

Відділ освіти виконавчого комітету Бібрської міської ради  
Бібрський опорний ліцей ім. Уляни Кравченко

Богдана Яценко

## **Розвиток емоційного інтелекту здобувачів освіти**

Методичний poradnik практичним психологам,  
соціальним педагогам, учителям

2022р.

Яценко Б.Є. Розвиток емоційного інтелекту здобувачів освіти. - Методичний порадник практичним психологам, соціальним педагогам, учителям .- Бібрський опорний ліцей ім. Уляни Кравченко. -

Методичний посібник адресований практичним психологам, соціальним педагогам, вчителям щодо розвитку емоційної компетентності здобувачів освіти і педагогів. Викладено розробки тренінгів: для здобувачів освіти початкової школи «Розвиток емоційного інтелекту»; «Розвиток емоційної компетентності» (9-11кл), а також майстер-клас для практичних психологів, соціальних педагогів, вчителів «Розвиток емоційного інтелекту методами арт-терапії». Теоретичний матеріал, інтерактивні методи та нетрадиційні арт-технології можна використовувати під час проведення корекційно-розвиткових занять, уроків і в позаурочний час.

Рецензенти:

Гавінська Г.М. – директор Бібрського опорного ліцею ім.Уляни Кравченко.

Боднар Г.С. – відповідальна за методичний супровід «дошкільної освіти» та «психологічної служби» відділу освіти ВК Бібрської міської ради.

Схвалено та затверджено на засіданні методичної ради відділу освіти виконавчого комітету Бібрської міської ради Протокол № 3 від 24.02.2022.

Відповідальна за випуск Микитів К.С. – спеціаліст I категорії, відповідальна за методичну роботу.

Комп'ютерна верстка: Яценко Б.Є.

Зміст	
Вступ.....	4
1. Теоретичні засади розвитку емоційного інтелекту.....	5
1.1. Що таке емоційний інтелект?.....	5
1.2. Емоції і почуття.....	6
1.3. Чому не можна стримувати емоцій?.....	7
1.4. Як розвивати емоційний інтелект?.....	8
2. Майстер - клас «Розвиток емоційного інтелекту методами арт-терапії».....	9
2.1. Вступ. Арт-терапія як інноваційна технологія розвитку емоційного інтелекту.....	9
2.2. Основна частина. «Застосування методів арт-технологій у розвитку емоційного інтелекту».....	11
2.2.1. Казкотерапія.....	11
2.2.2. Інформаційне повідомлення. Музикотерапія, кольоротерапія.....	13
2.2.3. Мандалотерапія.....	14
2.3. Заключна частина.....	14
3. Тренінг для здобувачів освіти початкової школи «Розвиток емоційного інтелекту».....	14
3.1. Заняття 1 «Знайомство».....	14
3.2. Заняття 2 «Світ емоцій та почуттів».....	15
3.3. Заняття 3 «Мандруємо країною емоцій».....	16
3.4. Заняття 4 «У світі казок».....	17
3.5. Заняття 5 «Розфарбуй свої емоції».....	18
3.6. Заняття 6 «Урок доброти».....	19
4. Тренінг «Розвиток емоційної компетентності» (9-11 кл).....	20
4.1. Заняття 1 «Види емоційних станів».....	20
4.2. Заняття 2 «Всі емоції важливі, всі емоції потрібні».....	23
4.3. Заняття 3 «Як керувати емоціями».....	24
4.4. Заняття 4 «Розвиваємо емоційний інтелект».....	26
Додаток 1.....	28
Додаток 2.....	29
Додаток 3.....	29
Додаток 4.....	30
Післяслово.....	31
Література.....	32

## Вступ

Концепція Нової української школи проголошує особистісно зорієнтоване навчання, тобто орієнтоване не на звичайне засвоєння знань, а на формування особистості дитини, характеру, ставлення до світу.

У державному стандарті загальної початкової освіти визначено змістові орієнтири для цілісного розвитку особистості здобувача освіти і сформульовано їх як наскрізні уміння, що є загальними для всіх освітніх галузей, та є обов'язковими для формування в учнів, а саме: розв'язує проблеми, критично творчо мислить, співпрацює, ефективно спілкується, розвиває власний емоційний інтелект, досліджує, організовує свою діяльність, рефлексує, вдумливо читає. Такі орієнтири відображають збалансовану взаємодію основних структурних компонентів особистості: емоційного («Відчуваю»), мисленнєвого («Думаю») та діяльнісного («Дію»).

Отже, завдання з розвитку емоційного інтелекту є важливим компонентом змісту початкової освіти. Оволодіння ним здобувачами освіти початкової школи повинно стати найважливішим надбанням дитини в молодшому шкільному віці, що вирізняється особливою сенситивністю до засвоєння норм правил суспільної комунікації. Якщо дитина не досягне достатнього рівня емоційного розвитку до 10-11-річного віку, що вирізняється найбільшою пластичністю кори головного мозку й майже необмеженими інтелектуальними можливостями, то на пізніших вікових етапах життєвий шлях не може бути успішним і комфортним через численні непорозуміння з собою та іншими людьми.

У своєму посібнику пропоную теоретичний матеріал та ряд практичних занять, які допоможуть педагогам у формуванні і розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти.

# 1. Теоретичні засади розвитку емоційного інтелекту.

## 1.1. Що таке емоційний інтелект?

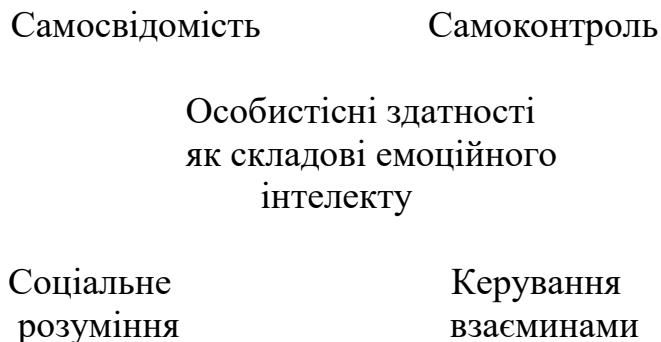
*Емоційний інтелект* – це здатність людини усвідомлювати свої емоції та емоції інших, а також управляти ними відповідно до ситуації, на основі цих навичок взаємодіяти з іншими людьми.

Поняття «емоційний інтелект» EQ в психології появилось відносно недавно, з кожним днем інтерес до нього зростає, і не випадково. Численні дослідження показали, що рівень особистих досягнень людини великою мірою визначається не класичним показником інтелекту IQ, а емоційними здібностями. Іншими словами: «бути розумним не означає бути успішним». Важливо розбиратися у своїх і чужих емоціях, вміти контролювати їх. Поняття «емоційний інтелект» почали використовувати з 1990 року з подачі американських дослідників Пітера Солвея та Джека Майєра. Вони об'єднали у цьому понятті групу ментальних здібностей, які допомагають усвідомити і зрозуміти власні почуття та почуття оточуючих.

Вважається, що розвиток емоційного інтелекту в рази підвищує ефективність людини в різних соціальних сферах, здатність відчувати себе щасливим.

У 1995 році Д.Гоулман написав книгу «Емоційний інтелект. Чому емоційний інтелект може значити більше, ніж IQ».

### Модель емоційного інтелекту (за Д.Гоулманом)



Самоусвідомлення – точність оцінки вираження емоцій.

Самоконтроль – панування над власними емоціями, бажаннями.

Соціальне розуміння – контакти з різними людьми.

Керування взаєминами – ефективна співпраця.

Емоційний інтелект дитини необхідно виховувати і розвивати. Він засвоюється, виховується і розвивається у найближчому середовищі – сім'ї. Без впливу соціальних чинників емоційна чутливість залишиться слаборозвинутою,

з незрілими почуттями. У шкільному віці не лише сім'я, а й школа є найближчим середовищем дитини, яке слугує орієнтиром для реалістичного самосприйняття та самооцінювання.

Для дітей молодшого шкільного віку оптимальний рівень емоційного інтелекту характеризується такими показниками:

самостійно ідентифікує власний емоційний стан у знайомих і незнайомих ситуаціях;

намагається зрозуміти емоційний стан інших близьких людей;

розвинуті рефлексивні здібності;

уміє аналізувати мотиви вчинків інших людей;

самостійно контролює власний емоційний стан;

використовує способи досягнення мети відповідно до ситуації;

виявляє наполегливість у досягненні мети;

має стійку внутрішню настанову до комунікації;

виявляє стійке емпатійне ставлення до людей довкола себе;

має стабільний позитивний настрій.

Розуміння власних та чужих емоцій, вираження та керування ними обумовлює високу адаптивність до середовища й ефективність у суспільній діяльності.

## 1.2. Емоції і почуття

*Емоції* – це психічний стан, що виникає у людини у відповідь на зовнішні або внутрішні подразники у вигляді задоволення, незадоволення, радості, страху, гніву.

Будь-які прояви активності людини супроводжуються емоційними переживаннями у вигляді емоцій і почуттів. *Емоції* – це переживання людиною особистого ставлення до явищ довколишнього світу. Зовнішні прояви: емоцій жести, пантоміміка, емоційні компоненти мовлення (інтонація, тон, тембр...), прояви вегетативних змін (потовиділення, почервоніння, збліднення). Емоції супроводжують види життєдіяльності людини і є одними з головних чинників регуляції фізичної і психічної діяльності, поведінки. Вони впливають на наші почуття, настрої, і думки як наслідок, - стан здоров'я, особисте і професійне життя. Тому вміння регулювати власні – надзвичайно важливе завдання.

*Почуття* – це стійке емоційне ставлення людини до значущих явищ, світу довкола неї. Почуття властиві лише людині. Вони виникають пізніше, ніж емоції і в значній мірі залежать від виховання. Проявляються почуття з допомогою емоцій.

Змінюючи емоції, людина змінює своє ставлення до всього довколишнього, що викликає відповідні зміни у самому житті.

Емоції поділяються на позитивні і негативні. *Позитивні* спонукають до дій, що підтримують позитивні події. Вони сприяють внутрішній психологічній гармонії, довголіттю, знижують серцево-судинні захворювання.

*Негативні* спонукають до дій, спрямованих на усунення контакту з негативними подіями. Це сигнал тривоги, попередження про небезпеку, завдяки їм ми дізнаємося про невдачі. Негативні сприяють особистісному духовному росту людини.

У деяких випадках людина може переживати одночасно протилежні емоції: «Мені сумно і легко», «Світла печаль».

Виділяють *базові і соціальні, або вищі*. *Базові* пов'язані фізіологічними потребами: їжа, продовження роду, захист. Є 7 базових емоцій: гнів, страх, радість, сум, презирство, огида, подив. Вони утворюють величезний спектр, роблять життя яскравим.

Чому негативних емоцій більше? Колись негативні емоції давнім людям врятували життя, адже зустріч з дикими звірами не була радістю.

*Соціальні, або вищі*, поділяються на:

*Моральні*, які розвиваються в процесі спілкування, є засобом оцінювання вчинків та поведінки, регулювання взаємин.

*Естетичні* тісно пов'язані з моральними і є вагомим чинником виховання моральності людини.

*Інтелектуальні* – проявляються у пізнавальній діяльності. Емоції впливають на мислення, і є його компонентом, відіграючи важливу роль у пізнанні.

Функції емоцій: *сигнальна* – дізнаємося про значущі для нас події, що відбуваються довкола. *Регулятивна* - забезпечує напрямок й інтенсивність поведінки людини. *Експресивна* – виражає внутрішні переживання в зовнішній формі. *Комунікативна* – за її допомогою ми спілкуємось. Емоції керують людиною сильніше, ніж це здається на перший погляд. Навіть відсутність емоцій – це теж емоція.

### **1.3. Чому не можна стримувати емоцій?**

Гендерні стереотипи. Дуже часто можна почути від батьків та дорослих: «Хлопчики не плачуть!». Як результат – чоловіки частіше страждають на серцево-судинні захворювання. Дівчатка чують: «Не виявляй злість та агресію». Тому у жінок частіше діагностують тривожні розлади та депресію.

Стримуючи негативні емоції лише погіршуємо свій стан. Найкращі способи вивільнення емоцій – це крик, сльози, спорт, фізична праця.

Коли ми придушуємо в собі якусь емоцію, ми схожі на чайник, який кипить на вогні та ось-ось вибухне.

Коли ми приховуємо свої емоції, то спілкування навіть з близькими людьми стає болісно важким.

Потрібно розвивати свій емоційний інтелект, щоб з розумом користуватися тими перевагами, які дають нам емоції.

## 1.4. Як розвивати емоційний інтелект?

Емоції не є вродженою характеристикою людини. Їх необхідно розвивати. Але для їх розвитку потрібні певні умови:

- **Атмосфера емоційного комфорту.** Вона передбачає встановлення та підтримання у класі доброзичливих, щирих, толерантних стосунків між усіма учасниками освітнього процесу. Доброзичлива атмосфера стимулює потребу до спілкування, взаємодії з учителем та іншими дітьми. Упродовж дня педагог повинен поговорити з кожною дитиною. Тему для розмови обирати з огляду на потреби школяра.
- **Емоційність освітнього процесу.** Добір яскравого й цікавого навчального матеріалу, що містить вражаючі факти, приклади, яскраві образи, - викликає у дітей інтелектуальні почуття, бажання поділитися думками з однокласниками, вчителем, батьками.
- **Партнерська взаємодія всіх учасників освітнього процесу.** Педагогіка партнерства є одним з напрямів реформування початкової освіти, в основі якої – демократичний стиль міжособистісної взаємодії учнів, вчителів і батьків на принципах поваги, доброзичливості, довіри, діалогічної взаємодії, рівності.
- **Емоційне спілкування в освітньому середовищі.** Учитель повинен вміти вести діалог з учнями, встановлювати емоційний контакт з класом, спостерігати за їх емоційним станом. Таке дружнє спілкування викликає симпатію, довіру, стає зразком для наслідування. Розвиток вільної особистості ґрунтується на емоційній свободі, що дає змогу бути природним, щирим і справжнім у стосунках.

Створення таких умов потребує певних умінь і наполегливості, їх необхідно підтримувати, щоб вони перетворилися на міцні традиції освітнього середовища класу, школи.

### **Як розвивати емоційний інтелект:**

1. По справжньому любіть свої емоції, аналізуйте їх як сигнали. Це як мерехтливий світлофор.
2. Спостерігайте за іншими людьми, намагайтеся зрозуміти їх.
3. Виконуйте вправу: запитуйте себе: «Що я зараз відчуваю?»
4. Проживайте негативні, але концентруйтеся на позитивних емоціях.
5. Намагайтеся усвідомлювати наслідки негативних емоцій. Чи готові ви кілька днів прожити у стані суму, до чого це призведе?
6. Хваліть себе, говоріть іншим і спокійно приймайте компліменти. Людина – не робот. Реакція на одну й ту ж ситуацію індивідуальна. Ви можете відчувати як позитивні, так і негативні емоції.



## 2. Майстер - клас «Розвиток емоційного інтелекту методами арт-терапії»

Похмурі думки ослабляють нас,  
роблять хворими, а позитивні – роблять  
нас сильними та здоровими.  
Г.Сельє

**Мета:** налаштування на активне включення в роботу групи, згуртування колективу; ознайомлення вчителів з різноманітними методами арт-технологій, які варто використовувати у вихованні і розвитку емоційного інтелекту школярів; зняття синдрому емоційного вигорання; розвиток креативності педагогів; використання даних методик з невеликими змінами у роботі з дітьми.

**Обладнання:** кольорові фарби, маркери, стікери, папір формат А4, зображення ілюстрацій до казок Г.Х.Андерсена, Братів Грім, запис класичної музики.

### 2.1. Вступ. Арт-терапія як інноваційна технологія розвитку емоційного інтелекту

#### Інформаційний блок, міні-лекція

Сучасний соціокультурний простір характеризується зміною загальносуспільних духовних орієнтирів, деформацією цінностей сімейного виховання, агресивних та антигуманних тенденцій у засобах масової інформації. Сьогодні вчитель повинен створити такі умови, які зможуть скоренити прогалини. Тому виникає необхідність у застосуванні додаткових технік, що допомогли б краще контактувати з дітьми, а дітям набути навички саморегуляції та самовдосконалення.

Використання методів арт-терапії надасть можливість виявити творчий потенціал кожної дитини, знайти ресурс для подальшого розвитку, відновити емоційну рівновагу.

Арт-технології – це методи, що використовують невербальну мову мистецтва для розвитку особистості дають можливість контактувати з глибинними аспектами духовного життя, з внутрішньою реальністю, що складається з думок, почуттів, сприймань та життєвого досвіду. Арт-технології здатні допомогти людині зрозуміти саму себе через творче самовираження, зробити своє життя щасливішим.

Найбільш поширеними є такі напрями арт-терапії:

кольоротерапія, ізотерапія,  
музикотерапія,  
казкотерапія,  
маскотерапія,

лялькотерапія,  
пісочна терапія,  
театралізація,  
мандалотерапія,  
психогімнастика.

**Казкотерапія** – це метод, спрямований на розвиток творчого мислення, уяви, позитивної комунікації, соціальної чутливості. Він навчає шукати, нехай нестандартні, але соціально позитивні виходи складних життєвих ситуацій. Текст і образи казок мають викликати в учнів асоціації з власним життям, оцінювання вчинків у категоріях «добре – погано». Казка може бути про тварин, побутового або чарівного спрямування. Події повинні розвиватися логічно послідовно, що допоможе засвоїти причинно-наслідкові зв'язки, наявні у реальному житті. У розвитку сюжету варто використовувати ситуації та проблеми, відомі кожній дитині: непорозуміння з батьками та однолітками, надання допомоги, боротьба добра зі злом, дружба та підступність. Казки, що створюють учні, повинні закінчуватись добре.

**Кольоротерапія.** Кожен колір випромінює притаманну лише йому енергію, що впливає на емоції та відчуття людини. Синдром «кольорового голодування» відомий здавна, у дітей виявляється у затримці інтелектуального розвитку. Сила впливу кольору залежить від насиченості, періоду дії, особливостей нервової системи, віку, статі. Отже, кольоротерапія передбачає цілеспрямований вплив на самопочуття дитини з допомогою кольору. Для ефективного використання цього методу необхідно знати, як той чи інший колір діє на людину.

**Музикотерапія.** Дослідження довели, що музика впливає на нервову і м'язову системи, серцебиття, дихання, тиск людини. Мінорні тональності дають депресивний ефект, а мажорні – відтворюють стан щасливої людини, налаштовують на такі відчуття слухачів.

**Психогімнастика, пантоміміка.** Це метод навчання невербального спілкування за допомогою жестів, постави, експресії руху. Мета психогімнастики – виразне зображення різних емоційних станів, моделювання вираження основних емоцій та соціально значущих почуттів.

**Мандалотерапія** – один з напрямків арт-терапії. Це природний радісний спосіб поліпшення емоційного стану, зняття напруги, вираження почуттів, який сприяє розвитку творчості, духовного самовираження.

### **Вправа «Знайомство»**

Учасникам пропонується назвати своє ім'я, хобі, спосіб відпочинку.

### **Вправа «Правила роботи в групі»**

- тут і тепер;

- щирість;
- Я-висловлювання;
- особистий внесок;
- емоційна відкритість;
- конфіденційність;
- взаємна підтримка.

### **Вправа «Мої очікування та побоювання»**

- Що ви хотіли б дізнатися?
- Чи є у вас якісь сумніви побоювання?

Учасники на стікерах записують те, що вважають за потрібне. Ведучий може сказати про власні очікування тренінгу.

## **2.2. Основна частина. «Застосування методів арт-технологій у розвитку емоційного інтелекту»**

(казкотерапії, пантоміміки, музикотерапії, кольоротерапії, мандалотерапії)

### **2.2.1. Казкотерапія.**

*«Казка – це, образно кажучи, свіжий вітер, що роздмухує вогник дитячої думки і мови» В.О.Сухомлинський.*

Казкотерапія як метод корекції надає неймовірну ефективність, використовувати який на відміну інших прийомів, дозволено з дітьми раннього віку. Пропоную вам зануритись у світ казки.

### **Гра – розминка «Пізнай себе через казку»**

Ось ворота до казкової галявини, але щоб туди потрапити, необхідно пройти три випробування.

1. В одній країні є Вогняна ріка, нічого живого не росте на берегах. Як можна перейти річку?
2. За лісами і горами, за морями, полями тече Молочна ріка, Киселеві береги. Що буде з тим, хто в ній викупається?
3. Перед вами Чудо-юдо-дивний звір. Вгадайте, яких звірів він у себе заховав?

Молодці. Ви пройшли випробування.

Потрапивши в казкову країну, ми теж маємо стати казковими персонажами. Згадайте, якого казкового героя ви найбільше любили, на кого хотіли бути подібними? Слайди казок Г.Андерсена і Братів Грімм.

Назвіть ту казку, яка вам найбільше подобалась в дитинстві, скажіть, що вам у ній запам'яталося найбільше. Обрана казка буде шляхом до визначення ваших особливостей характеру. Обговорення персонажів, проведення аналогій. (додаток 1).

### **Робота в групах. Вправа «Застосування казки»**

«В одному королівстві жив цар. Він був дуже веселим. Але от біда - його дочка Несміяна жодного разу не посміхнулася, не засміялася.» Подумайте, чому принцеса не сміялась?

*Метод фасилітації.* Групи озвучують причину. Кожна група називає свою. Обговорюючи відповідь, кожен висловлює своє особисте бачення, свій особистий досвід, дитячу психотравму.

### **Вправа – руханка.**

Учасники встають, повторюють рухи за ведучим.

Раз, два – всі присіли,

Потім вгору підлетіли.

Три, чотири –нахилились,

Із струмочка гарно вмились.

П'ять, шість – веселі,

Крутимось на каруселі.

Сім і вісім – в потяг сіли,

Ніжками затупотіли.

Дев'ять, десять – відпочили. І за парти знову сіли.

### **Творче завдання «Допиши казку».**

Учасники діляться на команди отримують свій зачин казки (додаток 2). Дописати мають містити 5 речень, розповідь повинна бути логічною, а кінець щасливим. Зачитати результати колективної творчості.

1. В одного короля було три дочки. Старші дочки були красиві, щасливі, їх дуже любив батько. А молодша не була красунею, їй ні в чому не щастило. Батько не приділяв їй уваги, і вона почувалася дуже самотньою. Але якось...
2. Якось маленький Жайворонок випав з гнізда і впав у болото. «Де я?» - запитав у Жаби. «В надзвичайному місці – в болоті. Ти розкошуватимеш тут усе своє життя». Жайворонок повірив Жабі, хоча йому часом так хотілося в небо...
3. У болоті жила маленька зелена Жабка. Вона купалася у смердючій, мутній воді, їла вдосталь комах, була ситою та щасливою. Це був її світ, її болото. Але одного разу вона підплила близько до берега...
4. У великій норі жив маленький єнот. Мама і тато його дуже любили, опікувалися ним. Але маленький єнот боявся вдень виходити з норі і гратися з іншими звірятками на галявині. Кожен день з сумом заглядав з норі, як звірята граються м'ячем. Одного разу м'яч залетів у його нору...

Давайте послухаємо наші казки. У них ми відчуємо особисті проблеми героїв і поради, як вийти із складної ситуації.

Учасники зачитують казки. Висловлюють своє бачення.

### **Вправа «Пантоміміка»**

Учасники отримують тексти дитячих віршиків. Невербальними методами (пантомімікою) передати зміст, щоб колеги відгадали ці вірші (додаток 3).

### **2.2.2. Інформаційне повідомлення. Музикотерапія, кольоротерапія.**

Для найбільш складних глибоких емоцій та почуттів людство створило мистецтво: музику, живопис, скульптуру, поезію.

Музика чинить колосальний вплив на організм людини та самопочуття в цілому. Вона впливає на нас за вібраційно-резонансним принципом. Звучить музика і кожен наш орган, наше тіло резонує у відповідь. Коли вібрації музики збігаються з вібраціями, природними біоритмами нашого організму, це позитивно впливає на наш загальний стан і самопочуття. Існує поняття «насильницький резонанс», який не відповідає природним біоритмам організму. Така музика пригнічує людину, викликає дисбаланс.

Природним біоритмам найбільше відповідає народна і класична музика. Наприклад слухання творів В.Моцарта, Х.Гайдна покращують пам'ять, увагу, добре підходять для освітнього процесу. Великий позитивний вплив має українська класична народна музика. Зранку варто слухати музику, яка може розворушити, - це швидка класична музика у мажорних тонах. Її рекомендують для створення позитивного настрою, формування оптимізму. Мінорні тональності дають депресивний ефект.

Ми поєднаємо технології двох напрямів: музикотерапії і кольоротерапії.

Кольоротерапія – це цілеспрямований вплив кольору на самопочуття людини, активізація кольором діяльності органів, систем. Колір викликає певні зміни в людських тканинах, стимулює внутрішні залози, головний мозок.

Наше завдання зрозуміти, як музика впливає на наші емоції. Якими кольорами ми можемо відобразити свій настрій.

### **Вправа «Намалюй музику», творча праця**

Пропоную вам послухати чотири музичні фрагменти. Які асоціації, образи вони у вас викличуть. Намалюйте фрагменти, вибираючи певний колір, з яким асоціюється музика, ваш настрій.

Е.Гріг «Ранок», Й.Брамс «Угорський танець», Ф.Ліст «Мрії кохання», Л.Бетховен «Ода до радості».

Розкажіть про свої кольори, настрої. Обмін думками.

### **Вправа – руханка**

Учасники стають біля своїх місць, уважно слухають та повторюють рухи.

Зупиняємо урок – робимо зарядку:

Руки вгору, руки вниз – все у нас в порядку.  
Руки в боки – нахилийся, наче маятник хитайся.  
За хвилину відпочили, і за парти тихо сіли.

### **2.2.3. Мандалотерапія.**

Останнє наше завдання – мандалотерапія. Відкрийте свій творчий потенціал, через створення мандалів. Мандали – це малюнки у вигляді кола, людина заповнює це коло своїми візерунками (презентація слайду). Звучить спокійна музика. Учасники малюють мандали, демонструють та обмінюються враженнями.

### **2.3. Заключна частина.**

Методи арт - технологій дозволяють експериментувати, досліджувати, ставити запитання, творчо мислити, створювати щось нове, а найголовніше – не боятися помилитися, бо можна спробувати «знову і знову».

**Підбиття підсумків:** на стікерах рожевого кольору відзначити, що сподобалось, на синіх – що потрібно змінити, допрацювати.

### **Рефлексія заняття**

Обмін думками, враженнями.  
Групове прощання

## **3. Тренінг для здобувачів освіти початкової школи «Розвиток емоційного інтелекту»**

### **3.1. Заняття 1 «Знайомство»**

**Мета:** навчити молодших здобувачів освіти працювати в умовах тренінгу, вироблення і прийняття правил роботи в групі.

#### **Вправа «Знайомство»**

**Мета:** знайомство і саморозкриття школярів. Створення позитивної атмосфери. Кожен учасник називає своє ім'я і те, чим любить займатися у вільний час.

#### **Вправа «Що я відчуваю сьогодні»**

**Мета:** прийняття власних почуттів та емоцій.

Хід проведення: суть гри полягає в тому, щоб дитина сама вибрала свою емоцію «Сьогодні я відчуваю радість, (смуток, злість...).

#### **Вправа «Прийняття правил роботи в групі»**

**Мета:** вивчення основних правил, обговорення їх, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку школярів.

*Основні правила:*

1. Спілкування на основі довіри.
2. Спілкування за принципом «тут і тепер».
3. Неприпустимість особистісних оцінок. Ми оцінюємо не учасника, а лише його поведінку і дії.
4. Активна участь у тому, що відбувається.
5. Повага один до одного.

### **Вправа «Острів»**

*Мета:* усвідомлення цінностей.

На дошці намальовано 6 островів з назвами: «Дружба», «Любов», «Здоров'я», «Родина», «Слава», «Багатство». Школярі пишуть свої імена на клейкій стрічці і оселяються на певному острові, пояснюють свій вибір.

### **Вправа «Цікаве про мене»**

*Мета:* створити доброзичливу атмосферу, формувати навички самоаналізу і представлення себе, заохочення до особистісного зростання.

Хід вправи: діти обмальовують свою руку. На кожному пальці записують: що я люблю робити в школі; що люблю робити вдома; мої улюблені уроки; мої улюблені книги; мої улюблені ігри.

Коли всі учасники виконають завдання, кожен показує свій малюнок і розповідає про себе.

### **Вправа «Посмішка по колу»**

*Мета:* виховання доброзичливого ставлення один до одного.

### **Вправа «Рефлексія»**

*Мета:* усвідомлення і закріплення нового досвіду.

Запропоновано дати відповідь на питання:

- Що сподобалось, що було новим?
- Які враження і думки від заняття?

**Прощання:** діти бажають один одному гарного дня.

## **3.2. Заняття 2 «Світ емоцій та почуттів»**

*Мета:* сприяти вмінню правильно виражати свої емоції і почуття за допомогою міміки, активізувати позитивні емоційні стани у дітей, розвивати увагу, уяву, пам'ять, мислення, навички спілкування і партнерства.

### **Привітання. Вправа «Усмішка по колу»**

*Мета:* налаштування школярів на роботу в тренінгу, створення позитивного настрою.

Хід проведення: діти стають в коло, беруться за руки і «дарують» один одному усмішки.

### **Вправа – тест «Знайди відповідні емоції і почуття»**

*Мета:* навчити дітей розпізнавати емоції по виразу обличчя, розвивати спостережливість і уважність до інших.

Хід проведення: учасники отримують листок із зображеннями 14 різних емоцій. У внутрішньому колі – назви емоцій і почуттів. Дітям необхідно знайти відповідність між зображенням обличчя і назвою емоції, підписати кожне слово відповідним номером.

#### **Вправа «Ланцюжок почуттів»**

*Мета:* формувати розуміння того, що зовнішнім проявом емоції є поведінка, вираз обличчя (міміка), слова, жести, вигуки. Під впливом емоцій змінюється погляд, голос...

Хід проведення: формуються дві команди, учасники яких утворюють два ланцюжки. Перший учасник кожної команди отримує картку, на якій зображена певна емоція. Його мета – передати цю емоцію мімікою, жестами учаснику, що стоїть за ним. Той передає наступному цю емоцію. Останній учасник називає емоцію, як він зрозумів, її порівнюють із завданням на картці. Діти діляться враженнями, роблять висновки.

#### **Вправа «Прощання»**

Хід проведення: учасники по черзі повертаються один до одного і з посмішкою говорять: «Дякую, мені було приємно з тобою працювати, тому що...»

#### **Підбиття підсумків заняття.**

### **3.3. Заняття 3 «Мандруємо країною емоцій»**

*Мета:* розкриття поняття «позитивні і негативні» емоції; оволодіння навичками саморегуляції та опанування агресивних проявів у поведінці.

#### **Привітання. Вправа «Зустріч друзів».**

*Мета:* налаштування школярів на роботу в групі.

Хід проведення: діти стоять в колі, посміхаються один до одного, потім обнімають товариша справа і зліва.

#### **Вправа «Пригадуємо правила»**

#### **Вправа «Психогімнастика»**

*Мета:* подивитися на себе зі сторони, як виглядаємо при переживанні різних емоцій.

Хід проведення: «Діти, я буду називати емоцію, а ви зображатимете її своїм виразом обличчя. А ще я буду фотографом і кожну вашу емоцію сфотографую, ви побачите себе на фотографіях». Діти відображають наступні емоції: як обнімають улюблену іграшку; як зайчик боїться вовка; хитру лисичку; злу Бабу-Ягу; розлюченого Барабаса; веселого малюка. Показую дітям фото, запитую чи всі фото сподобались. Учасники роблять висновок, що є емоції, які спотворюють обличчя: це страх, злість, агресія. А добрі емоції прикрашають людину.

#### **Рефлексія:**

Що нового відкрили для себе?

Що вас здивувало, зацікавило?



Що з'ясували для себе?

### **Вправа «Сердиті кульки»**

*Мета:* розвиток самоконтролю.

Хід проведення: діти принесли по дві повітряні кульки. На занятті надувають і зав'язують їх. Кулька символізує тіло, а повітря в ній – роздратування, гнів.

- Чи може повітря виходити з кульки або входити в неї?
- Що трапляється, коли почуття сповнюють людину?
- Чи може зупинитися, обміркувати все?

Діти різко стискають і кулька тріснула.

- Чи безпечний це спосіб вираження гніву?
- Що потрібно зробити з кулькою? Діти випускають повітря. Кулька зменшилася.
- Чи можна такий спосіб вираження гніву і злості вважати безпечним?

Таким чином ми контролюватимемо наші почуття. Здуватимемо кульку (наші почуття) повільно.

### **Вправа «Візьми себе в руки»**

*Мета:* навчити правил саморегуляції.

Хід проведення: якщо ви відчуваєте, що вас щось непокоїть, хочеться щось кинути, когось стукнути: візьміться долонями за лікті і сильно притисніть руки до грудей. Це поза сильної духом людини. Можна пограти у футбол, зайнятися прибиранням, послухати музику, погратися з домашніми тваринками.

### **Рефлексія**

Аналізуємо враження учасників від проведеного заняття.

## **3.4. Заняття 4 «У світі казок»**

**Мета:** розвивати вміння розпізнавати і відчувати емоції казкових героїв; виховувати милосердя, емпатію, бажання робити добро; формувати критичне мислення, пам'ять, увагу, творчість; збагачувати словниковий запас.

### **Вправа «Привітання»**

*Мета:* створити позитивний емоційний настрій, налаштування на роботу в групі.

Хід проведення: учасники стають у коло, один кидає м'яч іншому, називає свій настрій, і по черзі кожен виконує таку дію.

### **Перегляд мультфільму «Котик і півник»**

«Сьогодні ми помандруємо світом казок. Будемо вчитись розпізнавати емоції, а допоможуть нам у цьому казкові герої. Ми подивимося мультфільм-казку «Котик і півник». Ваше завдання смайликами зображати емоції героїв казки»

Діти дивляться мультфільм, звертають увагу на кінцівку казки, коли котик відніс лисичці хліб». Всі діляться своїми враженнями.

### **Рефлексія:**

- Чому лисичка полювала на півника?

- Які емоції були властиві кожному герою?
- У кого найбільше було позитивних?
- Як закінчилась казка?

### **Вправа «Емоційний куб»**

Хід проведення: на кубі зображені емоції. Дітям запропоновано показати ту емоцію, яка випала на кубі.

Сьогодні ви отримаєте домашнє завдання: прочитайте казку «Солом'яний бичок».

**Підведення підсумків заняття. Прощання.**

## **3.5. Заняття 5 «Розфарбуй свої емоції»**

**Мета:** навчити здобувачів освіти з допомогою фарб (кольорів) виражати свій настрій та емоції; досягати стану внутрішнього спокою, навчитися встановлювати контакт з іншими дітьми.

### **Гра «Настрій»**

*Мета:* налаштувати здобувачів освіти на роботу в групі.

Хід проведення: школярі стоять в колі і перекидають один одному м'яч і називають будь – яку емоцію або настрій. Той, хто зловив, називає протилежну, а кидаючи іншому м'яч, називає свою. Наприклад: веселий – сумний, злий – добрий, світлий – темний.

### **Вправа «Різнокольорова вода»**

*Мета:* зрозуміти настрій здобувачів освіти.

Хід проведення: учні зафарбовують воду у різні кольори, вибирають той колір, який їм в даний час подобається. Варто запитати чи можна зробити «веселу», «сердиту», «добру» воду.

### **Арт-техніка «Зірка почуттів» (О.Гаркавець)**

*Мета:* розвиток емоційного інтелекту і сенситивності методом кольоротерапії.

Підвищення креативності здобувачів освіти.

Хід проведення: учасникам пропонується на аркуші паперу намалювати коло і розділити його на 8 частин. В одній половині кола (у 4 секторах) пишуть позитивні почуття, а навпроти – негативні. Повинно вийти 4 пари почуттів.

Розфарбовують сектори олівцями.

### **Вправа «Малюємо емоції»**

*Мета:* виявлення емоційного фону, актуалізованих емоцій, почуттів, переживань; сприяння прояву справжніх почуттів.

Хід виконання: дітям запропоновано пригадати, які емоції найчастіше переживають у школі. Виділіть простим олівцем контур найбільш сильного почуття (емоції), яке відчуваєте в даний момент. Розфарбуйте свій листок фарбами.

*Обговорення:* діти по черзі (за бажанням) показують малюнки і розповідають свою історію.

## **Підбиття підсумків заняття. Прощання.**

### **3.6. Заняття 6 «Урок доброти»**

**Мета:** допомогти здобувачам освіти глибше засвоїти моральне поняття доброти, емпатії; виробити інструкцію неагресивних способів поведінки.

#### **Вправа «Вітання»**

*Мета:* створити позитивний емоційний настрій.

*Хід проведення:* учасники передають один одному іграшку і висловлюють комплімент.

**Міні-дискусія.** Ви всі прочитали казку «Солом'яний бичок».

- Чи сподобалася вам казка?
- Назвіть героїв казки.
- Чи хотіли б мати такого бичка?
- Який емоційний стан переважав на початку казки?
- Що сталося з головними героями в кінці казки?
- З яким настроєм ви завершили читати казку?
- Який повчальний висновок потрібно зробити, прочитавши казку?

Діти роблять висновок: на добро слід відповідати добром.

#### **Вправа «Намалюй настрої» - творча праця**

*Мета:* навчити відображати свій настрій на папері.

*Хід проведення:* дітям запропоновано намалювати свій настрій, але творчо підійти до справи. Вибрати ті кольори, якими найточніше можна передати свої відчуття зараз. Далі кожен презентує свій малюнок, група аналізує малюнки.

#### **Вправа-руханка:**

Зупиняємо урок – робимо зарядку:

Руки вгору, руки вниз – все у нас в порядку.

Руки в боки – нахилийся, наче маятник хитайся.

За хвилину відпочили, і на крісла тихо сіли.

#### **Вправа «Пункт прокату ідей»**

*Мета:* розвиток особистісної рефлексії.

*Метод фасилітації.* *Хід проведення:* діти пригадують ситуацію, в якій вони поводитись агресивно, але й тепер не уявляють іншого типу поведінки.

Учасник, який бажає запозичити ідею, розповідає про ситуацію і вислуховує пропозиції інших. Ведучий підводить підсумок, допомагає учаснику зробити висновок.

#### **Рефлексія:**

- Які почуття виникають в результаті такого способу попередження конфліктних ситуацій?
- Чи зможете використати запропоновані поради у складних ситуаціях?

#### **Перегляд мультфільму «Це історія про їжачка на ім'я Генрі»**

*Мета:* формувати розуміння почуттів інших, розвивати співчуття і бажання допомогти.

Обговорення вражень від мультфільму. Обмін думками.

- Чому діти не гралися з їжачком?
- Які емоції переживав їжачок?
- Чи співчували і розуміли діти їжачка?
- Який вихід знайшли діти?
- Чи виникнуло у вас бажання допомагати іншим?

### **Вправа «Я»**

*Мета:* дати можливість учасникам відстежити зміни, які відбулися з ними в процесі занять.

Хід проведення: дітя пропонується закрити очі і пригадати, якими були на першому занятті, як себе вели, що відчували. А зараз порівняйте, чи змінились ви? Які зміни відчули? Що відчуваєте зараз?

**Вправа «Усмішка по колу».**

**Прощання.** Обмін думками, побажання.

## **4. Тренінг «Розвиток емоційної компетентності» ( 9-11 кл)**

### **4.1. Заняття 1 «Види емоційних станів»**

**Мета:** в'яснити, що таке почуття; познайомити з видами емоцій, визначити вплив емоцій та почуттів на стан здоров'я людини.

#### **Хід заняття**

#### **Вступ.**

Вітання, прийняття правил роботи в тренінгу. Правила записуються на великому аркуші паперу:

- «Тут тепер»;
- щирість;
- «Я – висловлювання» - тільки свого особистий внесок;
- відкритість;
- конфіденційність;
- взаємна підтримка.

#### **Вправа «Знайомство»**

Кожному учаснику пропонується назвати своє ім'я, захоплення, улюблений колір...

#### **«Мої очікування, побоювання»**

Записують на листочках про що хотіли б дізнатися, у чому сумніваються. Листочки прикріплюють на фліпчарті. Обмінюються думками.

#### **Вправа «Висловлення почуттів»**

Прислухайтесь до свого настрою продовжіть фразу: « У цю хвилину мені...».  
Це ваші емоції. Висловіть свої почуття один до одного:

«Ти мені подобаєшся»,

«Я відчуваю до тебе симпатію»,

«Я поважаю тебе».

Це ваші почуття.

### **Інформаційне повідомлення. Міні-лекція**

Емоції (від латинського Emotion – хвилювання, збудження) – це процес переживання певної ситуації, відношення до оточуючих. Ставлення до них виявляється в складних чуттєвих переживаннях: радість, горе, симпатія, зневага, гнів, гордість, сором, страх. Емоції – це конкретна форма вираження почуттів. Вони проявляються у жестах, погляді, рухах, а також у діяльності вегетативної нервової системи: почервоніння, збліднення, потовиділення, дихання. По них можна оцінити і зрозуміти емоційний стан людини.

**Тест на розуміння міміки** (додаток 5).

### **Вправа пантоміміка**

Зобразіть своїми жестами, якусь тварину. Присутні вгадують, кого зображає товариш.

*Емоції* – це конкретна форма вираження почуттів. Це переживання, пов'язані із задоволенням чи незадоволенням потреб.

*Почуття* – це стійке емоційне ставлення людини до значущих явищ, світу довкола неї. Почуття властиві лише людині. Вони виникають пізніше, ніж емоції і в значній мірі залежать від виховання. Проявляються почуття з допомогою емоцій. Змінюючи емоції, людина змінює своє ставлення до всього довколишнього. Емоції - це переживання, пов'язані із задоволенням чи незадоволенням потреб.

### **Піраміда потреб за А. Маслоу**



Таким чином, якщо потреби не задоволені – виникають негативні емоції, а коли потреби задоволені – позитивні.

*Основними емоційними станами є:*

- радість (задоволення, веселість);
- смуток (сум, апатія, депресія);
- гнів (агресія, озлоблення);
- страх (тривога, переляк);
- подив (цікавість);
- огида (презирство)

Зараз ми робимо перший крок, вчимося усвідомлювати свої емоції. Не розуміти, не аналізувати, а усвідомлювати. Щоб усвідомити, необхідно осмислити, висловити. Пам'ятаємо, що неназваного не існує.

### **Вправа «Словник емоцій»**

*Мозковий штурм.* Запишіть назви базових емоцій. У цих емоцій різна ступінь інтенсивності. Допишіть слова, якими можна охарактеризувати цю емоцію.

Радість – (задоволення, веселість, захоплення, щастя.)

Страх – (тривога, переляк, неспокій, паніка, жах).

Гнів – (агресія, лють, ненависть),

Смуток – (печаль, туга, апатія, відчай, горе).

Подив – (цікавість, інтерес, здивування).

Огида – (презирство, відраза).

На своєму листочку підкресліть, які емоції ви відчували сьогодні. Кожен називає одну емоцію зі свого списку.

У кожного з вас була своя ситуація пов'язана з нею.

А якщо ми всі опинимося в одній ситуації, чи будуть наші емоції однаковими?

Як ви вважаєте, від чого це залежатиме? *Обговорення, мозковий штурм.*

Так це залежить від нашого внутрішнього стану, відношення до того, що відбувається довкола нас.

### **Вправа «Емоції вірша»**

Зараз я прочитаю вам один дуже відомий вірш. А ви намалюєте емоцію, яку він у вас викликав.

Читаю «Садок вишневий коло хати» Т. Г. Шевченка.

Школярі малюють. Показують малюнки, називають емоцію.

### **Підведення підсумків**

Будь-яка ситуація сама по собі емоційно нейтральна. Кожен з нас надає їй власне емоційне забарвлення. Для вас корисною практикою може стати ведення щоденника емоцій. Фіксуйте у ньому всі емоції, які відчували протягом дня. Частіше говоріть про свої почуття, переживання з близькими.

### **Рефлексія**

Що ви зараз відчуваєте?  
Що було для вас цікаво, важливо?  
**Прощання**

#### **4.2. Заняття 2 « Всі емоції важливі, всі емоції потрібні».**

**Вправа «Вітання»**, повторення правил роботи в тренінгу.

Скажіть, про що ми говорили на минулому занятті?

Людина може проявляти і розуміти емоції без слів. Коли ми радіємо, наші очі блищать, вираз обличчя задоволений, ми посміхаємося.

Щоб навчитися розуміти і виражати емоції без слів, ми зіграємо в гру.

**Гра «Передай маску»**

Всі сідають в коло. Той, хто починає, повертається до сусіда справа зображує на обличчі якусь емоцію. Сусід спочатку повторює «маску», а потім повертається до іншого гравця, змінює вираз обличчя, передає йому свою «маску». Так проходять по всьому колу.

Запишіть головні слова сьогоднішнього заняття:

*«Всі емоції важливі, всі емоції потрібні».*

**Дискусія:** учасники діляться на дві групи. Одна група вважає, що потрібні лише позитивні емоції, інша – погоджується з темою заняття. Групи стають по різні боки уявної осі і аргументують свою думку. Всі вислови записуються на великому аркуші паперу і поміщаються на видному місці. Учасники ще раз перечитують вислови і роблять висновок.

**Міні-лекція**

Зверніть увагу на слово «всі». Все - це значить немає поділу на негативні і позитивні, погані і хороші. Емоції є важливою частиною нашого життя. Вони закладені в нас природою з самого народження. Коли ми не приймаємо якусь емоцію, ми позбавляємо себе певних ресурсів. Позитивні емоції сприяють внутрішній психологічній гармонії. Негативні – сигнал тривоги, попередження про небезпеку, завдяки їм дізнаємося про невдачі. Негативні емоції сприяють особистісному росту людини. У кожній емоції є дві сторони.

**Вправа «Дві сторони емоцій»**

*Мозковий штурм.* Я назву вам 5 пар емоцій, де одна корисна, а інша шкідлива.

Визначіть їх. Заклопотаність – тривога

Смуток – депресія

Жаль – провина

Прикрість – сором

Роздратування – гнів

Скажіть, чи може бути страх корисним? Так, стримує від необачних дій, рятує у небезпеці.

Ось ще один приклад.

Гнів - малоприємна емоція, тому часто його прояв виявляється заборонаю. Але якщо заборонити собі його прояв, гнів нікуди не дінеться. Ось кілька порад, які допоможуть впоратися з гнівом:

- Говорити від себе, тобто починати з таких слів, як «я», «мені», а не «ти», «тебе».
- Говорити не про людину в цілому, а про поведінку, яка викликає гнів.
- Намагатися говорити в той момент, коли гніваєшся, не стримувати свій гнів на тривалий час.
- Висловлювати гнів щодо даної конкретної ситуації, не згадувати колишні гріхи людини.

Розглядаємо ситуації, запропоновані учнями.

Позитивні емоції сприяють внутрішній психологічній гармонії. Негативні – сигнал тривоги, попередження про небезпеку, завдяки їм дізнаємося про невдачі. Негативні емоції сприяють особистісному росту людини.

Якщо ви навчилися визначати свої емоції, необхідно також навчитися бачити «коріння» емоцій. Кожна емоція має певні причини. Вам треба не тільки усвідомити і зрозуміти свою емоцію, а й визначити, чим саме вона викликана. Тільки знаючи, що саме провокує ту чи іншу емоцію, ви будете в змозі контролювати її.

### **Рефлексія**

Поділіться своїми враженнями, думками про почуте в формі «я-висловлювання».

## **4.3. Заняття 3 « Як керувати емоціями»**

**Вправа «Вітання»**, пригадування правил роботи в тренінгу.

Розкажіть будь ласка про ситуації, в яких ви спробували застосувати отримані знання. Чому емоції відіграють важливу роль в нашому житті?

Кожен учасник малює зображення свого настрою (смайлик). Показують, визначається переважаючий настрій групи. Обговорення:

- Чи впливає настрій однієї людини на групу?
- Як впливає настрій на події, що відбуваються в житті?
- Чи можна навчитися управляти настроєм?

### **Міні-лекція:**

Коли ми не усвідомлюємо свої емоції, емоції інших людей та їх причини, бути щасливим, жити повноцінним життям важко, навіть неможливо. Звичайно, можуть бути зовнішні ознаки успіху, такі як гроші, престиж, або успішна кар'єра. Але щоб бути по-справжньому щасливими, ми повинні визначити, що змушує нас відчувати себе добре, і що змушує нас відчувати себе погано. Тоді ми повинні використовувати знання, щоб управляти власними діями.

**Метод фасилітації:** створіть образ емоційно компетентної людини. Використайте висловлювання відомих людей:

«Те, що починається в гніві, закінчується соромом». Лев Толстой



«Будя-яку фразу можна висловити тактовно»

«На людей впливають не самі події, а те як люди їх сприймають» Епікет

«Якщо миру немає в тобі, то миру немає ніде»

«Якщо є проблема, існує її вирішення»

«Дозвольте іншим бути самим собою»

«Щастя на боці тих, хто вмів радіти» Арістотель

Учасники висловлюють думку, записують на аркуші, узагальнюють відповіді, роблять висновок

Як керувати емоціями? Давайте разом складемо пам'ятку.

### «Як керувати емоціями»

1) Регулярно відповідайте на питання «Що я зараз відчуваю? Яку емоцію я зараз відчуваю?»

2) Будь-яка емоція має причину. Шукай причину в собі, а не зовні.

3) Виражай емоцію словом або тілом (поплач, малюй, опиши де знаходиться твоя емоція, яка вона).

4) Проявляй злість безпечно для себе і оточуючих.

Сюди можна віднести форми соціальної, навіть моральної поведінки: навчання, волонтерська діяльність в громадських організаціях, заняття спортом, фізична праця, хобі та інтереси, відвідування театру, кіно, виставки музеї, творчість.

5) Виправи ситуацію.

Саме цей варіант соціальної поведінки є тим «мирним руслом», який здатний покращити життя та взаємовідносини між людьми.

### Руханка «Дзеркало емоцій»

Робота в парах, передача емоцій рухами, мімікою, жестами. Один учасник показує емоцію, а інший, як дзеркало, відтворює її.

**Поради** для самоконтролю емоційних станів.

«Візьми себе в руки» якщо ви відчуваєте, що вас щось непокоїть, хочеться щось кинути, когось стукнути: візьміться долонями за лікті і сильно притисніть руки до грудей. Це поза сильної духом людини.

### Скарга – бажання – дія.

Ця схема допоможе подивитися на свої негативні емоції. Вона навчить проживати і відпускати їх.

1. Усвідомте свою негативну емоцію і назвіть її. Скажіть собі: «Я злюсь і нервуюсь через...»
2. Зрозумійте, чого ви саме зараз хочете. Скоріш за все – заспокоїтися. Подумайте, що допоможе вам відпочити.
3. Дайте собі 20 хв. на те, що вас заспокоїть. За цей час появляться нові ідеї, або ви розплануєте роботу.

### Підведення підсумків

Пам'ятайте, ваші емоції -це ваша відповідальність!

Вчіться взаємодіяти як зі своїм внутрішнім, так і з навколишнім світом.

### **Рефлексія**

Прикрасьте пам'ятку «Як керувати емоціями» малюнками, що доповнюють зміст, або емоційними смайликами.

## **4.4. Заняття 4 «Розвиваємо емоційний інтелект»**

### **Вправа «Привітання»**

Один учасник кидає м'ячик іншому, називає свій настрій. По черзі кожен виконує таку дію.

### **Вправа «Згадуємо правила»**

Сьогодні ми поговоримо про емоційний інтелект.

### **Методично-тематична вправа**

Опишіть погоду, яка найбільше відповідає вашому емоційному стану, або тваринку, з якою себе можете ідентифікувати. Розкажіть детально про погоду, чи тваринку. Чому ви себе з ними ідентифікували?

Обговорення:

- Які ваші враження?
- Який досвід здобули?

Використання метафор допомагає краще зрозуміти себе, свої емоції.

### **Методика «Гронування»**

Ваше завдання з'ясувати, що таке емоційний інтелект. Це метод, націлений на пошук зв'язків між поняттями. Учасники визначають терміни, пов'язані з основним поняттям. Кольоровими лініями позначаються логічні зв'язки. Учні встановлюють найважливіші внутрішні і зовнішні чинники впливу на емоційну компетентність.

### **Методично-тематична вправа «Психологічні скульптури»**

Учасники діляться на групи. Кожній групі потрібно побудувати по дві скульптури протилежних емоцій: оптимізм – песимізм; радість – смуток; натхнення – знесилення; любов – ненависть.

Рефлексія:

- Чи змінився ваш емоційний стан, коли ви зображали скульптуру?
- Чи здатна людина керувати своїми емоціями?

### ***Як розвивати емоційний інтелект:***

- По справжньому любіть свої емоції, аналізуйте їх як сигнали. Це як мерехтливий світлофор.
- Спостерігайте за іншими людьми, намагайтеся зрозуміти їх.
- Виконуйте вправу: запитуйте себе: «Що я зараз відчуваю?»
- Проживайте негативні, але концентруйтеся на позитивних емоціях.
- Намагайтеся усвідомлювати наслідки негативних емоцій. Чи готові ви кілька днів прожити у стані суму, до чого це призведе?

- Хваліть себе, говоріть іншим і спокійно приймайте компліменти. Людина – не робот. Реакція на одну й ту ж ситуацію індивідуальна. Ви можете відчувати як позитивні, так і негативні емоції.
- Розвивайте у собі емпатію. Емпатія – це вміння відчувати і розуміти чужі проблеми.

Читайте книги, художні та наукові, будь-яку літературу, яка допоможе вам у самовдосконаленні. Робіть висновки з прочитаного. Це обов'язково стане в нагоді на практиці. Все це допоможе розвинути здатність розуміти інших.

### **Рефлексія**

- 1) Об'єднаєтеся в групи. Намалюйте плакати «Розвиток емоційного інтелекту». Розкажіть, що ви намалювали.
  - 2) Напишіть і прочитайте своє «я-повідомлення» про заняття з розвитку емоційного інтелекту.
- Я із задоволенням буду згадувати наші заняття.

## Додаток 1

«Спляча красуня» - ви романтична натура, вимагаєте до себе особливої уваги. Ви мрієте про ідеальне життя, але не робите кроків до свого щастя. Вам властиво плисти по течії. Коли в житті виникають труднощі, ви чекаєте допомоги зі сторони, майже не намагаєтеся справитися з проблемами самостійно».

«Русалочка» - вам властиві милосердя жіночість по відношенню до інших. В ім'я кохання ви можете піти на все. Допомагаючи іншим, вирішуючи чужі проблеми, часто забуваєте про себе. Ви цілеспрямовані досягаєте своїх цілей, але у вашому випадку, не завжди ціль виправдовує засоби.»

«Червона Шапочка» - ви довірлива наївна людина. Вам все цікаво, часом через свою цікавість попадаєте в складні ситуації. Ви співчутливі добрі, дехто користується цим. Іноді ви надієтесь на щасливий випадок не боїтеся здійснювати необдумані вчинки.»

«Попелюшка» - ви невпевнені в собі своїх силах. В глибині душі надієтесь на краще, але волієте змиритися з тим, що є. Ви беззахисні перед труднощами. Ваша доброта і смирення роблять вас людиною, якою легко маніпулювати.»

«Дюймовочка» - ви самі не знаєте, чого хочете. Ви вибираєте одне, а коли вам не підходить, прямуєте до іншого. Ваші цілі змінюються дуже швидко, що нерідко наводить на думку, що ваше життя – суцільне непорозуміння. Ви безтурботні і в якійсь мірі інфантильні. Не любите приймати рішення, брати на себе відповідальність.»

## Додаток 2

1. В одного короля було три дочки. Старші дочки були красиві, щасливі, їх дуже любив батько. А молодша не була красунею, їй ні в чому не щастило. Батько не приділяв їй уваги, і вона почувалася дуже самотньою. Але якось...
2. Якось маленький Жайворонок випав з гнізда і впав у болото. «Де я?» - запитав у Жаби. «В надзвичайному місці – в болоті. Ти розкошуватимеш тут усе своє життя». Жайворонок повірив, хоча йому часом так хотілося в небо...
3. У болоті жила маленька зелена Жабка. Вона купалася у смердючій, мутній воді, їла вдосталь комах, була ситою та щасливою. Це був її світ, її болото. Але одного разу вона підплила близько до берега...
4. У великій норі жив маленький єнот. Мама й тато його дуже любили, опікувалися ним. Але маленький єнот боявся вдень виходити з нори, гратися з іншими звірятками на галявині. Кожен день з сумом заглядав з нори, як звірята граються м'ячем. Одного разу м'яч залетів у його нору...

## Додаток 3

У лісі, лісі темному,  
Де ходить хитрий лис,  
Росла собі ялиночка  
Зайчик з нею ріс.

Падав сніг на поріг,  
Кіт зліпив собі пиріг.  
Поки смажив, поки пік,  
А пиріг водою стік.

В нашої бабусі два веселі гусі,  
Один сірий, другий білий,  
Два веселі гусі.  
Ой кричить бабуся,  
Десь пропали гусі,  
Один сірий, другий білий,  
Два веселі гусі.

### Колір настрою

Червоний – бадьорий, активний, хочеться стрибати, бігати, грати рухливі ігри, стимулює до творчості активності. Тривала дія перезбуджує.

Жовтий – покращує настрій, збуджує, стимулює пізнання, дарує натхнення, допомагає концентрації уваги, запам'ятовуванню.

Помаранчевий – підвищує настрій, стимулює активність, сприяє виходу з депресії.

Зелений – релаксувальний, заспокійливий, сильний антистрес. Дітям хочеться дружити розмовляти з іншими дітьми.

Голубий – гасить втому, усуває страх, тривогу.

Синій – гальмує будь-яку активність, заспокійливий. Але довготривала дія призводить до депресії.

Фіолетовий – знімає напругу, нервові перезбудження. Часто означає невизначений стан: не дуже добре, не дуже погано.

Білий – потреба захиститися, приховати емоції.

Чорний – сум, втома, невпевненість, самотність.

## Післяслово

Зростання невизначеності і мінливості сучасного світу загострює проблему гармонійного співвідношення внутрішнього і зовнішнього благополуччя особистості. Тікаючи від реалій сьогодення, молодь, діти і їхні батьки все більше часу проводять в Інтернеті, у віртуальному світі. Зростає егоцентризм, нечутливість до емоцій і почуттів інших, порушується процес спілкування. У зв'язку з цим особливого значення набуває розвиток емоційного інтелекту. Емоційна чутливість не виникає сама по собі, її потрібно розвивати.

Результатом розвитку емоційного інтелекту стає особистість, що усвідомлює свої емоції, вміє ними керувати, вміє розуміти емоції інших людей. Тому для кращої адаптації, соціалізації та розвитку я розробила тренінги для здобувачів освіти початкових класів «Розвиток емоційного інтелекту»; для 9-11 класів – «Розвиток емоційної компетентності» та майстер-клас «Розвиток емоційного інтелекту методами арт-терапії» для практичних психологів, соціальних педагогів, вчителів.

Основними орієнтирами розробки є формування:

- уміння керувати власними емоціями;
- зниження агресивності;
- розвиток навичок міжособистісної співпраці і спілкування;
- розвиток креативності та усвідомлення своєї індивідуальності;
- уміння працювати в команді.

Мета моєї роботи - формування розуміння дітьми своїх почуттів та потреб, регулювання свого емоційного стану, вміння справлятися з труднощами. Допомогти дітям зрозуміти, що між думками, почуттями і поведінкою існує зв'язок і що емоційні проблеми викликаються не тільки ситуаціями, але їх невірним сприйняттям. Розуміти емоції та почуття інших людей, виховувати культуру прояву почуттів (радіти не лише власній перемозі, а й здобуткам товаришів), поважати себе та інших.

## Література

1. Артемасова О.А. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери молодших школярів. Харків, «Ранок», 2010.
2. Vseosvita.ua/library/prog
3. Гоулман Даніел. Емоційний інтелект. Чому емоційний інтелект важливіший за IQ. Харків, «Vivat», 2019.
4. Миронова С. Нова українська школа: особливості організації освітнього процесу учнів початкової школи в інклюзивних класах. Тернопіль. «Астон», 2020.
5. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/>
6. Пезешкиан М. Психосоматика и позитивная терапия М. Медицина, 1996.
7. Пометун О. Нова українська школа: розвиток критичного мислення в учнів початкової школи. Київ, «Освіта», 2020.
8. Сухомлинський В.О. Духовний світ школяра. Вибрані твори. К: Радянська школа, т.1.. 1976.
9. Туріщева Л.В. Настільна книга шкільного психолога. Харків, «Основа», 2008.
10. Чистякова М.А. Психогімнастика. Москва,