

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного  
управління та національної безпеки  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

Чубари Ольги Олександрівни

УДК 159.923.2:615.851:37.015.3

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Розвиток емоційної сфери молодших школярів засобами арттерапії в умовах  
війни

053 Психологія

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр, кваліфікаційна робота  
містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів  
інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ Чубара О.О.

Керівник роботи  
Доктор філософії  
старший викладач кафедри психології  
Бондаренко-Берегович Валерія Валентинівна

Житомир – 2025

**Висновок кафедри** \_\_\_\_\_

за результатами попереднього захисту: \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)

### **Результати захисту кваліфікаційної роботи**

Здобувач вищої освіти \_\_\_\_\_ захистив (ла)

(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_

за шкалою ECTS \_\_\_\_\_

за національною шкалою \_\_\_\_\_

### **Секретар ЕК**

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)

## АНОТАЦІЯ

Чубара О. О. Розвиток емоційної сфери молодших школярів засобами арт-терапії в умовах війни.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У роботі висвітлено особливості розвитку емоційної сфери молодших школярів засобами арт-терапії в умовах війни. Проаналізовано існуючі підходи до емоційного розвитку дітей.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера молодших школярів в умовах війни.

Предмет дослідження – вплив арт-терапії на розвиток емоційного інтелекту молодших школярів.

Мета роботи полягає у вирішенні комплексу сформованих завдань щодо охарактеризування сутності емоційного інтелекту молодших школярів та впливу арт-терапії на його розвиток, які полягають у:

- визначенні сутності емоційної сфери особистості ;
- окресленні особливостей емоційного інтелекту молодших школярів;
- аналізі впливу війни на розвиток емоційного інтелекту учнів початкової школи;
- дослідженні арт-терапії як одного з ефективних методів позитивного впливу на розвиток емоційної сфери молодших школярів;
- емпіричному дослідженні емоційного стану молодших школярів відповідно до обраних методик;
- формуванні рекомендацій щодо організації психологічної допомоги учням початкової школи у вигляді арт-терапії.

Методи дослідження, які найбільш повно допомогли розкрити тему роботи: теоретичні, такі як вивчення та аналіз літературних джерел психолого-педагогічної спрямованості, аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, вивчення передового педагогічного досвіду, вивчення наукового українського і світового досвіду, а також емпіричні: бесіда з учнями; спостереження за емоційним станом

учнів; анкетування учнів; констатувальний експеримент; крім цього для узагальнення результатів аналізу були засновані класифікація й систематизація.

Визначено можливості арт-терапії для розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку. Доведено, що засоби арт-терапії є ефективним засобом розвитку емоційної сфери розвитку молодших школярів.

Розроблена програма для розвитку емоційної сфери молодших школярів засобами арт-терапії та рекомендації для педагогів та психологів з метою оптимізації емоційної сфери молодших школярів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання результатів роботи під час поглибленого вивчення курсів: “Психологія”, “Психологія особистості”, для розробки корекційно-розвивальних програм, методичних рекомендацій для батьків та педагогів для підтримки учнів в умовах війни, а також для подальших досліджень впливу арт-терапії на розвиток особистості учнів початкової школи.

Ключові слова: емоційна сфера, молодші школярі, арт-терапія.

## ANNOTATION

Chubara O. Development of the emotional sphere of younger schoolchildren by means of art therapy in wartime conditions.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 - psychology.  
- Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The work highlights the features of the development of the emotional sphere of younger schoolchildren by means of art therapy in wartime conditions. Existing approaches to the emotional development of children are analyzed.

The object of the study is the emotional sphere of younger schoolchildren in wartime conditions.

The subject of the study is the influence of art therapy on the development of emotional intelligence of younger schoolchildren.

The purpose of the work is to solve a set of tasks to characterize the essence of the emotional intelligence of younger schoolchildren and the influence of art therapy on its development, which consist in:

- defining the essence of the emotional sphere of the personality;
- outlining the features of the emotional intelligence of younger schoolchildren;
- analysis of the impact of war on the development of emotional intelligence of primary school students;
- study of art therapy as one of the effective methods of positive influence on the development of the emotional sphere of younger schoolchildren;
- empirical study of the emotional state of younger schoolchildren in accordance with the selected methods;
- formulation of recommendations for organizing psychological assistance to primary school students in the form of art therapy.

Research methods that most fully helped to reveal the topic of the work: theoretical, such as the study and analysis of literary sources of a psychological and pedagogical orientation, analysis, synthesis, generalization, comparison, study of advanced pedagogical experience, study of scientific Ukrainian and world experience, as well as empirical: conversation with students; observation of the emotional state of

students; student questionnaires; ascertaining experiment; in addition, to generalize the results of the analysis, classification and systematization were established.

The possibilities of art therapy for the development of the emotional sphere of primary school children were determined. It has been proven that art therapy is an effective means of developing the emotional sphere of development of younger schoolchildren.

A program has been developed for the development of the emotional sphere of younger schoolchildren using art therapy and recommendations for teachers and psychologists to optimize the emotional sphere of younger schoolchildren.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the results of the work during in-depth study of the courses: “Psychology”, “Personality Psychology”, for the development of correctional and developmental programs, methodological recommendations for parents and teachers to support students in war conditions, as well as for further research into the impact of art therapy on the development of the personality of primary school students.

Keywords: emotional sphere, younger schoolchildren, art therapy.

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ .....	3
ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	8
1.1. Основи розвитку емоційної сфери особистості .....	8
1.2. Особливості емоційного інтелекту молодших школярів .....	14
1.3. Вплив війни на розвиток емоційного інтелекту учнів початкової школи ..	18
1.4. Арт-терапія як один з ефективних методів позитивного впливу на розвиток емоційної сфери молодших школярів .....	21
Висновки до розділу 1 .....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	28
2.1. Методичне забезпечення емпіричного дослідження емоційного стану молодших школярів .....	28
2.2. Аналіз результатів дослідження стану емоційної сфери молодших школярів .....	30
Висновки до розділу 2 .....	40
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧНЯМ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ .....	42
Висновки до розділу 3 .....	51
ВИСНОВКИ .....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	55

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЕІ – емоційний інтелект

НУШ – нова українська школа

Учні – учні молодшого шкільного віку

ЦО – цілісна особистість

## ВСТУП

**Актуальність роботи.** Сьогочасний фокус уваги до емоційного інтелекту особистості обумовлений особливостями розвитку світового співтовариства, оскільки світ знаходиться в процесі надзвичайно швидких трансформацій, які новітніми глобалізаційними викликами, надшвидким розвитком ІТ- технологій та різким посиленням соціальної нестабільності, яка охоплює пандемію коронавірусу та виснажливі, затяжні війни, які створюють безпрецедентні умови для розвитку особистості, кидаючи виклики ментальному здоров'ю людей, особливо дітям молодшого шкільного віку, які в силу свого життєвого досвіду ще не мають достатньо навиків, щоб долати психологічні навантаження, пов'язані з життям в умовах повномасштабної війни.

Тому питання розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку для створення умов збереження психоемоційного здоров'я цих дітей не тільки в сьогоденні, а й і в майбутньому набуває надзвичайної актуальності. Це пов'язано в тим, що діти цієї вікової категорії ще не мають достатньо розвиненої емоційної сфери, щоб мати можливість опрацьовувати дуже складні переживання, які пов'язані з постійними обстрілами, травматичним досвідом втрати рідних, близьких, друзів, своїх домашніх улюбленців, житла, бути свідком масштабних руйнувань і загибелі людей тощо. Тому в умовах українських реалій розвиток емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку є не просто стандартним психолого-педагогічним завданням, але представляє собою важливий компонент психологічного захисту для дітей від життєвих потрясінь, зумовлених війною.

Емоційний інтелект покликаний забезпечити здатність розрізняти свої емоційні стани, вміти виражати емоційні переживання, розуміти та вміти регулювати емоційні прояви, що являє собою важливий, фундаментальний ресурс для виживання, можливостей адаптації та високої стресостійкості. Навчання учнів молодшого шкільного віку цим базовим навикам емоційного саморегулювання дають можливість їм сформувати внутрішню опору та основу

для успішної соціалізації та комунікації з оточуючими, а також розвинути в собі навички саморефлексії та емпатії.

Саме тому ґрунтовне дослідження розвитку емоційної сфери молодших школярів має велику практичне значення, оскільки покликано покращити ментальне здоров'я учнів та надати їм можливість справлятися з сильними психологічними навантаженнями, зокрема тими, які пов'язані з війною.

Як ефективна платформи для відновлення ментального здоров'я і відчуття безпеки виступає арт-терапія, яка в силу своїх особливостей впливу на учнів дозволяє їм зняти емоційну напругу та відновити психологічний баланс, що позитивно впливає на загальний розвиток учнів.

Саме тому дослідження розвитку емоційного інтелекту засобами арт-терапії та значущість більш повного розкриття цього питання для психолого-педагогічної науки зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи.

Складність і багатогранність проблеми, її теоретична та практична реалізація залишається недостатньо розкритою, а отже і впровадженою в життя. Батьки, педагоги, психологи, соціальні працівники повинні розуміти, як допомогти учням розпізнавати власні емоції, проживати їх, розуміти емоції оточуючих, вміти проявляти здорову емпатію, що дозволить уникнути багатьох непорозумінь та психологічних травм.

Вивчення емоційного інтелекту та феномен арт-терапії знайшли своє місце в наукових розвідках педагогічних та психологічних досліджень і їм присвячено велика кількість праць як українських, так і зарубіжних вчених, як от І.М. Андреевої, Л.С. Виготського, О.І. Власової, Н. Волік, Т.П. Гаврилової, О.Л. Кононко, Р. Бар-Она, Д. Гоулмана, Д. Карузо, Дж. Майєра, П. Саловея, Р. Стернберга та багатьох інших.

Однак, незважаючи на солідний пласт наукових напрацювань з цієї тематики, арт-терапія в якості одного з ефективних методів позитивного впливу на розвиток емоційної сфери молодших школярів й надалі представляє собою цікавий матеріал для подальших наукових розвідок.

**Об'єкт дослідження** – емоційна сфера молодших школярів в умовах війни.

**Предмет дослідження** – вплив арт-терапії на розвиток емоційного інтелекту молодших школярів.

**Мета роботи** полягає у вирішенні комплексу сформованих завдань щодо охарактеризування сутності емоційного інтелекту молодших школярів та впливу арт-терапії на його розвиток, які полягають у:

- визначенні сутності емоційної сфери особистості ;
- окресленні особливостей емоційного інтелекту молодших школярів;
- аналізі впливу війни на розвиток емоційного інтелекту учнів початкової школи;
- дослідженні арт-терапії як одного з ефективних методів позитивного впливу на розвиток емоційної сфери молодших школярів;
- емпіричному дослідженні емоційного стану молодших школярів відповідно до обраних методик;
- формуванні рекомендацій щодо організації психологічної допомоги учням початкової школи у вигляді арт-терапії.

**Методи дослідження**, які найбільш повно допомогли розкрити тему роботи: теоретичні, такі як вивчення та аналіз літературних джерел психолого-педагогічної спрямованості, аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, вивчення передового педагогічного досвіду, вивчення наукового українського і світового досвіду, а також емпіричні: бесіда з учнями; спостереження за емоційним станом учнів; анкетування учнів; констатувальний експеримент; крім цього для узагальнення результатів аналізу були засновані класифікація й систематизація.

**Джерельна база:** Робота проводилася на базі комунального закладу «Харківський ліцей №11 імені Данила Дідика Харківської міської ради». У дослідженні взяли участь 20 дітей молодшого шкільного віку 7-8 років, а саме учні 2 класу (яких 15 дівчаток та 5 хлопчиків). Робота проводилася в індивідуально, враховуючи умови навчання учнів в умовах війни та змішаної форми навчання, яку обрав даний навчальний заклад.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що в ній уперше здійснено ґрунтовний аналіз впливу арт-терапії на розвиток емоційного інтелекту

молодших школярів в умовах війни, а також у розширенні наукових уявлень про особливості емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання результатів роботи під час поглибленого вивчення курсів: “Психологія”, “Психологія особистості”, для розробки корекційно-розвивальних програм, методичних рекомендацій для батьків та педагогів для підтримки учнів в умовах війни, а також для подальших досліджень впливу арт-терапії на розвиток особистості учнів початкової школи.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, 3 розділів, кожен з яких супроводжується власним висновком, висновків та списку використаних джерел у кількості 46 позицій. Загальний обсяг роботи – 60 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 1.1. Основи розвитку емоційної сфери особистості

Осмислюючи сутність емоційної сфери особистості, можемо сказати, що вони є важливими при вивченні світосприйняття творчої особистості, яка через емоційні переживання здатна проявляти свої риси характеру.

Варто зазначити, що дослідження емоційних проявів людини, через які проявляються її ставлення до себе, оточуючих, через які можна прослідкувати її духовні цінності та устремління, якими вона керується при прийнятті рішень завжди, ще з античних часів, привертала до себе увагу науковців. Предмет обговорень і досліджень представляв собою різноманітні емоційні реакції людини на ті чи інші події навколишнього життя, що траплялися повсякчас та постійно впливали на людину, на її здоров'я, здатність до праці, до творчого самовираження.

Так, до прикладу, втрата близької або коханої людини призводить до стану глибокого горя і емоційно може проявлятися або в невтішному плачу, або, навпаки, в стані, повного заціпеніння, що при довгій тривалості може негативно позначатися на здоров'ї та працездатності людини. Науковці також відзначають, що взаємна любов всередині сімейної пари позитивно впливає на обох партнерів, а також на їхніх дітей, оскільки вони немов би зсередини світяться любов'ю, частіше щиро сміються, радіють буденним речам, з повагою і турботою ставляться один до одного, таким чином, створюючи захисний емоційний бар'єр своєму коханню. Це призводить до підвищення творчої наснаги, працездатності та емоційній стійкості, навіть за несприятливих зовнішніх впливів.

Тобто емоції завжди мали вплив на становлення та розвиток цілісної особистості, яка має на меті самореалізуватися в житті в повній мірі.

Як ми знаємо, сплеск наукових відкриттів та досліджень в різних галузях почався на початку ХХ століття і проходив певні етапи трансформації розуміння тих чи інших процесів, які відбувалися з суспільством та особистістю.

Так, спочатку емоційні та когнітивні здібності людини розглядалися науковцями як розрізнені процеси, які не можуть мати взаємозв'язку. Лише наприкінці ХХ століття сталося розуміння того, що мислення і емоції людини тісно пов'язані та впливають один на одного у процесі становлення особистості.

Це відкриття знайшло своє відображення у сучасному вивченні такого поняття як емоційний інтелект, суттєво впливає на соціальну адаптацію та психологічну стійкість особистості. Наукова цінність цього відкриття полягає у відході від поділу емоційного та раціонального, наразі пропонується розглядати емоції не як перешкоду, а як якісний, потужний ресурс, який дозволяє ефективно взаємодіяти з оточуючими та при цьому відчувати себе комфортно та впевнено, цілком розуміючи свої емоційні реакції на поведінку інших людей та керуючи ними задля збереження свого душевного спокою, а заодно формуючи імідж емоційно врівноваженої особистості, яка здатна управляти стресовими ситуаціями без шкоди для свого здоров'я.

Феномен емоційного інтелекту потребує ґрунтовного осмислення, оскільки представляє собою безумовну цінність для формування цілісної особистості, починаючи з раннього віку, що дозволяє учням вже в шкільній атмосфері вчитися проявляти свої емоції відповідно до ситуації, що склалася та розуміти емоції інших, як однолітків, так і дорослих, будь то батьки, педагоги чи інші дорослі, з якими доводиться спілкуватися. Це убезпечить учнів від додаткових емоційних переживань та дозволить більше зосередитися на вивченні навчального матеріалу та розвитку своїх творчих здібностей, що урізноманітнить життя учнів та створить гарні передумови для реалізації своїх життєвих цілей.

Так, концептуальній ясності у визначенні сутності емоційного інтелекту сучасні науковці завдячують ґрунтовним працям Дж. Майєра та П. Саловея, які у 1990 р. першими окреслили поняття емоційного інтелекту, як здатності

«відстежувати власні та чужі почуття, емоції розрізнати їх та використовувати цю інформацію для керування власним мисленням та діями» [Mayer].

Свої напрацювання в дослідженні емоційного інтелекту науковці значно розширили і на зламі тисячоліть представили удосконалену модель Майєра-Саловея-Карузо, в якій емоційний інтелект в їхньому розумінні був представлений як «вроджена здатність сприймати емоції та керувати ними, а також інтегрувати їх у когнітивні процеси» [Mayer,]. Тобто науковці привнесли ясність, що емоційна сфера людини цілком природно впливає на розумові процеси, які відбуваються постійно і залежать від емоційного стану людини. Так, в стані глибокого психологічного потрясіння людина об'єктивно не здатна сприймати будь-яку інформацію.

Науковець Д. Гоулман також досліджував емоційний інтелект і зробив власний внесок, давши таке визначення поняття, як «здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших, розуміти та ефективно керувати емоціями як власними так і у взаємодії з іншими [Goleman].

Науковець Р. Бар-Он в емоційному інтелекті вбачав «множинність некогнітивних здібностей і навичок, що впливають на можливості індивіда успішно долати перешкоди і тиск оточення» [Bar].

Українські науковці також зробили власні розвідки у дослідження емоційного інтелекту.

Так, науковець Карпенко І. у своїй дисертації вказує, що «само- і взаєморозуміння як прояви розгортання суб'єктного потенціалу особистості уможливлується завдяки емоційному інтелекту» [Карпенко, с. 86]. А також додає, що «сприятливий для продуктивності праці та підтримання конструктивних взаємин емоційний тонус є умовою суб'єктивного переживання особистістю щастя і задоволення самореалізацією» [Карпенко, с. 65].

Науковець Носенко Е. Л. у своїй праці зазначає, що емоційний інтелект «відображає міру розумності ставлення людини до світу, до інших та до себе як суб'єкта життєдіяльності» [Носенко].

Узагальнюючи наукові напрацювання, ми можемо сказати, що емоційний інтелект представляє собою цінність для кожної особистості, оскільки він дає можливість виражати, розуміти, регулювати свої емоції та емоції оточуючих, завдяки чому в разі збільшуються шанси досягти життєво важливих цілей набагато швидше та в більш оптимальний спосіб.

Саме тому розвитку емоційного інтелекту варто приділяти достатньо уваги, починаючи з раннього віку вчити цьому дітей.

На сьогоднішній день існує декілька моделей, які структурно описують емоційний інтелект.

Найперше, варто відмітити, модель здібностей Дж.Майєра, П.Саловея і Д.Карузо, яка є однією з пріоритетних у науковому світі та включає такі компоненти:

- 1) розуміння емоцій, що передбачає вміння прослідкувати джерело тієї чи іншої емоції, вміння віднайти взаємозв'язок між вказаними словами та проявленими емоціями, зрозуміти значення проявленої емоції при конструюванні розмови, відчувати переходи від однієї емоції до іншої, розуміти направленість і силу емоційної динаміки;
- 2) чітка ідентифікація емоцій, яка передбачає адекватне вираження особистих емоцій та правильне оціночне судження щодо емоцій оточуючих;
- 3) емоційне сприяння когнітивним процесам, тобто осмислене спрямування емоцій на вирішення інтелектуальних завдань, які стоять на часі, таким чином скеровуючи свою увагу на конструктивні дії, знаходячи в емоціях мотивацію до розв'язання нагальних питань, при цьому слід враховувати моральну сторону цього компонента, при сильному гніві варто його направити в позитивне русло, слідкуючи за тим, щоб він не перетворився на відкриту чи переховану помсту людині, яка була учасником сварки, оскільки це нашкодить обом та не принесе користі спільній справі;

- 4) управління емоціями, що передбачає свідоме керування емоційним станом шляхом виражуванням інформативного навантаження, які несуть з собою емоції оточуючих, тому що завжди з кожною емоцією адресату йде зашифроване послання справжнє відношення того, хто говорить до адресата, таким чином розкриваючи особисту зацікавленість в тому чи іншому питанні, особистісні якості, що дозволить в майбутньому вибудувати взаємодію з такою людиною відповідно до інформації, яку вдасться зчитати з його чи її емоцій.

Наглядно цю модель можна представити так, як зображено на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Модель здібностей Дж.Майєра, П.Саловея і Д.Карузо

Ці 4 компоненти моделі EI утворюють чітку структуру від простого рівня розуміння особистих емоцій та емоцій оточуючих до найвищого, коли особистість може усвідомлено керувати власними емоціями та зчитувати емоції співрозмовника для кращого розуміння мотивів його вчинків.

Науковець Гоулман Д. в процесі удосконалення моделі своїх попередників конструює власну модель, яка вже включає 5 компонентів, таких як самосвідомість, самоконтроль, самомотивація, соціальна емпатія, управління взаєминами.

За розумінням Гоулман самосвідомість представляє собою здорову самооцінку, яка ґрунтується на почутті власної гідності, адекватне розуміння особистих сильних і слабких сторін, своїх емоцій, можливості піддаватися сторонньому впливу, врахування інтуїції при прийнятті рішень, спокійне сприйняття критики.

Самоконтроль передбачає вміння контролювати руйнівні емоції, і в той же час відкрито виражати свої почуття та переживання для конструктивного діалогу, вміння адаптуватися до мінливих ситуацій, вміння постійно працювати над собою, щоб емоції не перешкоджали досягненню цілей шляхом регулювання інтенсивності та якості емоцій, які проектуються на оточуючих.

Самомотивація передбачає емоційну направленість на стани, які полегшують досягнення цілей.

Соціальна емпатія передбачає здатність розуміти невисловлені почуття оточуючих, проявляти людяність і чуйність до їхніх потреб, вміти по можливості допомогти вирішити ці потреби. Такий підхід дуже добре працює у сфері гостинності, коли люди неусвідомлено очікують вирішення своїх питань без зайвих нагадувань, це полегшує взаємодію між сторонами та створює високий імідж сторони, що приймала гостей. Також соціальна емпатія передбачає розуміння обізнаність у владній ієрархії того чи іншого бізнесу, щоби мати можливість розумітися на поточному стані подій та відповідно реагувати.

Управління взаєминами передбачає вміння впливати на оточуючих, мотивувати їх до якісної командної роботи, вести за собою, використовуючи різні прийоми переконання, при цьому надихаючий власним прикладом, оскільки фальш у взаєминах відчувається доволі швидко і не сприяє подальшій ефективній співпраці.

Науковець К. Саарні в ході дослідження ЕІ виокремила поняття емоційної компетентності, до якої віднесла такі складники, як:

- 1) «усвідомлення власних емоційних станів;
- 2) розпізнавання емоцій інших людей;

- 3) використання словника емоцій та різних форм їх вираження, прийнятних у даній культурі;
- 4) прояву симпатії та емпатії як способів долучення до переживань інших людей;
- 5) розуміння того, що внутрішній емоційний стан не завжди буває відповідним його зовнішньому вираженню;
- 6) емоційної саморегуляції, зокрема власних негативних переживань;
- 7) розуміння значущості емоційного опосередкування міжособистісних взаємин;
- 8) адекватного вираження емоційного ставлення до партнерів у міжособистісному спілкуванні» [Карпенко, с. 47].

Варто зазначити, що емоційна компетентність є однією із складових базових компетентностей концепції НУШ.

Українські науковці Носенко Е. та Коврига Н. охарактеризували ЕІ як форму позитивного ставлення: до світу <...>; до інших <...>; до себе» [Карпенко, с. 61]. При цьому Карпенко висловила думку, що функціями ЕІ є «адаптивна і стресозахисна» [Карпенко, с. 61]. На наше переконання, це цілком слушно, оскільки ЕІ проявляється в тому, щоб вберегти людину від необдуманих емоційних вчинків, які можуть їй нашкодити в майбутньому.

Як висновок, можна сказати, що емоційний інтелект має надзвичайно важливе значення для формування цілісної особистості. Він увиразнює, збагачує особистість та створює передумови для самореалізації шляхом ефективної взаємодії з оточуючими та дає можливість краще розуміти сенс того, що відбувається навколо.

## **1.2. Особливості емоційного інтелекту молодших школярів**

Дослідження емоційного інтелекту, як ми вже визначилися, має обширну наукову базу. Тому проведемо екскурс в наукові розвідки, які дозволять нам визначитися, яким чином на сьогоднішній день можливо проаналізувати особливості розвитку ЕІ молодших школярів.

Для початку визначимося з періодом початку формування ЕІ майбутніх учнів. І за дослідженнями науковців встановлено, що найсприятливішим періодом являється дошкільний вік, коли формується емоційна сфера маленької особистості шляхом створення первинних механізмів розпізнавання та розрізнення емоцій, відбувається їхня вербалізація, поступово переходячи від безпосередніх емоційних проявів до соціально обумовлених, які стають основою для розвитку ЕІ.

Науковець Піроженко Т. у своїх дослідженнях виявив, що розвиток ЕІ дітей дошкільного віку відбувається шляхом збільшення соціалізації та взаємодії з оточуючими, і в процесі спілкування засвоюється «мову емоцій» [], коли діти вчаться розуміти емоції тих, з ким вони комунікують та адекватно реагувати на ці емоції.

Надалі розвиток ЕІ активно продовжує розвиватися в молодшому шкільному віці, що обумовлено специфікою загального розвитку особистості в цей період життя шляхом більшого залучення в соціальні процеси суспільства через початок навчального періоду на найближче десятиліття, що вимагає більшої самостійності та відповідальності, оскільки діти починають проводити більше часу з однокласниками та дітьми інших вікових категорій, менше з дорослими, в тому числі і батьками та іншою ріднею, через що вони мають можливість проявляти ініціативу в різних ситуаціях, які безпосередньо відбуваються в колективі, до якого вони належать. Відповідно до цього, учні починають набувати досвіду спілкування, удосконалюють впевненість у собі, продовжують активно розвиватися емоційно, починають вчитися саморефлексії, вмінню прислухатися до співрозмовника, знаходити компромісні рішення, таким чином формуючи ЕІ.

Треба наголосити, що емоції у молодшому шкільному віці відіграють дуже важливу роль, оскільки діти в цьому віці за природою зазвичай емоційні, відкриті до засвоєння нової, цікавої, пізнавальної інформації, тому педагогам і батькам варто вміти направляти емоційність учнів на розвиток когнітивних процесів, що якісно вплине на формування ЦО. Цей період є найбільш сприятливим для

формування направленості уваги учнів на пізнавальну активність і самостійність, зацікавленість збагачувати свої здібності та набуті знання новою інформацією. Це стає можливим за умови фокусування уваги учнів на яскравих, радісних моментах, коли учні розуміють навчальну інформацію, яку їм надали педагог і закріпити цей момент фіксуванням цієї емоції радості, що в подальшому буде згадуватися учнями і надихатися на подальші звершення в навчанні.

Ми маємо розуміти, що учні в початковій школі починають набувати нового життєвого досвіду в абсолютно різних напрямках, як то навчання, міжособистісне спілкування, спілкування з дорослими без присутності батьків, які наставляють та підказують, що варто зробити чи сказати, дуже багато питань тепер учням потрібно вирішувати самостійно і відразу, тому на учнів посилюється не тільки когнітивне, в й емоційне навантаження, яке в позитивному руслі урізноманітнює їхні почуття, надає їм яскравості, проте негативна сторона також присутня в проявляється у більшій втомлюваності та накопиченні емоційної напруги, на яку дорослі повинні звертати увагу відразу та допомагати учням розуміти свої емоції, причини їх виникнення та можливі шляхи рефлексії та варіанти поведінки в наступних схожих ситуаціях, які б призводили до емоційного піднесення, а не пригнічення. Тут варто відзначити, що це може бути можливим за умови, що батьки та інші дорослі, які близькі до дитини, мають достатньо розвинений власний ЕІ, в іншому випадку, вони можуть і нашкодити учням своїми порадами та відсунути розвиток ЕІ на більш дальній термін. При цьому педагоги в силі своєї професійної компетентності зобов'язані мати високорозвинений ЕІ для того, щоб мати змогу впливати на учнів, направляти їхню увагу в навчальну діяльність, зацікавлювати та надихати на нові навчальні звершення. Такі педагоги викликають повагу своїх учнів, і вони з задоволенням вчать, чим піднімають власну самооцінку, а також самооцінку педагога, який своєю компетентністю доводить, що якісні освітні послуги є базовою основою для формування всебічно розвиненої особистості з свідомою суспільною позицією та розвиненим ЕІ.

Ми знаємо, що в початковій школі в учнів продовжується розвиток організму як у психоемоційному, так і фізичному напрямку. Учні починають тонше і глибше розуміти, що відбувається навкруги, розширюється їхній кругозір, виникає безліч нових завдань, формуються нові цілі, які постійно і поступово зростають, тому, відповідно, зароджуються і нові емоційні стани, які є реакцією на новий досвід, нові явища в житті, нові вимоги до них. Звісно, що учням на початку важко пристосуватися до зміни їхнього розпорядку дня, до нових посиленних когнітивних та емоційних навантажень, їм незвично спілкуватися з виключно з своїм вчителем, важко зосередитися на навчальному процесі впродовж усього уроку, важко стримувати свої емоційні пориви.

Звісно, з часом, поступово учні набувають здатності контролювати свої емоційні реакції та висловлювати їх відповідно до ситуації та у вас, коли це доречно, можуть стримувати свої емоції та відповідати спокійно на запитання вчителя, більш уважно ставитися до виконання доручень вчителя та шкільних обов'язків, що добре впливає на соціалізацію учнів і формує необхідний досвід для подальшого розвитку. Відбувається поступове загальне вирівнювання емоцій учнів, яке відбувається за рахунок підвищення свідомості, стриманості, стійкості і дій [44]. Учні при звичаються до навчального процесу, до можливостей налагодження міжособистісних взаємин з однокласниками, з учнями інших класів і поступово втягуються в новий рівень суспільного життя. Відповідно і більшість емоційних реакцій стає спрямована на результати навчання та нові враження від нових взаємовідносин, а не так як в дошкільному віці на гру і більш вільне дозвілля.

Варто звернути увагу на дослідження науковця Шпак М. М., який на рівні різних компонентів ЕІ визначив особливості розвитку ЕІ молодших школярів, таким чином зазначивши що когнітивний компонент розвинений найменше, тобто здатність розуміти свої емоції та емоції оточуючих. А соціально-комунікативний компонент ЕІ розвинений найбільш виражено, що можна пояснити бажання учнів до комунікації. Загалом, за дослідженням цього науковця, встановлено що учні переважно мають низький рівень розвитку

ЕІ[шпак, с. 74], тому розробка спеціальних програм в контексті концепції НУШ щодо початкової школи для успішної інтеграції молодших школярів в соціальне середовище має перспективи в своєму впровадженні.

Як висновок щодо вікових особливостей розвитку ЕІ молодших школярів можна сказати, що цей процес залежить від багатьох чинників, які поступово збагачують психоемоційну сфери учнів. До них можна віднести:

- психофізіологічне дозрівання структур головного мозку, які відповідають саме за емоційну регуляцію;
- досвід та якість емоційного спілкування з дорослими, які оточують з перших днів життя, а також особливості виховання та мікроклімат в сім'ї;
- цілеспрямований психолого-педагогічний вплив на розвиток емоційної сфери учнів.

### **1.3. Вплив війни на розвиток емоційного інтелекту учнів початкової школи**

Наразі в Україні історично склалися умови захисту своєї державності шляхом ведення воєнних дій, що обумовлено віроломним нападом сусідньої країни – агресора на нашу незалежну державу. Українці мають захищати своє право на свободу, свої демократичні та національні цінності, які насправді тісно переплетені та відповідають духовним цінностям української нації.

Треба віддати належне, молоде покоління українців розуміє важливість захисту держави від нападу загарбників, підтримують збройні сили України і волонтерять.

В той час, не варто забувати, що війна несе з собою надзвичайно велике психологічне напруження на всіх без виключення людей, яких торкнулося це горе, особливо на дітей молодшого шкільного віку. Діти в силу свого віку гостріше реагують на всі прояви воєнних дій в безпосередній близькості від них, абсолютна невизначеність і непередбачуваність подій в найближчому

майбутньому природно породжують страх, тривогу, стрес, панічні атаки, апатію, інші психічні стани, які негативно впливають на ментальне здоров'я дітей.

Війна породжує багато різносторонніх негативних впливів на українське суспільство, в тому числі і на молодших школярів, які, незважаючи і всупереч війні, мають здобувати знання, щоб мати змогу бути освіченими, свідомими громадянами своєї країни. Всупереч війні, для школярів створюються безпекові умови навчання, навіть у прифронтових містах, таких як Харків, Дніпро, Одеса та інших, які знаходяться на межі ведення боїв по захисту цивільного населення від окупації.

Звісно, ці учні кожного дня стикаються з різними проявами російської агресії у вигляді постійних повітряних тривог, реальних загроз влучань ракет, бомб, безпілотних літальних апаратів в цивільні споруди та житлові будинки, викликаючи постійну психологічну напругу та страх за своє життя та життя рідних, друзів, знайомих, за можливість вимушеного залишення свого дому та переселення в невідомість.

З наукової точки зору, це цілком природно негативно впливає на емоційні реакції учнів, вони можуть гірше розрізняти свої емоції та емоції оточуючих, не завжди адекватно реагувати на емоції оточуючих, можуть ставати замкнутими або навпаки агресивними, можуть втрачати зацікавленість у навчанні, набувати серйозних психологічних проблем, як то апатія, депресія тощо.

Це відбувається тому, що емоційна сфера учнів знаходиться під постійною атакою різних негативних факторів впливу, які не мають часу самовідрефлексуватися, оскільки настають наступні тяжкі події, які також треба проживати в режимі реального часу, і так постійно і щодня вже на протязі майже чотирьох років.

Тому емоційна сфера учнів виснажуються, в залежності від особливостей розвитку кожної дитини може впливати на розуміння емоцій, управління емоціями та викликати комунікативні непорозуміння.

Саме тому розвиток ЕІ стає критично важливим для підвищення стресостійкості, адекватності та взаєморозуміння учнів, що вимагає від батьків

та педагогів створення безпекового середовища для учнів та задіяння методик та програм, які направлені на розвиток емоційної сфери учнів, їхньої емоційної культури та стійкості, що допоможе їм справлятися з негативними наслідками війни та мати фізичні та психологічні сили для бачення перспектив відновлення зруйнованої інфраструктури свого міста чи іншого населеного пункту, що проявиться в самореалізації особистості та сприятиме відновленню економічного потенціалу України.

Бо ми розуміємо, що у центрі особливої уваги, безперечно, перебуває одна з найбільш вразливих категорій населення – молодь, на яку покладається найбільша відповідальність по відбудові та відродженні нашої країни.

Молодь, будучи наразі учнями початкової школи, починають формувати свої початкові плани власного життя, спрямовуючи його в таке русло, щоб мати змогу самореалізуватися і, як свідомі громадяни, принести користь для країни. В цьому їм допомагає направленість концепції НУШ щодо формування ЦО з постійним прагненням до самовдосконалення через постійне зацікавлення отримувати нові знання та шукати новітні шляхи для саморозвитку, що, безперечно, відобразиться на економічному та соціальному зростанні нашої держави.

Але в умовах нинішньої невизначеності переважна більшість з них стикаються з багатьма труднощами, які впливають на реалізацію їхніх планів, тому тиск стресу тільки посилюється і молодь переживає стан фрустрації, внутрішні і міжособистісні конфлікти. Бо «у кризових ситуаціях людина, незалежно від досвіду інших людей..., переживає непередбачувану втрату власної здатності використовувати надбані раніше ефективні навички знаходження засобів вирішення проблеми» [Каліщук,].

Тому розробка шляхів підтримки та розвитку ЕІ набуває особливої значущості як важливий фактор вміння витримувати навантаження стресами війни та вміння обговорювати свої переживання, зберігати емпатію до переживань оточуючих та нарощувати свій емоційний потенціал.

Науковець Коваль Т. В. у своїй праці зауважує, що «діти в умовах війни потребують підтримки і допомоги дорослих. <...> Щоб молодший школяр міг свідомо регулювати поведінку, потрібно навчити його адекватно виражати почуття, знаходити конструктивні способи виходу зі складних ситуацій» [Коваль, с. 47].

Одним з таких шляхів є арт-терапія, яка є перспективним напрямком у розвитку ЕІ особистості, починаючи з раннього віку, що дозволяє розширити можливості ЕІ учнів та надати їм можливості більш ефективно взаємодіяти з оточуючими, набуваючи новий життєвий досвід і реалізуючи свої цілі, розвиваючи свої здібності для подальшого використання в дорослому віці. і конфліктними ситуаціями в житті є потребою сьогодення.

#### **1.4. Арт-терапія як один з ефективних методів позитивного впливу на розвиток емоційної сфери молодших школярів**

При розгляді питання щодо ефективних методів позитивного впливу на розвиток емоційної сфери молодших школярів, можна виокремити арт-терапію.

Переважає більшість науковців схиляється до того, що саме ця методика є однією з найбільш ефективних у пропрацюванні емоційних станів особистості, зокрема молодших школярів.

Так, загальновідомо, що мистецтво розвиває особистість шляхом здатності до самовираження своїх думок та ідей, які у формі різних видів мистецтв знаходять своє відображення та дають можливість зрозуміти самого себе, в також надихнути інших на творчі здобутки.

Вплив мистецтва як терапевтичного засобу зцілення досліджували ще давньогрецькі мислителі, мудреці з Китаю та Індії.

В сучасності, офіційно арт-терапія почала використовуватися як засіб зцілення в першій половині ХХ століття. Так, у Великій Британії вченими Дж. Дебуффе та М. Річардсоном малювання застосовувалося при роботі з людьми, які мали психічні розлади.

Саме поняття арт-терапії вперше використав вчений А. Хілл при лікуванні хворих на туберкульоз у 1938 р., також застосовуючи у вигляді додаткового засобу зцілення малювання.

Згодом цей термін став застосовуватися до всіх видів арт-терапії.

Визначимося з класифікацією арт-терапії, яка нині застосовується в психотерапевтичній діяльності.

Науковці Бохонкова Ю., Пелешенко О., Кобиляцька М. окреслили у своїй праці такі види арт-терапії як:

- казкотерапія;
- бібліотерапія;
- кінотерапія;
- ізотерапія;
- піскова терапія;
- терапія пластичними матеріалами;
- анімаційна терапія;
- драматерапія;
- музикотерапія;
- ігротерапія;
- арт-синтезтерапія;
- танцювальна терапія;
- терапія орігамі;
- ландшафти терапія;
- гудзикотерапія;
- фототерапія;
- тканева терапія;
- мандалотерапія;
- метафоричні асоціативні карти [ , с. 20-21].

Тобто, як ми можемо зробити висновки, будь-який вид мистецтва несе в собі зцілюючі компоненти, які позитивно впливають на психофізіологічні процеси в організмі та допомагають вилікуватися.

Варто додати, що ці вчені також означили для кожного конкретного віку найбільш оптимальні види арт-терапії. Так, для віку 6 – 9 років, тобто віку, який задіяний у нашому дослідженні, науковці рекомендують для роботи з учнями застосовувати «пісочну терапію, ізотерапію, казкотерапію, лялькову, музичну, танцювальну терапії, терапію з пластичними матеріалами» [ , с.22].

Науковці Бочаріна Н. та Понзель Н. у своїй роботі додають, що арт-терапія «забезпечує ефективне емоційне реагування; <...> чинить додатковий вплив на усвідомлення дитиною своїх почуттів, переживань, емоційних станів» [6, с. 587].

Науковці Булгакова О. та Савченкова М. вбачають в арт-терапії можливість учнів «проявити себе в безпечному та сприятливому середовищі», що допоможе їм «обробити свої емоції» [7, с. 26].

Науковці Вітренко К. та Іващенко А. В ході свого вивчення впливу арт-терапії на розвиток учнів, зазначають, що, вона «допомагає їм знайти та зрозуміти себе і світ навколо» [8, с. 428] та «розвивати навички вираження власної думки» [8, с. 427].

Дослідниця Вознесенська О. Дуже ґрунтовно підходить до можливостей арт-терапії та зазначає, що це «надзвичайно дієвий метод, і він працює на тонкому рівні, запускаючи масштабні процеси у психіці окремої людини та в суспільстві взагалі.<...> це – система психологічної допомоги» [10, с. 40]. Також вона розшифровує можливості арт-терапії, вказуючи , що війна несе з собою небезпеку, а творчість дає можливість «врівноважити вплив негативних явищ реального світу, <...> надати ресурс і натхнення для повернення в реальність і продовження життя» [10, с. 44].

Ми повністю погоджуємося з цим твердженням, оскільки неодноразово бачили цілющий вплив мистецтва на особистий психологічний стан. Після занять танцями з'являється відчуття легкості, радості, впевненості у власних силах, відчуття, що все буде добре, тобто емоційний стан робиться надзвичайно піднесеним, що автоматично переноситься на наступні події і ситуації, які відбуваються після занять танцями. Відповідно, якщо заняття танцями відбуваються 3 – 4 рази на тиждень, це дає сталий терапевтичний ефект.

Враховуючи той факт, що ми живемо під час війни, то ця дослідниця дає практичні поради щодо роботи засобами арт-терапії і категорично забороняє «пропонувати <...> малювати війну чи травмівну подію. І це правило працює і для дітей, і для дорослих, які були в зоні бойових дій» [10, с. 45], оскільки наслідки можуть бути вкрай плачевними, і замість психологічної допомоги, людина отримає ще більше психічних та фізичних страждань.

Також вона радить бути обережними з, на перший погляд, безпековою темою, дому, оскільки, при ситуації, коли учні були свідками втрати рідного дому, це викличе сумні, травмуючі спогади і ніяк не допоможе душевному зціленню.

Під табу також підпадають теми про зброю, тортури, розломи, падіння, руйнівні природні стихії, тобто все те, що може тією чи іншою мірою завдати додаткових страждань і поглибити психологічні травми.

На нашу думку, також вкрай важливо застосовувати при використанні засобів арт-терапії систему соматичної терапії, зокрема розроблену П. Левіним «SIBAM», тобто відчуття (sensation), образ (image), поведінка (behavior), афект (affect), смисл (meaning), що дозволить пропрацювати емоції «страху, гніву, огиди тощо через тілесні рухи, які засновані на активізації м'язів, «відповідальних» за ці емоції» [10, с. 49]. Це дасть комплексний ефект від занять арт-терапією і дозволить уникнути фізіологічних незворотних змін в організмі при утриманні сильних негативних емоцій всередині себе.

В ході дослідження різних видів арт-терапії, ми натрапили на авторську методику «Історія народження одного кольору» науковців Андрушко Л. та Легкої А., яку вони успішно використовували при роботі з внутрішньо переміщеними людьми. За їхніми спостереженнями, «при виборі належного кольору для людини, він може позбавляти окремих недуг, сприяти релаксації і душевному відновленню» [10, с. 97].

Тобто ми можемо точно вказати на той факт, що арт-терапія діє на емоційну сферу особистості зцілююче і дозволяє відновити свої психологічні ресурси для подальшого розвитку своєї особистості.

Науковець Цимбал О. Вказуючи на цілющі властивості арт-терапії, зазначає, що «травмівні спогади зберігаються у лімбічній системі, порушуючи вербальну комунікацію» [10, с. 100]. Саме тому робота з пластичними матеріалами, як то глина, пластилін дозволяє вивільнити негативні емоції та немов би через роботу з пластичними матеріалом розповісти про свій травматичний досвід, після чого людині легшає і вона тоді вже можна проговорювати те, що її турбує.

Так, діти, які особисто стикнулися з війною, живши на лінії розмежування деякий час до евакуації, можуть з глини робити гранати (рис. 1.2.)



Рис. 1.2. Глиняні фігури військових гранат

Таким чином, діти мають можливість прорефлексувати емоцію гніву щодо окупантів, які позбавили їх рідної домівки, та яку їм, зазвичай, не дають можливості висловити. Діти логічно і розумно пояснюють, чому вони вирішили зробити саме військові гранати: «це граната, яка знищить всіх росіян, а наші залишаться живими» [10, с. 108]. Тобто, ми можемо бачити, що діти піклуються про воїнів ЗСУ та чекають перемоги України над російським окупантом та мирного життя і щасливого дитинства.

В даному випадку ми бачимо, що діти дуже добре пропрацьовують свої емоції, розуміють чому вони виникли і шукають вихід, який дозволить покращити життя не просто їх самих, а й оточуючих, проявляючи емпатію про захисників. На нашу думку, це один з найбільш вдалих прикладів результів актів роботи з учнями засобами арт-терапії для розвитку емоційної сфери, що, безумно, вплине на формування ЦО учнів.

## Висновки до розділу 1

Узагальнюючи результати проведеної роботи, ми можемо сказати, що питання розвитку ЕІ є одним з пріоритетних напрямків педагогічних і психологічних досліджень, які спрямовані на розкриття його значення в формуванні гармонійної особистості дитини.

Як ми визначилися в першому розділі роботи, ЕІ відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні навчальної успішності та соціальної адаптації учнів початкової школи, оскільки він дає можливість учням якісно взаємодіяти з оточуючими, як однолітками, так і дорослими, а також вчитися розуміти свої емоції та вчитися контролювати рівень емоцій та знаходити конструктивні варіанти виходу для негативних емоцій, звичайно з допомогою батьків та педагогів, які мають ненав'язливо направляти емоційні прояви учнів в розвивальне русло, таким чином допомагаючи їм розвинути та зміцнити свою емоційну сферу.

В першому розділі роботи ми також прийшли до висновку, що арт-терапія є одним з найбільш дієвим інструментом для екологічного розвитку емоційної сфери учнів, тому ми дослідили різноманіття видів арт-терапії та її вплив на розвиток ЕІ особистості.

Також додатково розглянули попередження науковців щодо обмежень використання деяких асоціативних предметів та явищ в роботі при використанні засобів арт-терапії, оскільки травматичний досвід війни занадто болючий, щоб прямолінійно згадувати бодай хоч щось, що може віддалено нагадувати про пережиті страхи.

Тому ми визначилися, що арт-терапія має надзвичайно цілющий ефект, особливо в умовах війни, бо дозволяє через мистецтво дати вихід негативним емоціям та з часом пропрацювати їх словесно з психологом.

Це, безперечно, позитивно вплине на емоційну сферу учнів та зміцнить її, дозволяючи надалі розвивати ЕІ для успішної самореалізації в дорослому житті.

А шкільному житті стабільний, позитивний розвиток емоційної сфери учнів дасть їм можливість добре комунікувати з оточуючими, розуміти свої емоції в тій чи іншій ситуації, а також емоції інших, що дозволить адекватно реагувати на їхні дії та вчинки. Якщо з кожним роком навички емоційної саморегуляції будуть розвиватися, то учні матимуть більше шансів на досягнення кращих результатів у навчанні та соціалізації.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 2.1. Методичне забезпечення емпіричного дослідження емоційного стану молодших школярів

Перед початком емпіричного дослідження емоційного стану молодших школярів, варто нагадати, що пріоритетом сучасної освіти – це закладення в здобувачів освіти стабільного підґрунтя для здорової самореалізації особистості, яка можлива за умови створення учням умов для саморозвитку, самопізнання, самовдосконалення, що вимагає від учнів значного емоційного навантаження.

Концепція НУШ – інноваційна реформа освітнього простору України, яка направлена на трансформацію подання навчальної інформації в закладах освіти, яка спроможна підготувати молодь до реальних умов життя, нарощення власного конкурентоспроможного потенціалу, який допоможе реалізувати поставлені цілі в житті.

Багаторічний досвід українських та зарубіжних науковців в освітянській сфері показує, що досягти цього можна за рахунок застосування особистісно орієнтованої освіти. Науковець Коменський Я. А. стверджував, що «для формування цілісної системи знань важливо послідовно встановлювати зв'язки між навчальними предметами» [21, с. 480].

Сучасний підхід до освітнього процесу має свої переваги і особливості, тому що нині увесь світ став цілісним, глобалізованим, єдиним організмом у всіх аспектах суспільного життя людства, будь то економічний, соціальний, політичний чи культурний рівень взаємодії, що ми можемо бачити на розвитку сьогочасної дійсності, коли рішення однієї чи декількох країн впливають на увесь світовий порядок, який був націлений на збереження миру, але вичерпав свої можливості на сьогоднішній день і ми наочно можемо спостерігати вибудову світового порядку в новому його вигляді.

Науковець Савченко О. Я. в своїх міркуваннях дійшов висновку, що освіта представляє собою систему знань та ціннісних установок, а джерелом для освіти виступає «соціальний досвід (духовна і матеріальна культура), особистий досвід учнів та вплив середовища» [19]. Кандидатка педагогічних наук та доцентка кафедри корекційної освіти Тарасова В. В. в своїй роботі підтверджує: «Розвиток дитини йде шляхом отримання дитиною суспільного досвіду» [Тарасова, с. 18]. Також вона посилається на наукові розвідки Виготського В. С., який довів, що «людського розвитку не може бути без людського середовища» [Тарасова, с. 18]. Тобто ми можемо бачити, що сучасна освіта націлена формування ЦО, що з початкових класів вимагає від учнів значних емоційних та когнітивних зусиль, тому надзвичайно важливо допомогти їм гармонійно розвивати свій ЕІ, що допоможе їм набутися необхідний соціальний досвід.

Отже, вирішення питання розвитку емоційної сфери у дітей початкових класів передбачає вивчення її особливостей.

Це визначило основне завдання констатувального експерименту, а саме: вивчення та з'ясування особливостей рівня сформованості емоційного інтелекту засобами арт-терапії.

Для аналізу нами було обрано за основу авторську анкету «Моє ставлення до творчості» Католик Г. [10], адаптовану під вікову групу, з якою ми працюємо та яка вміщує наступні питання:

- 1) Чи малюєте Ви не задумуючись?
- 2) Що саме Ви малюєте найчастіше?
- 3) Чи надаєте Ви змісту своєму малюнку?
- 4) Персонажі яких Ви малюєте вигадані чи реальні?
- 5) Яким матеріалам надаєте перевагу у малюванні?
- 6) Ви використовуєте один матеріал чи декілька?
- 7) Чи поза навчанням є речі, які Ви любите робити з нижчеперелічених?
- 8) Як часто Ви малюєте або робите інші творчі речі?
- 9) Як Ви почуваетесь під час малювання?
- 10) Які емоції Вас спонукають до малювання?

- 11) Як Ви себе почуваете після завершення малювання?
- 12) Ви цікавитесь мистецтвом загалом?
- 13) Що саме з творів мистецтва, Вас приваблює?
- 14) Чи відвідували Ви творчі гуртки?
- 15) Який саме гурток Ви відвідуєте?

Таким чином ми маємо намір визначити емоційний стан молодших школярів, які брали участь у дослідженні, що дасть нам можливість визначитися з засобами арт-терапії, які можна буде використовувати для розвитку емоційної сфери учнів.

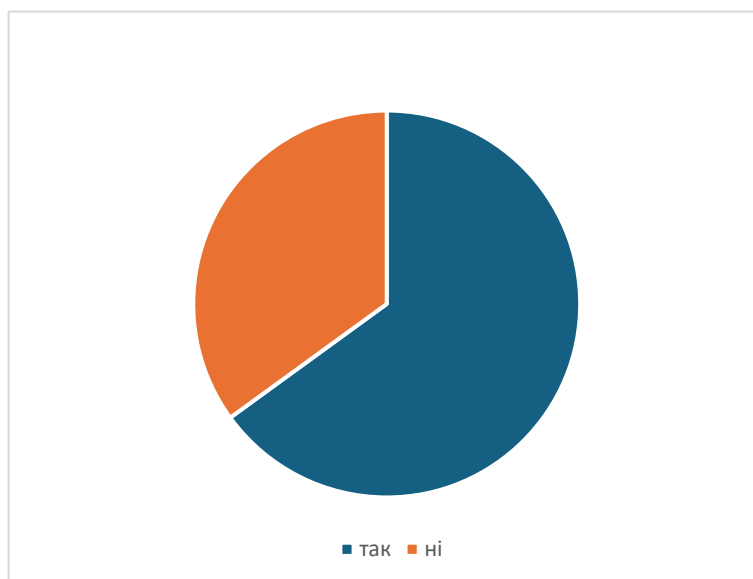
Також в нашій роботі ми маємо за мету дослідити емоційний стан молодших школярів шляхом дослідження малюнків учнів, які ми попросили їх намалював в рамках нашого дослідження.

Всі результати дослідження представлені в наступному підрозділі.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження стану емоційної сфери молодших школярів**

Проведемо аналіз результатів дослідження стану емоційної сфери молодших школярів відповідно до авторської анкети «Моє ставлення до творчості» Католик Г.

Так, на перше питання, ми отримали такі відповіді учнів (Рис. 2.1).

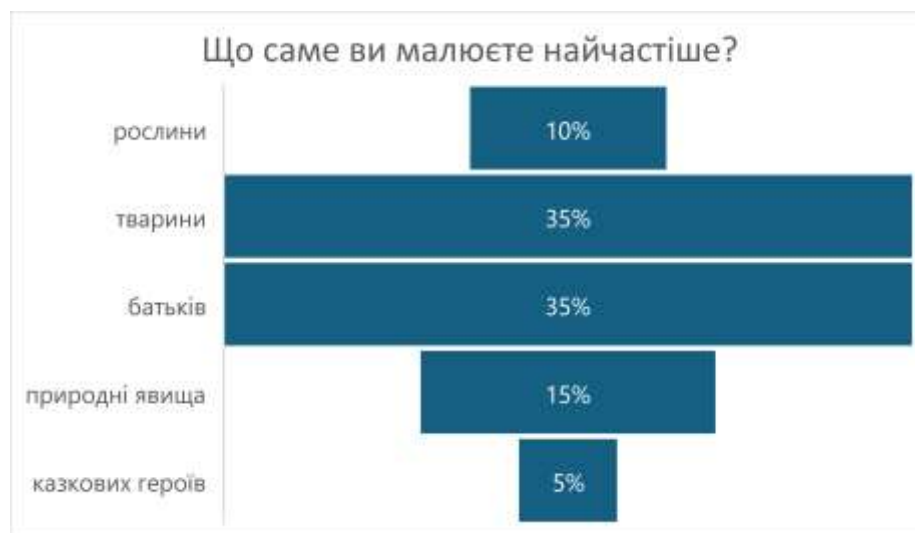


*Джерело: авторські розрахунки*

Рис. 2.1. Розподіл відповідей на 1 питання

Таким чином, ми можемо сказати, що переважна більшість учнів малює несвідомо, що означає несвідомий прояв емоцій у вигляді тих чи інших символів, які при грамотному розшифруванні дозволять вияви психологічні проблеми та пропрацювати їх

Щодо другого питання, ми отримали такі відповіді (рис. 2.2)

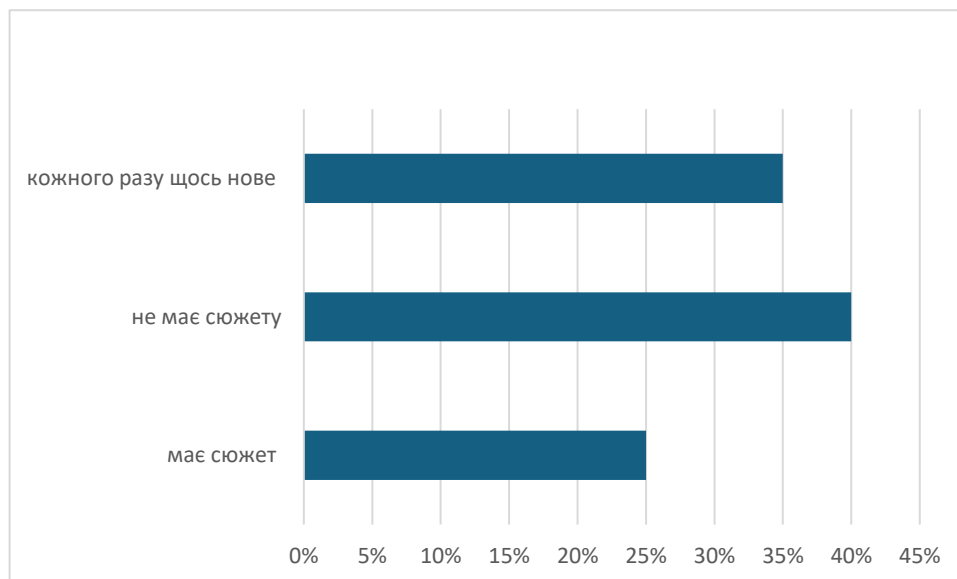


*Джерело: авторські розрахунки*

Рис. 2.2. Розподіл відповідей на 2 питання

За результатами відповідей на це питання, можна сказати, що переважна більшість респондентів визначила, що найчастіше вони обирають для малювання або батьків, або тварин, тим самим вказуючи на те, що вони шукають або отримують підтримку від близьких людей, або шукають, на кого можна покластися, адже тварини символізують якості людини. Частина учнів (10%) визначили основою своєї творчості – рослини, що свідчить про відчуття прекрасного, також приховане прохання про турботу, що підсилюється під час можливих загроз.

Щодо третього питання, ми отримали такі відповіді (рис. 2.3)

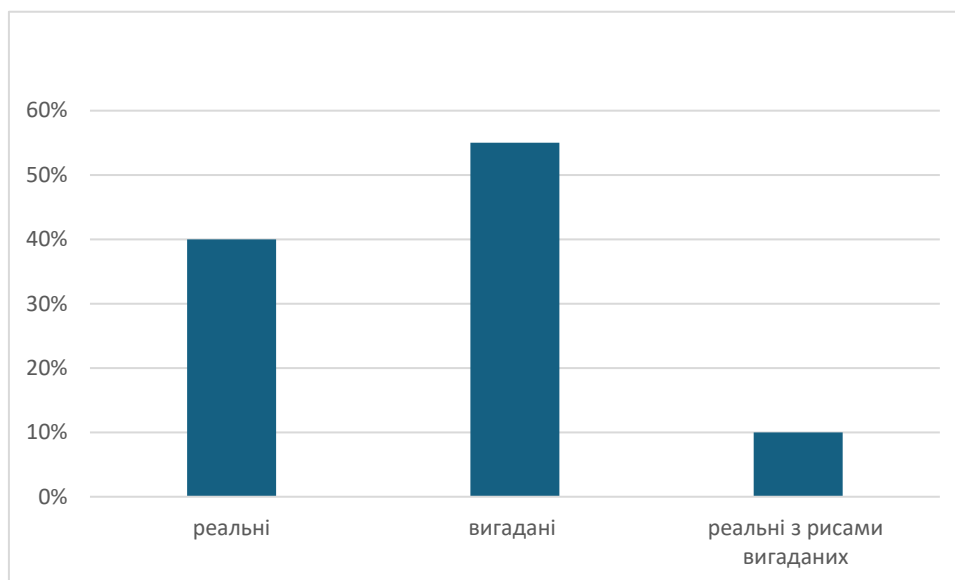


*Джерело: авторські розрахунки*

Рис. 2.3. Розподіл відповідей на 3 питання

Відповіді на це питання мали як ситуація війни впливає на учнів. Визначити це можливо по детальному аналізі кожного конкретного малюнку, де чітко прослідковується чи є сюжет, наскільки він простий або складний, наскільки той чи інший учень концентрує свою увагу на намальованому, бік пояснює свій малюнок. У нашому випадку, більшість учнів (40%) малюють без конкретного сюжету або щоразу щось нове (35%), що може означати, що вони не зацікавлені в конкретних подіях, що є добрим фактором.

Щодо четвертого питання, ми отримали такі відповіді (рис. 2.4)

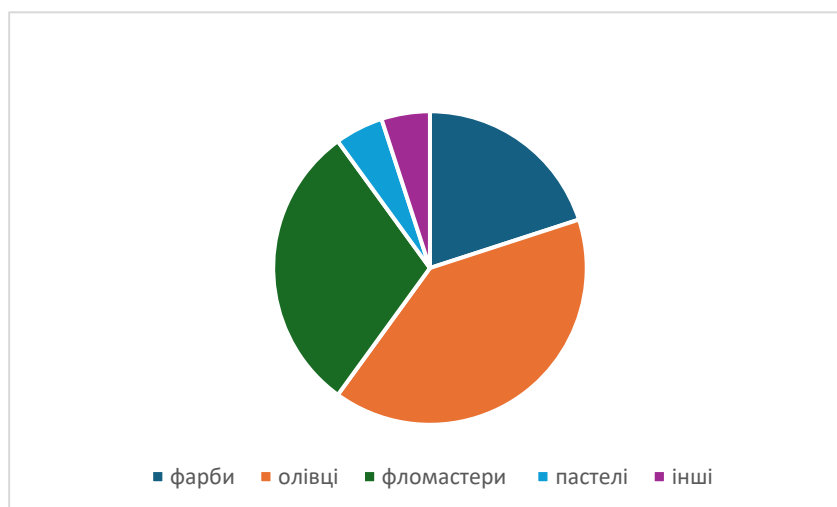


*Джерело: авторські розрахунки*

Рис. 2.4. Розподіл відповідей на 4 питання

Дане питання дозволяє з'ясувати, наскільки реалістичність проблеми чи події для того чи іншого учня, а також наскільки вона здається їм складною у своєму вирішенні. Вигадані персонажі, які зазначила більшість, означає учні в стані намагання вирішити яесь питання переключаються на вигаданий світ, де вирішити будь-яке питання легше, що цілком відповідає їхньому віку.

Щодо п'ятого питання, ми отримали такі відповіді (рис. 2.5)

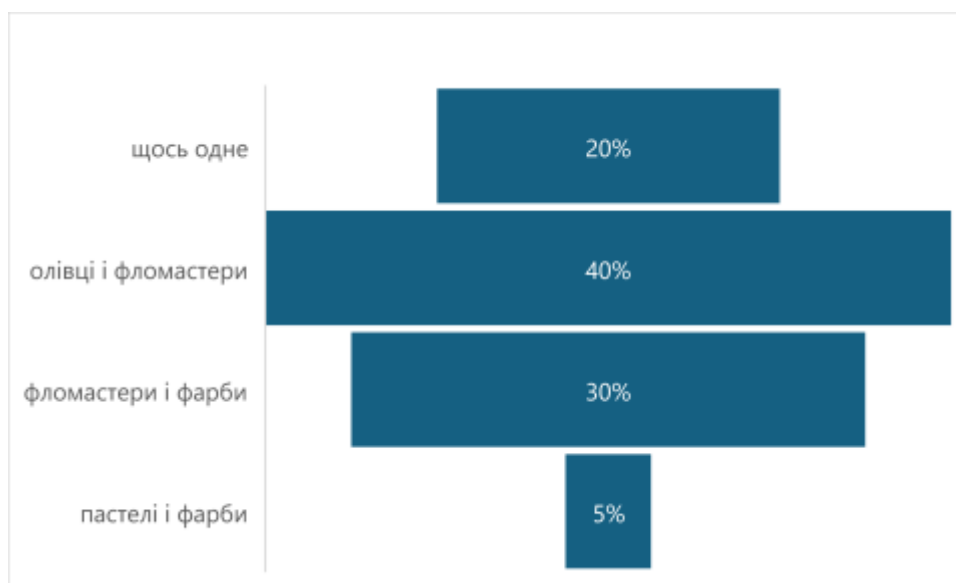


*Джерело: авторські розрахунки*

Рис. 2.5. Розподіл відповідей на 5 питання

Це питання покликано виявити такі нюанси: вибір олівців (40%) при малюванні може означати потребу у стійкій опорі, фломастерів (30%) – про особисті рамки, які учні собі встановлюють, фарб (20%) – про спонтанність, емоційність, пастелі (5%) – також про важливість яскравіше виразити свої переживання, інше (до прикладу, кулькові ручки) (5%) – про страх проявляти емоції.

Щодо шостого питання, ми отримали такі відповіді (рис. 2.6.)

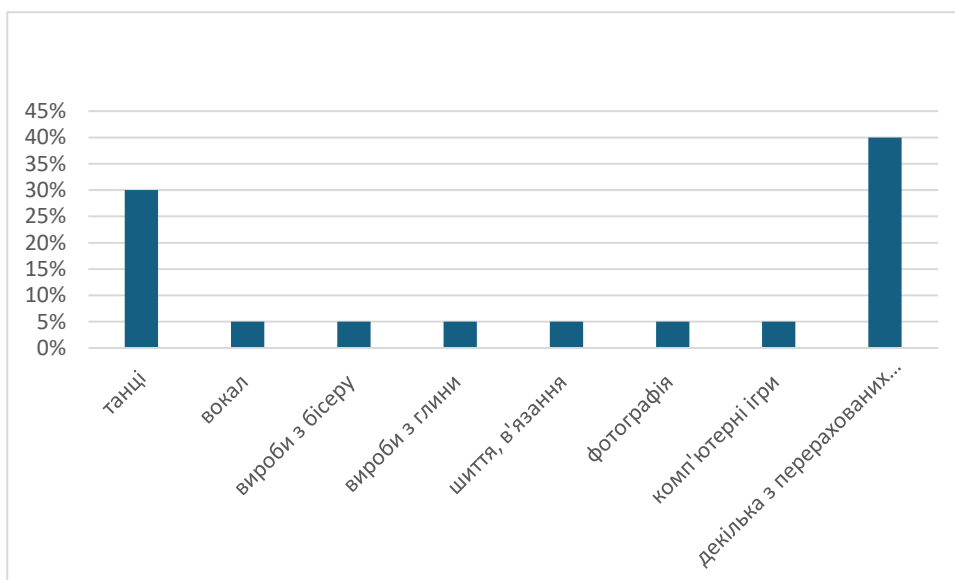


*Джерело: авторські розрахунки*

Рис. 2.6. Розподіл відповідей на 6 питання

Поєднання матеріалів вказує на те, чому надають перевагу учні, а від чого відгороджуються. В нашому випадку, переважна більшість учнів (40%) потребує опори та мають особисті рамки, які вже вибудували у спілкуванні з оточуючими.

Щодо сьомого питання, ми отримали такі відповіді (рис. 2.7)

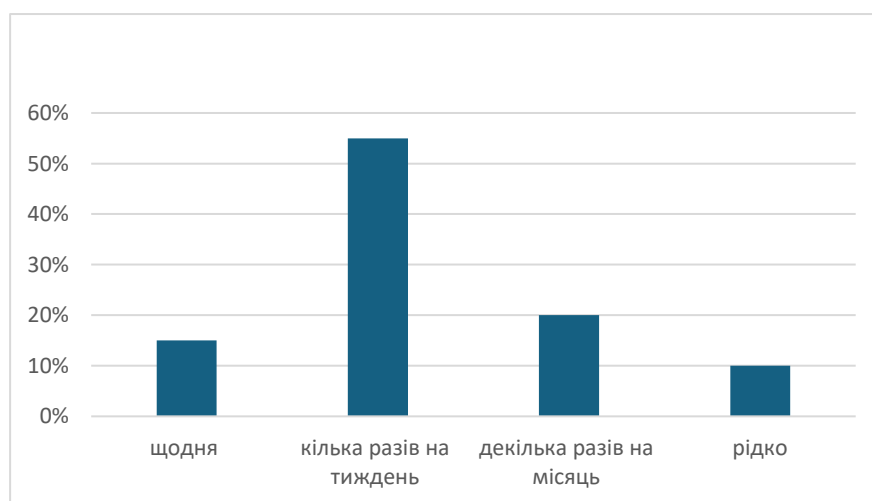


Джерело: авторські розрахунки

Рис. 2.7. Розподіл відповідей на 7 питань

Відповіді на дане питання свідчать, що учні мають достатньо засобів арт-терапії для зняття емоційного навантаження, а відтак мають можливість розвивати концентрацію на одному виді діяльності та спокійне, Рівне відношення до подій навколо, що в умовах війни є найбільш розумним рішенням зі сторони батьків цих учнів, які подбали про різноманітність дозвілля своїх дітей тим самим створюючи сприятливі умови для розвитку емоційної сфери дітей.

Щодо восьмого питання, ми отримали такі відповіді (рис. 2.8)

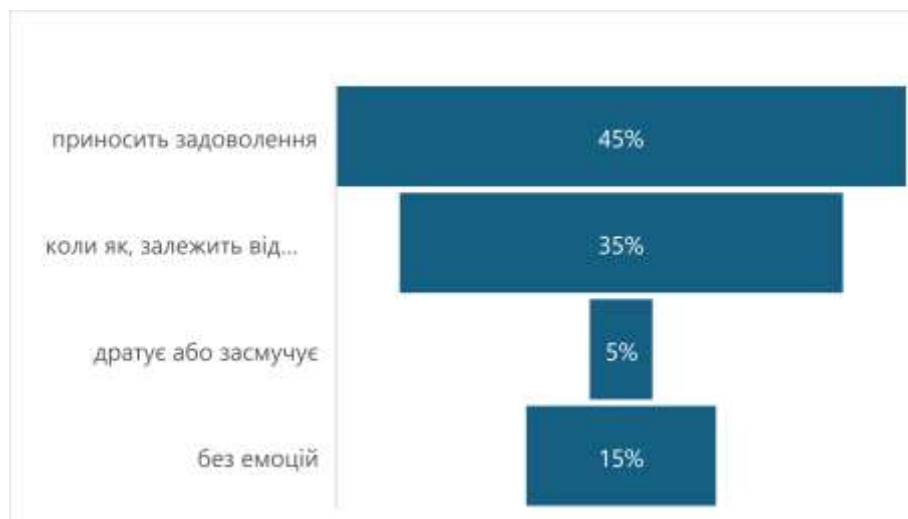


Джерело: авторські розрахунки

Рис. 2.8. Розподіл відповідей на 8 питання

Відповіді на це питання дають розуміння, що творче самовираження для переважної більшості учнів має пріоритетне значення, що є позитивним фактором для розвитку емоційної сфери цих учнів.

Щодо дев'ятого питання, ми отримали такі відповіді (рис. 2.9)

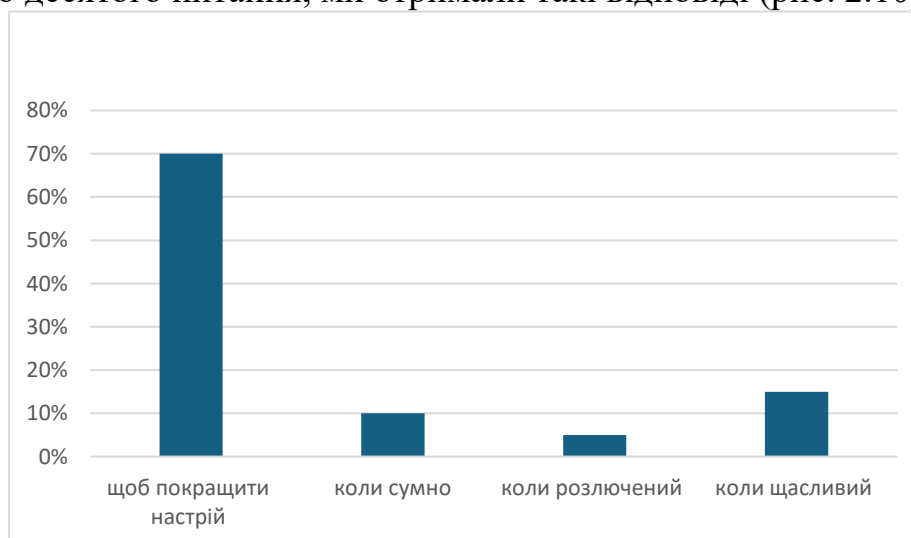


Джерело: авторські розрахунки

Рис. 2.9. Розподіл відповідей на 9 питання

Відповіді на питання дають розуміння того як малювання впливає на учнів, допомагає їм пропрацювати свої емоції чи ні. У нашому дослідженні переважній більшості (45%) допомагає. Кого ж це дратує чи засмучує (5%) або взагалі ніяк не впливає (15%) потрібно шукати інші варіанти арт-терапії для розвитку ЕІ.

Щодо десятого питання, ми отримали такі відповіді (рис. 2.10)

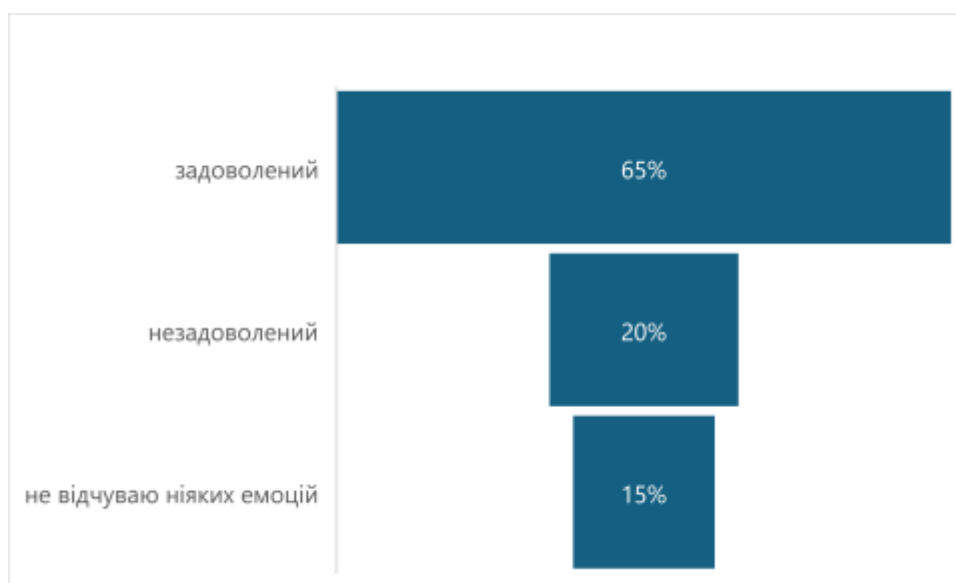


Джерело: авторські розрахунки

Рис. 2.10. Розподіл відповідей на 10 питання

Так, результати, які ми отримали свідчать, що до малювання учні звертаються, коли відчують якісь емоційні стани, які вони хочуть у формі творчого зображення викласти на папері. Таким чином, ми бачимо, що покращити настрій з допомогою малювання прагнуть 70% учнів, коли сумно – 10% учнів, коли відчують лють – 5% учнів, коли мають почуття щастя – 15% учнів.

Щодо одинадцятого питання, ми отримали такі відповіді (рис. 2.11)

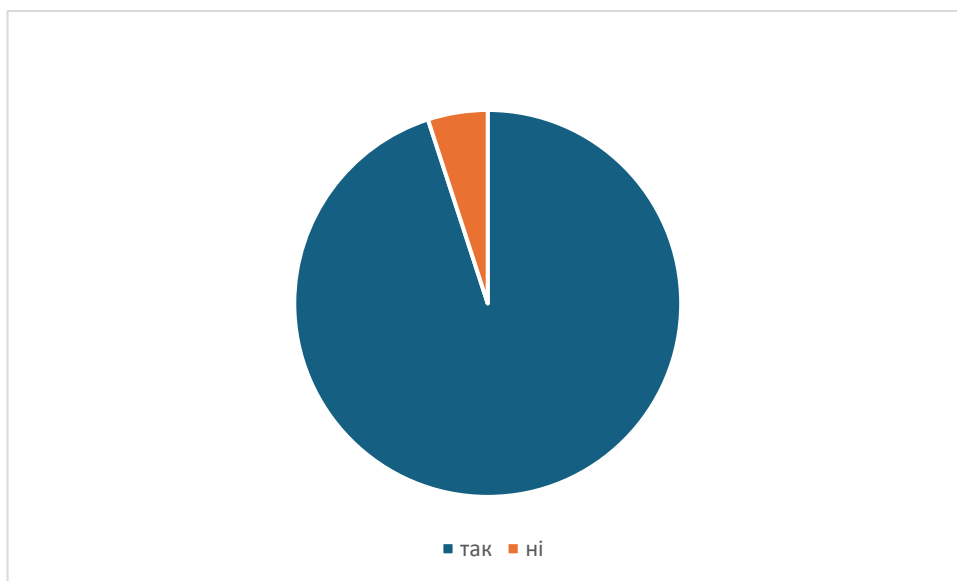


*Джерело: авторські розрахунки*

Рис. 2.11. Розподіл відповідей на 11 питання

Отже, згідно з результатами, які ми отримали по цьому питанню, ми бачимо, що переважна більшість учнів задоволена своєю роботою, їм подобається те, що вони намалювали (65%). Частині учнів не подобаються малюнки, які в них вийшли (20%), а також ще в частини учнів малюнки, які вони виконали не приносять ніяких емоцій (15%). В даному випадку потрібно окремо розбиратися з чим це пов'язано, чи є можливість покращити малюнок, додати якусь деталь, чи, навпаки, прибрати, щоб малюнок міг принести позитивні емоції.

Щодо дванадцятого питання, ми отримали такі відповіді (рис. 2.12)

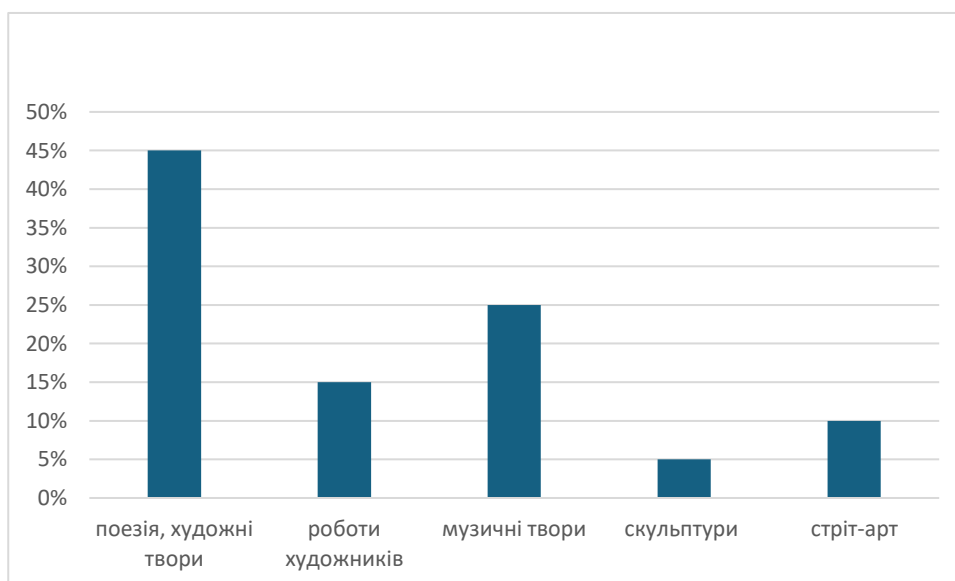


*Джерело: авторські розрахунки*

Рис. 2.12. Розподіл відповідей на 12 питання

Так, ми розуміємо, що майже абсолютна більшість учнів цікавиться мистецтвом, про що свідчать результати відповідей на це запитання (95%). Це означає, що учні мають нахил до творчості і засоби арт-терапії будуть ефективні для розвитку емоційної сфери молодших школярів.

Щодо тринадцятого питання, ми отримали такі відповіді (рис. 2.13)

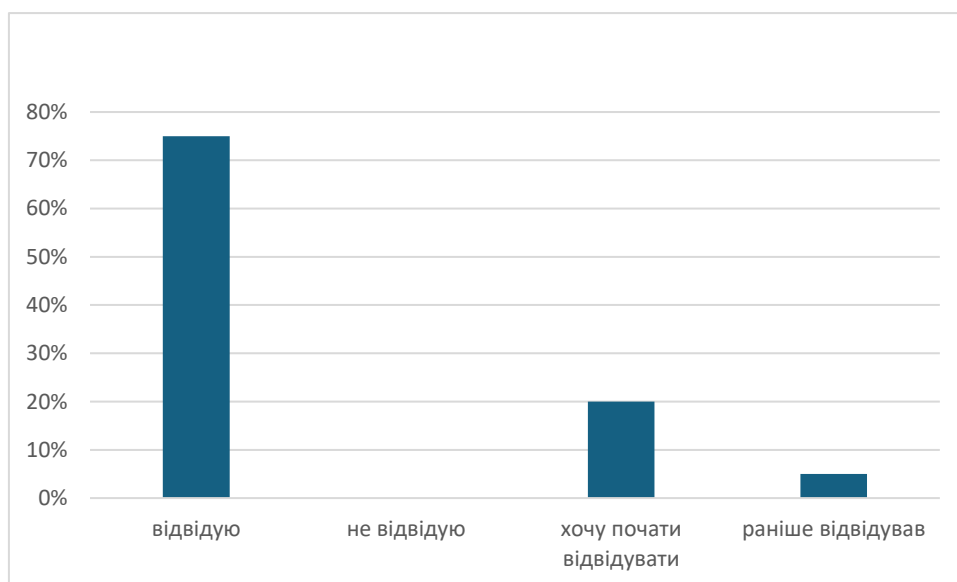


Джерело: авторські розрахунки

Рис. 2.13. Розподіл відповідей на 13 питання

З цих відповідей ми бачимо, що переважна більшість учнів любить поезію і художню літературу (45%), що свідчить про те, що батьки в дитинстві багато читали літератури своїм дітям, тим самим привчивши любов до художнього слова, частині учнів подобаються роботи художників (15%), частині – музичні твори ((25%), частина – цікавиться скульптурами (5%), частина – стріт-артом (10%). Це свідчить, що для кожного є своя направленість в арт-терапії для розвитку емоційної сфери.

Щодо чотирнадцятого питання, ми отримали такі відповіді (рис. 2.14)



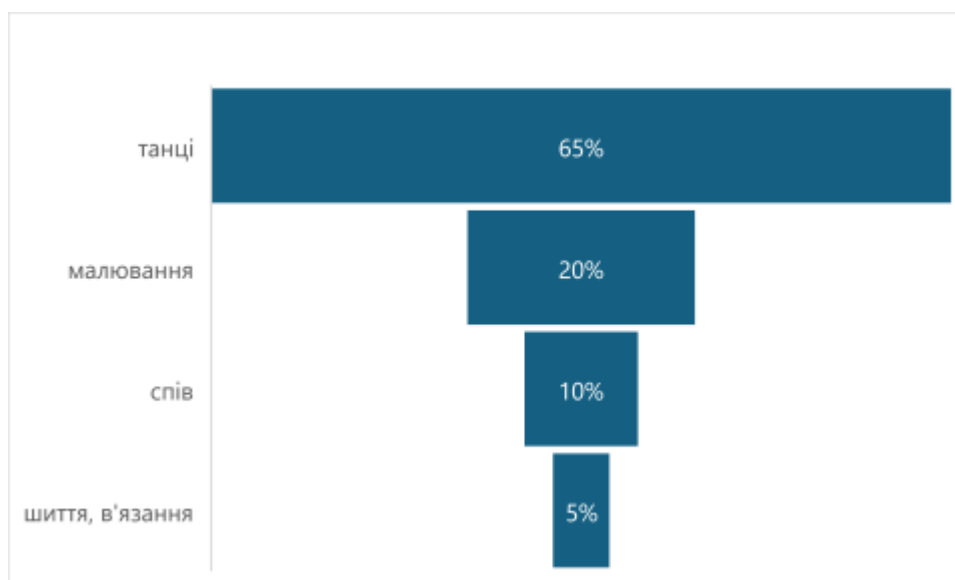
Джерело: авторські розрахунки

Рис. 2.14. Розподіл відповідей на 14 питання

Наостанок ми запропонували учнів розповісти, чи відвідують вони творчі гуртки, і ми з'ясували, що переважна більшість учнів з дошкільного віку відвідує той чи інший гурток ((75%), частина учнів має бажання почати відвідувати творчий гурток (20%), що може бути пов'язано з спілкуванням з учнями, які вже відвідують творчі гуртки і як наслідок наслідування, інші учні також хочуть поєднатися до них, частина учнів раніше відвідували гуртки (5%), але через

незалежні від них обставини, були змушені покинути свій гурток. В ході бесіди, ми з'ясували, що це було пов'язано або з хворобою, або з вимушеним переїздом. І що особливо радує, то це те, що немає таких дітей, які взагалі не відвідували гуртків.

Щодо п'ятнадцятого питання, ми отримали такі відповіді (рис. 2.15)



*Джерело: авторські розрахунки*

Рис. 2.15. Розподіл відповідей на 15 питання

Зрозуміло, що ми не могли не запитати, які саме гуртки відвідують учні. Відповідно, маємо таку розбивку по гуртках: 65% учнів тривалий час відвідують танцювальний гурток, 20% учнів – навчаються професійно малювати, 10% - професійно співати, 5% учням подобається майстерність гарно шити і в'язати.

## Висновки до розділу 2

В підсумку до другого розділу ми можемо зазначити, що результати емпіричного дослідження дають підстави говорити, що учні мають достатньо зацікавленості в творчих починаннях і всі в тій чи іншій мірі зайняті різними видами мистецтва. Потрібно віддати належне батькам цих дітей оскільки вони змалечку прививали своїм дітям відчуття прекрасного та шукали гуртки для творчої реалізації дітей, що безперечно, позитивно вплинуло на загальний розвиток учнів, зокрема на ЕІ, тієї групи учнів, які брали участь у нашому дослідженні.

Отримані дані дають можливість стверджувати, що для подальшого розвитку емоційної сфери молодших школярів можна застосовувати програму психологічної підтримки з допомогою засобів арт-терапії, що дозволить цим учням більш усвідомлено ставитися до своїх емоцій.

### РОЗДІЛ 3

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧНЯМ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Перш за все варто зазначити, що основи емоційної стійкості особистості починають закладатися в ранньому віці, коли в родинному колі панує безпечна, турботлива обстановка для дитини. Це закладає в дитині міцну опору, яка слугуватиме захистом в стресових чи складних життєвих ситуаціях. Батьки, які вчать своїх дітей здорових звичок та вмій, прищеплюють моральні цінності, роблять для них найважливіше – готують увійти в доросле самостійне життя цілісною впевненою в собі особистістю, яка матиме змогу гідно самореалізуватися. Звичайно, цей процес вимагає від батьків неабиякого хисту і терпіння, щоб дитина в сучасному динамічному світі могла справлятися з величезним тиском відповідальності, яка починається вже з дитячого садочку, коли в колі однолітків з'являється потреба бути успішним, коли є бажання займатися різними видами творчості і теж намагатися бути успішним, бачити, що старання приносять бажаний результат. А якщо трапляються певні невдачі і не відразу виходить все зробити, як хочеться чи того вимагає тренер, то дитині потрібно допомагати розвивати впевненість в собі і своїх силах, пояснювати необхідність наполегливості і ретельному відпрацюванні потрібних навичок, наглядно описуючи, яке значення це буде мати для неї в майбутньому. Дитина знаходиться в процесі активного засвоєння інформації, яка її оточує звідусіль і тому донесення такої життєво важливої інформації сприятиме формуванню у дитини навичок, які допомагатимуть їй по життю досягати мети і вирішувати проблеми, не дозволять опускати руки і засмучуватися з приводу тих невдач, які неодмінно виникають у процесі вивчення всього нового.

Поступово дорослішаючи і входячи в вік шкільного навчання, дитина психологічно має бути готова до нових викликів, які з'являться в неї з появою нових друзів, однокласників, вчителів і новою незвичною для неї необхідністю опрацьовувати набагато більший об'єм нової інформації. Це величезне

навантаження і стрес для маленької дитини. Тому в цьому віці як ніколи потрібна допомога долати труднощі і відновлюватися після невдач. Допомога повинна проявлятися в тому, щоб навчити дитину змінювати негативні думки на більш реалістичні, контролювати свої емоції, власним прикладом демонструвати ефективність врівноваженою поведінки на ситуацію, що викликає стрес.

На сьогоднішній день розроблено і успішно використовується безліч методів і прийомів, які допомагають дітям стати емоційно стійкішими. Найбільш поширені методи розглянемо в нашій роботі:

- 1) напрацювання корисних навичок – це повинно реалізовуватись таким чином, щоб дитина при поганій поведінці не каралась за неї, а навчалась певних навичок, таких як самодисципліна, контроль над спонуканням тощо, які з часом допоможуть дитині вести себе гідно при потраплянні в складні ситуації, при невдачах, при спокусах зробити щось неправильне;
- 2) дитині життєво необхідні робити помилки – це дозволяє їй формувати власний життєвий досвід, доречно буде пояснити дитині, що помилки є невід'ємною частиною в процесі навчання та й життя загалом, тому не потрібно відчувати незручність, коли щось не вийшло зробити ідеально; при цьому в коректній формі важливо розповісти про можливі наслідки, які може спричинити помилка і проговорити варіанти для уникнення повтору подібних помилок в майбутньому;
- 3) пропрацювання негативного мислення дитини – це надважливо для формування емоційно стійкої особистості, бо проговорення дитиною завідомо негативного сценарію розвитку подій вкрай погано відобрається на впевненості дитини в можливості досягти бажаних результатів; треба вчити дитину перетворювати свої негативні думки в реалістичні, а з часом і стійкі позитивні. Звісно, це довготривалий процес, але він того вартує, бо допоможе дитині розкрити весь свій потенціал, не зациклюючись на негативі;

- 4) пропрацювання страхів дитини – це має бути індивідуальний підхід до дитини, яка в якийсь момент сформувала в собі нав'язливий страх чогось реального чи уявного, терпляча і делікатна допомога в боротьбі зі страхами дитини допоможе їй в майбутньому з упевненістю виходити за межі своєї зони комфорту і справлятися зі стресом;
- 5) дозвіл на відчуття дитиною дискомфорту – як це не природньо, з настанням неприємної ситуації прийти на допомогу, але необхідно дати дитині певний проміжок часу прожити дискомфорт будь то через суперечку з найкращим другом чи невдачі у виступі і можливість самостійно спробувати вирішити проблему, таким чином дитина вчитиметься справлятися з власними емоціями і вибудовувати власну позицію щодо ситуації;
- 6) формування моральних цінностей дитини – прищеплення дитині почуттів справедливості, чесності, співчуття, взаємодопомоги дає їй стійкі моральні орієнтири на все життя, і коли настане момент прийняття важливих рішень, то саме правильні цінності сформуєть правильне рішення;
- 7) вдячність як важливий аспект емоційної стійкості – адекватна вдячність допомагає позбутися від шкідливих звичок таких як жаль до себе, егоїзм і формує особистість, яка впевнено покладається на власні сили, але з гідністю приймає допомогу за потреби;
- 8) виховання особистої відповідальності – дає можливість з дитинства формувати в дитині відповідальність за власні вчинки, при чому адаптувати виховання особистої відповідальності під дитину можливо за рахунок надання дитині права пояснити мотиви своїх вчинків, але пояснювати чому не припустимо перекладати звинувачення за те, що вона робить на інших і звісно формувати звичку не виправдовуватись;
- 9) управління дитиною своїми емоціями – коли дитина розуміє свої почуття, будь то гнів, роздратування, страх чи смуток і знає, що з ними робити, то вона стає краще підготовленою до вирішення нестандартних

ситуацій, тому обов'язково потрібно кожен емоцію дозволяти проживати дитині і проговорювати її, так дитина розумітиме, що має право на будь-яку емоцію і в той же час вчитиметься мати сили в собі управляти ними;

- 10) і головне, демонструвати власним прикладом емоційну стійкість в будь-якій ситуації – це найбільш дієвий спосіб навчити дитину врівноваженості і стресостійкості, важливо відкрито обговорювати з дитиною які ви, як доросла людина, застосовуєте способи, щоб бути сильнішим та впевненішим в собі, а також відповідно до віку дитини можна ці способи практикувати разом, тоді дитина точно розуміти, що вона все робить правильно, бо авторитет дорослих має для неї пріоритетне значення.

Слідуючи цим рекомендаціям, вдасться виховати емоційно стійку дитину, яка буде готова до викликів життя, особливо враховуючи, що зараз діти дорослішають набагато раніше, вона зможе мати здатність швидко відновлювати свої сили, і душевні, і фізичні, та впевнено розкривати свій потенціал, не зважати на можливі токсичні зауваження в свій бік.

Тобто вона буде повністю озброєна умінням вирішувати життєві виклики, як у малому, так і стратегічному для себе значенні. І звісно, до вступу у доросле життя їй допомагатимуть емоційно стійкі батьки.

Також пропонуємо авторську програму для розвитку емоційної сфери молодших школярів засобами арт-терапії.

Для початку визначимося з видами арт-терапії, які вважаємо найбільш доцільними для учнів. Як ми пам'ятаємо, науковці рекомендують пісочну терапію, ізотерапію, казкотерапію, лялькову, музичну, танцювальну терапії, терапію з пластичними матеріалами. З цих видів ми скористаємося казкотерапією, музичною терапією, терапією з пластичними матеріалами, в також додамо кінотерапію.

Мета програми: сприяти розвитку емоційної сфери молодших школярів шляхом формування вміння розуміти походження емоції, розрізняти емоції, в також вміння регулювати свої емоції різними видами арт-терапії.

Завдання програми:

- 1) навчити учнів розпізнавати емоції за невербальними ознаками (міміка, пантоміміка, інтонація, положення тіла);
- 2) навчити учнів розуміти причини виникнення різних емоцій, наслідки проявів емоцій та впливу емоції на оточуючих;
- 3) навчити учнів емпатії як важливої якості особистості до співчуття та емоційної допомоги іншим;
- 4) навчити учнів емоційної регуляції відповідно до ситуації, в якій вони опинилися.

Програма розрахована на учнів 2 класу, які брали участь у нашому дослідженні та буде проводитися як додатковий урок 1 раз на тиждень по 20 – 25 хвилин кожен.

При цьому слід зазначити, що її можна використовувати і для інших учнів початкової школи з деякими корегування під запити того колективу учнів, на який вона буде націлена.

Структура програми: програма складається з 2 занять, кожне з яких побудовано за принципом звичайного уроках та передбачає поступове нашарування інформації для послідовного розуміння учнями емоційного оточення, яке їх повсякчас супроводжує в житті.

Отже, структура кожного заняття передбачає:

- привітання;
- основну частину (2 вправи);
- рефлексію;
- прощання.

Очікувані результати після завершення викладання програми:

- учні краще розумітимуться на розпізнаванні емоції за невербальними ознаками;
- учні будуть краще розуміти причини виникнення емоцій;
- учні розвинуть почуття емпатії по відношенню до інших;
- учні продовжать вчитися регулювати свої емоції відповідно до ситуації;
- засвоєні знання допоможуть учням ефективніше взаємодіяти з однолітками та дорослими.

### Конспект занять

#### Заняття №1. «Знайомство зі світом емоцій»

Мета: визначитися з розумінням учнями емоцій, перевірити здатність розрізняти емоції по міміці, жестах, позам оточуючих.

Тривалість: 20-25 хвилин.

#### Хід заняття:

Привітання «Різнобарвний клубочок», яке має на меті створити позитивну емоційну сферу серед учнів.

Необхідні матеріали: різнобарвний клубочок, що матиме відсидку до того, що кожна емоція має свій «офіційний» колір.

Слова педагога: «Добрий день, учні! Сьогодні вирушимо у захоплюючу подорож світом емоцій, і для віднайдення емоції радості привітаємося з допомогою різнобарвного клубочка. Я передам його тому, хто сидить праворуч зі словами: «Я радий(а) тебе бачити, (ім'я учня чи учениці)». Хто отримає клубочок, відповідає взаємністю та передає клубочок сусідові. Таким чином, ми створимо мережу радісного настрою».

Вправа «Дзеркало емоцій» має на меті розвинути здатність розпізнавати та відтворювати різні емоції за допомогою міміки обличчя.

Необхідні матеріали: дзеркальце для кожного учня чи учениці.

Слова педагога: «Учні, які ви знаєте емоції? Назвіть, будь ласка. Так, все вірно, це радість, сум, страх, гнів, збентеження, зніяковіття та багато інших, які можуть відчувати люди, коли реагують на ту чи іншу подію в своєму житті. І як ми дізнаємося про них? Правильно, по виразу обличчя.

Давайте спробуємо показати різні види емоцій, які ви вже, безперечно, відчували в своєму житті та показували їх своїм виглядом. У вас в кожного є дзеркальце, і ми пограємо у гру, де я буду називати емоцію, а ви згадаєте, коли відчували таку емоцію і спробуєте відобразити їх зараз обличчі, дивлячись в дзеркальце, щоб розуміти, як змінюється обличчя під час прояву різних емоцій. Учням пропонується згадати емоцію радості, суму, гніву, відрази, з кожним разом акцентуючи увагу на зміну обличчя, таким чином надаючи їм можливість побачити себе зі сторони, як вони виглядають в моменти прояву емоцій і чи їм подобається те, що вони бачать у дзеркальці».

Вправа «Намалюй емоцію» передбачає використання ізотерапії та ставить на меті з'ясувати, як учні бачать емоції.

Необхідні матеріали: чистий лист А4, різнокольорові олівці або фломастери.

Проведення: Діти малюють емоцію на власний вибір протягом 5 – 6 хвилин.

#### Рефлексія.

Слова педагога: «Сьогодні ми згадали, які бувають емоції. Давайте згадаємо найприємнішу – радість. Як ми можемо зробити, що людина відчуває радість від зустрічі з вами? (Щира посмішка на вустах і в очах, бажання обійняти) Як ви думаєте, що можна зробити, щоб порадувати когось іншого? Що вам сподобалось на сьогоднішньому занятті?

Учні по черзі діляться враженнями та відповідають на питання.

Прощання «Посмішка по колу» має на меті завершити заняття з радісним відчуттям

Слова педагога: «Наше заняття підходить до завершення, тому давайте станемо в коло, візьмемося за руки і подаруємо один одному посмішки. Пам'ятайте, що радість можна дарувати найперше щирою посмішкою і це принесе взаємне піднесення настрою та переросте в приємні враження від подій, що стануться на протязі дня»

Проведення: Учні стають у коло, беруться за руки і по черзі усміхаються один одному.

### Заняття № 2 «Емоції – наші друзі»

Мета: розширення уявлень про емоції, які супроводжують людину від самого народження за допомогою кінотерапії.

Хід заняття:

Привітання «Різнобарвний клубочок», яке має на меті створити позитивну емоційну сферу серед учнів.

Необхідні матеріали: різнобарвний клубочок, що матиме відсидку до того, що кожна емоція має свій «офіційний» колір.

Слова педагога: «Добрий день, учні! Сьогодні ми продовжимо нашу у подорож світом емоцій, і для закріплення емоції радості привітаємося з допомогою різнобарвного клубочка. Я передам його тому, хто сидить праворуч зі словами: «Я радий(а) тебе бачити, (ім'я учня чи учениці)». Хто отримає клубочок, відповідає взаємністю та передає клубочок сусідові. Таким чином, ми створимо мережу радісного настрою».

Слова педагога: сьогодні ми з вами подивимося фрагмент мультфільму «Думки навиворіт», в якому ми побачимо емоції однієї дівчинки, як вони з'являються і розвиваються разом з нею.

Проведення: Перегляд мультфільму «Думки навиворіт» - 20 хв.

Рефлексія:

Слова педагога: «Сьогодні ми змогли уявити, як могли би виглядати емоції, якби мали фізичну форму. Розкажіть, чи сподобалися вам емоції на вигляд?»

Учні по черзі діляться враженнями та відповідають на питання.

Прощання:

Прощання «Посмішка по колу» має на меті завершити заняття з радісним відчуттям.

Слова педагога: «Наше заняття добігає кінця, тому давайте, як минулого разу, станемо в коло, візьмемося за руки і подаруємо один одному посмішки».

Проведення: Учні стають у коло, беруться за руки і по черзі усміхаються один одному.

Як висновок, можна сказати, що використання зазначених засобів арт-терапії має запуснути нові когнітивні процеси, які будуть сприяти розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в умовах війни.

Загалом, арт-терапія має величезне значення для розвитку емоційної сфери особистості та дає можливість сконцентрувати свою увагу на позитивних досягненнях, які проявляються під час творчої діяльності. Це допомагає вижити в найбільших несприятливих ситуаціях і тому має активно використовуватися в психологічній практиці допомоги тим, хто цього потребує.

### **Висновки до розділу 3**

Як висновок до третього розділу, можна сказати, що розроблені рекомендації та авторська програма для розвитку емоційної сфери молодших школярів засобами арт-терапії має покращити емоційні прояви учнів початкової школи та навчити їх розуміти свої та чужі емоції, реагувати на емоції оточуючих толерантно, вміти екологічно висловлювати власні емоції в такий спосіб, щоб відкрито заявити про свою позицію і водночас не образити співрозмовника.

Такі навички вкрай необхідні для розвитку цілісної особистості, яка має на меті повноцінно реалізуватися в житті.

## ВИСНОВКИ

В підсумку проведеної роботи та аналізуючи актуальні питання вивчення емоційної сфери молодших школярів та впливу арт-терапії на розвиток емоційного інтелекту учнів початкової школи, ми можемо стверджувати, що емоційний інтелект є таким же важливим, як і когнітивні здібності.

В процесі опрацювання наукової літератури ми дійшли висновку, що в сучасній науці переважає розуміння того, що емоції взаємопереплітаються з розвитком розумових здібностей і досить сильно впливають на засвоєння нової інформації. Тому науковці дійшли розуміння того, що варто емоції направляти в позитивне русло, яке буде не просто сигналізувати оточуючим, що в когось гарний чи поганий настрій, а слугуватимуть досягненню цілей, а у випадку учнів початкової школи допомагатимуть у навчанні та спілкуванні з однолітками та дорослими.

Саме тому розвиток емоційної сфери, що передбачає розуміння власних і чужих емоцій, а також розумний контроль над ними, дає перспективи для успішної реалізації своїх можливостей та цілей, що стало однією із складових компетентностей всебічно розвиненої особистості учнів нової української школи.

Мета нашої роботи полягала у охарактеризуванні впливу арт-терапії на розвиток емоційної сфери молодших школярів в умовах війни.

Ми визначили, що учні, які брали участь у нашому дослідженні мають та дійшли висновку, що достатньо зацікавленості в творчих починаннях і всі в тій чи іншій мірі зайняті різними видами мистецтва. Потрібно віддати належне батькам цих дітей оскільки вони змалечку прививали своїм дітям відчуття прекрасного та шукали гуртки для творчої реалізації дітей, що безперечно, позитивно вплинуло на загальний розвиток учнів, зокрема на ЕІ, тієї групи учнів, які брали участь у нашому дослідженні.

Отримані дані дають можливість стверджувати, що для подальшого розвитку емоційної сфери молодших школярів можна застосовувати програму

психологічної підтримки з допомогою засобів арт-терапії, що дозволить цим учням більш усвідомлено ставитися до своїх емоцій.

Для були розроблені рекомендації та авторська програма для розвитку емоційної сфери молодших школярів засобами арт-терапії, яка була представлена учням, які брали участь в опитуванні.

Як висновок, можна сказати, що результати апробації показали її ефективність: в учнів покращилися навички розпізнавання та вербалізації емоцій, більше розвинулися навички емпатії, знизилася емоційна імпульсивність, стали помітними навички емоційної регуляції та комунікативної відкритості, що дає можливість вважати дані рекомендації та програму ефективною для розвитку емоційної сфери молодших школярів засобами арт-терапії в умовах війни.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Анголенко В. Формування соціального здоров'я у молодших школярів засобами арт-терапії працівниками психологічної служби. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 5(33). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-5\(33\)-989-998](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-5(33)-989-998) (дата звернення: 10.12.2025).
2. Берегова О. О., Літвінова О. В. Психологічні прояви тривожних станів молодших школярів та їх корекція засобами арт-терапії. *XXXI Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих учених «Актуальні проблеми життєдіяльності суспільства»*. 2024. URL: <https://doi.org/10.32782/2222-5099.2024.11.9> (дата звернення: 10.12.2025).
3. Бондар Т. І. Емоційна регуляція як чинник психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 4, вип. 11. С. 112–118.
4. Борщенко Н. О. Використання засобів арт-терапії у формуванні емоційної стійкості дітей дошкільного віку. *Academic notes series pedagogical science*. 2021. Т. 1, № 195. С. 159–163. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-195-159-163> (дата звернення: 10.12.2025).
5. Бохонкова Ю., Пелешенко О., Кобиляцька М. Психологічні особливості використання видів арт-терапії в різні вікові періоди. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1(54). С. 15–25. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-15-25> (дата звернення: 10.12.2025).
6. Бочаріна Н., Понзель Н. Особливості подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 13(18). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-13\(18\)-586-599](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-13(18)-586-599) (дата звернення: 10.12.2025).
7. Булгакова О., Савченкова М. Психологічні можливості підтримки дітей, які перенесли травматичний досвід. *Science and education*. 2022. № 4. С. 24–28. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-4-5> (дата звернення: 10.12.2025).

8. Вітренко К., Івашенко А. Специфіка подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 16(34). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)-419-429](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-419-429) (дата звернення: 10.12.2025).
9. Власюк М. Арт-терапія: лікування мистецтвом. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2008. № 7 (8). С. 90.
10. Вознесенська О. Ризики та обмеження застосування арттерапії в час війни. *Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи / за заг. Ред. Н. Кальки, Г. Одинцової: кол. монографія*. Львів: ЛьвДУВС, 2023. URL: <https://Dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6082> (дата звернення: 10.12.2025).
11. Зубарева О. Теоретичні аспекти розвитку емоційної сфери здобувачів початкової освіти засобами мистецтва. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. Слов'янськ. 2022. Вип. 18. С. 95 – 106. URL: <http://profped.ddpu.edu.ua/article/download/272664/268187> (дата звернення: 10.12.2025).
12. Карпенко Є.В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості: монографія. Дрогобич: Посвіт. 2020. 436 с. URL: [https://www.oa.edu.ua/doc/dis/karpenko\\_dis.pdf](https://www.oa.edu.ua/doc/dis/karpenko_dis.pdf)
13. Кобелєва А. В. Проблема функціонування емоційної сфери особистості в контексті психофізіологічного підходу. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта*. Кропивницький. 2022. С. 96–98.
14. Коваль Т., Демченко О., Граб О. Особливості використання арт-технологій в практиці роботи з молодшими школярами. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 2(16). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-2\(16\)-314-326](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-2(16)-314-326) (дата звернення: 10.12.2025).

15. Коваль, Т. В. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів в умовах війни: дієві інструменти. Освітньо-науковий простір: науковий журнал / Міністерство освіти і науки України, Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Київ: Видавництво Ліра-К, 2024. Вип. 6 (1-2024). С. 40 - 48. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/45570>
16. Компанець Н. М. Розвиток та формування емоційно-вольової сфери у дітей дошкільного віку: Науково-методичний посібник. Київ: Актуальна освіта. 2023. 42 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738957/1/Kompanets%20Rozvitok%20emotion-voli.pdf> (дата звернення: 10.12.2025).
17. Корх В. М. Психоемоційне відновлення дітей війни в результаті психотерапевтичної допомоги. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*. 2024. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-27> (дата звернення: 10.12.2025).
18. Кулакова Л., Кулаков Р. Психологічна реабілітація дітей - вимушених переселенців засобами арт-терапії. *Наукові перспективи (Naukovi Perspektivi)*. 2022. № 10(28). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-10\(28\)-386-394](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-10(28)-386-394) (дата звернення: 10.12.2025).
19. Лазаревська О. Психологічні фактори впливу арт-терапії на процес розвитку дітей. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2020. № 63. С. 133–145. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2020.63.09> (дата звернення: 10.12.2025).
20. Магдисюк Л.І., Андросюк Л.В. Теоретико-методологічний аналіз особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів засобами ігрових технологій. *Перспективи та інновації науки*. Київ, 2022. № 10(15). С. 495-503.
21. Магдисюк Л. І., Замелюк М. І., Димарчук Н. І. Психокорекція порушень емоційних станів дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. *Психологічні студії*. 2024. № 4. С. 35–41. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.5> (дата звернення: 10.12.2025).

22. Мельник Н. Емоційний розвиток особистості як основа формування емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2018. № 4(63). С. 69 – 74. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/Ped-visnyk-63-2019-15.pdf>
23. Мельник О.М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі. 2020. 373. Т.1. С.128-133.
24. Мостова Т., Кучеровська Н., Доскач С. Психологічні умови розвитку дітей в умовах війни. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2022. № 6(24). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-6\(24\)-584-595](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-6(24)-584-595) (дата звернення: 10.12.2025)
25. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. К.: Вища школа, 2003. 126 с.
26. Пасько К. М. Застосування методу арт-терапії у разі криз і психічних травм особистості. *Sloboda scientific journal. Psychology*. 2023. № 1. С. 39–43. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.1.6> (дата звернення: 10.12.2025).
27. Педагогічна освіта: методологія, теорія, технології. Збірник за результатами матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Педагогічна освіта: методологія, теорія, технології» 17-18 жовтня 2024 року / МОН України, Уманський держ. Пед. Ун-т імені Павла Тичини, Ф-т початкової освіти [та ін.] ; [голов. ред. Комар О. А. ; редкол.: Грітченко Т. Я., Люк О. В., Роєнко Л. М. [та ін.]; відпов. за вип. Дудник Н. В. Умань. 2024р. 339с. URL: [https://sno.udpu.edu.ua/images/2024/10/zbir17\\_10\\_2024.pdf](https://sno.udpu.edu.ua/images/2024/10/zbir17_10_2024.pdf) (дата звернення: 10.12.2025).
28. Предик А. Роль арт-терапії у розвитку та психосоціальному самопочутті дітей молодшого шкільного віку на уроках мистецтва. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2023. Т. 8-9, № 132-133. С. 194–202.

- URL: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2023.08-09/194-202> (дата звернення: 10.12.2025)
29. Притула О. Інтеграція арт-терапії при лікуванні посттравматичного стресового розладу. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2023. № 7(37). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-7\(37\)-683-693](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-7(37)-683-693) (дата звернення: 10.12.2025)
30. Притула О. Подолання стресу: метод арт-терапії. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12(30). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-714-722](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-714-722) (дата звернення: 10.12.2025)
31. Притуляк Т. С. Вплив російсько-української війни на ментальне здоров'я підлітків. *Prospects for pedagogical and psychological research*. 2024. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-403-0-11> (дата звернення: 10.12.2025)
32. Простір арт-терапії: вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (21–23 березня 2025 р.) / [за наук. Ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ: Талком, 2025. 178 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744961/1/Art%20Therapy%20Space-22%20Proceedings%20%282025%29.pdf> (дата звернення: 10.12.2025).
33. Українець І. А. Психоемоційна сфера особистості у воєнний період: нові виклики та психологічна підтримка. *Психологія і суспільство*. 2023. № 3. С. 34–40.
34. Столярчук Н. Становлення та розвиток арт-терапії в історико-культурному контексті. *Fine art and culture studies*. 2023. № 3. С. 204–212. URL: <https://doi.org/10.32782/facs-2023-3-27> (дата звернення: 10.12.2025).
35. Сухопара І. Чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті Нової української школи. Електронний ресурс: URL: <File:///C:/Users/Home/AppData/Local/Temp/.pdf> (дата звернення: 10.12.2025).
36. Чекановська І. Формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: теорія і практика. *Науково-методичний, інформаційно-освітній*

- журнал. 2021. Том 3. № 3 (90). С. 34 - 44. URL: <https://doi.org/10.54662/veresen.3.2021.03> (дата звернення: 10.12.2025).
37. Хараджи М., Іващенко А. Особливості застосування арт-терапії у корекції страхів дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2022. С. 121–128. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2022.17\(62\).11](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2022.17(62).11) (дата звернення: 10.12.2025).
38. Швед М. П. Нейрокогнітивні механізми психічної травматизації у дитячому віці. *Габітус*. 2024. № 58. С. 109–114. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208> (дата звернення: 10.12.2025).
39. Шпак М. М. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VI (68), Issue: 164. Budapest, 2018. P. 71 - 74. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/12286> (дата звернення: 10.12.2025).
40. Шпіца Р., Коваль Н. Розвиток емоційного інтелекту учнів початкової школи в контексті мистецької освіти. *Молодий вчений*. 2021. № 11 (99) С. 197 - 200. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/2443> (дата звернення: 10.12.2025).
41. Яковишина Т. Функції педагогічної арт-терапії. *Tendenze attuali della moderna ricerca scientifica*. 2020. URL: <https://doi.org/10.36074/05.06.2020.v2.47> (дата звернення: 10.12.2025).
42. Яцина О. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації рпсихіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2022. № 7(25). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567) (дата звернення: 10.12.2025).
43. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) // *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13 - 25.

44. Goleman D. Emotional intelligence / D. Goleman. – New York: Bantam Books, 2009. 352 p.
45. Mayer J., Salovey P. (1993). The Intelligence of Emotional. Intelligence. 1993. №17/ 4. C. 433 - 442.
46. Mayer J., Salovey P., Caruso D. Models of emotional intelligence. R. Sternberg (Ed). Handbook of human intelligence. New York: Cambridge University Press. 2000. C. 396 - 422.