності у сфері розвитку емоційного інтелекту дітей. Структура програми, що поєднує теоретичний, практичний та соціально-педагогічний модулі, забезпечує послідовне формування в педагогів знань про природу емоцій, вікові особливості їх прояву та закономірності емоційного розвитку дошкільників. Практична спрямованість занять дозволяє опанувати широкий спектр методів і технологій, які сприяють розвитку в дітей навичок розпізнавання емоцій, емпатії, саморегуляції й конструктивної взаємодії.

Значною перевагою програми є орієнтація на створення емоційно безпечного та підтримувального освітнього середовища, а також налагодження партнерської взаємодії з родиною як невід'ємної умови розвитку емоційної компетентності дитини. Представлений зміст сприяє підвищенню педагогічної чутливості, формуванню професійної рефлексії та збагаченню методичного інструментарію вихователів.

Отже, навчальна програма виступає дієвим засобом удосконалення якості дошкільної освіти та створює умови для системного формування емоційного інтелекту дошкільників у різних видах їхньої діяльності.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено комплексний аналіз практичних аспектів формування емоційного інтелекту дітей дошкільного віку через систему

професійної підготовки та підвищення кваліфікації вихователів закладів дошкільної освіти. Розгляд сучасних підходів до організації емоційно-розвивальної роботи дав змогу визначити ключові потреби педагогів у методичному забезпеченні, практичних інструментах та стратегіях взаємодії з дітьми в контексті емоційного виховання. У ході аналізу встановлено, що ефективне формування емоційного інтелекту дошкільників неможливе без належного рівня емоційної компетентності самого вихователя, що зумовлює необхідність системного підходу до його професійного розвитку.

Запропонована навчальна програма стала практичним відображенням теоретичних засад, обґрунтованих у попередньому розділі. Її структура відповідає сучасним вимогам дошкільної освіти, орієнтована на формування в педагогів здатності створювати емоційно безпечне середовище, розвивати у дітей навички розпізнавання, усвідомлення, регуляції та вираження емоцій, а також забезпечувати емпатійні взаємини у групі. Значну увагу приділено інтеграції емоційного компоненту в різні види діяльності, співпраці з батьками, проектуванню педагогічного середовища та використанню інноваційних методів роботи.

Практичне спрямування програми, її модульність і орієнтація на поступове формування професійних умінь створюють умови для ефективного впровадження емоційно-розвивальних технологій у практику ЗДО. Вихователі отримують не лише знання, але й конкретний інструментарій, що дозволяє адаптувати запропоновані методики до потреб конкретної групи та індивідуальних особливостей дітей.

Отже, результати аналізу свідчать, що впровадження такої програми сприяє підвищенню якості педагогічної діяльності, зміцненню емоційного благополуччя дітей та формуванню у них базових соціально-емоційних компетентностей, необхідних для успішної адаптації та сталого розвитку в подальшому освітньому середовищі.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було всебічно розглянуто проблему формування емоційного інтелекту дітей дошкільного віку та визначено педагогічні умови, методи й організаційні засоби, що забезпечують ефективність цього процесу в сучасному закладі дошкільної освіти.

1. Відповідно до поставлених завдань роботи було здійснено комплексний теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту, його структури, функцій і значення для особистісного розвитку дошкільників. Досліджено вікові особливості емоційної сфери дітей, з'ясовано чинники, що впливають на формування їхніх емоційних реакцій, та окреслено роль вихователя як значущого дорослого, який задає модель емоційної поведінки.

2. Охарактеризовано сучасні підходи, методики й технології формування емоційного інтелекту у дошкільному віці. На основі аналізу практик ЗДО, психолого-педагогічних джерел та міжнародного досвіду визначено ефективні методи роботи: ігрові, сюжетно-рольові, арт-терапевтичні, сенсорні, дихальні та комунікативні вправи. З'ясовано, що систематичне застосування цих методів сприяє розвитку в дітей навичок розпізнавання власних емоцій, емпатії, саморегуляції, усвідомленої комунікації та соціально прийнятних способів вираження почуттів.

3. Здійснено аналіз підготовленості вихователів ЗДО щодо формування емоційного інтелекту у дітей засвідчив недостатній рівень професійної обізнаності та практичної готовності педагогів до цілеспрямованої роботи у цій сфері. Визначено, що значна частина вихователів не має спеціального підвищення кваліфікації з питань емоційного розвитку дошкільників, а їхні знання щодо сутності та структури емоційного інтелекту є переважно фрагментарними. Водночас більшість вихователів висловлюють високу потребу у підвищенні кваліфікації. Отримані результати підкреслили необхідність системного професійного супроводу та впровадження спеціальних навчальних програм у ЗДО.

4. Розроблено навчальну програму для вихователів ЗДО, спрямовану на підвищення їхньої професійної компетентності у сфері емоційного розвитку

дітей. Програма охоплює 12 занять і містить три змістові модулі: теоретичний, практичний та соціально-педагогічний. Вона забезпечує педагогів як фундаментальними знаннями, так і системою практичних інструментів для роботи з дітьми та співпраці з родинами. Значна увага приділена створенню емоційно безпечного середовища, організації «куточків емоцій», визначенню індивідуальних потреб дітей та інтеграції емоційного інтелекту в освітній процес.

Таким чином, результати роботи підтверджують, що формування емоційного інтелекту дошкільників є актуальним і значущим напрямом педагогічної діяльності. Розроблена навчальна програма може стати ефективним інструментом модернізації роботи ЗДО та сприяти гармонійному розвитку кожної дитини, її емоційній стійкості, соціальній адаптації та подальшому успішному навчанню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Августюк М. Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 8. С. 3-9.
2. Августюк М. Основні науково-психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. № 2. С. 81-86.
3. Басюк Н. Емоційний інтелект: становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія: Педагогічні науки*. 2022. Вип. 3(10). С. 253-267.
4. Боковець О. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус. Серія: Психологія особистості*. 2022. Вип. 37. С. 68-76.
5. Борисенко К., Бадер С. Особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2021. № 1(48) С. 48-52.
6. Борисенко Л., Корват Л. Зв'язок емоційного інтелекту та самоефективності особистості. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 2. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2023-2-1>.
7. Ботезат К. Роль та механізми емоційного інтелекту в складі особистісної структури. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи: зб. наук. пр.* 2023. Вип. 7. С. 4-7.
8. Буряк У., Мартіросян Л. Аналіз розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. *Science and Practice: Implementation to Modern Society: proceedings of the 15th International Scientific and Practical Conference*. (Manchester, United Kingdom, November 6-8, 2023). Manchester, United Kingdom. 2023. № 177. С. 84-88.
9. Ганжа Т. Розвиток емоційного інтелекту в ігровій діяльності дітей старшого дошкільного віку. *Обдарованість: методи діагностики та шляхи*

розвитку: матер. наук.-практ. онлайн-семінару (м. Київ, 23-26 трав. 2024 р.). Київ, 2024. С. 96-102.

10. Гладун Л., Жаркова І. Емоційний інтелект та його формування в старшого дошкільника засобами театралізованої діяльності. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2023. № 4. DOI: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2023-4.02>.

11. Гордієнко О., Сіденко Ю. Емоційне навчання як складова розвитку емоційного інтелекту. *Сімдесят перші економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матер. Міжнар. наук. інтернет-конф. (м. Львів, Україна – м. Переворськ, Польща, 21-22 грудня 2022 р.)*. Львів, Переворськ. 2022. С. 158-161.

12. Готтман Дж. Емоційний інтелект у дітей. Харків : Віват, 2022. 272 с.

13. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2020. 512 с.

14. Забаровська С. Сутність поняття та основні компоненти емоційної компетентності особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. №. 1. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.9>.

15. Дерев'янка С. Роль сім'ї у формуванні емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. *Психолого-педагогічний супровід розвитку особистості дитини в умовах закладу дошкільної освіти і сім'ї: зб. наук. праць за матер. III Всеукр. наук. практ. конф. (м. Умань, 25 лист. 2021 р.)*. Умань, 2021. С. 35-38.

16. Дідик Н. Теоретичний аналіз поняття «емоційний інтелект» у психологічних дослідженнях. *Наукові праці кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка: зб. за підсум. звіт. наук. конф. виклад., доктор. і асп. (м. Кам'янець-Подільський, 12-13 берез. 2025 р.)*. Кам'янець-Подільський, 2025. С. 577-579.

17. Логвись О. Дослідження розвитку емоційного інтелекту майбутніх педагогів у контексті освітньої євроінтеграції. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. С. 70-77.

18. Клевака Л. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. *Технології розвитку інтелекту*. 2022. Т. 6, №1 (31). URL : http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/590.

19. Колісник Р. Феномен емоційного інтелекту в науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ Серія: Психологічна*. 2023. № 2. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-7>.

20. Короїд Т. Емоційний інтелект як компонент формули розвитку творчого потенціалу вчителів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2025. № 1(56). DOI: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2025.56.86-91>.

21. Купчишина В. Теоретичні аспекти дослідження емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку. *Габітус. Серія: Вікова та педагогічна психологія*. 2024. URL : <https://dspace.nadpsu.edu.ua/handle/123456789/4647>.

22. Микитенко М. Емоційний інтелект і здоров'я дітей старшого дошкільного віку. *Multidisciplinary Approaches in Science, Technology and Culture: proceedings of the International Scientific and Practical Conference (Berlin, Germany, October 21-23, 2025)*. Nerlin, Germany. 2025. С. 60-65.

23. Николенко Л. Теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту. *Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика*: матер. Всеук. наук.-практ. конф. (м. Біла Церква, 23-24 листоп. 2023 р.). Біла Церква, 2023. С. 184-187.

24. Огороднійчук З. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2023. Вип. 22(67). С. 70-78.

25. Селікова Я. Дослідження проблеми формування емоційного інтелекту та соціально-емоційної грамотності дітей старшого дошкільного віку. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. 2023. Вип. 53. С. 293-299.

26. Скрипка Я., Коробко Ю. Розвиток емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку. *Початкова освіта: сучасні перспективи розвитку*: матер. V Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Кременчук, 30 жовт. 2024 р.). Кременчук, 2024. С. 53-57.

27. Трофименко Н. Емоційний інтелект як здатність до розуміння та управління емоціями: теоретичний огляд. *Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика*: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Біла Церква, 23-24 листоп. 2023 р.). Біла Церква, 2023. С. 155-157.

28. Усик К. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*. 2024. Вип. 60. С. 245-250.

29. Фурман В. Психологічні практики розвитку емоційного інтелекту особистості. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 10. С. 186-192.

30. Шиделко А., Мірик Ю. Сутнісні характеристики, поняття й структура емоційного інтелекту як психологічного феномену. *Modern Science: Innovations and Prospect: Proceedings of I International Scientific and Practical Conference*. (Stockholm, Sweden, 10-12 October 2021). Stockholm, Sweden. 2021. С. 337-345.

31. Яценко Т., Гей А. Особливості формування емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку. *Дитинство XXI століття: інноваційна освіта*: матер. V Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Кременчук, 21 жовт. 2022 р.). Кременчук, 2022. С. 22-25.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для вихователів ЗДО

«Підготовленість педагогів до формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку»

Мета анкети: визначити рівень обізнаності, ставлення та практичної готовності вихователів ЗДО до формування емоційного інтелекту у дітей.

Анкета є анонімною. Отримані дані будуть використані лише в узагальненому вигляді.

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

1. Ваш педагогічний стаж:

- ☐ до 3 років 4;
- ☐ 3-10 років 5;
- ☐ понад 10 років 3.

2. Освітній рівень:

- ☐ молодший бакалавр;
- ☐ бакалавр;
- ☐ магістр;
- ☐ інше.

3. Чи проходили Ви підвищення кваліфікації з питань емоційного розвитку дітей?

- ☐ так;
- ☐ ні.

2. РІВЕНЬ ОБІЗНАНОСТІ ЩОДО ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

4. Як Ви оцінюєте власні знання про емоційний інтелект?

- ☐ високі;
- ☐ середні;
- ☐ низькі;
- ☐ важко відповісти.

5. Чи знайоме Вам поняття «емоційний інтелект»?

- ☐ так;
- ☐ частково;

☐ ні.

6. На Вашу думку, що входить до структури емоційного інтелекту дитини? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ розпізнавання емоцій;
- ☐ вміння виражати емоції;
- ☐ емоційна саморегуляція;
- ☐ емпатія;
- ☐ комунікативні навички;
- ☐ інше.

3. СТАВЛЕННЯ ДО ПРОБЛЕМИ

7. Наскільки важливим Ви вважаєте розвиток емоційного інтелекту дошкільників?

- ☐ дуже важливим;
- ☐ важливим;
- ☐ вторинним;
- ☐ малозначущим.

8. Чи достатньо уваги приділяється розвитку емоційної сфери у Вашому ЗДО?

- ☐ так;
- ☐ частково;
- ☐ ні.

4. ПРАКТИЧНА ГОТОВНІСТЬ ВИХОВАТЕЛЯ

9. Як часто Ви проводите заходи/вправи, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту?

- ☐ щоденно;
- ☐ 2-3 рази на тиждень;
- ☐ раз на тиждень;
- ☐ рідко;
- ☐ ніколи.

10. Які форми роботи Ви використовуєте?

- ☐ сюжетно-рольові ігри;
- ☐ театралізація;
- ☐ бесіди про емоції;
- ☐ казкотерапія;

- ☐ арт-терапія;
- ☐ музикотерапія;
- ☐ вправи на релаксацію;
- ☐ інше.

11. Наскільки впевнено Ви почуваєтесь, коли працюєте з емоціями дітей?

- ☐ дуже впевнено;
- ☐ достатньо впевнено;
- ☐ не завжди впевнено;
- ☐ відчуваю труднощі.

12. Чи вмієте Ви конструктивно допомагати дітям у станах: (оберіть варіант навпроти кожного пункту)

Емоційний стан дитини	Так	Частково	Ні
Злість	☐	☐	☐
Страх	☐	☐	☐
Образа	☐	☐	☐
Фрустрація	☐	☐	☐
Радість	☐	☐	☐

5. ПЕДАГОГІЧНІ ТРУДНОЩІ

13. З якими труднощами Ви стикаєтесь під час роботи з емоціями дітей?

- ☐ не знаю, як правильно реагувати;
- ☐ брак знань про методики;
- ☐ брак часу у розкладі;
- ☐ важко працювати з батьками;
- ☐ діти емоційно нестабільні;
- ☐ інше.

6. ПОТРЕБА В ПІДВИЩЕННІ КВАЛІФІКАЦІЇ

14. Чи потребуєте Ви додаткових знань про формування емоційного інтелекту дітей?

- ☐ так;
- ☐ частково;
- ☐ ні.

15. Які форми підвищення кваліфікації були б для Вас найбільш корисними?

- ☐ тренінги;
- ☐ майстер-класи;
- ☐ онлайн-курси;
- ☐ консультації психолога;
- ☐ методичні посібники;
- ☐ інше.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
для вихователів ЗДО з формування емоційного інтелекту у дітей

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Заняття 1 «Вступ до емоційного інтелекту (EQ)»

Тривалість: 60-90 хв.

План заняття:

1. Організаційний момент (5 хв)

Мета: налаштувати учасників на роботу, створити позитивну атмосферу.

Зміст: привітання, коротка презентація тренера; оголошення теми, мети та очікуваних результатів заняття. Мотиваційне запитання:

«Що для вас означає емоційний інтелект у роботі з дітьми?»

Методи: коротка бесіда, інтерактивне опитування.

2. Актуалізація досвіду учасників (5-10 хв)

Мета: визначити рівень попередніх знань, включити учасників у процес.

Зміст:

Міні-активність *«Емоційний асоціативний килим»*: кожен вихователь обирає емоцію, яка описує його стан зараз, і пояснює свій вибір.

Перевага: допомагає встановити емоційний контакт і продемонструвати на практиці перший елемент EQ – усвідомлення емоцій.

3. Теоретичний блок 1. Поняття та сутність емоційного інтелекту (10 хв)

Мета: сформулювати базове розуміння терміна.

Зміст:

- Визначення EQ (у психології, педагогіці, сучасних дослідженнях).
- Відмінність EQ від IQ: що впливає на поведінку, стосунки, мотивацію.
- Емоційний інтелект як здатність до розпізнавання, розуміння й регуляції емоцій.
- Практична значущість для роботи вихователя та розвитку дитини.

Наголос: EQ → основа саморегуляції, емпатії, соціальної взаємодії.

4. Теоретичний блок 2. Ключові моделі емоційного інтелекту (15 хв)

Мета: ознайомити з науковими моделями, на які опираються сучасні програми розвитку EQ.

4.1. Модель Майєра – Саловея (Ability Model)

- Сприйняття емоцій.
- Використання емоцій у мисленні.
- Розуміння емоцій.
- Керування емоціями.
- Пояснення на прикладах дошкільників: називання емоцій, реагування на фрустрацію, розуміння причин гніву тощо.

4.2. Модель Гоулмана (Competency Model)

- Самоусвідомлення.
- Саморегуляція.
- Мотивація.
- Емпатія.
- Соціальні навички.
- Обґрунтування, чому саме цю модель найчастіше використовують у ЗДО.

5. Теоретичний блок 3. Роль емоційного інтелекту у розвитку дитини

(10 хв)

Мета: показати значущість EQ для дошкільного віку.

Зміст:

- Емоційний інтелект як основа психічного благополуччя.
- Формування емпатії та моральних якостей.
- Регуляція поведінки та подолання імпульсивності.
- Покращення соціальних навичок: спілкування, дружба, співпраця.
- Зв'язок EQ з успішністю адаптації до школи.

Висновок: дитина з добре сформованим EQ краще навчається, легше дружить, менше конфліктує, швидше заспокоюється.

6. Теоретичний блок 4. Фактори, що впливають на емоційний розвиток дошкільника (10 хв)

Мета: допомогти вихователям усвідомити систему впливів на EQ.

Зміст:

- Сімейні впливи: стиль виховання, емоційна підтримка, прив'язаність.
- Роль освітнього середовища ЗДО (взаємодія вихователь–дитина, мікроклімат групи).
- Темперамент та індивідуальні особливості дитини.
- Соціальні стосунки з однолітками.
- Умови довкілля, стресові фактори.

Практичний акцент: як вихователь може компенсувати відсутні компоненти.

7. Практичний блок 1. Вправа «Розпізнай емоцію» (10 хв)

Мета: опанувати навичку аналізу дитячих емоційних проявів.

Хід вправи:

- Учасникам пропонуються картки з обличчями емоцій.
- Завдання:
 1. визначити емоцію;
 2. назвати можливі причини її виникнення у дітей;
 3. запропонувати спосіб реагування вихователя.

Результат: тренування професійного бачення емоцій дитини.

8. Практичний блок 2. Групова робота «Як ми формуємо EQ у дітей?» (10 хв)

Мета: виявити наявні практики та знайти нові підходи.

Завдання: У групах учасники створюють перелік методів, які вони використовують для розвитку EQ:

- ранкові кола;
- емоційні казки;
- театралізація;
- вправи на дихання;
- емоційні ігри;
- «що я відчуваю зараз?»;
- проговорювання конфліктів.

Після обговорення групи презентують свої напрацювання.

9. Мікрообговорення «Типові труднощі емоційного розвитку у дітей» (5 хв)

Коротка дискусія:

- агресивність;
- тривожність;
- імпульсивність;
- не вміння назвати емоцію;
- низька емпатія;
- плаксивість.

Мета: закласти підґрунтя для наступних занять програми.

10. Рефлексія та підбиття підсумків (5 хв)

Питання:

- *Які нові ідеї для роботи з дітьми я отримала сьогодні?*
- *Що хочу спробувати вже завтра?*
- *Що було найціннішим у занятті?*

Підсумок від тренера: ключові поняття, важливість EQ, роль вихователя.

11. Домашнє завдання для вихователів

Обрати одну щоденну практику формування EQ і впровадити її у групі.
Записати спостереження: як діти реагують, які труднощі виникають.
Підготувати короткий опис ситуації для обговорення на наступному занятті.

Заняття 2 «Вікова психологія емоцій дошкільника»

Тривалість: 60-90 хв

1. Організаційний момент (5 хв)

Мета: створити позитивний настрій, налаштувати на вивчення теми.

Зміст:

Привітання, оголошення теми та головних запитань заняття:
«Як розвивається емоційна сфера дитини від 3 до 6 років?»

Коротке формування очікувань учасників.

Методи: бесіда, інтерактивне опитування.

2. Актуалізація знань. Вправа «Емоції у віці...» (5–7 хв)

Мета: зібрати досвід вихователів щодо особливостей емоцій дітей різного віку.

Хід: учасники обирають вікову групу (3, 4, 5 або 6 років) та записують 2–3 типові емоційні прояви дітей цього віку.

Потім коротко презентують свої спостереження.

Очікуваний результат: формування потреби в теоретичній систематизації знань.

3. Емоційний розвиток дітей раннього та дошкільного віку: загальна характеристика (10 хв)

Мета: описати фундаментальні закономірності становлення емоцій.

Зміст:

- Емоції як основа психічного життя дитини.
- Перехід від елементарних афективних реакцій (2–3 роки) до усвідомлених емоційних станів (5–6 років).
- Роль дорослого в опосередкуванні емоційного досвіду.
- Емоційність як риса темпераменту: чому різні діти реагують по-різному.

Акцент: Здатність дитини керувати емоціями з'являється не одразу — вона формується поступово.

4. Вікові особливості емоційного розвитку дітей 3–6 років (20 хв)

Мета: надати систематизовану характеристику емоцій на кожному етапі дошкільного віку.

4.1. Трирічна дитина (3–4 роки)

Домінують яскраві, швидкі, неконтрольовані емоційні реакції.

Труднощі у висловленні почуттів словами → часті істерики, імпульсивність.

Емоції ситуативні, короткотривалі.

Залежність від підтримки дорослого, потреба в “емоційному перекладі”.

4.2. Дитина середнього дошкільного віку (4–5 років)

Зростає здатність розпізнавати емоції інших за мімікою й голосом.

Поступове формування емпатії.

Поява більш стійких почуттів (гордість, сором, образа).

Дитина починає пов’язувати емоції з правилами поведінки.

Емоційні реакції ще сильні, але вже підлягають частковому контролю.

4.3. Старший дошкільний вік (5–6 років)

Стає доступним усвідомлене вираження власних переживань.

Розвиваються механізми саморегуляції: здатність заспокоїтися, відійти, попросити допомоги.

Розуміння складніших емоцій: ревності, співчуття, провини.

Дитина здатна відокремлювати внутрішні стани від зовнішньої поведінки.

Формується емоційно-вольова сфера: довільність, стриманість, контроль імпульсів.

5. Зв’язок емоційного розвитку з мовленням, мисленням та грою (10 хв)

Мета: пояснити, чому розвиток EQ неможливий без розвитку інших психічних функцій.

Зміст:

- Мовлення → засіб називання і регуляції емоцій.
- Символічна гра → тренажер соціальних ролей та моделей поведінки.
- Мислення → усвідомлення причинно-наслідкових зв’язків у переживаннях.
- Чому діти, які мало говорять або мало грають, мають труднощі з емоційною регуляцією.

6. Типові труднощі емоційного розвитку дошкільників (10 хв)

Мета: озброїти вихователя розумінням того, які прояви є нормою, а які потребують уваги.

Зміст:

- Агресивність як реакція на фрустрацію.
- Тривожність та страхи (вікові та набуті).
- Плаксивість, емоційна чутливість.
- Сором’язливість або уникнення контактів.
- Імпульсивність та гіперактивність.
- Несформованість емоційного словника.

Розмежування: «нормальна вікова поведінка» vs «сигнали про потребу в додатковій підтримці».

7. Практична вправа «Дитина різного віку: як реагувати?» (10 хв)

Мета: навчити адаптувати педагогічні стратегії до віку дитини.

Хід: учасники отримують картки з проблемними ситуаціями (істерика 3-річної дитини, образа 5-річної, тривога 6-річної тощо).

Завдання: описати:

- можливу причину;
- типову вікову реакцію;
- правильну реакцію вихователя.

Приклади реакцій:

- для 3 років → фізична близькість, спокійний голос, короткі інструкції;
- для 4–5 років → пояснення, називання емоцій;
- для 6 років → проговорення ситуації, пропозиція стратегії регуляції.

8. Міні-дискусія «Чим старші діти — тим легші емоції? Чи справді так?» (5 хв)

Обговорення важливого твердження: у старшому дошкільному віці емоції стають складнішими, а не простішими, тому дорослий має знати особливості їх переживання та підтримки.

9. Рефлексія «Що нового я зрозуміла про дітей?» (5 хв)

Питання:

- *Які вікові особливості були для мене відкриттям?*
- *Як я використаю це у своїй роботі?*
- *Що хочу дослідити глибше?*
- *Форма: усно або письмово на стікерах.*

10. Домашнє завдання

Спостерігати протягом дня за емоційними реакціями дітей різного віку.

Описати 3 ситуації та проаналізувати їх відповідно до вікових особливостей.

Підготувати приклади "емоційних висловлювань", які допомагають дітям саморегуляції.

Заняття 3 «Емоційна компетентність вихователя»

Тривалість: 60-90 хв

1. Організаційний момент (5 хв)

Мета: налаштувати учасників на роботу, створити доброзичливу атмосферу.

Зміст:

Привітання, оголошення теми заняття.

Коротке обговорення: *«Що означає бути емоційно компетентним педагогом?»*

Формування очікувань та запитів учасників.

Методи: бесіда, інтерактивне голосування.

2. Теоретичний блок 1. Поняття емоційної компетентності вихователя (10 хв)

Мета: сформувати розуміння структури та значення емоційної компетентності педагога.

Зміст:

Визначення «емоційної компетентності» як професійної якості вихователя.

Зв'язок із моделями EQ Майєра–Саловея та Гоулмана.

Ключові компоненти емоційної компетентності:

самоусвідомлення;

саморегуляція;

емоційна виразність;

емпатія;

соціальна чутливість;

навички конструктивної взаємодії;

культура мовлення та поведінки у стресових ситуаціях.

Акцент: емоційна компетентність → не «про доброту», а про професійне управління власними станами та взаємодією з дітьми.

3. Теоретичний блок 2. Роль емоційної компетентності у професійній діяльності вихователя (10 хв)

Мета: показати, як рівень EQ вихователя впливає на атмосферу в групі та розвиток дітей.

Зміст:

Вихователь як «емоційна модель» для дитини.

Вплив емоційних реакцій педагога на поведінку дітей.

Кореляція між емоційною компетентністю вихователя та рівнем конфліктності дітей.

Емоційно компетентний педагог формує:

довірливе середовище;

стабільну емоційну атмосферу;

навички саморегуляції у дітей;

якісне спілкування в групі;

уміння дітей вирішувати конфлікти без агресії.

Висновок: EQ вихователя безпосередньо впливає на розвиток EQ дітей.

4. Теоретичний блок 3. Стрес, емоційне виснаження та профілактика вигорання вихователя (10 хв)

Мета: усвідомити чинники професійного стресу та способи збереження емоційного ресурсу.

Зміст:

Ознаки емоційного виснаження у вихователів.

Чинники ризику у ЗДО: перевантаження, поведінкові труднощі дітей, взаємодія з батьками.

Поведінкові індикатори вигорання: роздратованість, байдужість, втома.

Методи профілактики:

емоційна гігієна;

техніки відновлення;

психологічні мікропаузи;

вміння просити підтримки;

професійні межі.

Акцент: емоційно стабільний вихователь = стабільна група.

5. Практична вправа 1. «Мої емоційні тригери» (10 хв)

Мета: допомогти педагогам усвідомити власні емоційні реакції.

Хід вправи:

Учасникам пропонуються поширені ситуації з життя ЗДО:

дитяча агресія;

конфлікт між дітьми;

критичні зауваження батьків;

шум, перевантаження;

постійні запитання дітей;

непослух.

Кожен визначає, що саме викликає найсильнішу емоційну реакцію.

Обговорення в малих групах:

«Що я роблю, коли ця ситуація повторюється?»

«Яку альтернативну реакцію я можу використати?»

Результат: підвищення усвідомленості та ресурсності.

6. Практична вправа 2. Техніки саморегуляції вихователя (10 хв)

Мета: навчити застосовувати миттєві методи стабілізації емоцій.

Техніки, які опановуються:

Дихальна техніка «4–6» (видих довший за вдих — зниження напруги).

Техніка «Заземлення 5-4-3-2-1» (перемикання уваги від стресу).

Мікропаузи: 30 секунд тихої присутності або дистанціювання.

Емоційне переформулювання («не він мене злить», а «моє тіло реагує на шум/втому»).

Очікуваний результат: педагог отримує робочі інструменти саморегуляції, які можна застосувати одразу в групі.

7. Практична вправа 3. «Емоційно грамотне висловлювання» (7–10 хв)

Мета: розвинути навички конструктивного, ненасильницького спілкування.

Хід вправи: учасники отримують приклади типових педагогічних фраз і перетворюють їх на емоційно грамотні.

Було:

«Припини кричати негайно!»

«Чому ти завжди заважаєш іншим?»

«Я скільки можу повторювати?!»

Стало:

«Я чую, що ти засмучений. Давай скажеш мені тихим голосом.»

«Мені важливо, щоб усім було комфортно. Скажи, як я можу тобі допомогти?»

«Я хвилююсь через шум. Давайте разом зробимо паузу.»

Результат: формування мови, що розвиває емоційний інтелект дітей.

8. Рефлексія «Який я емоційний педагог?» (5 хв)

Питання:

Який компонент емоційної компетентності мені вдається найкраще?

Що потребує розвитку?

Які техніки саморегуляції я хочу застосовувати щодня?

Форма: усно або письмово на стікерах.

9. Домашнє завдання

Обрати одну техніку саморегуляції та використовувати її протягом тижня.

Вести короткі нотатки: що працює, що заважає, які зміни помічено в собі та дітях.

Підготувати приклад ситуації, де вдалося емоційно грамотно відреагувати.

Заняття 4 «Емпатія як педагогічний інструмент»

Тривалість: 60-90 хв

1. Організаційний момент (5 хв)

Мета: створити доброзичливу атмосферу, налаштувати на тему емпатії.

Зміст:

Привітання та оголошення теми.

Коротка вправа «Як я сьогодні?» — учасники називають свій емоційний стан одним словом.

Методи: коло довіри, невербальна взаємодія.

2. Теоретичний блок 1. Поняття емпатії та її структура (10 хв)

Мета: сформувати розуміння того, що таке емпатія з точки зору психології та педагогіки.

Зміст:

Визначення емпатії: здатність розуміти емоційний стан іншої людини та співпереживати їй.

Компоненти емпатії:

Когнітивна емпатія — розуміння думок та почуттів іншого.

Емоційна емпатія — здатність відчувати емоційний стан іншого.

Поведінкова емпатія — емпатійні дії: підтримка, допомога, реакція.

Акцент: емпатія $\neq$ жалість; емпатія — активний процес розуміння й підтримки.

3. Теоретичний блок 2. Роль емпатії у професійній діяльності вихователя (10 хв)

Мета: показати, чому емпатія є ключовою професійною компетентністю педагога.

Зміст:

Емпатія як основа безпечного й підтримувального середовища ЗДО.

Вплив емпатійного ставлення вихователя на:

формування довіри дітей;

зниження агресивності та тривожності;

розвиток соціальних навичок;

вміння дітей вирішувати конфлікти;

формування самооцінки та самоповаги.

Як діти копіюють емпатійні моделі вихователя.

Висновок: без емпатії неможливе формування EQ у дітей.

4. Теоретичний блок 3. Емпатія у взаємодії з батьками та колегами (5 хв)

Мета: розширити розуміння емпатії поза дитячою групою.

Зміст:

Емпатійне слухання у складних розмовах з батьками.

Роль емпатії у командній роботі педагогів.

Невербальна підтримка та толерантність у стресових ситуаціях.

5. Практична вправа 1. «Активне емпатійне слухання» (10 хв)

Мета: навчити педагогів практичних прийомів емпатійного слухання.

Хід: учасники працюють у парах. Один розповідає про невелику стресову ситуацію в роботі, інший практикує:

зоровий контакт;

відкриті пози;

уточнення (перепитування);

емоційне віддзеркалення («Ти засмутився, бо...»).

Потім ролі змінюються.

Результат: вихователь опановує мову та поведінку емпатії.

6. Практична вправа 2. «Що стоїть за поведінкою?» (10–12 хв)

Мета: навчити бачити за поведінкою дитини її емоційні потреби.

Хід: учасникам пропонуються ситуації:

дитина кричить;

дитина штовхнула однолітка;

дитина відмовляється грати;

дитина плаче без видимої причини;

дитина забирає іграшки інших.

Завдання: у групах визначити:

яка емоція стоїть за поведінкою;

яка потреба дитини не задоволена;

як емпатійно відреагувати.

Приклад:

Дитина штовхнула друга → емоція: фрустрація → потреба: увага/співпраця → реакція: «Я бачу, ти розсердився, давай скажемо словами, чого ти хочеш».

7. Практична вправа 3. «Емпатійне формулювання педагогічних фраз» (8–10 хв)

Мета: розвинути вміння трансформувати директивні висловлювання у підтримувальні.

Було → Стало:

«Замовкни!» → «Мені важливо, щоб ми говорили тихо. Давай спробуємо разом?»

«Перестань плакати!» → «Я бачу, ти засмутився. Я поруч, давай поговоримо».

«Не бігай!» → «Зупинись, будь ласка. Це небезпечно, я хвилююсь за тебе».

«Чому ти знову це зробив?!» → «Допоможи мені зрозуміти, що сталося».

Результат: формування мови, яка підтримує дитину й сприяє розвитку її EQ.

8. Теоретично-практичний блок. Емпатія vs співчуття vs поблажливість (5 хв)

Мета: навчити педагогів відрізняти корисну емпатію від неефективних реакцій.

Зміст:

Емпатія – розуміння й підтримка без втрати кордонів.

Співчуття – співпереживання без аналізу причин.

Поблажливість – «жалість», що не сприяє розвитку дитини.

Приклад:

Жалість → «Бідненький, я все зроблю за тебе».

Емпатія → «Ти засмутився. Давай я допоможу, а ти спробуєш зробити частину сам».

9. Рефлексія «Емпатія в моєму стилі спілкування» (5 хв)

Питання:

У яких ситуаціях мені легко проявляти емпатію?

А в яких важко?

Як мої емпатійні реакції впливають на дітей?

Форма: коло рефлексії або стікери.

10. Домашнє завдання

Вибрати одну дитину та застосувати до неї емпатійне слухання протягом тижня.

Записати результати: що змінилося у поведінці дитини?

Створити список 5 своїх емпатійних фраз, які будете використовувати щодня.

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

Заняття 5 «Розпізнавання емоцій дітьми»

Тривалість: 60-90 хв

1. Організаційний момент (5 хв)

Мета: створити емоційно сприятливу атмосферу та налаштувати учасників на тему заняття.

Зміст:

Привітання.

Оголошення теми: *«Як допомогти дошкільникам навчитися розпізнавати й називати емоції?»*

Коротке обговорення: «Які емоції найчастіше важко впізнати дітям?»

Методи: бесіда, асоціативні картки.

2. Теоретичний блок 1. Як діти навчаються розпізнавати емоції? (8–10 хв)

Мета: розкрити закономірності становлення навичок розпізнавання емоцій у дошкільників.

Зміст:

Емоції як сигнали про внутрішній стан людини.

Віковий механізм: наслідування → порівняння → усвідомлення → вербалізація.

Роль міміки, жестів, інтонації у розпізнаванні почуттів.

Чому діти 3–4 років часто плутають страх, сум, злість.

Чому 5–6-річні діти починають бачити «змішані емоції».

Висновок: навичка розпізнавання емоцій формується поступово та потребує системної роботи дорослого.

3. Теоретичний блок 2. Базові та складні емоції (10 хв)

Мета: ознайомити педагогів з класифікацією емоцій, що доступні дітям.

3.1. Базові емоції (які діти засвоюють першими):

радість

сум

страх

злість

здивування

огода

Особливості:

легко впізнаються по міміці;

виникають рано;

доступні вербалізації з 3–4 років.

3.2. Складні емоції (формуються поступово):

образ

провина

гордість

зздрість

сором

співчуття

сором'язливість

Акцент: складні емоції дітям важко описувати — потрібна підтримка вихователя.

4. Теоретичний блок 3. Помилки й труднощі дітей у розпізнаванні емоцій (7–8 хв)

Мета: навчити вихователя помічати, що заважає дитині впізнавати емоції.

Поширені труднощі:

обмежений емоційний словник;

плутанина між емоціями з подібними проявами;

некоректні моделі емоційної поведінки в сім'ї;

відсутність практики емоційного діалогу;

недорозвинена міміка (зазвичай у сором'язливих дітей).

Підказка вихователю: дитина не впізнає емоцію — це не «неуважність», а етап розвитку.

5. Практична вправа 1. «Емоційне лото» (10 хв)

Мета: навчити дітей розпізнавати емоції за візуальними ознаками.

Хід:

Учасникам демонструються картки з емоціями.

Педагоги мають визначити:

які зовнішні ознаки характерні для кожної емоції (міміка, очі, брови, рот);

як можна пояснити їх дітям доступно.

Приклад пояснення:

Злість: очі звужені, брови похилені, рот напружений, тіло міцне.

Сум: опущені брови, кутики рота вниз, плечі опущені.

6. Практична вправа 2. «Емоція-ситуація» (10–12 хв)

Мета: навчити пов'язувати емоцію із ситуацією, що її викликає.

Хід: учасники отримують картки із зображенням ситуацій:

впала вежа з кубиків → емоція: сум / розчарування

дитину не взяли у гру → емоція: образ

знайшла іграшку → радість

темна кімната → страх

Завдання: скласти коротку фразу, яка допоможе дитині усвідомити емоцію:
«Ти засмутився, бо вежа впала. Це нормально, давай спробуємо разом знову?»

7. Практична вправа 3. «Емоція в голосі» (7–10 хв)

Мета: розвинути вміння розпізнавати емоції за інтонацією.

Хід:

Тренер читає нейтральні слова з різними емоціями («книжка», «сонце», «літак»).
Учасники визначають: сумна, радісна, сердита, здивована інтонація.

Пояснення: діти часто впізнають емоцію за голосом раніше, ніж за мімікою.

8. Практична вправа 4. «Дзеркало емоцій» (5–7 хв)

Мета: розвинути емоційне віддзеркалення — ключовий інструмент педагога.

Хід:

Учасники працюють у парах: один показує емоцію, інший віддзеркалює й називає:

«Ти виглядаєш здивованим», «Здається, ти злишся».

Результат: вихователі тренують мову, яка допоможе дітям усвідомлювати власні стани.

9. Міні-блок: як навчати розпізнаванню емоцій щодня? (5–7 хв)

Мета: дати конкретні педагогічні інструменти.

Щоденні практики:

емоційний ранок («Як ти сьогодні?»);

використання емоційного календаря або емоційної шкали;

читання казок з емоційним аналізом;

«емоційні зупинки» після конфліктів;

театральні ігри;

настільні ігри з емоціями;

«емоційні фрази вихователя»: *«Як ти думаєш, як себе почуває зараз ...?»*

10. Рефлексія «Що нового я побачила в емоціях дітей?» (5 хв)

Питання:

Які емоції діти найчастіше плутають?

Як я можу допомагати їм щодня?

Які вправи хочу спробувати вже завтра?

11. Домашнє завдання

Провести з дітьми 1–2 ігри на розпізнавання емоцій.

Спостерігати: які емоції діти називають швидко, а які — ні.

Підготувати 3 ситуації, у яких діти неправильно визначили емоцію — для обговорення на наступному занятті.

Заняття 6. Розвиток емоційного словника та вербалізації

Тривалість: 60–90 хв

1. Теоретичний блок (15–20 хв)

1.1. Психологічне значення емоційного словника

Емоційний словник — система слів та понять, яка дозволяє дитині ідентифікувати, диференціювати та вербалізувати емоції.

У дошкільному віці словник формується завдяки досвіду взаємодії, моделюванню дорослого та мовленнєвому розвитку.

Від недостатнього словника виникають труднощі з поведінковою регуляцією: дитина реагує дією, а не словом.

1.2. Етапи оволодіння емоційною лексикою

1 етап: розпізнавання базових емоцій (радість, сум, страх, злість).

2 етап: введення нюансів (розчарування, образа, захоплення, тривога).

3 етап: робота з інтенсивністю емоцій («трохи сердитий», «дуже сердитий», «злий як буря»).

4 етап: розвиток здатності до опису внутрішніх станів, комбінованих емоцій та змішаних переживань.

1.3. Вербалізація як ключовий інструмент саморегуляції

Промовляння почуттів знижує напруження та допомагає дитині знайти соціально прийнятний спосіб реагування.

Вихователь має моделювати правильну вербалізацію («Я бачу, що ти засмучений...», «Ти виглядаєш здивованим...»).

2. Практичний блок: методики та прийоми розвитку емоційного словника (30 хв)

3.1. Ігрові методи

Гра «Емоційний детектив» — діти розпізнають емоції за описом ситуації.

Гра «Назви і покажи» — картки з емоціями: дитина називає слово та демонструє міміку.

Гра «Що відчуває герой?» — аналіз емоцій персонажів казок.

3.2. Мовленнєві методи

Емоційні синонімічні ланцюжки: радість — задоволення — захоплення — натхнення.

Порівняння та метафори: «сум як дощик», «злість як вулкан».

Введення «словника станів»: втомлений, схвилюваний, спантеличений, натхненний.

3.3. Візуальні методи

Емоційні піктограми, круг емоцій Плутчика.

Емоційні термометри інтенсивності.

Кольорові асоціації: «колір твого настрою».

3.4. Педагогічні техніки вербалізації

«Я-повідомлення» у роботі з дітьми.

Техніка «Зупинись – подивись – назви».

Метод «Емоційний мікрофон» — по черзі діти говорять про свій стан.

«Емоційні щоденники» (адаптована форма для старших дошкільників).

4. Тренінгові вправи (25 хв)

Вправа 1. «Емоційна валіза»

Учасники отримують картки з емоціями. Завдання:
назвати емоцію;

запропонувати можливу ситуацію, у якій дитина може її переживати;
сформулювати фразу, якою дитина могла б це вербалізувати.

Вправа 2. «Вчимо дитину говорити про емоції»

Педагоги в групах моделюють діалог:

дитина засмучена;

дитина налякана;

дитина збуджена;

дитина сердиться.

Кожна група демонструє фрагмент діалогу з правильною педагогічною вербалізацією.

Вправа 3. «Піраміда емоцій»

На дошці розміщують 3 рівні емоцій: базові – середні – складні.
Учасники додають приклади слів і формулювань для кожного рівня.

4. Робота з вихователями щодо впровадження в ЗДО (10 хв)

Особливості роботи з дітьми 3–4 років (мінімізація абстрактних понять, акцент на міміці).

Робота з дітьми 4–5 років (опис ситуацій, введення синонімів).

Робота з дітьми 5–6 років (складні емоції, причинно-наслідкові зв'язки).

Інтеграція в режимні моменти: ранкові кола, читання казок, прогулянки.

Використання «емоційного куточка» в групі.

5. Рефлексія та підбиття підсумків (5–7 хв)

Що нового дізналися про розвиток емоційної лексики?

Які методи найпростіше застосувати завтра в групі?

Яку роль відіграє вербалізація в зниженні небажаної поведінки?

6. Домашнє завдання для вихователів

Скласти «емоційний словничок групи» – 10–15 слів для кожної вікової підгрупи.

Розробити коротку (3–5 хв) щоденну практику вербалізації для ранкового кола.

Підібрати 2–3 казки або ілюстрації для аналізу емоцій персонажів.

Заняття 7 «Емоційна саморегуляція у дошкільників»

Тривалість: 60-90 хв

1. Організаційний момент (5 хв)

Мета: налаштувати учасників на роботу та актуалізувати тему.

Зміст:

Привітання.

Запитання для старту: *«У яких ситуаціях діти найчастіше втрачають контроль над емоціями?»*

Коротка «емоційна перевірка» — що відчувають учасники зараз.

Методи: коло взаємодії, асоціативна картка.

2. Теоретичний блок 1. Що таке емоційна саморегуляція? (10 хв)

Мета: дати базове наукове визначення та розкрити механізми саморегуляції.

Зміст:

Емоційна саморегуляція – здатність дитини керувати своїми емоційними станами відповідно до ситуації.

Компоненти саморегуляції:

усвідомлення емоцій;

керування імпульсами;

затримка реакції;

вибір конструктивної стратегії поведінки.

Зв'язок із розвитком префронтальної кори (дозріває поступово – тому діти реагують імпульсивно).

Чому дошкільники не можуть «заспокоїтися самі» – потреба в дорослому як зовнішньому регуляторі.

Ключовий меседж: саморегуляція – навичка, що формується в процесі.

3. Теоретичний блок 2. Вікові особливості емоційної саморегуляції (8–10 хв)

Мета: пояснити, що може і не може дитина різного віку.

3–4 роки:

домінує імпульсивність;

швидка зміна емоцій;

відсутність стратегії «зупинитися»;

дитина потребує фізичного заспокоєння (обійми, дихання з дорослим).

4–5 років:

з'являється здатність зупинитися перед реакцією;

початок вербалізації емоцій;

ефективні ігри на переключення уваги.

5–6 років:

поява довільності поведінки;

вміння обирати способи заспокоєння;

можливість навчати складніших технік дихання, усвідомлення тілесних відчуттів.

4. Теоретичний блок 3. Чинники, що впливають на розвиток саморегуляції (8 хв)

Мета: допомогти вихователю розуміти причини труднощів.

Чинники:

емоційна атмосфера в сім'ї;

стиль виховання (крик → висока збудливість, прийняття → стабільність);

нейропсихологічні особливості (гіперактивність, тривожність);

стрес і перевантаження;

режим дня, сон, харчування;

поведінкові моделі дорослих у ЗДО.

Акцент: дитина вчиться регуляції через приклади дорослих.

5. Практична вправа 1. «Симптоми перевантаження» (8 хв)

Мета: навчити вихователів розпізнавати ознаки емоційного перенапруження у дітей.

Ознаки:

різка зміна настрою;

плач без причини;

висока чутливість;

небажання контактувати;

агресивні реакції;

«відхід у себе».

Завдання: у групах обговорити, які сигнали діти подають у різних вікових групах.

6. Практична вправа 2. «Техніки саморегуляції для дітей» (15–20 хв)

Мета: навчити педагогів конкретним інструментам, які можна застосовувати щодня.

6.1. Дихальні техніки

«Квітка та свічка» – вдих (квітка), видих (задування свічки).

«Дихання у квадраті» – вдих–пауза–видих–пауза.

«Повільна хвиля» – повільний, плавний видих.

6.2. Ігрові техніки

«Замри – рухайся» (тренування контролю імпульсу).

«Черепашка» – заховатися, глибоко вдихнути, «відпустити».

«Стоп! Думай!» – поза стоп-сигналу + коротке обговорення почуття.

6.3. Сенсорні техніки

м'які антистрес-іграшки;

малювання пальчиками;

«тактильна доріжка»;

вправи на відчуття тіла: натягнути–розслабити.

6.4. Емоційно-вербальні техніки

«Я зараз відчуваю...» (емоційне коло ранку);

лялькотерапія для програвання складних емоцій;

казки для заспокоєння.

7. Практична вправа 3. «Регуляція у складних ситуаціях» (10–12 хв)

Мета: навчити педагогів реагувати правильно в момент емоційної кризи дитини.

Ситуації для опрацювання:

дитина кричить та відмовляється від діяльності;

дитина штовхнула однолітка;

дитина впала і не може заспокоїтися;

дитина надмірно збуджена після прогулянки;

дитина плаче, але не пояснює чому.

Завдання: описати:

що робить вихователь у перші 10 секунд;

як він повертає дитину до стану спокою;

які слова використовує (емоційно грамотні вислови);

яку техніку саморегуляції пропонує.

Приклади фраз:

«Я бачу, ти дуже засмутився. Давай разом подихаємо».

«Ти злишся. Я поруч, ми знайдемо, що робити».

«Давай зупинимося на хвилинку й відчуємо, як дихає наше тіло».

8. Міні-блок: емоційна регуляція вихователя як модель для дітей (5 хв)

Мета: підкреслити важливість особистого прикладу педагога.

Зміст:

якщо дорослий зберігає спокій – дитина теж регулюється;

якщо дорослий кричить – дитина вчиться кричати;

м'які, короткі інструкції працюють ефективніше, ніж накази;
вербалізація своїх емоцій вихователем: *«Я хвилююсь через шум. Давайте зробимо паузу»*.

9. Рефлексія «Що допомагає дітям заспокоїтися?» (5 хв)

Питання для учасників:

Які техніки мені найбільше сподобались?

Які з них я готова застосовувати вже сьогодні?

Які діти в моїй групі найбільше потребують роботи над саморегуляцією?

10. Домашнє завдання

Вибрати одну техніку саморегуляції та впровадити її в групі.

Протягом тижня спостерігати, як діти реагують на неї.

Підготувати коротку нотатку про те, що вдалося, а що потребує корекції.

Заняття 8 «Соціальні навички та емпатійна взаємодія»

Тривалість: 60-90 хв

1. Організаційний момент (5 хв)

Мета: створити доброзичливий клімат, активізувати тему.

Зміст:

Привітання та коротке нагадування про попереднє заняття.

Запитання для старту: *«Які соціальні навички дітям найскладніше опановувати?»*

Формування очікувань участі.

Методи: бесіда, інтерактивне опитування.

2. Теоретичний блок 1. Соціальні навички дошкільників: сутність та значення (10 хв)

Мета: ознайомити вихователів з набором ключових соціальних умінь, потрібних дитині.

Зміст:

Соціальні навички — це вміння ефективно взаємодіяти з оточенням: дітьми, дорослими, групою.

Основні соціальні навички у дошкільному віці:

уміння ділитися;

уміння чекати та дотримуватися черги;

співпраця;

спільне розв'язання проблем;

уміння просити допомоги;

уміння відмовляти;

вміння розпізнавати емоції інших;
емпатія як ставлення до інших.

Висновок: соціальні навички формуються не «самі собою», а через систематичне навчання та моделювання ситуацій.

3. Теоретичний блок 2. Емпатія як основа соціальної взаємодії (10 хв)

Мета: показати взаємозв'язок між емпатією та соціальною компетентністю.

Зміст:

Емпатія допомагає дитині розуміти наміри та почуття інших → зменшує конфлікти.

Діти з добре розвиненою емпатією:

легше встановлюють дружбу;

краще працюють у команді;

виявляють турботу;

легше діляться та домовляються.

Емпатійна взаємодія – це здатність враховувати стан іншої людини і поводитися відповідно до нього.

Приклад:

«Якщо Андрійко засмучений, можна запропонувати йому допомогу, а не сміятися з нього».

4. Теоретичний блок 3. Труднощі у формуванні соціальних навичок (8–10 хв)

Зміст:

імпульсивність → конфлікти;

низький рівень мовлення → непорозуміння;

сором'язливість → ізоляція в групі;

агресивність → порушення взаємодії;

відсутність емпатійних моделей у сім'ї → занижена соціальна компетентність.

Роль вихователя: бути фасилітатором соціальної взаємодії, створювати «безпечний соціальний простір».

5. Практична вправа 1. «Моделювання соціальних ситуацій» (12–15 хв)

Мета: тренувати вміння педагогів навчати дітей правильних соціальних реакцій.

Хід: учасники отримують картки-ситуації:

«Двоє дітей хочуть одну і ту ж іграшку».

«Дитина не хоче ділитися».

«Двоє посварилися через місце за столом».

«До гри прийшов новий дитина».

«Комусь сумно, але інші сміються».

Завдання:

визначити емоцію учасників ситуації;
сформулювати правильну емпатійну реакцію вихователя;
скласти короткий сценарій поведінки дітей («як правильно діяти?»).

Приклад:

«Якщо ти хочеш іграшку, скажи: «Дай, будь ласка, коли звільниш».
«Якщо друг засмутився, можна запитати: «Ти хочеш поговорити?»».

6. Практична вправа 2. «Трикутник співпраці: я — інший — група» (7–10 хв)

Мета: навчити дітей взаємодіяти не лише «двійками», а й у групі.

Хід: учасники в групах створюють три правила ефективної групової взаємодії. Далі формують «дитячі версії» цих правил.

Приклад дитячих формулювань:

«Чекай своєї черги».
«Питай — не забирай».
«Говоримо по одному».
«Допомагай, якщо можеш».

7. Практична вправа 3. «Слова, які будують взаємодію» (7–8 хв)

Мета: навчити педагогів використовувати мову, що розвиває соціальні навички та емпатію.

Було → Стало:

«Не чіпай його!» → «Запитай, чи можна приєднатися».
«Перестань сваритися!» → «Давайте знайдемо рішення, яке всім підійде».
«Поділися нехайно!» → «Скажи: «Даси пограти, коли будеш готовий?»».
«Не будь жадібним!» → «Як ти думаєш, що ти можеш зробити, щоб друг теж був задоволений?»

Результат: педагогічні фрази, які формують соціальну компетентність замість покарання.

8. Практична вправа 4. «Емоція іншого» (10 хв)

Мета: розвинути когнітивну та емоційну емпатію.

Хід: тренер демонструє фото/картки з емоціями. Питання до учасників:

«Що, ймовірно, відчуває ця дитина?»
«Чому вона може це відчувати?»
«Як можна їй допомогти?»

Результат: формування навички пояснювати дітям стани інших.

9. Міні-блок: ігри для розвитку соціальних навичок та емпатії (5 хв)

Ігри:

«Компліменти по колу»;
«Разом будуємо вежу»;
«Міст дружби»;

«Ланцюжок добрих справ»;
«Емоційні ролі» (театралізація);
«Хто потребує допомоги?» (з картками).

Перевага: ці ігри формують командність, співчуття та взаємну підтримку.

10. Рефлексія «Що означає бути соціально компетентним педагогом?»

(5 хв)

Питання:

Які соціальні навички найважче формуються у дітей?

Яку практику я готова впровадити завтра?

Як я можу моделювати емпатійну взаємодію щодня?

11. Домашнє завдання

Провести 1–2 ігри на соціальну взаємодію.

Спостерігати: які діти включаються активніше? Хто уникає?

Підготувати приклад соціальної ситуації зі своєї групи для обговорення.

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ БЛОК

Заняття 9 «Організація середовища для розвитку емоційного інтелекту»

Тривалість: 60-90 хв

1. Організаційний момент (5 хв)

Мета: налаштувати учасників на тему заняття, актуалізувати їхній досвід.

Зміст:

Привітання.

Питання для старту: *«Що у вашій групі найбільше впливає на емоційний стан дітей?»*

Коротке визначення поняття «емоційно-чутливе середовище».

Методи: діалог, емоційна розвідка.

2. Теоретичний блок 1. Середовище як фактор розвитку емоційного інтелекту (10 хв)

Мета: пояснити роль простору й атмосфери у формуванні емоційної компетентності дітей.

Зміст:

Середовище ЗДО складається з:

фізичного простору;

соціального простору;

емоційно-психологічної атмосфери.

Чому середовище важливе:

задає тон емоційним реакціям;

сприяє саморегуляції;

формує відчуття безпеки;

розвиває емпатію та взаємодію;

допомагає усвідомлювати емоції.

Ключова теза: емоційний інтелект розвивається там, де дитина відчувається захищеною, почутою та прийнятою.

3. Теоретичний блок 2. Принципи організації ЕІ-середовища (10 хв)

Мета: визначити, яким має бути простір у групі.

Принципи:

Доступність – дитина може сама взяти матеріали, іграшки, антистрес-засоби.

Передбачуваність – зрозумілі правила, ритуали, порядок.

Емоційна безпека – мінімум критики, приниження, крику; максимум підтримки.

Зони регуляції – місця для відпочинку, усамітнення, відновлення.

Візуальна чистота – мінімізація перевантаження кольором і деталями.

Мова підтримки – дорослий моделює спокійні, емпатійні реакції.

Соціальна рівність – кожен має право голосу, почуття, вибору.

4. Теоретичний блок 3. Елементи середовища, що сприяють розвитку ЕІ (10 хв)

Зміст:

Емоційний календар/термометр настрою.

Куточок емоцій (картки, дзеркало емоцій, м'які іграшки).

Зона спокою чи регуляції:

подушки, коврики;

сенсорні матеріали;

«антистрес-набір» (м'ячики, баночка спокою).

Куточок дружби та співпраці — парні ігри, пазли, конструктори.

Книги про емоції та соціальні сюжети.

Куточок конфліктів — інструменти: «розкажи словами», «емоційні шкали», «компроміс-карти».

Візуальні правила групи («ми говоримо по одному», «ми питаємо — не забираємо»).

5. Практична вправа 1. «Аудит емоційного середовища» (10–12 хв)

Мета: оцінити, наскільки група відповідає ЕІ-принципам.

Хід: учасникам пропонується чек-лист:

Чи є у групі місця для усамітнення?

Чи є матеріали для зниження напруги?

Чи зрозумілі дітям правила?

Чи є у групі антистрес-ігри?

Чи використовують педагоги емоційні картки?

Чи є можливість обирати діяльність?

Чи присутні візуальні індикатори настрою?

Завдання: у групах зробити висновки: що варто додати або змінити?

6. Практична вправа 2. «Створюємо куточок емоцій» (12–15 хв)

Мета: навчити педагогів створювати інструменти для роботи з емоціями.

Хід: учасникам пропонується обрати два елементи куточка емоцій та розробити їх зміст:

Варіанти елементів:

«Емоційне колесо»

«Дзеркало емоцій»

«Як я почуваюся зараз?» (смайлики чи фото)

«Картки емоцій + ситуації»

«Скринька для переживань»

«Полиця спокою» (сенсорні предмети)

Завдання:

описати, як діти будуть користуватися цим елементом;
розробити коротку інструкцію для вихователя;
сформулювати цілі: яку навичку це розвиває?

7. Практична вправа 3. «Мікросцени взаємодії: як середовище допомагає?» (10 хв)

Мета: показати, як організація простору впливає на поведінку.

Ситуації:

дитина засмутилася через конфлікт → як використати зону спокою?
дитина збуджена після прогулянки → які сенсорні матеріали допоможуть?
група шумить → як використати візуальні правила?
двоє дітей не можуть поділити іграшку → як допоможе куточок дружби?

Завдання:

Учасники розігрують короткі сценки з використанням конкретних елементів середовища.

8. Міні-блок: роль вихователя як «емоційного модератора» (7 хв)

Зміст:

Дорослий задає тон у групі.
Моделює способи саморегуляції.
Підтримує дітей у складних моментах.
Використовує «мову підтримки»: *«Я бачу, що тобі зараз важко... Давай разом знайдемо, що допоможе»*.
Пояснює правила не через покарання, а через взаємну повагу.

9. Рефлексія «Що може змінити середовище?» (5 хв)

Питання:

Що з почутого сьогодні мене найбільше здивувало?
Який елемент середовища я готова створити у своїй групі найближчим часом?
Що може покращити емоційний клімат групи вже завтра?

10. Домашнє завдання

Обрати один елемент (зона спокою, куточок емоцій, емоційне колесо) і створити його у своїй групі.
Спостерігати протягом тижня: як діти використовують цей елемент?
Підготувати короткий звіт із фотографіями/описом.

Заняття 10 «Робота з сім'єю»

Тривалість: 60-90 хв

1. Організаційний момент (5 хв)

Мета: включити учасників у тему та створити партнерську атмосферу.

Зміст:

Привітання.

Запитання для розминки: *«Яким чином батьки впливають на розвиток емоційного інтелекту дитини?»*

Формування очікувань від заняття.

Методи: бесіда, асоціативні картки.

2. Теоретичний блок 1. Роль сім'ї у розвитку емоційного інтелекту дитини (10 хв)

Мета: показати фундаментальну роль сімейного середовища.

Зміст:

Сім'я — перший і головний емоційний простір.

Моделі емоційної поведінки, які дитина засвоює:

як виражати емоції;

як регулювати емоції;

як вести діалог;

як реагувати на стрес;

як будувати стосунки.

Сімейні стилі: емоційно-реагуючий, емоційно-ігноруючий, авторитарний, демократичний.

Вплив емоційної грамотності батьків на поведінку дитини у групі.

Головна теза: ЕІ дитини формується у трикутнику «вихователь – дитина – сім'я».

3. Теоретичний блок 2. Типи сімейних взаємодій та їх вплив (10 хв)

Мета: допомогти вихователям розпізнавати різні моделі взаємодії в сім'ї.

Типи сімей за емоційним кліматом:

Підтримувальні сім'ї – відкритий діалог, прийняття емоцій, чуйність.

Контрольні/авторитарні сім'ї – вимоги, накази, емоції пригнічуються.

Перевантажені сім'ї – хаос, напруга, конфлікти, нестабільність.

Емоційно відсторонені сім'ї – мало спілкування, байдужість.

Для вихователя: важливо не оцінювати сім'ю, а розуміти її вплив на поведінку дитини.

4. Теоретичний блок 3. Принципи ефективної взаємодії з батьками (8–10 хв)

Мета: дати педагогам інструменти конструктивної комунікації.

Принципи:

Партнерство, а не контроль.

Поважне ставлення до сімейних особливостей.

Підтримка, а не критика.

Прозорість і відкритість інформації.

Орієнтація на спільні цілі — розвиток дитини.

Використання мови «без оцінок».

Приклади правильних фраз:

«Ми з вами можемо допомогти дитині впоратися з...»

«Я спостерігаю, що... Як це виглядає вдома?»

«Давайте разом оберемо спосіб підтримки».

5. Практична вправа 1. «Сценарії спілкування з батьками» (12–15 хв)

Мета: навчити педагогів правильно вести складні розмови.

Хід: учасникам надаються ситуації:

дитина часто плаче/збуджена;

агресивна поведінка;

відсутність соціальних навичок;

труднощі саморегуляції;

батьки критикують вихователя;

батьки не реагують на рекомендації.

Завдання:

сформулювати емпатійну, підтримувальну фразу;

уникнути звинувачень;

запропонувати спільне рішення;

сформулювати рекомендації для батьків.

6. Практична вправа 2. «Партнерські рекомендації для батьків» (10 хв)

Мета: навчити формувати рекомендації, які не викликають опору.

Учасники створюють рекомендації у форматі:

що можна робити вдома для розвитку ЕІ;

як підтримати емоційну саморегуляцію;

які фрази використовувати в стресових ситуаціях;

які сімейні традиції допомагають формувати емоційний клімат.

Приклади рекомендацій:

«черговий емоційний діалог: «Що тебе сьогодні порадувало?», «Що засмутило?»»

«спільне читання книг про почуття»;

«рутинні ритуали перед сном для зниження напруги».

7. Практична вправа 3. «Валіза співпраці» (7–10 хв)

Мета: визначити ресурси і можливості взаємодії з батьками.

Хід: на макеті «валізи» учасники записують:

що педагоги можуть «взяти» у співпрацю (знання, методи, гнучкість);

що очікують від батьків (відкритість, довіра, участь);

що залишать «поза валізою» (критика, упередження, звинувачення).

Це підводить до моделі партнерства.

8. Мікроблок: сімейні практики для розвитку ЕІ (7 хв)

Приклади:

«Емоційне коло вечора»;
«Сімейний календар настрою»;
«Скарбничка добрих справ»;
«Сімейні правила у форматі «можна» та «домовляємось»»;
«Книга емоцій нашої родини»;
спільні ігри на соціальні навички.

Акцент: вихователь може рекомендувати, але не нав'язувати.

9. Рефлексія «Яким я бачу партнерство з батьками?» (5 хв)

Питання:

Що я можу покращити у своїй взаємодії з батьками?

Які фрази хочу використовувати частіше?

Як я можу сприяти емоційному благополуччю сім'ї?

10. Домашнє завдання

Провести одну партнерську бесіду з батьками у форматі підтримки.

Підготувати інформаційний лист для сімей: «5 способів розвивати емоційний інтелект вдома».

Спостерігати за змінами у поведінці дитини після спільної роботи з сім'єю.

Заняття 11 «Планування та інтеграція ЕІ в освітній процес»

Тривалість: 60-90 хв

1. Організаційний момент (5 хв)

Мета: актуалізувати досвід педагогів і підвести до теми інтеграції ЕІ.

Зміст:

Привітання.

Питання для вступу: *«На яких заняттях чи в яких ситуаціях ви вже помічаєте розвиток емоційних навичок дітей?»*

Короткий огляд сьогоденного плану.

Методи: бесіда, мозковий штурм.

2. Теоретичний блок 1. Що означає інтеграція емоційного інтелекту в освітній процес? (10 хв)

Мета: пояснити принципи системного впровадження ЕІ.

Зміст:

ЕІ = не окреме заняття, а **наскрізний компонент** освітнього процесу.

Інтеграція ЕІ включає:

щоденну рутинну роботу (ранкове коло, обговорення емоцій);
планові заняття (мовлення, художня діяльність, гра);
роботу з конфліктами;
роботу у вільній грі;
спільні сімейні активності;
організацію середовища (зони регуляції, картки емоцій).

Головне: ЕІ розвивається у процесі *живої взаємодії*, яку педагог планує і підтримує.

3. Теоретичний блок 2. Моделі інтеграції ЕІ у різні види діяльності (10–12 хв)

Мета: показати, як ЕІ вбудовується у різні напрями дошкільної освіти.

3.1. Мовленнєвий розвиток

Обговорення почуттів героїв казок.

Введення емоційних слів у словник.

Вправи: «Скажи, як ти відчуваєшся», «Продовж емоцію».

3.2. Художньо-естетичний розвиток

Малювання емоцій («радість кольором», «злість лінією»).

Театралізовані ігри.

Музичні вправи на настрої.

3.3. Соціально-моральний розвиток

Ігри на емпатію та співпрацю.

Обговорення моральних ситуацій.

Моделювання конфліктів.

3.4. Пізнавальний розвиток

Дослідження «що відчуває людина в різних ситуаціях».

Емоції у природі (погода ↔ настрої).

3.5. Фізичний розвиток

Дихальні вправи.

Руханки для зниження напруги.

Емоційні пози («поздоровка-сонечко», «пози сили»).

4. Теоретичний блок 3. Принципи планування роботи з ЕІ (8–10 хв)

Мета: сформувати у педагогів алгоритм планування.

Принципи:

Систематичність – ЕІ планується щотижня.

Послідовність – від базових емоцій до складних.

Вікова відповідність – враховується розвиток групи.

Плавна інтеграція – не «додаткове навантаження», а логічна частина занять.

Гнучкість – корекція плану за потребами дітей.

Наближеність до реальних ситуацій – розбір життєвих моментів.

Співпраця з батьками – частина плану включає домашні практики.

5. Практична вправа 1. «Календар емоцій тижня» (10 хв)

Мета: навчити педагогів планувати розвиток конкретних навичок ЕІ.

Хід: учасники обирають одну емоцію (радість, сум, страх, злість) і розробляють тижневий план:

понеділок: введення емоції та її ознак;

вівторок: ігрова вправа;

середа: інтеграція у мовлення;

четвер: робота з ситуаціями;

п'ятниця: творчий проєкт або театралізація.

Результат: готовий фрагмент перспективного плану.

6. Практична вправа 2. «ЕІ у занятті: вставити органічно» (12–15 хв)

Мета: навчити педагогів інтегрувати ЕІ у будь-яке заняття.

Хід: учасники отримують приклади занять (малювання, математика, музика).

Завдання – вписати елемент ЕІ:

короткий емоційний діалог;

вправа на саморегуляцію;

обговорення емоцій героїв;

робота в парі;

емоційний прогноз («як може почуватися...?»).

Приклад:

У заняття з малювання вбудовується завдання: *«Намалюй кольором свій настрій»*.

У заняття з математики: *«Який настрій мав би зайчик, якщо...?»*

7. Практична вправа 3. «Освітній маршрут ЕІ» (10 хв)

Мета: створити концептуальний план розвитку ЕІ на місяць/квартал.

Хід: учасники визначають:

Цілі ЕІ (розпізнавання емоцій, саморегуляція, емпатія).

Інструменти (ігри, куточок емоцій, сімейні практики).

Очікувані результати у поведінці дітей.

Індикатори успіху (що дитина має демонструвати).

Результат — міні-модель річного планування.

8. Міні-блок: Як відображати роботу з ЕІ у документації? (7 хв)

Мета: показати, як правильно включати ЕІ у планування.

Де фіксується робота з ЕІ:

перспективний план;

план роботи вихователя на тиждень;

планування занять;

робота з батьками;
індивідуальний супровід дітей.

Приклади формулювань:

«Розширення емоційного словника дітей».

«Формування навичок саморегуляції».

«Розвиток уміння співпереживати».

«Закріплення навичок вирішення конфліктів мирним шляхом».

9. Рефлексія «ЕІ у моєму плануванні» (5 хв)

Питання для учасників:

Що я хочу інтегрувати у свою роботу вже завтра?

Яким я бачу свій «емоційний стиль» проведення занять?

Які інструменти інтеграції ЕІ мені найбільше підійшли?

10. Домашнє завдання

Розробити повноцінний тижневий план інтеграції ЕІ (за зразком вправи 1).

Обрати 1 заняття та адаптувати його з урахуванням розвитку ЕІ.

Підготувати ідеї для річного плану з розвитку ЕІ у своїй групі.

Заняття 12 «Підсумкова сесія (презентація напрацювань)»

Тривалість: 60-90 хв

1. Вітальний блок та налаштування на роботу (5 хв)

Мета: створити святкову, підтримувальну атмосферу й психологічно підготувати учасників до презентацій.

Зміст:

Привітання.

Коротка вправа «Мій головний здобуток у програмі» — кожен учасник називає одне відкриття чи навичку, яку отримав.

Окреслення структури заняття.

Методи: коло вражень, емоційний настрій.

2. Представлення напрацювань учасників (25–35 хв)

Мета: дати можливість педагогам продемонструвати результати застосування ЕІ в роботі.

Формати презентацій (на вибір вихователя):

Міні-проект (куточок емоцій, зона спокою, емоційний календар).

Сценарій заняття з інтеграцією ЕІ.

Ігрова технологія або техніка саморегуляції.

Результати роботи з сім'єю щодо розвитку ЕІ.

Досвід впровадження соціально-емоційних практик у групі.

Структура виступу (орієнтовно 3–5 хв):
Передумови (чому обрано саме цей аспект).
Опис впроваджених інструментів.
Реакції дітей та результати.
Труднощі й знахідки.
Що хотілося б розвивати далі?

Завдання тренера:

підтримувати, задавати уточнювальні питання, відзначати успіхи.

Результат: учасники демонструють професійне зростання та обмінюються досвідом.

3. Експертний аналіз і взаємооцінювання (10–12 хв)

Мета: навчитися конструктивно оцінювати та підтримувати один одного.

Інструмент: «3+1»

3 сильні сторони презентації;

1 конструктивна порада для розвитку.

Таке взаємооцінювання формує професійну рефлексію та безпечну атмосферу співпраці.

4. Колективна рефлексія «Мій шлях у розвитку емоційної педагогіки» (10 хв)

Мета: допомогти учасникам усвідомити власний прогрес.

Питання для обговорення:

Що було найціннішим у програмі?

Які навички я точно буду використовувати у своїй роботі?

Як змінилася моя взаємодія з дітьми?

Що змінилося у моєму ставленні до емоцій — власних і дитячих?

Яких результатів у дітей я вже бачу?

Форма: робота в малих групах або у загальному колі.

5. Створення «Портфолію емоційного вихователя» (7–10 хв)

Мета: закріпити професійні напрацювання й окреслити перспективи.

Учасники заповнюють міні-анкети:

Мої ключові компетентності у сфері ЕІ.

Інструменти, які я вже використовую.

Мої сильні сторони як емоційно компетентного педагога.

Над чим хочу працювати найближчі 3 місяці?

Мій особистий девіз емоційного вихователя.

Результат: кожен учасник отримує власну карту професійного розвитку.

6. Розробка індивідуальних планів впровадження ЕІ у групі (8–10 хв)

Мета: сформулювати реалістичні та конкретні плани на майбутнє.

Питання для планування:

Які зміни я хочу внести в організацію середовища?

Які техніки ЕІ буду застосовувати щотижня?

Які сімейні практики планую підтримувати?

Які індикатори успіху визначу для своєї групи?

Який один крок почну робити вже завтра?

Форма: індивідуальна робота + обмін у парах.

7. Урочисте закриття та вручення сертифікатів (5 хв)

Зміст:

Підсумкове слово тренера.

Подяка учасникам за активність і творчість.

Наголошення на важливості емоційної педагогіки у сучасному ЗДО.

Вручення сертифікатів (за потреби).

8. Завершальна вправа «Теплі слова колезі» (3–5 хв)

Мета: створити емоційну підтримку й атмосферу завершеності.

Хід: кожен учасник пише коротке побажання або позитивне враження про колегу й передає йому. Або: словесне коло «Що я ціную у нашій групі?»