

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Навчально-науковий інститут педагогіки
Кафедра початкової освіти та культури фахової мови

Наталія Басюк

**РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
В МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

методичні рекомендації до практичних занять
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Початкова освіта»

Житомир – 2026

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 3 від 30 січня 2026 року)*

Рецензенти:

Наталія МИРОНЧУК – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Ірина КРУКОВСЬКА – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри природничих та соціально-гуманітарних дисциплін Житомирського медичного інституту.

Ірина САХНЕВИЧ – кандидат педагогічних наук, доцент, методист Навчально-методичного кабінету професійно-технічної освіти у Житомирській області.

Б 27 Басюк Н. А.

Розвиток емоційного інтелекту в майбутніх учителів початкової школи: методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Початкова освіта». Житомир: Вид-во Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2026. 69 с.

Видання підготовлене для організації роботи здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти з вивчення освітньої компоненти «Розвиток емоційного інтелекту в майбутніх учителів початкової школи». Методичні рекомендації містять опис і структуру освітньої компоненти, тематику і плани практичних занять, вправи, психотехніки, завдання для командної взаємодії, творчі завдання, запитання для самоконтролю, перелік питань для підготовки до модульного контролю, перелік емоційно-почуттєвих станів особистості, список рекомендованої літератури.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Опис освітньої компоненти.....	5
Структура освітньої компоненти.....	6
Методичні вказівки до підготовки занять та виконання практичних завдань.....	7
Тематика та зміст практичних занять:	
Тема 1 – 2. Ретроспектива становлення поняття «емоційний інтелект».....	10
Тема 3. Емоційний інтелект як предмет психологічного вивчення	15
Тема 4. Класичні теорії і моделі емоційного інтелекту.....	20
Тема 5. Емоційний інтелект учителя початкової школи	24
Тема 6. Діагностичний інструментарій у вивченні емоційного інтелекту особистості.....	30
Тема 7. Стратегії розвитку емоційного інтелекту майбутнього вчителя початкової школи. Методи психологічного впливу на особистість.....	36
Тема 8. Стратегії розвитку емоційного інтелекту майбутнього вчителя початкової школи. Методи психологічного впливу на особистість.....	40
Тема 9. Стратегії розвитку емоційного інтелекту майбутнього вчителя початкової школи. Методи психологічного впливу на особистість.....	38
Тема 10. Методи практично-педагогічного спрямування в розвитку емоційного інтелекту майбутнього вчителя початкової школи	44
Тема 11. Технології розвитку емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи.....	49
Перелік емоційно-чуттєвих станів особистості.....	58
Цитати відомих людей про емоційний інтелект, емоції, розум, мотивацію	62
Перелік інтернет-ресурсів і відеоматеріалів для перегляду	65
Орієнтовні питання для підготовки до модульної контрольної роботи.....	67
	68

ВСТУП

Успішність професійно-педагогічної діяльності вчителя початкової школи, який взаємодіє з молодшими школярами та їх батьками, значною мірою визначається рівнем розвитку його емоційного інтелекту. Від здатності вчасно виявити й ідентифікувати власні емоції, скерувати їх у правильне русло, регулювати їх динаміку та інтенсивність залежить тактика емоційного реагування та поведінка педагога. Від його уміння виражати емоції, емоційно впливати на учнів, аналізувати емоційний стан школяра за невербальними сигналами й підбирати ефективні стратегії впливу на нього залежить мотивація й навчальні досягнення учнів. Емоційний інтелект вчителя початкової школи безпосередньо впливає на взаємини, що складаються між ним та учнями й в учнів між собою. Життєрадісний, позитивно мислячий, емоційно врівноважений, захоплений своєю справою педагог випромінює безумовне сприйняття учнів, спрямований на утвердження гуманних відносин, що автоматично передаються школярам, і комфортної психологічної атмосфери у класі. Його позитивний настрій, творче піднесення стимулюють учнів до активності, креативу, розвивають у них бажання вчитися. Для самого ж педагога високий рівень розвитку емоційного інтелекту є профілактикою і способом подолання професійного вигорання і збереження психічного здоров'я. Отже, розвиток емоційного інтелекту в здобувачів, які навчаються за спеціальністю «Початкова освіта», є пріоритетним завданням вищої школи.

Вивчення освітньої компоненти «Розвиток емоційного інтелекту в майбутніх учителів початкової школи» має за мету ознайомити майбутніх фахівців з поняттям «емоційний інтелект», його структурою, значенням у діяльності вчителя початкової школи та для забезпечення власного успіху, самореалізації й ефективності педагогічної праці, стимулювати прагнення до розвитку емоційного інтелекту в себе, розкрити методики діагностики й стратегії його розвитку.

Завдання вивчення освітньої компоненти передбачають:

- ознайомлення студентів з історико-філософськими витоками ідеї емоційного інтелекту в процесі розвитку наукових знань;
- розкриття вітчизняних і зарубіжних наукових психолого-педагогічних підходів до розв'язання проблеми емоційного інтелекту;
- з'ясування теоретичного змісту поняття «емоційний інтелект» у контексті професійної діяльності вчителя початкових класів;
- розширення уявлень про емоційно-почуттєву та інтелектуальну сфери особистості, класичні теорії і моделі емоційного інтелекту;
- навчання стратегіям, методам і технологіям саморозвитку емоційного інтелекту і розвитку його в молодших школярів, відпрацювання практичних навичок роботи зі свідомістю, емоціями, поведінкою, управління відносинами;
- формування готовності до реалізації професійних компетентностей, складником яких є емоційний інтелект.

Методичні рекомендації укладено відповідно до чинної навчальної програми з освітньої компоненти «Розвиток емоційного інтелекту в майбутніх учителів початкової школи» для студентів, які здобувають перший

(бакалаврський) рівень вищої освіти за спеціальністю «Початкова освіта». Видання містить пояснення щодо підготовки до практичних занять, ведення щоденника емоцій і щоденника вдячності, укладання словника емоцій, складання емограми, розробки інтелектуальних карт, виконання тренінгових вправ, які проводяться в ході вивчення навчальної дисципліни. До занять, які проводяться у формі тренінгу і включають психотехніки, різноманітні практики і стратегії розвитку емоційного інтелекту, надаються інструкції щодо їх виконання. Навчальні матеріали, які пропонуються для перегляду, або інтерактивні вправи та ігри забезпечені QR-кодами, що зручно у використанні. Окрім того, надано перелік емоційно-почуттєвих станів особистості, до якого студенти звертаються з метою визначення настрою та емоцій і розширення емоційного лексикону, перелік відеоматеріалів та завдання для підготовки до підсумкової модульної контрольної роботи. Кожна тема містить запитання для самоконтролю і перелік рекомендованої (основної і додаткової) для опрацювання літератури.

ОПИС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ОПП/ОНП, рівень вищої освіти	Характеристика освітньої компоненти	
		денна форма	заочна форма
Кількість кредитів –4	01 Освіта/Педагогіка	Обов’язкова	
	013 Початкова освіта		
Модулів –1	Початкова освіта	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 120		4-й	
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми: аудиторних – 3, 1 самостійної роботи студента – 5,3 год.	Перший (бакалаврський)	18 год.	4
		Практичні/Семінарські	
		22 год.	6
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		80 год.	110
		Індивідуальна робота	
		–	–
Вид контролю: залік			

СТРУКТУРА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Назви тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Всього	У тому числі					У тому числі					
		Лекції	Практичні/семінарські заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Індивідуальні заняття	Всього	Лекції	Практичні/ семінарські заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Індивідуальні заняття
Модуль 1. Зміст, діагностика та технології розвитку емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи												
Тема 1. Ретроспектива становлення поняття «емоційний інтелект»	17	2	4	–	11	–	12	–	–	–	12	–
Тема 2. Емоційний інтелект як предмет психологічного вивчення	13	2	2	–	9	–	14	–	–	–	14	–
Тема 3. Класичні теорії і моделі емоційного інтелекту	13	2	2	–	9	–	16	–	2	–	14	–
Тема 4. Емоційний інтелект учителя початкової школи	13	2	2	–	9	–	16	2	–	–	14	–
Тема 5. Діагностичний інструментарій у вивченні емоційного інтелекту особистості	13	2	2	–	9	–	14	–	–	–	14	–
Тема 6. Стратегії розвитку емоційного інтелекту. Методи психологічного впливу на особистість	20	4	6	–	12	–	16	2	–	–	14	–
Тема 7. Методи практично-педагогічного спрямування у розвитку емоційного інтелекту майбутнього вчителя початкової школи	13	2	2	–	9	–	16	–	2	–	14	–
Тема 8. Технології розвитку емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи	18	2	2	–	12	–	16	–	2	–	14	-
Усього годин	120	18	22	–	80	–	120	4	8	–	110	–

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПІДГОТОВКИ ЗАНЯТЬ ТА ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ

1. Під час підготовки до практичного заняття здобувач повинен ознайомитись з метою та змістом заняття, основними поняття, планом заняття, опрацювати лекційний матеріал та матеріал рекомендованих або самостійно підібраних посібників. Після цього потрібно дати усні відповіді на запитання для самоконтролю.

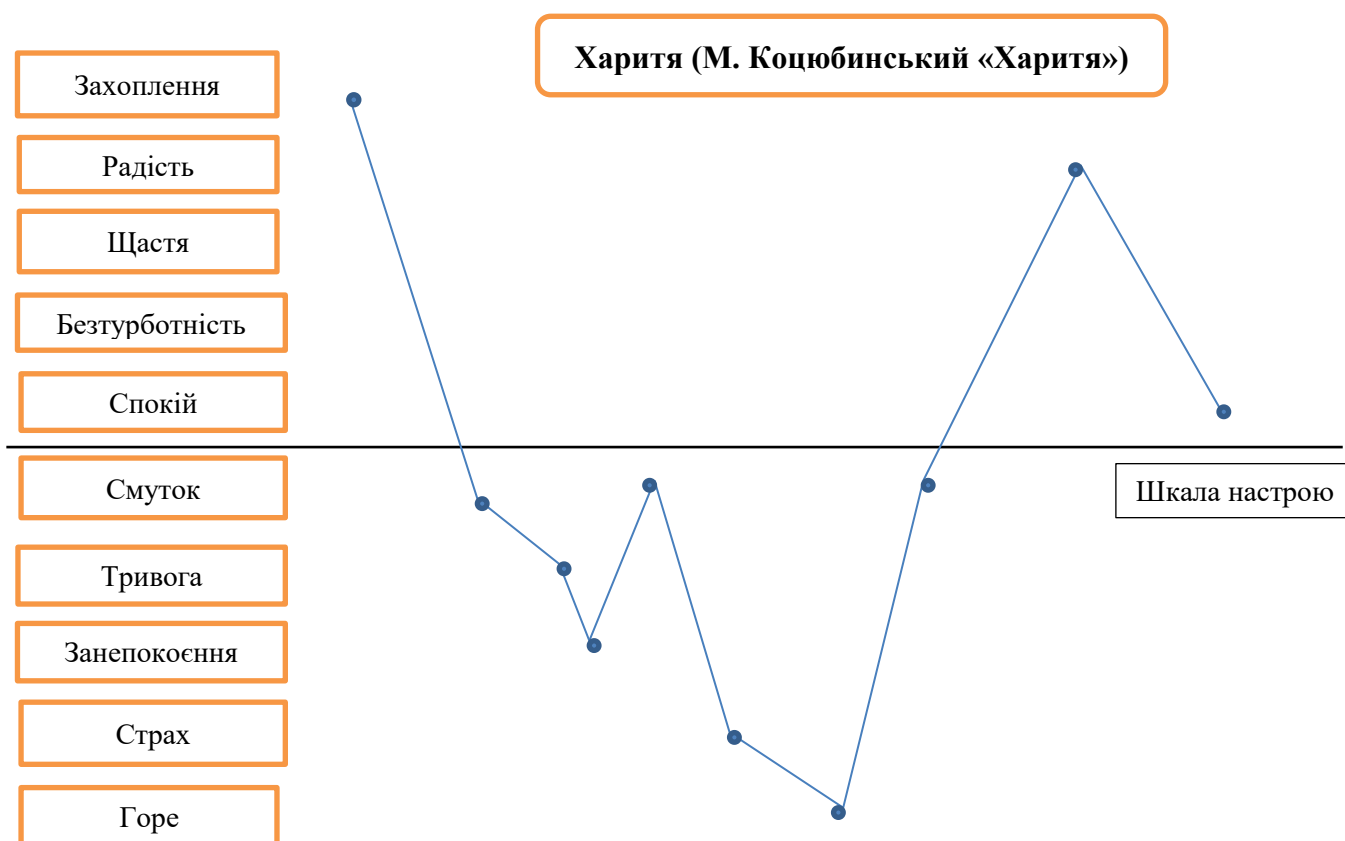
2. Ведення щоденника емоцій за таким зразком:

Дата	Подія, ситуація	Мої думки	Мої емоції	Тілесні відчуття	Поведінка	Висновки

Вимоги до процедури заповнення щоденника: 1) щоденне і послідовне заповнення записів; 2) вільне написання.

3. Складання емограм.

Емограма – схематичне зображення, що демонструє динаміку змін в емоційному стані людини. В роботі зі щоденником емоцій або в аналізі емоційних станів літературних персонажів цей термін означає запис, зображення у формі графіка змін у настрої та емоціях. Для складання емограми героя твору краще використовувати невеликі за розміром літературні твори, в яких автор виразно передає динаміку емоційного стану дійової особи. Емограма допомагає візуально зобразити емоційний стан літературного персонажа і прослідкувати зміни в його настрої. Приклад емограми:



4. Укладання словника емоцій, що передбачає запис нових слів на позначення емоцій, емоційних станів, почуттів з їх тлумаченням. Також до кожної емоції потрібно намалювати обличчя-смайлик, на якому зображено вказану емоцію.

5. Ведення щоденника вдячності.

Щоденник вдячності – дієва практика, яка допомагає розвивати позитивне мислення, оптимістичне світосприйняття і вчить бути уважним до тих моментів життя, зосереджуватись на них і усвідомлювати, цінувати їх, які приносять емоційний спокій, підвищують відчуття щастя і зменшують вплив стресу.

Вимоги до його ведення:

- 1) регулярність, щоденні записи;
- 2) конкретність (дякувати не загально, а за конкретні дії, вчинки, моменти);
- 3) можна ставити додаткові запитання для роздумів. Наприклад: За що я сьогодні вдячний? Які емоції ці люди принесли в моє життя?
- 4) помічати не тільки значні події, досягнення, але й дрібні моменти-глімери, які приносять радість. Наприклад, смачний сніданок; кумедні витівки домашнього улюбленця; чудова погода тощо;

5) щирість.

Структура записів:

- Дата
- Три речі, за який я вдячний сьогодні
- Які події, люди, ситуації, моменти сьогодні мене порадували?
- Що я сьогодні подолав і чому це мене навчило?
- Що мені зробити завтра, щоб день став ще успішнішим?

Інші техніки вдячності:

- Лист подяки
- Медитація вдячності
- Ранкова або вечірня вдячність
- Техніка самоподяки
- «Банка вдячності»
- Журнал вдячності (техніка, схожа до ведення щоденника вдячності, але доповнюється замальовками, фотографіями, записами психотехнік, які поглиблюють почуття вдячності і допомагають перетворити подяку на корисну звичку).

6. Розробка інтелектуальних карт.

У створенні інтелектуальних карт допоможуть відеоуроки:

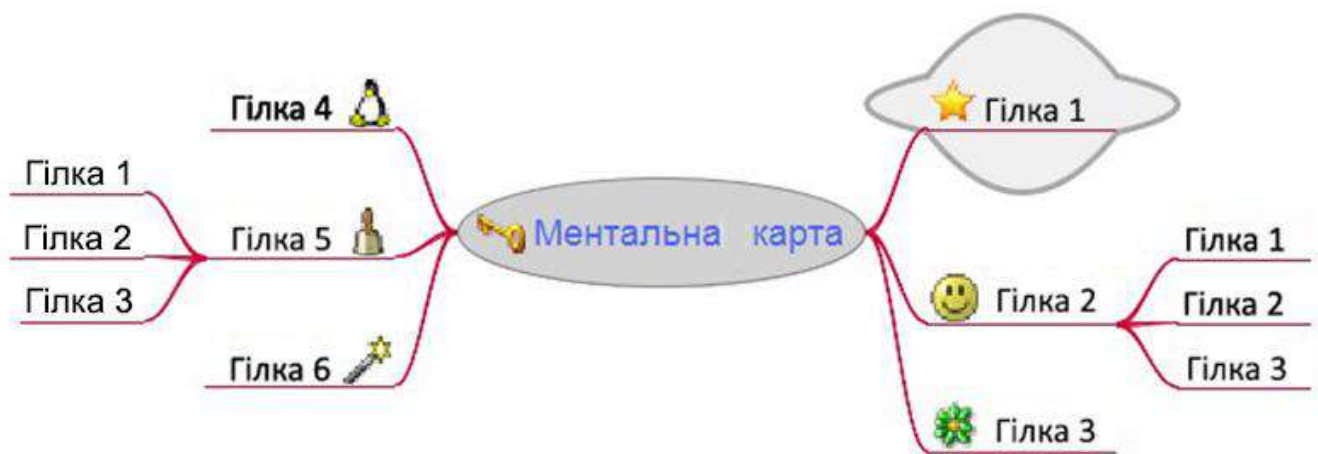
Створення інтелект-карт у [програмі XMind](#)

Створення інтелект-карт у [програмі iMindMap](#)

Створення інтелект-карт у [програмі Coggle.it](#) [відеоурок №1](#)
[відеоурок №2](#)

[відеоурок №3](#)

Програма **FreeMind, Coggle.it**



7. Укладання методичного портфолію розвитку емоційного інтелекту.
8. Виготовлення інформаційних бюлетнів та інших інформаційних матеріалів.

ТЕМАТИКА ТА ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1 – 2.

Тема. Ретроспектива становлення поняття «емоційний інтелект»

Мета: ознайомити студентів з найбільш важливими історичними етапами становлення та розвитку наукових знань про емоційний інтелект у поглядах філософів-мислителів минулого, розкрити вплив епохи на формування протонаукових уявлень про емоційний інтелект, прослідкувати еволюцію уявлень про раціональне й чуттєве і співвідношення між ними в історичній ретроспективі; розвивати здатність студентів до аналізу, співставлення, порівняння психолого-педагогічних явищ, інтерес до вивчення теми емоційного інтелекту, вчити усвідомлювати власні емоції, розуміти зв'язок між емоційним станом й ефективністю діяльності, формувати навички покращення емоційного стану, розвивати критичне педагогічне мислення, навички групової взаємодії, спільного виконання завдань, формувати в студентській групі почуття єдності, довіри і взаємодопомоги.

Основні поняття: емоційний інтелект; раціональне і чуттєве сприйняття світу; розум, емоції; пристрасті, афекти; натурфілософія, Антична філософія, вчення про душу, Логос, гносеологічна орієнтація; Середньовіччя, теоцентризм, віра, розум, воля, мораль, пристрасті як хвороба волі, серце як духовно-чуттєва сутність людини; Відродження, антропоцентризм, гуманізм, людина як природна істота, протиборство розуму і пристрастей, теорія афектів; Новий час, чуттєвий досвід, емпіризм, раціональне пізнання, раціоналізм, панування розуму над емоціями, ірраціонально-екзистенційні тенденції у філософії; епоха Просвітництва, сенсуалістичні тенденції, «золота середина» між розумом і почуттями, критичне ставлення до розуму; класична німецька філософія, абсолютизація людського розуму; ірраціоналізм, екзистенціалізм, фрейдизм, несвідоме у людській психіці; український кордоцентризм; людиноцентризм.

План

I. Обговорення теоретичних питань.

1. Філософські передумови наукових уявлень про емоційний інтелект у Стародавній Греції (Піфагор, Демокріт, Арістотель, Платон, Сократ).
2. Ідея емоційного інтелекту у філософських працях представників Середньовіччя (Августин Блаженний, Пер Абеляр, Фома Аквінський).
3. Уявлення про взаємозв'язок інтелекту й емоцій у творах мислителів епохи Відродження (М. Кузанський, П. Помпонаці та інші).
4. Домінування раціонального над чуттєвим у філософії Нового часу (Р. Декарт, Дж. Докк, Б. Паскаль).
5. Погляди мислителів епохи Просвітництва на взаємовплив когнітивних й емоційних процесів.
6. Класична німецька філософія про абсолютизацію людського розуму.
7. Ідея емоційного інтелекту в контексті гуманістичних концепцій розвитку особистості.
8. Співвідношення розуму й емоцій в українському кордоцентризмі.

II. Обговорення та презентування практичних завдань.

Рекомендовані джерела

Основні:

1. Басюк Н. А. Філософський контекст ідеї емоційного інтелекту в поглядах античних мислителів. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Т. 12, № 1. С. 25-31.
2. Басюк Н.А. Історична ретроспектива ідеї емоційного інтелекту у філософській спадщині Середньовіччя та Відродження. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 12 (18). С. 275-290.
3. Басюк Н. А. Проблема зв'язку раціонального й чуттєвого в науковій думці доби Нового часу. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 1 (19). С. 689-700.

Додаткові:

1. Кремень В.Г., Ільїн В.В. Філософія: Логос, Софія, Розум : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Книга, 2006. – 432 с.
2. Махній М. М. Історія психології: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2016. 472 с.

Питання для самоконтролю:

1. Охарактеризуйте погляди філософів-натуралістів на раціональне і чуттєве. Що на це впливало?
2. Хто започаткував у філософії протиставлення раціонального чуттєвому?
3. Яким чином процес пізнання пов'язується з протонауковими уявленнями про емоційний інтелект?
4. Розкрийте підходи філософів Стародавньої Греції до розгляду проблеми співвідношення раціонального й чуттєвого у розрізі вчення про душу.
5. Як пов'язував самопізнання з поняттям щастя Сократ?
6. Висвітліть питання співвідношення емоцій і розуму у вченні Платона й Арістотеля.
7. Як ставилися до емоцій і розуму філософи епохи Середньовіччя? Чим це пояснюється? Яке місце займають віра і воля у розвитку ідеї емоційного інтелекту?
8. Охарактеризуйте перші екзистенційно-кордоцентричні та ірраціональні мотиви філософії Середньовіччя та їх вплив на становлення ідеї емоційного інтелекту.
9. Охарактеризуйте, як змінилися уявлення науковців періоду Відродження на проблему співвідношення раціонального й чуттєвого в людині.
10. Розкрийте погляди філософів-гуманістів на проблему зв'язку розуму і пристрастей з точки зору природничо-наукового підходу.
11. Яке місце відводиться розуму у період Нового часу? Наведіть приклади.
12. Розкрийте зміст вчення Р. Декарта про пристрасті й емоції.
13. У чому особливості вчення Б. Паскаля про «логіку серця»?
14. Яку роль відіграють відчуття в проблемі співвідношення раціонального й чуттєвого? Як пов'язані ірраціональні чинники з теорією моралі в добу Нового часу?
15. Чому Ж.-Ж. Руссо висловив недовіру розуму? Як поєднувалися у його філософських роздумах поняття «серця» й «совісті»?
16. Охарактеризуйте проблему співвідношення раціонального й емоційного як прооснову проблеми емоційного інтелекту в класичній німецькій філософії.
17. Чому у філософії початку ХІХ століття відбувся «бунт проти розуму» – критика раціоналізму? Як це позначилося на розвитку ідеї про емоційний

інтелект?

18. Образ серця у працях М. Шелера.

19. Кордоцентрична тематика у творчій спадщині Г. Сковороди та П. Юркевича, їх вплив на становлення поняття «емоційний інтелект».

20. Розкрийте проблему співвідношення розуму й емоцій в сучасній концепції людиноцентризму.

Практичні завдання

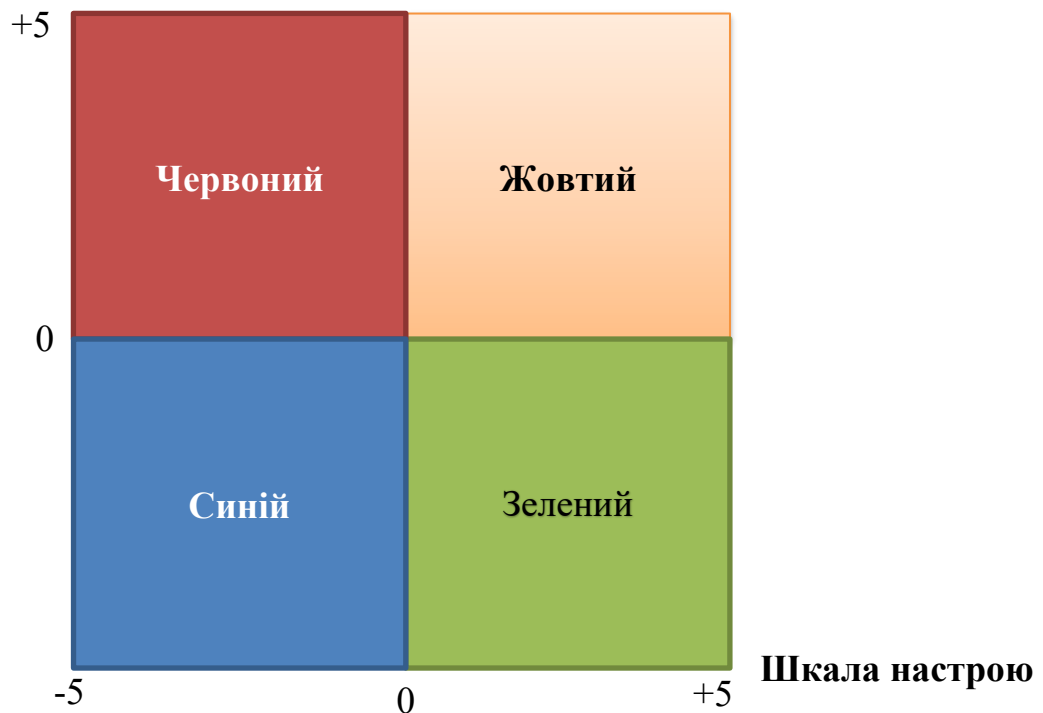
1. Робота з «вимірювачем настрою». Дайте відповіді на питання:

- Який рівень енергії у мене зараз від -5 до +5?

- Який настрій у мене зараз від -5 до +5?

- Визначте, в якому емоційному квадраті Ви знаходитесь зараз. Чи плануєте Ви залишатись у цій зоні чи бажаєте переміститись в іншу?

Шкала енергії



Тлумачення кольорів:

Зелений квадрат – переважають позитивні емоції (спокій, рівновага, безтурботність, розслабленість, втіха, невимушеність, задоволення, вдячність, наповненість, безпека тощо); енергії не багато.

Жовтий квадрат – позитивні емоції (радість, піднесення, екстаз, жвавість, веселощі, енергійність, завзятість, гордість, натхнення, захоплення, інтерес, здивування), висока енергія.

Синій квадрат – негативні емоції (втома, апатія, виснаженість, похмурість, пригніченість, нудьга, сум, печаль, відчуженість, розчарування, страх, розгубленість), низький рівень енергії.

Червоний квадрат – переважають негативні емоції (гнів, злість, роздратування,

знервованість, досада, настороженість, відраза), дуже багато енергії.

Самоефективність діяльності залежно від емоційного стану:

1) Для тих, хто перебуває в *зеленому квадраті*:

- уважно слухати (вивчати нове, займатися створенням нового), малювати, читати, слухати музику, ходити на екскурсію;
- займатися самоаналізом;
- виконувати роботу, що приносить задоволення, займатися дрібними побутовими справами;
- співчувати іншим.

2) Для тих, хто перебуває в *жовтому квадраті*:

- займатися творчістю, придумувати щось нове, творити, фантазувати;
- мозковий штурм, активна пізнавальна діяльність, публічний виступ;
- фізичні рухи (руханки, танцювальні вправи);
- групова робота, співпраця з іншими.

3) Для тих, хто перебуває в *синьому квадраті*:

- виконання рутинної роботи, яка потребує сконцентрованості й уважності;
- перевірка своїх робіт і пошук помилок;
- рефлексія, аналіз й оцінювання вчинків і досягнень;
- співчуття іншим.

4) Для тих, хто перебуває в *червоному квадраті*:

- змагатися, відстоювати свою точку зору, переконувати інших;
- спрямовувати негативні емоції на вирішення проблем.

2. Ознайомлення з техніками стабілізації, активації або стишення емоцій, які допоможуть перейти з однієї емоційної зони в іншу.

3. Робота зі щоденником емоцій. Інструктивні вказівки щодо його ведення.

4. Знайомство з мобільним додатком *EQ.app* (<https://eq-ap.com/>), його змістовим наповненням, рубриками, психотехніками.



5. Складання асоціативного куща «Емоції» (назвати якомога більше емоцій і почуттів людини), пояснення нових назв емоцій. Укладання словника емоцій з обличчями-емодзі, які відображають певну емоцію.

6. Робота в групах «Емоції – це добре чи погано?».

7. Обговорення теоретичних питань. На практичному занятті №2 обговорення теоретичних питань проводиться у формі «круглого столу», на якому присутні представники («філософи-мудреці», вчителі, школярі, батьки учнів) різних історичних періодів. У ході обговорення доречно використати цитати про емоції та інтелект відомих історичних персоналій, навести приклади впливу емоційного інтелекту на вирішення важливих питань з життя успішних людей (можна взяти з додатку *EQ.app*). Підготувати інсценізації ситуацій з шкільного життя. Підібрати музичний супровід, який би відповідав історичній епосі.

8. Користуючись лекційним матеріалом та рекомендованою літературою, заповніть таблицю (на прикладі Стародавньої Греції):

№п/п	Відомі представники	Погляди на співвідношення раціонального й емоційного
	Геракліт Ефеський	
	Піфагор	
	Демокріт	
	Анаксагор	
	Сократ	
	Платон	
	Арістотель	
	Епікур	
	Представники стоїцизму: Зенон із Кітіона, Клеанф, Хрісіпп, Персей, Сенека, Епіктет, Марк Аврелій)	

9. Завдання «Оживи картину». Студенти розподіляються на групи. Кожна група має обрати картину всесвітньо відомого художника минулого. Завдання: уявити себе героями полотна. Передати жестами, рухами, позами, мімікою емоції персонажів та характер спілкування з іншими.

10. Здійсніть огляд книги Джил Хессон «Кишенькова книжка емоційного інтелекту: невеличкі вправи для інтуїтивного життя».

11. Дізнайтесь рівень розвитку свого емоційного інтелекту, провівши тестування <https://www.idrlabs.com/ua/global-eq/test.php>



ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3.

Тема. Емоційний інтелект як предмет психологічного вивчення.

Мета: поглибити й розширити знання студентів про емоції та інтелект, їх види, функції, вплив на здоров'я, ознайомити з основними напрямками та теоріями дослідження емоцій та інтелекту, історією виникнення, становлення поняття «емоційний інтелект» в зарубіжній і вітчизняній психології та науковими підходами до його трактування; проаналізувати нейрофізіологічні засади емоційного інтелекту людини; вчити взаємодіяти з власними емоціями, розширювати словниковий запас назв емоцій і почуттів, формувати досвід практичного застосування отриманих знань.

Основні поняття: емоційні переживання, стенічні й астеничні емоції, афект, почуття, пристрасті, настрій, стрес, фрустрація; інтелект, багатфакторна модель інтелекту, невербальний інтелект, теорія множинного інтелекту Г. Гарднера; внутрішньо особистісний і міжособистісний інтелект, емоційний інтелект, емоційна грамотність, емоційна компетентність; теорія триєдиного мозку, лімбічна система, гіпоталамус, гіпокамп, амигдала, неокортекс, емоційні дзеркальні нейрони.

План

I. Обговорення теоретичних питань.

1. Виникнення уявлень про емоційний інтелект у психології. Інтелект, теорії інтелекту.
2. Емоції, їх функції і види. Характеристика базових емоцій. Вербальний і невербальний рівень прояву емоцій.
3. Почуття, їх види.
4. Емоційність як особистісна якість.
5. Нейрофізіологічні основи емоційного інтелекту.

II. Обговорення та презентування практичних завдань.

Рекомендовані джерела

Основні:

1. Загальна психологія: підручник для студ. вищ. навч. закладів / авт. С.Д. Максименко [та ін.] ; за заг. ред. С. Д. Максименка. К. : Форум, 2000. 543 с.
2. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. Київ : Вища школа, 2003. 159 с.
3. Лазуренко О. О. Психологія емоцій : підручник. Київ : Книга плюс, 2018. 264 с.

Додаткові:

1. Психологія емоцій. Регуляція емоцій : практикум з дисципліни «Психологія» / уклад. З. А. Сивогракова, Н. В. Алексеєнко. Харків, 2017. 42 с.
2. Боярчук О. Д. Анатомія та еволюція нервової системи : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. 395 с.

Питання для самоконтролю:

1. Дайте визначення поняттям «емоції», «почуття», «афект», «настрій».
2. Охарактеризуйте наукові підходи та теорії щодо розуміння сутності й природи емоцій.
3. Назвіть види і функції емоцій.
4. Які є види почуттів?
5. У чому відмінність емоцій від почуттів?

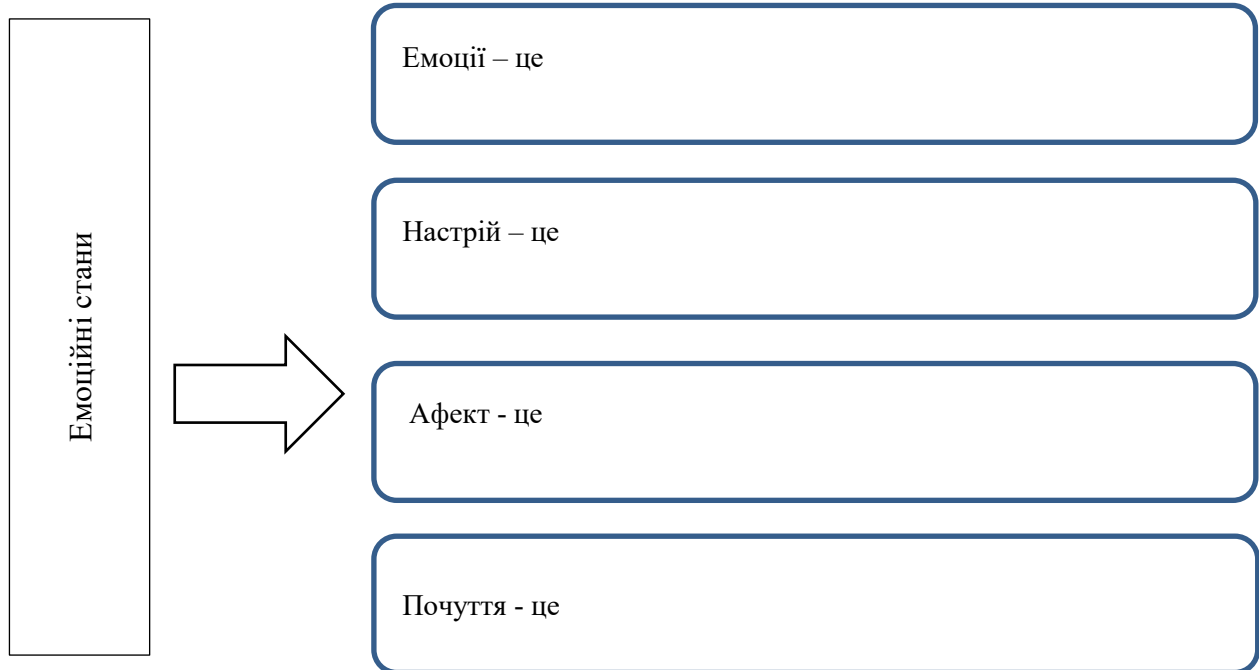
6. Розкрийте механізм виникнення емоції.
7. У чому полягає позитивна дія стресу?
8. За якими ознаками можна судити про емоційний стан людини?
9. Дайте сучасне визначення поняттю «інтелект».
10. Проаналізуйте провідні наукові підходи до розуміння інтелекту.
11. Чому науковців не задовольняла концепція інтелекту Ч. Спірмена і розпочалося робота над розробкою інших теорій?
12. Хто з учених увів в науковий обіг поняття «соціальний інтелект» і що під ним розуміється?
13. Які характеристики включає в себе емоційність?
14. Назвіть біологічні і соціальні фактори емоційності.
15. Які різновиди інтелекту пропонує теорія множинного інтелекту Г. Гарднера? Яким чином вона пов'язується з концепцією емоційного інтелекту?
16. Назвіть принципові положення теорії триєдиного мозку П. МакЛіна.
17. Яке відношення має лімбічна система головного мозку і, зокрема, амигдала до поняття «емоційний інтелект»?
18. За які функції відповідає неокортекс?
19. Як передається інформація між різними частинами мозку?
20. Які ділянки головного мозку відповідають за усвідомлення й регуляцію емоцій?
21. Чи впливає соціальне оточення на прояв емоцій? Продемонструйте свою відповідь прикладами.
22. Яка роль дзеркальних нейронів?
23. Розкрийте механізм впливу емоцій на фізіологічні процеси.
24. Як пов'язана воля з регуляцією емоцій?
25. Що входить в структуру емоції?

Практичні завдання

1. Опишіть свій настрій за допомогою порівнянь і метафор (наприклад, сердита, як вогонь; в душі моїй – квіти).
2. Робота з «вимірювачем настрою».
3. Робота по збагаченню емоційного словника. Гра з м'ячем «Назви емоцію». Назвіть, які емоції Ви переживали на вихідних, перебуваючи у колі рідних.
4. Робота зі щоденником емоцій. Узагальнення результатів за тиждень. Складання статистичної емограми емоційного самопочуття, щоб мати змогу прослідкувати, як змінювалися емоційні стани впродовж тижня і які події, обставини на це впливали. Обговорення окремих випадків виникнення негативних емоцій, визначення стратегій на їх подолання. Чи ефективними виявилися ці стратегії? Чи допомогла ця ситуація краще зрозуміти себе, яким чином? Які висновки з отриманого досвіду були зроблені?
5. Заповніть таблицю «Порівняльна характеристика емоцій і почуттів»

Емоції	Почуття

6. Заповніть схему:



6. Заповніть таблицю «Емоції та їх зовнішній прояв» (фундаментальні емоції за К. Ізардом)

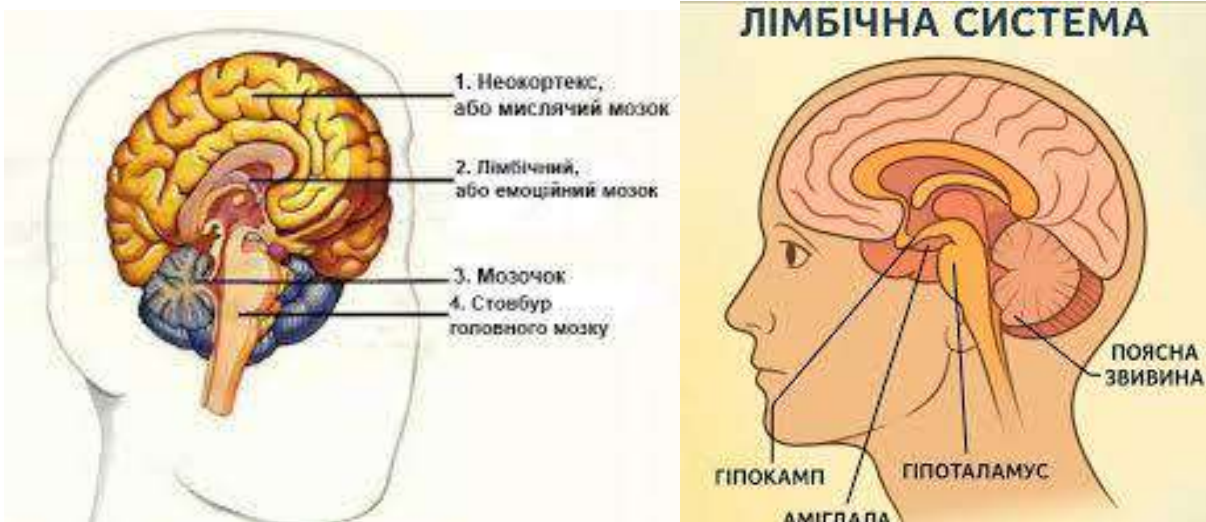
Назви емоцій	Їх зовнішній прояв
Радість	
Сум	
Гнів	
Відраза	
Презирство	
Страх	
Сором	
Провина	
Подив	
Інтерес	

7. Складіть інтелектуальну карту «Емоції та почуття людини».

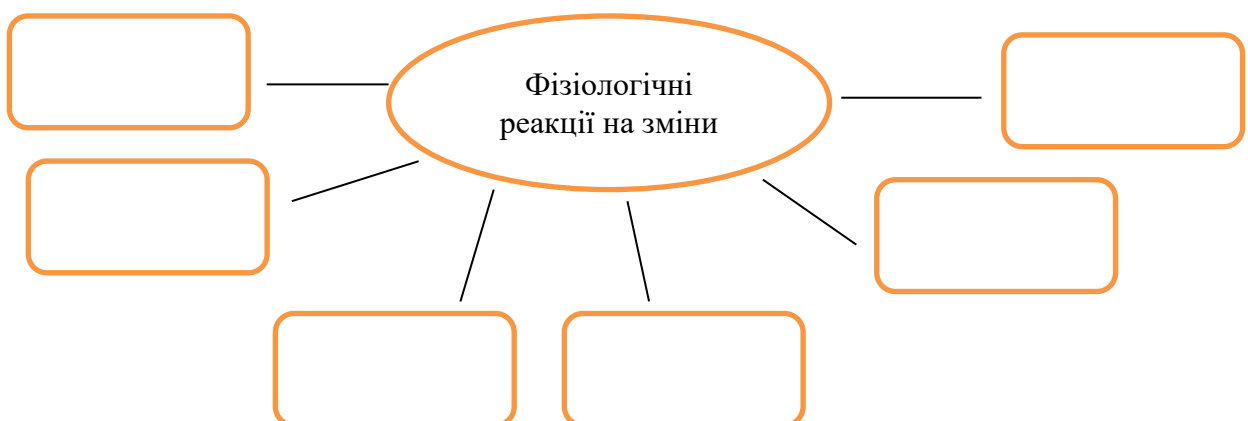
8. Перегляд фільму про емоційний світ тварин
<https://www.youtube.com/watch?v=e14CQj-TCbA> Користуючись словником емоцій, визначити, які емоції переживали дійові особи фільму. Які емоції переживали Ви під час перегляду фільму?



9. Ознайомтесь зі складниками нейроструктури головного мозку людини:



10. Доповніть схему:



11. Визначте за невербальною мовою тіла і поведінкою героїв наведених ситуацій, про які емоції йдеться?

А) Він сидів похнюплено, спустивши плечі й схиливши голову. Руки безсило звисали, ніби не належали йому. Нерухомий погляд спрямовувався в підлогу. Тільки

за голосом, глухим, сповільненим, можна було судити, що він живий.

Б) Олена раз у раз заглядала в вікно, вибігала надвір і все зітхала та бідкалася. Вже смеркалося, а Василька не було.

Олена плакала. І нащо було посилати дитину проти ночі! Наче без тих трьох карбованців і не обійшлося би? Що з тих грошей, коли через їх можна позбутись найстаршої дитини? Олена мучилась і уявляла собі, як Василько збився з дороги, як напали на його вовки, як вони розривають по шматочку її любу дитину. Серце її обливалося кров'ю, сльози заливали очі. Яким мовчав. Він щохвилини виходив надвір, вдивлявся у темряву, прислухавсь, як виє хуртовина, надаремне сподіваючись побачити Василька, почути його голос... (М. Коцюбинський «Ялинка»).

В) Солодко спочивають очі, перед ними простягаються зелені луки з такою свіжою травою (М. Коцюбинський).

10. Виконання інтерактивних вправ на визначення емоцій за виразом обличчя на сайті LearningApps.

12. Домашній перегляд мультфільму «Думками навиворіт», колективне обговорення.

13. Напишіть есе «Найщасливіший день мого дитинства».

14. Визначте, яке значення має фразеологізм, яку емоцію описує. Інсценізація фразеологізмів (індивідуально або в парах):

- На сьомому небі;
- Водити за ніс;
- Співати від щастя;
- Заливати за шкіру сала;
- Як у воду опущений;
- Пекти раків;
- Аж жижки трясуться;
- Крутити носом;
- Забити памороки;
- Закрутити веремію
- Зачепити за живе;
- Копилити губу;
- Сісти на голову;
- Як Пилип з конопель; позичати в Сірка очі;
- Накрити мокрим рядом.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4.

Тема. Класичні теорії і моделі емоційного інтелекту

Мета: формувати у здобувачів поняття про емоційний інтелект, ознайомити з класичними теоретичними моделями та їх структурними елементами, ознайомити з науковцями, які зробили внесок у розвиток концепції цього феномена, вчити усвідомлювати і приймати власний емоційний стан, збагачувати емоційний словник, виховувати інтерес до вивчення теми емоційного інтелекту і прагнення розвивати його у собі.

Основні поняття теми: емоційно-соціальний інтелект, емоційний інтелект, некогнітивні компетенції і навички, емоційний коефіцієнт EQ, емоції, саморозуміння, самопізнання, емоційна самоефективність, емпатія, адаптивність, стійкість до стресів, самоконтроль, оптимізм, модель емоційно-інтелектуальних здібностей, соціально-емоційні навички, емоційна компетентність, диспозиційна модель, асертивність, емоційна експресія, емоційна саморегуляція, управління стресом, щастя, оптимізм, успішність, змішана модель, емоційна грамотність,

План

I. Обговорення теоретичних питань.

1. Некогнітивна модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она.
2. Модель емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П. Селовея, Д. Карузо.
3. Модель емоційної компетентності Д. Гоулмана.
4. Диспозиційна модель емоційного інтелекту К. В. Петрідеса й Е. Фернхема.
5. Теорія емоційної розумності Е. Носенко.
6. Новітня модель емоційного інтелекту Т. Бредбері і Дж. Грівз.

II. Обговорення та презентування практичних завдань.

Питання для самоконтролю:

1. Хто з учених ввів поняття «емоційно-соціальний інтелект»?
2. Чому Р. Бар-Он назвав свою модель емоційного інтелекту некогнітивною? Коротко розкрийте суть моделі.
3. Хто є автором першої теоретичної концепції емоційного інтелекту?
4. Дайте визначення поняттю «емоційний інтелект» за Дж. Майєром і П. Селовеєм.
5. Які компоненти емоційного інтелекту входять до моделі когнітивних здібностей Дж. Майєра і П. Селовея?
6. Хто з учених посприяв масовій популяризації поняттю «емоційний інтелект»? Чому це поняття так захопило людей, далеких від науки?
7. Яку структуру має емоційний інтелект за моделлю Д. Гоулмана?
8. Якими рисами доповнився емоційний інтелект у моделі англійських учених К. В. Петрідеса і Е. Фернхема?
9. Чи піддається розвитку емоційний інтелект, чи він є сталим? Які наукові факти можуть підтвердити Вашу думку?
10. Чим відрізняється потокова модель емоційного інтелекту Т. Бредбері і

Дж. Грівз від попередніх моделей?

11. *Чому усі розглянуті моделі емоційного інтелекту, окрім моделі Дж. Майєра і П. Селовея, називають змішаними?*
12. *Який вклад зробили К. Штайнер і К. Саарні у розвиток теорії емоційного інтелекту?*
13. *Хто з українських учених досліджує проблему емоційного інтелекту?*
14. *Як трактує поняття «емоційний інтелект» українська дослідниця Е. Носенко? Які здібності охоплює її модель?*
15. *В яких напрямках проводиться дослідження емоційного інтелекту в наш час?*
16. *Чому проблема емоційного інтелекту набула актуальності в наукових і педагогічних колах з початком війни? Чим це викликано?*
17. *Яке відношення мають цінності до емоційного інтелекту? Яка ціннісна основа емоційного інтелекту педагога?*

Рекомендовані джерела

Основні:

1. Basiuk N. A. Emotional intelligence: formation and development of the concept in foreign studies. Zhytomyr Ivan Franko State University Journal. Pedagogical Sciences. 2022. Vol. 3 (110). P. 253 - 266.

2. Носенко Е. Л. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю / Е.Л. Носенко, А. Г. Четвертик-Бурчак. Дніпропетровськ, 2016. 113 с.

Додаткові:

1. Дерев'янко С. П. Феноменологія емоційного інтелекту : навчально-методичний посібник. Чернівці : Поліграф, 2016. 312 с.

2. Гоулман Д. Емоційний інтелект у бізнесі. Як стати успішним у житті та кар'єрі : пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Київ : Вид-во «Vivat», 2018. 512 с.

Практичні завдання

1. Взаємодія в колі за допомогою «кубика емоцій». Використовується лічилка:
*Ти котись, завзятий кубик,
Швидко-швидко по руках.
А у кого зупинився,
той покаже настрої нам.*

Здобувач, в руки якого потрапляє «кубик емоцій», показує грань кубика із зображенням емоції, що відповідає її теперішньому настрою і розповідає, що викликало такі почуття.

2. Нейрогімнастика (підібрати 2-3 завдання / нейрогімнастичні вправи. Наприклад, «Вуха – ніс», «Кулак – ребро – долоня», «Горизонтальна вісімка», «Дзеркальне малювання»).

3. Вправи на збагачення емоційного словника: працюючи в парах, скласти «емоційний акровірш» (записати назви емоцій та почуттів) на перші букви свого імені та прізвища.

4. Проведення експрес-опитування за темою заняття.

5. Робота зі щоденником емоцій. Підведення тижневих підсумків. Аналіз помилок і колективні поради щодо вибору стратегії поведінки.

6. Психотехніка «Незакінчені речення». Пропонується чотири блоки, кожен з

яких містить п'ять запитань. Кожна відповідь, тобто емоційний стан, оцінюється від 1 до 5-ти балів, де 1 означає «майже не хвилює», 5 – надмірні переживання. Вкінці потрібно підрахувати загальну суму балів.

I блок запитань:

C1. Я боюсь ...

C2. Я остерігаюсь ...

C3. Мене лякає ...

C4. Мене тривожить ...

C5. Мене жахає ...

Сума С:

II блок запитань:

П1. Я страждаю ...

П2. Я пригнічений ...

П3. Я засмучений ...

П4. Я сумую ...

П5. Мені гірко ...

Сума П:

III блок запитань:

Г1. Я сердитий ...

Г2. Я злюсь ...

Г3. Я ненавиджу ...

Г4. Мене дратує ...

Г 5. Мене обурює ...

Сума Г:

IV блок запитань:

Р1. Я радію ...

Р2. Я веселюсь ...

Р3. Я милуюсь ...

Р4. Мені цікаво ...

Р5. Я в захваті ...

Сума Р:

Загальні висновки: Сума С + Сума П = *Астенічні емоції*

Астенічні емоції – це емоції, які пригнічують активність, знижують енергію, викликають втому чи пасивність. Наприклад, страх, гнів, сум, апатія, розчарування. Вони змушують уникати дій або пасувати перед труднощами.

Сума Г + Сума Р = *Стенічні емоції*

Стенічні емоції – це емоції, які підвищують активність, додають енергії та мотивують до дій. Наприклад, радість, ентузіазм, рішучість. Вони дозволяють мобілізувати сили для досягнення мети.

7. Заповніть таблицю:

№п/п	Автор моделі емоційного інтелекту	Визначення поняття емоційного інтелекту	Структурні компоненти моделі

8. Колективне розгадування кросвордів і ребусів за темою заняття (розробляють студенти).

9. Перегляд відеозустрічі з Д. Гоулманом «Про емоції та інтелект»



10. Презентація розроблених буктрейлерів (на вибір) за книгами:

- Деніел Гоулман «Емоційний інтелект»;
- Деніел Гоулман, Енні Маккі, Річард Бояцис «Емоційний інтелект лідера»
- Ліза Фельдман Баррет «Як народжуються емоції»;
- Антоніо Дамасіо «Почуття і знання. Шлях до свідомого розуму»;
- Сьюзен Девід «Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя»;
- Девід Дестено «Емоційний успіх. Як отримати бажане та необхідне від життя за допомогою трьох ключових емоцій»;
- Ларрі Сенн «Ліфт настрою. Як керувати своїми почуттями та емоціями».

11. Підготувати повідомлення «Емоційний і штучний інтелект: їх співвідношення в сучасному світі».

12. Інтерактивна гра «Впізнай емоцію» на сайті Wordwall



13. Знайти в художніх творах (поетичних, прозових) опис емоційно-почуттєвого стану головного героя. Скласти карту його емоцій за таблицею. На основі складеної карти емоцій розробити емограму емоцій персонажа.

№ п/п	Подія	Емоція	Цитата з твору

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5.

Тема. Емоційний інтелект вчителя початкової школи

Мета: розкрити зміст поняття «емоційний інтелект вчителя початкової школи», його необхідність у педагогічній діяльності вчителя; ознайомити з чинниками педагогічної діяльності, які негативно впливають на емоційне і психічне здоров'я вчителя початкової школи, показати значущість феномену у протистоянні їм, а також у досягненні професійного й особистісного успіху; ознайомити з поняттям «емоційно-етична компетентність вчителя початкової школи», місцем емоційного інтелекту в її структурі та структурі інших важливих професійних компетентностей педагога початкової школи; ознайомити і в ході тренінгу опрацювати психотехніки, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту; розвивати вміння розпізнавати власні емоції за тілесними відчуттями й думками, аналізувати власний емоційний стан й обирати стратегії на його покращення, вчити регулювати власні емоції, впливати на емоційну поведінку інших; розвивати навички емпатії, спільної діяльності, повагу й толерантне ставлення до інших, вміння асертивно слухати й обирати правильні рішення; розвивати критичне мислення, відповідальність за власну емоційну поведінку й педагогічні дії; формувати самомотивацію до розвитку емоційного інтелекту.

Основні поняття теми: емоційний інтелект, вчитель початкової школи, майбутній вчитель початкової школи, молодший школяр, психічне здоров'я, успіх, компетентність, емоційно-етична компетентність, психологічна компетентність, компетентність педагогічного партнерства, інклюзивна компетентність, здоров'язбережувальної компетентність, прогностична компетентність, вікно толерантності, гіперзбудження, гіпозбудження, оптимальне збудження, ресурсність, щастя, well-being, самомотивація.

Форма роботи: тренінг

План

I. Обговорення теоретичних питань.

1. Сутність поняття «емоційний інтелект вчителя початкової школи», його функції. Ознаки емоційно-інтелектуального педагога.
2. Емоційний інтелект як чинник збереження психічного здоров'я педагога, предиктор життєвого успіху й самореалізації особистості.
3. Структура емоційного інтелекту вчителя початкової школи.
4. Емоційний інтелект у структурі професійних компетентностей вчителя початкової школи. Емоційний інтелект і емоційно-етична компетентність.

II. Обговорення та презентування практичних завдань.

Рекомендовані джерела

Основні:

1. Басюк Н. А. Формування емоційного інтелекту як складової професійних компетентностей майбутніх учителів початкової школи в умовах дистанційного навчання // Компетентнісні засади підготовки творчих майбутніх фахівців у закладах вищої освіти засобами цифрових технологій : монографія [Антонов О.В., Басюк Н.А., Вознюк О.В., Дубасенюк О.А.] / за ред. О.А. Дубасенюк. У 2-х томах. Житомир : Видавництво "Рута", 2025. С. 152–204.
2. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу : навчальний посібник. Житомир, 2024. 140 с.

Додаткові:

1. Котик Т. М. Нова українська школа : теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи : навч.-метод посіб. для вчителів початкової школи. Тернопіль : Астон, 2020. 190с.
2. Хоружа Л. Л. Етична компетентність майбутнього вчителя початкових класів : теорія і практика : монографія. Київ : Преса України, 2003. 320 с.

Питання для самоконтролю:

1. Чому емоційний інтелект так важливий для вчителя початкової школи?
2. Що розуміють під поняттям «емоційний інтелект вчителя початкової школи»?
3. Які функції виконує емоційний інтелект?
4. Перерахуйте ознаки емоційно-інтелектуального педагога?
5. Як емоційний інтелект корелюється з емоційно-етичною компетентністю вчителя початкової школи?
6. З якими професійними компетентностями вчителя початкової школи і яким чином пов'язаний емоційний інтелект?
7. Як Ви вважаєте, емоційний інтелект є вродженою здатністю людини чи набувається за життя?
8. Назвіть біологічні і соціальні фактори розвитку емоційного інтелекту особистості?
9. Що таке «емоційно-етична компетентність вчителя початкових класів»? Який її зміст згідно Професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти»?
10. Назвіть особливості емоційної сфери молодшого школяра? Які характерні психолого-педагогічні особливості молодшого шкільного віку?
11. До яких негативних наслідків може призвести в професійно-педагогічній діяльності вчитель з низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту?
12. У чому суть емоційного зараження? Як воно впливає на сприйняття учнями навчального матеріалу?
13. Чи може несформованість навичок емоційного інтелекту слугувати причиною розвитку синдрому емоційного або професійного вигорання і професійних деформацій?
14. Як впливає стрес на когнітивні процеси людини?
15. Які емоційні прояви у молодших школярів почастишали з початком війни? Як учитель справляється з ними?
16. Як впливають негативні емоції педагога на його психічне і фізичне здоров'я?
17. Охарактеризуйте структурні компоненти емоційного інтелекту?

Практичні завдання

1. Слухання своїх емоцій і відчуттів. Визначення настрою за допомогою смайлів. Запитання:

- Якби Ваш настрій можна було б намалювати, якого кольору він був би?
- На яку тварину він був би схожим?

Гра «Скринька поганого настрою». Студентам пропонується скласти в скриньку усі свої негативні емоції, які вони переживають в теперішній момент. Викладач

також долучається. Зміст скриньки викидається.

Гра в колі «Імпульс дотику».

2. Мімічна гімнастика:

- Посміхнись, як клоун на манежі (широко розтягнути губи);
- Розізлись, як злий пес (нахмурити брови, опустити кінчики губ, напружити м'язи обличчя);
- Зобрази Гаву з байки Л. Глібова, коли вона стискає дзьобом шматочок ковбаски (міцно стиснути щелепи, витягнувши вперед губи, імітуючи при цьому дзьоб);
- Зобрази невдоволення Баби Яги;
- Зобрази романтичну задумливість Баби Яги;
- Покажи на обличчі здивування бабусі Червоної шапочки, коли вона побачила на порозі Сірого Вовка (підняті брови, відкритий рот, широко розплющені очі);
- Хитро посміхнись, як Лисиця, яка дуже хоче сподобатись Колобку.

3. Вправи-енерджайзери, нейрогімнастика: вправи «Капельох – ніс – присідання», «Рука вгору, рука вниз».

4. Робота зі словником емоцій (з'ясування значення нових назв емоцій) і щоденником емоцій. Підсумок емоційного стану за тиждень. Робота над помилками.

4. Робота в групах за методом «Займи позицію» (є дві позиції: 1) Емоційний інтелект допомагає вчителю початкової школи у роботі»; 2) Емоційний інтелект заважає йому).

5. Інформаційний блок «Вікно толерантності».

6. Розв'язання проблемних педагогічних ситуацій, успішне вирішення яких залежить від правильної емоційної поведінки вчителя:

А) На уроці учень постійно розмовляє з однокласниками, крутиться, заважає проводити уроку.

- *Які емоції викликає поведінка учня у вчителя?*
- *Які можливі причини такої поведінки учня?*
- *Як реагувати вчителю? Який стиль спілкування варто обрати?*

Б) Учениця на уроці сидить тихо, дисципліну не порушує. Але «літає» десь у хмарах, усе потрібно повторювати кілька разів, що викликає у вчителя постійне роздратування. Домашні завдання в зошиті виконані охайно і правильно, проте в класі ледве встигає. Навички самостійної роботи не сформовані.

- *Чому вчитель дратується?*
- *Як можна пояснити те, що дитина домашні завдання якісно виконує? Чому в класі спостерігається інша ситуація?*
- *Як вирішити цю ситуацію? Який підхід обрати вчителю у роботі з ученицею?*
- *Які стратегії подолання власного роздратування й гніву йому використовувати?*

В) З першого знайомства Андрійко не сподобався своїй учительці. Причин було чимало: хлопчик з багатодітної родини глибоко віруючих людей, малоговіркий, не вміє будувати спілкування з іншими дітьми, часто конфліктує, за що учні його стороняться і в свої ігри не приймають. Це злить хлопчика і він постійно намагається зробити їм якусь шкоду. На уроці відповідати перед класом соромиться. Необхідність постійно з'ясовувати суперечки, що виникають між ним та учнями, викликає у

вчителя до Андрійка особисту антипатію, навіть байдужість. Тому він намагається обходити його своєю увагою.

- Як ви думаєте, чи відчуває учень ставлення вчителя? Чи впливає це на його моральний і емоційний розвиток?

- Що допоможе опанувати вчителю своїми емоціями по відношенню до хлопчика?

- Як виправити ситуацію?

7. Обговорення відео Ірини Дядюшкіної «Емоційний інтелект учителя: як зберігати ресурсність у стресових умовах» (студенти переглядають відео вдома)



8. Ознайомлення з моделлю PERMA (модель щастя) М. Селігмана і практиками well-being.

Компоненти моделі:

P (Positive Emotions) – позитивні емоції. Доведено, що люди, в яких переважає оптимізм і позитивні емоції радості, вдячності, натхнення, задоволення, надії тощо легше справляються з труднощами і неприємностями та вміють насолоджуватися життям.

E (Engagement) – залученість. Людина, яка займається тим, що їй подобається, занурена в діяльність, віддана своїй справі, відчуває себе щасливою, не знає втоми, викладається на повну, забуває про свої негаразди.

R (Relationships) – стосунки. Щоб гарно себе почувати, для людини дуже важливо спілкуватися з іншими людьми, відчувати підтримку рідних, друзів, соціуму, відчувати свою потрібність іншим.

M (Meaning) – сенс. Бути людиною – означає мати сенс життя, якусь мету. Це може стосуватися різних сфер: освіта, робота, допомога іншим.

A (Accomplishment) – досягнення. Важливо відчувати свою компетентність, гордитися своїми досягненнями і, водночас, прагнути самовдосконалюватись, ставити нові цілі й досягати їх.

9. Діагностування за методикою О. Чабана «Шкала оцінки якості життя»

Інструкція: відзначте ті відповіді, які відповідають вашому стану за останні три місяці

1. Оцінка свого здоров'я:

- немає здоров'я
- погане здоров'я
- хороше здоров'я
- прекрасне здоров'я

2. Реалізація

- не реалізований
- частково реалізований
- в основному, реалізований

- реалізований більше, ніж планував

3. *Любов*

- ніхто не любив і не любить
- любили в минулому
- люблять лише близькі люди
- люблять рідні, близькі та інші люди

4. *Гедонія (задоволення)*

- відсутність радості в житті
- іноді щось приносить задоволення
- отримую задоволення від життя
- постійно задоволений життям

5. *Друзі*

- не було, та немає
- були, тепер – немає
- є, але зустрічаємося рідко
- є, зустрічаємося часто

6. *Соціальна активність*

- повна відсутність активності
- незначна активність
- активний, але не постійно
- активний, постійно

7. *Фінансове благополуччя*

- значні проблеми
- недостатнє
- задовільне, проте частково
- повністю задоволений

8. *Спільне проведення часу з сім'єю та друзями*

- відсутнє
- іноді
- досить часто
- дуже часто

9. *Задоволеність роботою (навчанням)*

- незадоволений
- частково задоволений
- задоволений
- дуже задоволений

10. *Соціальний статус*

- незадоволений
- частково задоволений
- задоволений
- дуже задоволений

Ключ до тесту. Відповіді:

«не задоволений» – дорівнюють 0б;

«частково задоволений» – 1б;

«задоволений» – 26;
«дуже задоволений» - 36

Загальна кількість балів:

- дуже високий рівень якості життя 25—39;
- високий рівень якості життя 19—24;
- середній рівень якості життя 13—18;
- низький 7—12; вкрай низький 0—6.

9. Колективне складання «рецепту радості».

10. Техніка тепінг. Ігри-вправи «Мокрий песик», «Руки-почуття».

11. Техніка самомотивації «Візуалізація успіху» (інакше – «колаж бажань», «дошка візуалізації мрій»)

Алгоритм створення:

- 1). У центрі великого аркуша паперу (можна ватмана) розмістити своє фото.
 - 2). Уявити себе через кілька років у двох сферах: *професійному житті* (робота, кар'єра, навчання, коло професійного спілкування, професійний розвиток, фінансове становище тощо) й *особистісному житті* (дім, сім'я, особистісний розвиток, взаємини з друзями, здоров'я, подорожі тощо).
 - 3) Довкола свої фотографії розмістити картинки, вирізки, образи, мотивуючі слова або цитати, які візуалізують бажаний успіх у визначених сферах.
 - 4) З'єднати за допомогою ліній власну фотографію з іншими зображеннями.
 - 5) Запитати себе: що я роблю вже сьогодні для здійснення своїх бажань з кожної позиції і досягнення успіху?
 - 6) Вдома розмістити карту в такому місці, щоб можна було щоденно споглядати її і мотивувати себе до дій у досягненні омріяного.
12. Рефлексія «Слова підтримки»: записати один одному слова підтримки «Сьогодні на тренінгу ти був молодець, тому що ...».

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6

Тема. Діагностичний інструментарій у вивченні емоційного інтелекту особистості

Мета: ознайомити студентів з діагностичними методиками вимірювання емоційного інтелекту в дорослих і дітей молодшого шкільного віку, здійснити самодіагностування, опрацювати результати дослідження, навчити складати програму емоційно-інтелектуального зростання; практикувати техніки зняття емоційної напруги й стабілізації емоційного стану; розвивати навички емоційного інтелекту, підвищувати стресостійкість; виховувати інтерес до теми і прагнення розвивати свої знання про емоційний інтелект шляхом самоосвіти і неформальної освіти.

Основні поняття: діагностика, самодіагностування, опитувальник, тест, рівні розвитку емоційного інтелекту, майбутній учитель початкової школи, молодший школяр.

План

I. Обговорення теоретичних питань.

1. Методики дослідження емоційного інтелекту в педагогів та студентів:

- опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла;
- MSCEIT (Тест емоційного інтелекту Майєра-Саловей-Карузо (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test));
- Тест емоційного інтелекту Шутте;
- Методика визначення загальної емоційної спрямованості особистості

Б. Додонова;

- Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів

В. Бойка;

- Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка;
- Методика на визначення емпатії для підлітків та юнаків Л. Журавльової.

2. Діагностичні методики вимірювання емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку:

- методика «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової;
- методика «Емоційна піктограма» М. Кузьміщевої;
- методика Є. Іванової «Емоційний простір особистості».

II. Обговорення та презентування практичних завдань.

Рекомендовані джерела

Основні:

1. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. / за ред. М. С. Корольчука. Київ : Ельга : Ніка-Центр, 2010. 400 с.
2. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
3. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник [Текст] / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

Додаткові:

1. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.
2. Литвиненко І. С., Прасол Д. В. Проективні малюнкові методики : метод. посіб. Миколаїв : Вид-во «Арнекс», 2015. 160 с.
3. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
4. Методи та прийоми емоційного налаштування на урок : навч.-метод. посіб. /укладач : Коваленко Л. Г. Вінниця : ММК, 2014. 111с.
5. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посіб. Харків : НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

Питання для самоконтролю:

- 1) Які діагностичні методики для вимірювання рівня емоційного інтелекту Вам відомі?
- 2) Яка методика допоможе виміряти рівень розвитку емпатійних навичок?
- 3) Які методики підходять для діагностування емоційного інтелекту молодших школярів?
- 4) Що дає самодіагностування рівня розвитку емоційного інтелекту?

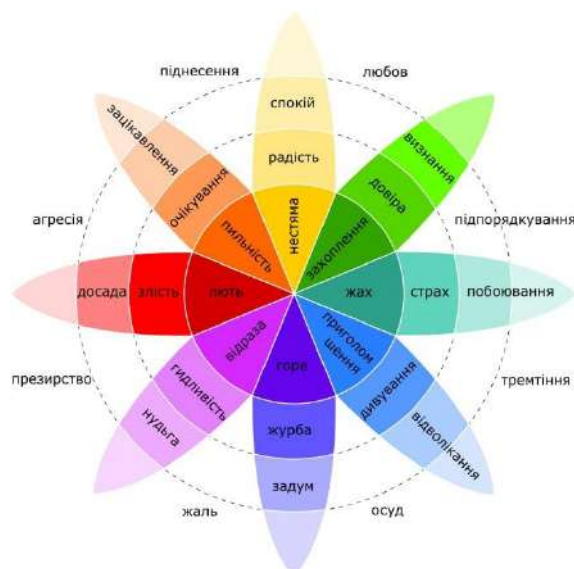
Практичні завдання

1. Вправи на самопізнання – визначення свого емоційного стану (наприклад, «У цю хвилину я відчуваю гнів»). Дайте відповіді на запитання:

- Ця емоція сильна, помірна, слабка (скільки за 10-бальною шкалою)? Чи подобається вона мені емоція? Як я до неї ставлюсь? (за допомогою «Колеса емоцій» Р. Плутчіка визначаємо, чи базова ця емоція чи складна. Якщо складна, з яким базових вона складається?). Чи потрібна вона мені для роботи на занятті? Я можу її змінити? Про що мені потрібно подумати, щоб змінити її?

Назвати антонім до теперішньої емоції.

2. «Коктейль емоцій» – попрактикуватись з «Колесом емоцій» у створенні складних бажаних емоцій.



Відомий французький письменник Олександр Дюма, зустрічаючи гостей у себе вдома, говорив: «Ось тут, в гардеробі, разом з одягом залишайте свій поганий настрій».

2. Гра «Аукціон емоцій» («купівля» бажаної емоції).

3. Робота зі щоденником емоцій. Тижневий підсумок.

- Визначте емоцію, яка найчастіше була поруч з вами впродовж тижня. Це позитивна чи негативна емоція?

- Що ви робили для перетворення її в позитивну?

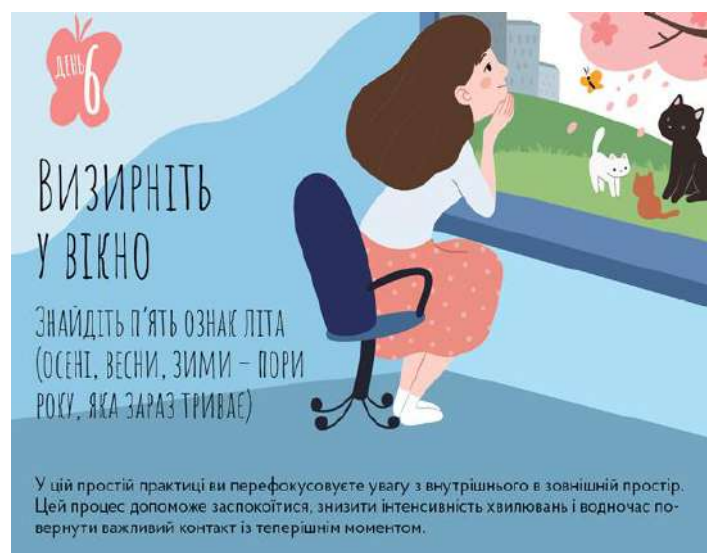
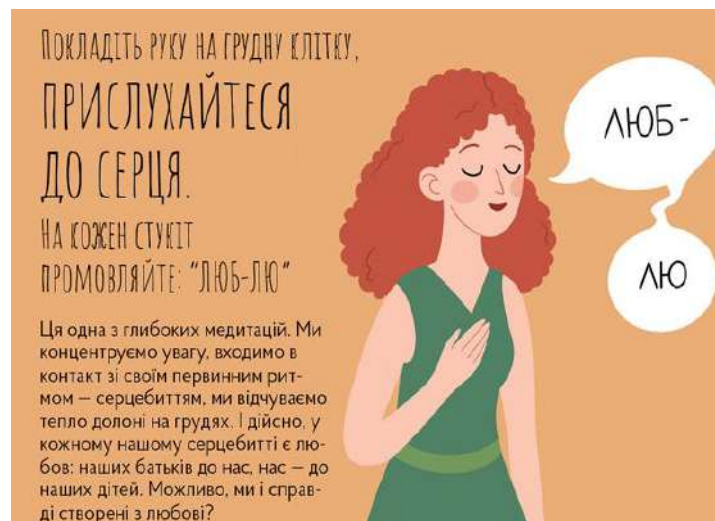
- Вкажіть день, який був для вас на тижні найбільш емоційним? Які події викликали хвилю емоцій? Це були приємні емоції чи не дуже?

4. Практична робота з кульками: є дві повітряні кульки. Одну потрібно надути дуже сильно, іншу – помірно. Яка з них «проживе» довше? Чому? Що може продовжити життя занадто сильно надутій кульки? Якщо перевести це на мову емоцій, що це вам нагадує?

5. Вправи на зменшення емоційної напруги і стабілізації емоційного стану, які змінюють фокус уваги з власної персони (емоцій, почуттів, думок) на зовнішні предмети: дихальні практики, заземлення, «Чотири стихії», техніка «Німий крик», голосові практики, прогресивна м'язова релаксація за Е. Джейкобсоном та інші.

Приклади вправ і психотехнік:

Вправи перенаправлення уваги (взято з «Календаря-порадника: рекомендації Світлани Ройз)



Техніка «5–4–3–2–1» (техніка «заземлення»)

- Назвати п'ять предметів, які бачиш;
- Назвати чотири предмети, до яких можна доторкнутися;
- Назвати три звуки, які чуєш;
- Назвати два запахи, які відчуваєш;
- Пригадати й назвати один смак.

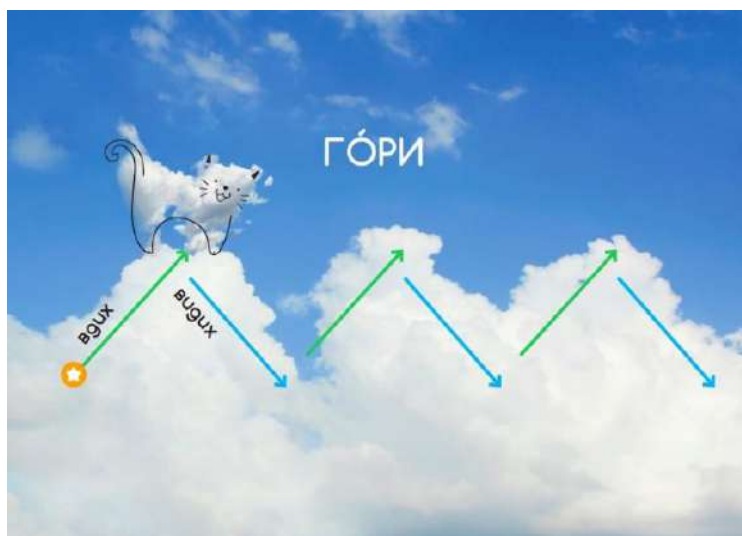
«Знайди 5 предметів...».

- Зеленого (синього, червоного, білого тощо) кольору.
- Округлої форми.
- Дерев'яних.
- Зроблених з пластику або скла.
- Предметів з металу.

*Вправи на «заземлення» (з підручника
«Соціально-емоційне та етичне навчання»)*

СТРАТЕГІЯ	ЯКІ САМОВІДЧУТТЯ ВИ ПОМІТИЛИ У СВОЄМУ ТІЛІ?	ВОНИ ПРИЄМНІ, НЕПРИЄМНІ ЧИ НЕЙТРАЛЬНІ?
Назвіть шість кольорів у цій кімнаті.		
Полічіть від 10 до 1.		
Зверніть увагу на три різні звуки в класі та за його межами.		
Повільно випийте склянку води. Відчуйте її в роті та горлі.		
Хвилину погуляйте класом. Зверніть увагу, що відчувають ступні на підлозі.		
Міцно стисніть до купи дві долоні або потріть одна об одну, щоб нагрілися.		
Торкніться меблів або поверхні поруч. Зверніть увагу на їхню температуру і текстуру.		
Повільно натисніть на стіну долонями або спиною, зверніть увагу на відчуття у м'язах.		
Озирніться довкола класу: на чому зупиняється ваша увага?		

Дихальні вправи (від Світлани Ройз та зі сторінок Інтернету)



Вправи для зняття м'язового напруження

Лимони

- 1) Уявіть, що ви тримаєте в кожній руці по одному лимону.
- 2) Сильно здавіть лимони, щоб вичавити сік – вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте!
- 3) Покладіть лимони і розслабте руки.
- 4) Знову повторіть і так доти, поки не набереться повня склянка лимонного соку.

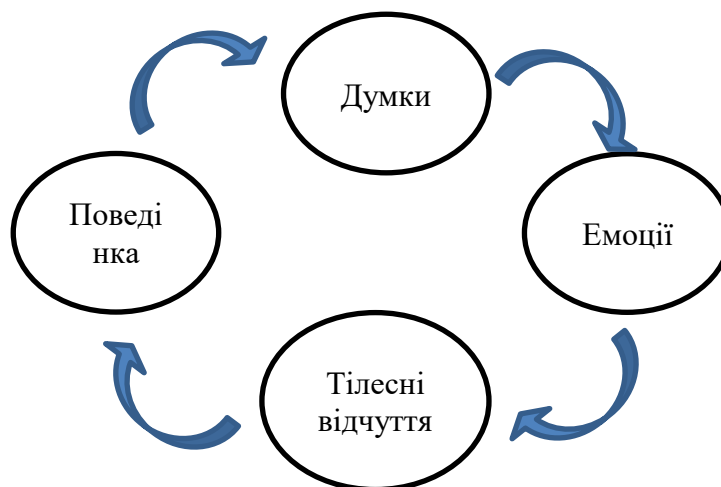
Лінивий кіт

Уявіть, що ви лінивий кіт, який щойно прокинувся після приємного сну. Широко позіхніть. Помурчіть, як кіт: «мяу-мяу». Тепер витягніть руки, ноги та спину – і потягніться повільно, як кіт. Розслабтеся.

6. Складання схеми «Порочне коло емоцій» (емоцію студенти обирають ту, яка

найчастіше повторюється в їхньому житті) за схемою:

Порочне коло емоцій



7. Вправа «Незакінчені речення»: продовжити речення «Моя радість (тривога, злість, роздратування тощо) допомагає мені»... (Можна використати інший варіант вправи: «Я – емоція радості. Я потрібна для того, щоб ...»).

8. Діагностування рівня розвитку емоційного інтелекту за опитувальником Н. Холла і методикою діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка. Аналіз результатів самодослідження.



9. Підбір методик для вимірювання емоційного інтелекту в дітей молодшого шкільного віку (методики презентують студенти).

10. Скласти програму саморозвитку емоційного інтелекту на три місяці:

Компонент емоційного інтелекту, який я хочу покращити	Щоденні дії	Ступінь задоволеності	Результат

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7.

Тема. Стратегії розвитку емоційного інтелекту. Методи психологічного впливу на особистість

Мета: ознайомити студентів з методами розвитку емоційного інтелекту, які можна використовувати як відносно себе, так і в роботі з молодшими школярами, сприяти усвідомленню тісного зв'язку між емоціями, думками і тілесними відчуттями, практично опрацювати психотехніки, підвищувати рівень емоційного самоусвідомлення самоконтролю й емоційної саморегуляції, засвоїти алгоритм управління емоціями; розвивати навички концентрації уваги на теперішньому моменті «тут і зараз», навички самоспостереження, формувати ставлення до емоцій як до цінностей, формувати готовність до емоційної саморегуляції в емоційно напружених ситуаціях; сприяти згуртуванню студентської групи, виховувати самоповагу, довіру один до одного і взаємопідтримку.

Основні поняття: метод, психотехніка, ідентифікація емоцій, вербалізація, емоційне самоспостереження, емоційне самоусвідомлення, самоаналіз, емоційна саморегуляція, самоконтроль, майндфулнес, медитація, катастрофізація, румінація, візуалізація, рефреймінг, самонавіювання.

Форма роботи: тренінг

План

I. Обговорення теоретичних питань.

1. Методи емоційного самоусвідомлення.
2. Вправи і психотехніки з розвитку навичок емоційного самоусвідомлення.
3. Методи емоційної саморегуляції і зняття емоційної напруги.

II. Обговорення та презентування практичних завдань.

Рекомендовані джерела

Основні:

1. Басюк Н. А. Застосування нейрогімнастики у розвитку когнітивних та емоційних можливостей майбутніх учителів початкової школи. Глухівські читання – 2025. Актуальні питання суспільних та гуманітарних наук : зб. матеріалів XV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 10-12 листоп. 2025 р. Глухів : Глухівський НПУ ім. О. Довженка, 2025. С. 895–899.
2. Кобук О. А., Смокович Т. В. Методи розвитку емоційного інтелекту здобувачів освітнього процесу : метод. рекомендації. Луцьк : Просто Друк, 2022. 46 с.
3. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти / автор-укладач Г. І. Савонова. Лисичанськ, 2021. 70 с.

Додаткові:

1. Яновська Т. А. Особливості формування емоційного інтелекту майбутніх педагогів під впливом інтерактивних методів навчання. *Молодий вчений*. 2018. № 4 (56) квітень. С. 232 – 235.
2. Яцюк Марія. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

Питання для самоконтролю

1. Які методи і психотехніки відносяться до методів емоційного самоусвідомлення?
2. У чому полягає ідентифікація емоцій?
3. Що означає термін «вербалізація емоцій»? Як впливає вербалізація на

емоційний стан особистості?

3. Чим відрізняється емоційна саморегуляція від емоційного самоконтролю?
4. Назвіть методи емоційної саморегуляції і зняття емоційної напруги.
5. Чи існує зв'язок між емоціями і діями?
6. До чого може призвести придушення чи пригнічування емоцій?
7. Що робити з негативними емоціями?
8. Чи є абсолютно нешкідливими позитивні емоції? Наведіть приклади з власного життя.

Практичні завдання

1. Вправа «Моя емоційна погода». Визначте свій настрій, в якому ви перебуваєте зараз, за допомогою метафоричного опису. Наприклад, «Зараз я схожий на тиху сонячну погоду» або «В моїй душі зараз вирує ураган». Вибір стратегій, які здатні «перетворити» негативні емоції на позитивні.

2. Самомасаж обличчя для зняття м'язової напруги. Вправи з дзеркалом – спостереження за лицевими м'язами, які з них задіяні у творенні емоцій.

3. Вправа «Посмішка Будди».

Інструкція: Сядьте зручно. Повністю розслабте обличчя, відчуйте, як воно наповнюється теплом. Подумки зосередьтесь на куточка ваших губ. Уявіть, як губи починають розходитися в сторони, утворюючи посмішку. Не напружуйте м'язи губ. Ви відчуваєте, як вони самі, без ваших зусиль розтягуються в посмішку. В усьому тілі відчувається легкість і радість. Стає на душі добре-добре.

Рекомендується виконувати вправу щодня, поки посмішка не стане звичкою.

4. Музична нейрогімнастика (вправи підбирають студенти)

4. Робота на збагачення словника емоцій. Гра «Асоціації». Ведучий називає перелік слів, які асоціюються з певною емоцією. Наприклад, посмішка, запашна булочка, ароматна кава, тепло, сміх – це ... радість.

5. Робота зі щоденником емоцій. Визначення «емоції тижня». Колективне обговорення доречності емоційного реагування у конкретній ситуації.

6. Шерінг. Наративна бесіда на тему «Емоція з минулого, що заважає мені».

7. Інформаційний блок «Майндфулнес: від духовних практик до світських практики усвідомленості» (готують студенти у формі презентації).

8. Практикування майндфулнесу під спокійну музику.



9. Ознайомлення з психотехніками емоційного аналізу: внутрішній діалог з собою, техніка Р. Рейнуотера, RAIN.

10. Робота в групах. Оцініть ситуацію, визначивши її «плюси» і «мінуси». Використовуючи техніку рефреймінгу, перефразуйте ситуацію так, щоб змінився погляд на ситуацію з негативного на позитивний.

Техніка рефреймінгу:

- 1) Запитайте себе, чи викликає ця ситуація у мене неприємні емоції або стрес.
- 2) Що є позитивного у цій ситуації? Чи збагатить вона мій досвід?

3) Уявіть, що ця ситуація трапилась з іншою людиною. Щоб Ви їй порадили?

4) Переосмисліть своє ставлення до ситуації, фокусуючись на позитивному в ній.

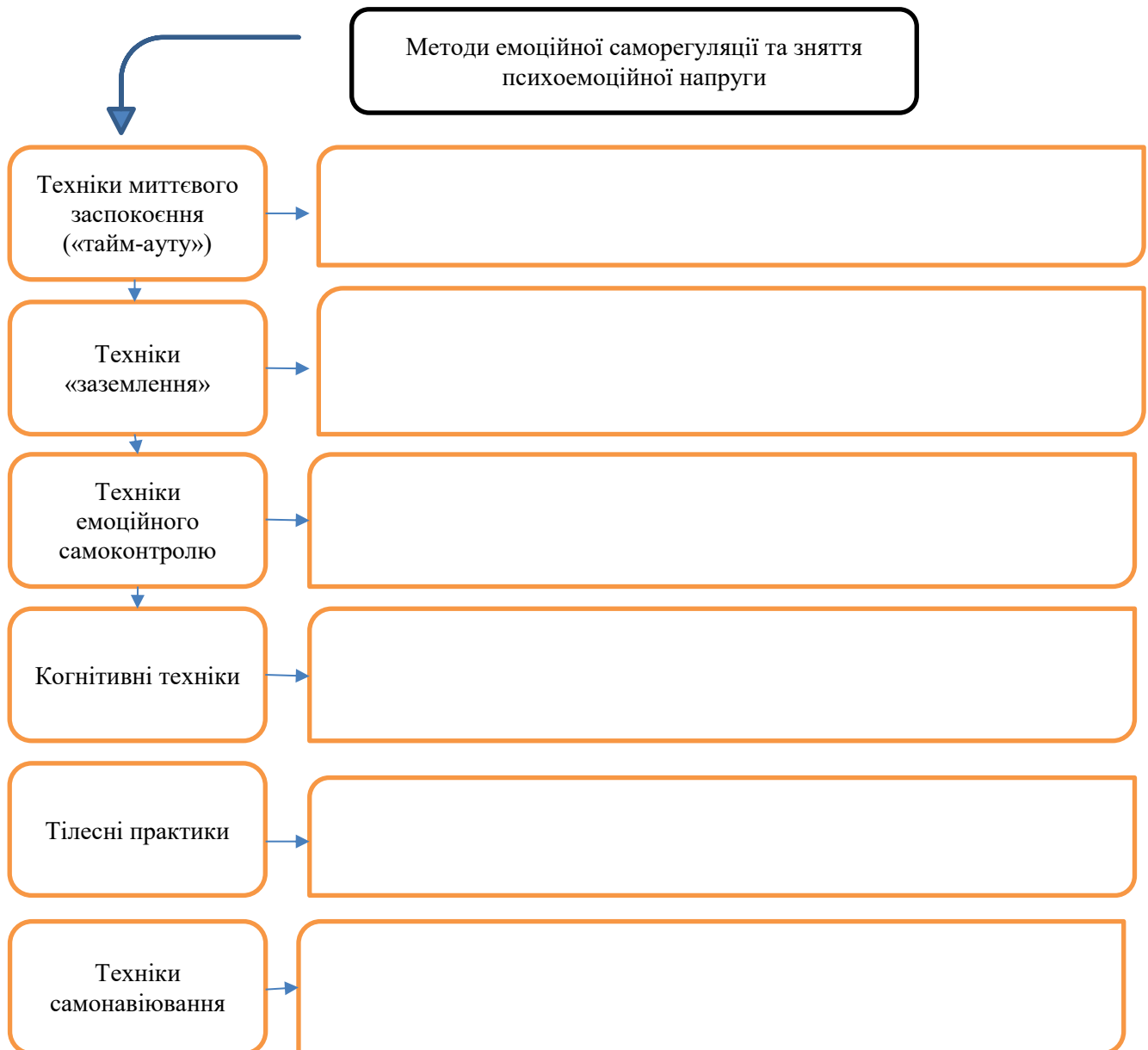
Ви потрапили в новий колектив (перевелись з одного університету в інший, вступили в магістратуру, прийшли на нову роботу тощо), де нова обстановка і немає друзів. Від того Ви відчуваєте себе некомфортно, не хочеться йти на навчання.

Викладач дав Вам завдання, виконання якого потребує більше часу і зусиль, ніж виконання завдань, запропонованих для Ваших одногрупників.

Ви запізнюєтесь на роботу через затор на дорозі, що виник внаслідок автомобільної катастрофи.

Завуч школи доручив Вам підготувати разом зі своїми учнями концертні номери до Дня працівників освіти. Ви подумали: «Я не справлюсь з цим завданням. А чому я? Є інші, більш досвідчені вчителі».

10. Заповніть схему:



11. Тематична руханка у колі.

Учасники руханки стають у коло. Ведучий називає можливі емоційні реакції. Для кого з учасників це властиво, покидають коло.

Я гримаю дверима, коли злюся.

Я все згрібаю усе зі стола на підлогу, коли злюся.

Я переходжу на крик, коли мій співрозмовник не погоджується зі мною.

Коли мене щось дратує на роботі, я зриваюсь на своїх рідних.

Коли під час розмови я починаю ображатись, я намагаюсь не дивитись у вічі своєму співрозмовнику.

Коли я переповнений радістю, я готовий обняти увесь світ.

12. Бесіда «Неефективні способи управління емоціями» (під час бесіди торкаються питань катастрофізації, румінації, необдуманого викиду емоцій, їх пригнічення й придушення та наслідків, до яких це може призвести). Ознайомлення з тепловою картою емоцій, розробленою вченими з Університету Аалто (Фінляндія).



13. Практичне опрацювання методів емоційної саморегуляції і зняття психоемоційної напруги. Написання листа від імені свого тіла.

Інструкція до виконання:

1). Намалювати (або роздати шаблони) людську фігурку.

2). Пригадати найсильнішу емоцію, яку переживав за останні три дні. Ще раз подумки прожити її, «просканувати» своє тіло і зафіксувати тілесні відчуття, які супроводжують емоцію.

3). Зобразити на силуеті людини ділянки тіла, в яких відчуваєш фізіологічні зміни.

4). Написати лист собі від імені свого тіла. На що воно тобі може поскаржитися? Що порадить?

5). На завершення вправи обговорити в групі, чим шкідливе стримування емоцій або не екологічне вираження для вчителя початкової школи.

14. Рефлексія.

- Які враження від тренінгового заняття?

- Що для вас вдавалось легко, а що – не дуже?

- Що засвоїли нового?

-Подякуйте один одному за роботу на тренінгу.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8.

Тема. Стратегії розвитку емоційного інтелекту. Методи психологічного впливу на особистість

Мета: ознайомити студентів із методами і техніками на підвищення мотивації, позитивного мислення, розвитку сенсорних почуттів; розкрити зміст поняття «когнітивні викривлення» та їх вплив на сприйняття ситуації й виникнення емоцій; вчити керувати своїми думками й емоціями, опрацювати техніки подолання негативних думок та техніки мотивування себе на бажані емоції; розвивати практичні навички емоційного інтелекту, вміння переключатись з негативних емоцій на позитивні, мотивувати себе на досягнення результату; розвивати волюві якості, креативність, вміння презентувати себе та результати спільної діяльності.

Основні поняття: мотивація, самомотивація, когнітивні фільтри, когнітивні викривлення, нав'язливі думки, позитивне мислення, прокрастинація, сенсорні відчуття, практики подяки, ароматерапія, кольоротерапія.

Форма роботи: тренінг

План

I. Обговорення теоретичних питань.

1. Мотивація в структурі емоційного інтелекту, її види.
2. Методи підвищення мотивації й активізації позитивного мислення.
3. Методи розвитку сенсорних відчуттів і збагачення емоційно-чуттєвого досвіду.

II. Обговорення та презентування практичних завдань.

Рекомендовані джерела

Основні:

1. Басюк Н. А. Використання мотиваційних технік у професійному становленні емоційно-інтелектуального вчителя початкової школи. *Інноваційні практики наукової освіти* : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф., 11–16 груд. Київ : Ін-т обдар. дитини НАПН України, 2024. С. 65-70.
2. Басюк Н. А. Керування емоціями як основа формування мотивації до навчання у майбутніх учителів початкової школи. *Актуальні проблеми формування творчої особистості педагога в контексті наступності дошкільної та початкової освіти* : зб. матеріалів IX Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф., 26-27 берез. 2025 р. / за ред. Т. М. Кривошеї. Вінниця, 2025. Вип. 14. С. 192-194.
3. Басюк Н. А. Мотивація в структурі емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія*. 2025. № 1. С. 7–13.
4. Басюк Н. А. Позитивне мислення та його формування у майбутніх учителів початкової школи. *Інноваційні підходи до підготовки кваліфікованих робітників: технології, методики, перспективний досвід* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю, 30 верес. 2024 / упор. : І. Кучеренко та ін.; за заг. ред. І. Жуховський, І. Кучеренко, З. Шарлович. Біла Церква; Ломжа : Вид-во "MANS w Łomży", 2024. С. 33 - 36.

Додаткові:

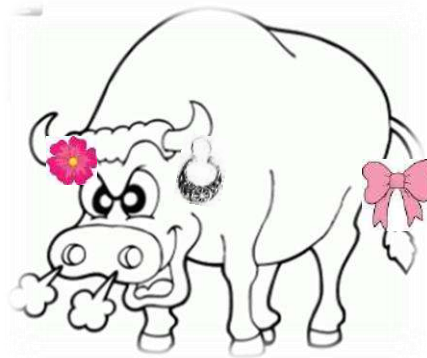
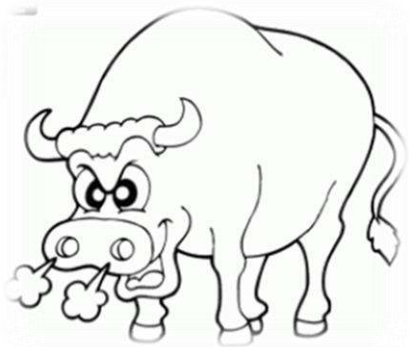
1. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. / укладачі: Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. URL : <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4053/1/%D0%9C%D0%A1%D0%9F%D0%A2%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняттю «мотивація».
2. Чим відрізняється внутрішня мотивація від зовнішньої?
3. До якого структурного компоненту емоційного інтелекту входить мотивація і самомотивація?
4. З яким процесами пов'язана мотивація?
5. Які мотиваційні техніки вам відомі? Які з них доводилося застосовувати?
6. Що таке прокрастинація? Які причини її виникнення?
7. Якими наслідками загрожує прокрастинація?
8. Як боротися з прокрастинацією?
9. Яке відношення має відчуття вдячності до емоційного інтелекту?
10. Які методи емоційного стимулювання вам відомі?
11. Які психотехніки відносяться до групи методів розвитку сенсорних відчуттів і збагачення емоційно-чуттєвого досвіду?

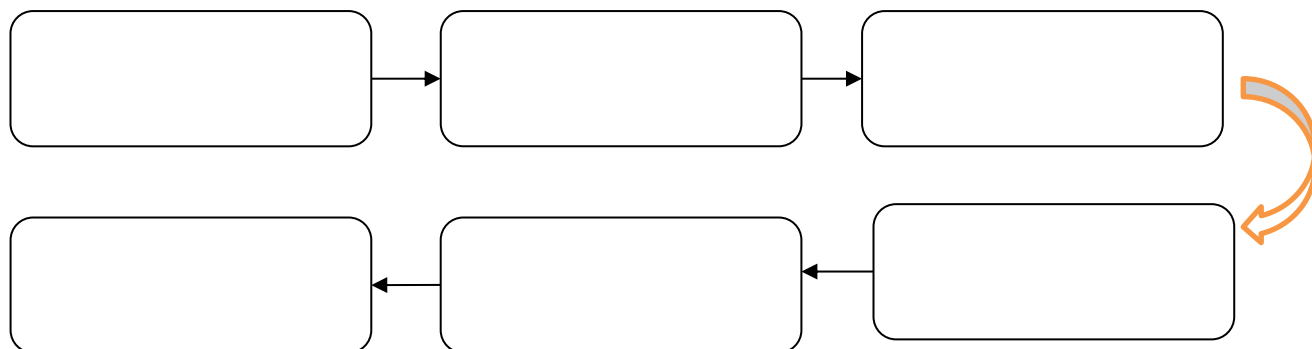
Практичні завдання

1. Робота в колі за методом «Карусель». Вербалізація емоцій товариша, перевірка правильності розуміння.
2. Студентам роздаються розмальовки з негативними персонажами казок. Завдання – домалювати елементи, що допоможуть перетворити їх на добрих і милих. Наприклад:



3. Робота зі щоденником емоцій. Визначте головну емоцію тижня? Яким би кольором ви її зобразили? Які події спричинили її виникнення? Хто був поряд? Чи вплинула ця емоція на ваші рішення?
4. Складання афірмацій на день.
5. Нейрогімнастика.
5. Заповнення схем.

Методи підвищення мотивації й активізації
позитивного мислення



5. Обговорення відео «Помилки мислення, які псують вам життя». Перевірка домашнього завдання, яке пропонує ведуча відео, «Робота з нав'язливими негативними думками».



Робота з нав'язливими негативними думками

- 1). Негативні думки. «Я невдаха. У мене нічого не виходить».
- 2). Когнітивні викривлення: надузагальнення, знецінення позитивного.
- 3). Ставити під сумнів свої думки. Альтернативні думки. «Є щось, що у мене виходить. Невдача на іспиті не робить мене невдахою».
6. Інформаційне повідомлення «Як звільнитися від негативних думок і почати думати позитивно» (способи звільнення від негативних думок, психотехніки і вправи підбирають студенти).
7. Робота в групах. Вправа «Відштовхнутися від дна» (ідея: Н. Афанасьєва, Л. Перелигіна, модифікація – автора) .

- Як ви гадаєте, про що думає людина, яка топиться? Що найгірше може статися в цій ситуації? Звичайно, це метафоричне порівняння, але в житті бувають ситуації, що людині знається, що це кінець, це найстрашніше, що може статися. Як поведуться люди? Людина, в якій розвинений емоційний інтелект, намагається оцінити «дно», тобто усвідомити усі ризики, і «відштовхнутися» від нього», тобто знайти точку опори, і, таким чином, благополучно вийти із ситуації.

Кожна група отримує картку із ситуацією. Потрібно скласти міркування за таблицею:

Негативні сторони ситуації, можливі наслідки	Позитивні сторони, точка опори	Шляхи вирішення ситуації

Ситуації:

1. Ви втратили роботу.
2. Ви розсталися з коханою людиною.
3. Ви переїхали на іншу квартиру, яка виявилася значно гіршою, ніж ви очікували.
4. Ви сподівалися на преміювання, але виявилось що воно дісталось іншому.
5. У спортивних змаганнях, як и ви не стараєтесь, уже кілька разів підряд займаєте тільки друге місце.

8. Виявлення особистісної мотивації за запитаннями:

- Щоранку ви збираєтесь, йдете в університет (на роботу) і впродовж усього дня займаєтесь навчанням. Що змушує вас до цього?

- Є люди, які щоранку здійснюють пробіжку, виконують ранкову зарядку. Чому вони це роблять?

- Ви вирішили досконало оволодіти мистецтвом манікюру. Записалися на курси, вклали значні кошти. Однак тих знань виявилось замало. Ви проглядаєте в інтернеті відеоуроки, практикуєтесь на знайомих, записалися на майстер-клас, витрачаєтесь на інструменти. Розумієте, що в даній сфері значна конкуренція і навряд чи ви зможете достойно заробляти на цій справі, але все-одно продовжуєте наполегливо займатись. Чому ви це робите?

9. Пригадати ситуацію зі свого життя, яка мотивувала на досягнення чогось значимого.

Ознайомлення з мотиваційними техніками «Матриця Ейзенхауера», метод WOOP, SWOT-аналіз, метод SMART, стратегією «Обман мозку», прийомом «Фільм жахів».

Матриця Ейзенхауера

- Термінові та важливі завдання – виконати одразу.
- Не термінові, але важливі – запланувати.
- Термінові, але не важливі – делегувати.
- Не термінові та неважливі – викреслити.

Метод WOOP

Wish (бажання) – що ви хочете досягти;

Outcome (результат) – який бажаний результат;

Obstacle (перешкоди) – які можуть бути перешкоди;

Plan (план) – як ви подолаєте ці перешкоди.

Техніка зворотного планування

- Сформулюйте кінцеву мету й чітко визначте результат
- Розбийте мету на етапи. Визначте основні кроки, які ведуть до цілі.
- Дробіть завдання. Розпишіть ваші дії для кожного етапу.
- Визначтеся з термінами. Сплануйте завдання по днях, тижнях.
- Оцінюйте та вносьте корективи. Час від часу перевіряйте свій прогрес, за потреби оновлюйте й доповнюйте план.

10. Робота з метафоричними картами на тему «Моя мотивація».

11. Практикування вдячності. Пропонується скласти лист вдячності (батькам, одногрупникам, викладачам) і надіслати його електронною поштою або вайбером.

12. На завершення тренінгу пропонується запити з пластиліну свій настрій і розповісти про нього.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9.

Тема. Стратегії розвитку емоційного інтелекту. Методи психологічного впливу на особистість

Мета: ознайомити студентів із сутністю соціальної перцепції та емпатії, стереотипами вчительського мислення, вчити безоціночно сприймати людей, будувати своє емоційне ставлення до них на основі фактів, засвоїти алгоритм подолання упередженого і стереотипного мислення, практично опрацювати методи й техніки розвитку соціально-перцептивних умінь та емпатії, розвивати уважність щодо емоційних станів інших людей, здатність розуміти інших, вміння експресивно виражати різні відтінки емоцій та розуміти вербальну й невербальну мову оточуючих, створювати можливості для застосування отриманого досвіду, удосконалювати емпатійні навички, навички активного й асертивного слухання, розвивати педагогічне мислення, налагоджувати доброзичливі міжособистісні стосунки в групі.

Основні поняття: емоційний інтелект, соціальна перцепція, емпатія, емоційна вразливість, алекситимія, стереотип, упередження, факт, вербальна й невербальна мова тіла,

Форма роботи: тренінг.

План

І. Обговорення теоретичних питань.

1. Поняття соціальної перцепції, його сутність
2. Емпатія в структурі емоційного інтелекту, її види.
3. Методи розвитку соціально-перцептивних умінь та емпатії.

ІІ. Обговорення та презентування практичних завдань.

Рекомендовані джерела

Основні:

1. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу : навчальний посібник. Житомир, 2024. 140 с.
2. Басюк Н. Сутність й особливості перцептивно-емпатійного компоненту емоційного інтелекту майбутнього вчителя початкової школи. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 9 (49). С. 1623 - 1632.
3. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

Додаткові:

1. Філліпс К. У. Майбутнє почуттів. Розвиток емпатії в світі, одержимому технологіями / переклад Надії Хаєцької. Київ : Вид-во «Рідна мова», 2020. 176с.

Питання для самоконтролю

1. Що розуміється під поняттям «соціальна перцепція»?
2. Які вербальні сигнали допомагають визначити емоційний стан співрозмовника?
3. За якими невербальними сигналами встановлюємо його емоційний стан?
4. Що розуміється під поняттям «емпатія»?

5. До якого структурного компоненту емоційного інтелекту належить емпатія?

6. Які є види емпатії?

7. Розкрийте механізм виникнення емпатії.

8. В чому полягає техніка «віддзеркалення»?

9. Назвіть техніки асертивного спілкування.

10. Які техніки психологічного впливу на співрозмовника вам відомі? У чому їх суть?

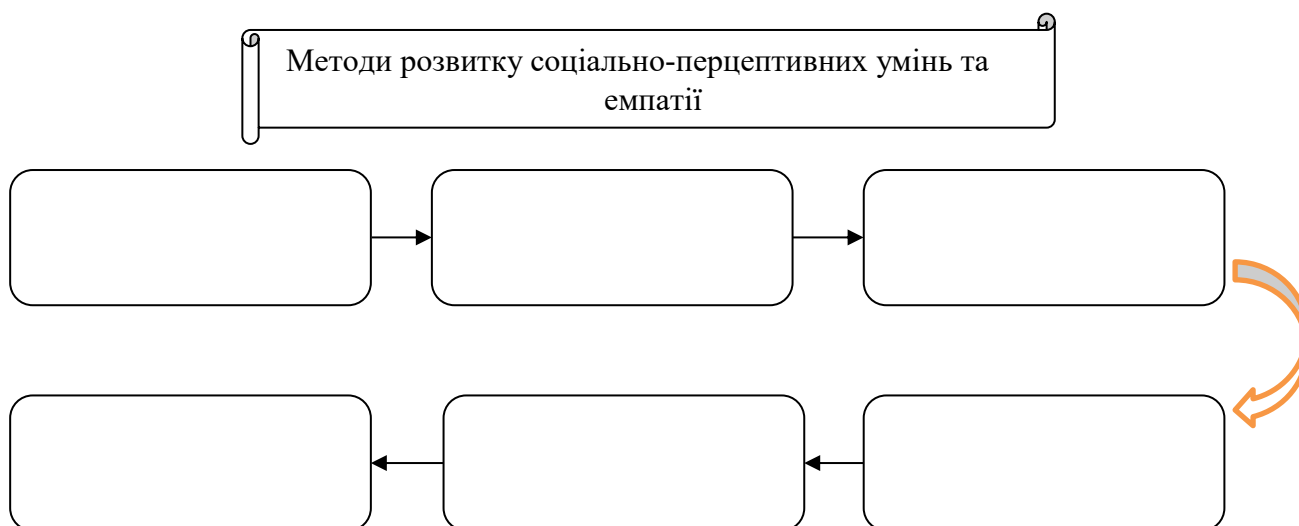
11. Чому для вчителя початкової школи важливо майстерно володіти вербальною й невербальною мовою власного тіла і вміти «читати» ці сигнали в інших (школярів, їх батьків, інших людей, з якими вступають у спілкування)?

Практичні завдання

1. Робота з «вимірювачем настрою». Передайте свій позитивний настрій через обійми по колу.

2. Робота зі щоденником емоцій. Підведення тижневих підсумків.

4. Заповніть схему:



3. Бесіда з елементами наративності:

- Як ви ставитесь до тези «Я повинен бути сильним завжди»? Чи відчуваєте ви себе вразливими? Як часто це відбувається? Чи пов'язано це якимось з іншими людьми? Пригадайте, коли востаннє ви почувалися вразливим? Наведіть приклади з життя. Які емоції переживали в той момент? Бути емоційно вразливим – це добре чи погано? Чи дозволяєте ви собі бути неідеальним? Як впоратися з надмірною вразливістю, як зняти емоційне напруження? Що таке алекситимія? Якби існували «чарівні яблучка», як у казці, з'ївши які людина змінюється, стає кращою, щоб ви хотіли змінити в собі? А що під силу вам змінити вже сьогодні? Чи можна сказати, що фраза «Я повинен бути сильним завжди», з якої ми почали розмову, є стереотипною? Які ще вам відомі стереотипи? Наведіть приклади. Що таке стереотип? Чи не впливають стереотипи на сприйняття інших людей і нашу оцінку інших людей, міркування про них, ставлення до них? Чим ми маємо керуватися у сприйманні інших людей?

4. Гра «Купе потягу».

Сценарій. Ви сідаєте в потяг, щоб здійснити поїздки з Києва в Монако.

Подорож триватиме 7 днів. Ваш білет в купейному вагоні, де, крім вас, буде ще три пасажери. Виберіть із наведеного списку три особи, з якими Ви б найбільше бажали подорожувати і три особи, з якими б ви хотіли найменше їхати разом.

Список: циганка

афроамериканець

неохайно одягнена жінка з малою дитиною

спортсмен

гомосексуаліст

нелегальний заробітчанин

кришнаїт

китаєць, який споживає їжу з неприємним запахом

колишній ув'язнений

іноземець, мова якого вам незрозуміла

наркоман

депутат

вагітна жінка

актор з гітарою

людина на інвалідному візку

поліцейський

ВІЛ-інфікований

Обговорення вибору після групової роботи.

5. Робота в групах (2 групи) «Стереотипи педагогічного мислення» Завдання: скласти психологічний портрет учня.

6. Найпоширеніші стереотипи серед педагогів:

- *Учитель повинен знати все*
- *Учитель не має права помилятися*
- *Дитина із заможної родини – пихата*
- *Дитина ще не живе, а тільки готується жити*
- *Завдання педагога – виправити всі негативні якості в дитині*

7. Слухання складених удома «старих казок на новий лад» (наприклад, розказати казку «Червона Шапочка» від імені різних дійових осіб: Сірого Вовка / Бабусі / Дроворубів тощо).

-Чи змінилася казка? Як висвітлюються події в новій казці? Чи залежить сприйняття інформації та емоційне ставлення до неї від розповідача? Як долати упереджене й стереотипне мислення?

8. Колективне складання інформаційної пам'ятки «Алгоритм подолання стереотипів» (пам'ятку буде розміщено в соціальних мережах).

9. Гра «Хвіст дракона».

10. Вправа «Емоційний крокодил» (розпізнавання емоцій за невербальними сигналами).

11. Гра-пантоміма «Розмова через скло».

Студентська група поділяється на дві шеренги, попарно. Кожному учаснику з правої шеренги даються ситуації і повідомлення (усім різні), яке потрібно терміново передати своєму партнеру за «склом». На передачу повідомлення відводиться 1 хвилина. Можна використовувати тільки невербальну мову тіла: міміку, жести, рухи,

пози. Потім партнери міняються місцями.

Обговорення роботи.

12. Театр-експромт. Обираються дійові особи (участь в «оживленні» казки беруть усі студенти групи). Персонажі виходять на імпровізовану сцену. Ведучий читає казку. Як тільки називається персонаж, студент, який виконує його роль, швидко включається й виконує дії, передає його емоційний стан вербальними й невербальними сигналами.

Діючі особи казки:

- 1) Король
- 2) Королева
- 3) Принцеса
- 4) Принц
- 5) вітер, палац, перемога
- 6) Кінь, грім
- 7) дуб
- 8) соловейко
- 9) Змова
- 10) 1-ша голова Триголового Змія
- 11) 2-га голова Триголового Змія
- 12) 3-тя голова Триголового Змія

Текст казки:

У деякому царстві, у деякому господарстві жив-був король. Хоч він вже давно був немолодий, але був елегантний і мав добре серце. Як у всякого порядного короля, була у нього дружина-королева. У царські справи вона ніколи не втручалася і мала лагідну вдачу. Жили вони, як два голубки: дружно і щасливо. Але велике лихо мали: дочка їхня єдина й улюблена, принцеса, плаксива була, що просто жах. Ревіла вдень і вночі, з приводу і без. Вже вони її і умовляли, і подарунки дарували, і казки розповідала, і зірку з неба діставали, а вона реве, хоч тріси.

І ось одного разу гуляла принцеса в королівському саду, рвала квіточки і гірко плакала. Раптом налетів вітер, загримів грім і з'явився Триголовий Змій. Схопив він принцесу і відніс у свої володіння. Безутішно ридає король, вся в печалі королева, палац у жалобі. Король видав указ: «Хто визволить принцесу, дочку мою ненаглядну, віддам за нього заміж!».

Почувши про нещастя, яке трапилося, прискакав із заморських країн відважний принц-королевич на своєму вірному коні. І запрягся він королю: «Хоч загину, але принцесу з полону врятую». Осідлав він свого швидкого скакуна і відправився в дорогу.

Чи довго, чи коротко їхав принц, втомився, зліз зі свого коня і вирішив відпочити під величавим дубом. Ліг і заснув. Кінь і собі приліг. Тут зненацька з'явилася Змова і стала плести своє павутиння. Обплутала ним принца, потім його коня. І заснув принц непробудним сном.

Невідомо скільки б проспав принц і чим би закінчилася казка, але на гілку дуба сів соловейко. Защебетав так гарно і своїм дзвінким співом розбудив принца. Принц підхопився і помчав виручати принцесу.

Жорсткою була сутичка принца з Триголовим Змієм. Перемога переходила з рук

в руки. Знову з рук в руки. І знову з рук в руки. Нарешті зібрався принц з останніми силами, змахнув своїм булатним мечем – покотилася одна голова з плечей Змія. Змахнув другим раз – інша голова відлетіла. Змахнув третій раз – і третя голова опинилася на землі.

Принцеса дуже зраділа такому красеню, своїй свободі. Вибігла на зустріч принцу. Ніжно обійняв він її. Сіли вони вдвох на коня і поїхали в палац.

Отут і казці кінець

13. Рефлексія тренінгового заняття.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10

Тема. Методи практично-педагогічного спрямування у розвитку емоційного інтелекту майбутнього вчителя початкової школи

Мета: ознайомити студентів з поняттям «конфлікт», його видами і причинами виникнення, з поняттям «ненасильницьке спілкування», визначити основні принципи поведінки вчителя у конфліктній ситуації, розглянути особливості та стратегії вирішення педагогічних конфліктів на основі відновного підходу, вчити визначати потреби, які стоять за емоціями, вербалізувати емоції, працювати з емоціями в конфлікті; опрацювати техніки емпатійного й активного слухання; розвивати навички емоційного інтелекту, безконфліктного й ненасильницького спілкування, вміння вести полеміку, навички командної взаємодії; виховувати толерантне ставлення до інших, емпатію, формувати емоційно-ціннісну єдність студентської групи.

Основні поняття теми: ненасильницьке спілкування, конфлікт, педагогічний конфлікт, емоційно напружені ситуації, потреби, емпатія, емпатійне слухання, активне слухання, техніка «Я-повідомлення».

Форма роботи: тренінг.

План

I. Обговорення теоретичних питань.

1. Метод ненасильницького спілкування М. Розенберга.
2. Метод моделювання й аналізу педагогічних ситуацій (кейс-метод).
3. Рольові ігри та симуляції.
4. Дискусії, диспути, дебати.
5. Метод створення і презентації портфоліо.

II. Обговорення та презентування практичних завдань.

Рекомендовані джерела

Основні:

1. Басюк Н. Метод ненасильницького спілкування в розвитку емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи. Освіта. Інноватика. Практика. 2024. Т. 12, № 8. С. 13-19.
2. Басюк Н. А. Формування емоційного інтелекту як складової професійних компетентностей майбутніх учителів початкової школи в умовах дистанційного навчання // Компетентнісні засади підготовки творчих майбутніх фахівців у закладах вищої освіти засобами цифрових технологій : монографія [Антонов О.В., Басюк Н.А., Вознюк О.В., Дубасенюк О.А.] / за ред. О.А. Дубасенюк. У 2-х томах. Житомир : Видавництво "Рута", 2025. С. 152–204.
3. Технологія портфоліо у педагогічній діяльності: електронний навчальний курс /Шевчук С.С.. Біла Церква: БІНПО, 2024 р. 19 с. URL : https://binpo.com.ua/wp-content/uploads/2024/04/5_%D0%95%D0%9D%D0%9A-%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D0%BF%D1%80%D1%82%D1%84%D0%BE%D0%BB%D1%96%D0%BE-%D0%A8%D0%B5%D0%B2%D1%87%D1%83%D0%BA-1.pdf

Додаткові:

1. Білик Н. І., Добряк І. В. Сучасний урок : 50 способів порефлексувати : електрон. навч.- метод. посіб. Полтава : ПОІППО ім. М. В. Остроградського, 2021. 74 с.
2. Ненасильницьке спілкування в практиці інклюзивної школи згідно концепції Маршалла Розенберга. URL : <https://inklucentrum.sk/wp-content/uploads/2024/12/Nenasilna-komunikacia-UA-Online.pdf>

3. Основи педагогіки та інноваційні технології у вищій школі. Проблемні педагогічні ситуації : навч. посіб. для здобувачів ступеню доктора філософії / укладач Л. І. Васецька. Запоріжжя : ЗДМУ, 2023. 93 с.

4. Посібник з управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників / авторський колектив: Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О. URL : https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/Posibnyk_Upravlinnya_Stresom_Sirenko.pdf

5. Розбудова миру, профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект : навч.-метод посіб. URL : <https://glinsk-internat.oits.pro/wp-content/uploads/2019/02/bulinh.pdf>

Питання для самоконтролю:

1. *Що таке потреба?*
2. *Як потреби пов'язані з емоціями?*
3. *Назвіть емоційні потреби.*
4. *Хто є автором концепції ненасильницького спілкування?*
5. *Чому ненасильницьке спілкування називають «мовою життя»?*
6. *Як пов'язано ненасильницьке спілкування з емоційним інтелектом вчителя початкової школи?*
7. *Яку роль відіграє емпатія в ненасильницькому спілкуванні?*
8. *Що таке конфлікт?*
9. *З якими емоціями і почуттями співвідноситься конфлікт?*
10. *Охарактеризуйте способи виходу з конфліктної ситуації.*
11. *Розкрийте зміст техніки «Я-повідомлення».*
12. *Які техніки емпатійного слухання вам відомі?*

Практичні завдання

1. Робота в колі. Рефлексія настрою. Вправа «Два обличчя».

Інструкція для виконання: Студенти отримують бланки зі схематичним зображенням обличчя людини. Їм потрібно домалювати емоцію, що відповідає їхньому емоційному стану на початку заняття і в кінці заняття.

2. Завдання «Передати усмішку очима по колу».

3. Вправа «Телепати». Здобувачі розбиваються на пари. Пари сідають спинами один до одного. Їх завдання – тричі одночасно повернутись, не подаючи ніяких сигналів один одному. Обговорення вправи.

3. Робота зі щоденником емоцій. Підведення підсумків за тиждень. Визначення стратегії емоційної саморегуляції, яка виявилась ефективною.

4. Практичне завдання на рефлексію:

- Розділити аркуш паперу навпіл. Ліворуч записати п'ять речей, які ви змушені робити. Праворуч запишіть, які потреби ви задовольняєте, коли виконуєте ці дії.

- Якщо ви хочете продовжити виконувати ці дії, закресліть слово «мушу» і зверху напишіть «обираю». Чи змінився ваш стан? Відчуйте різницю.

4. Вправа «Уяви»:

- Як ви розумієте фразу «Чайка на кубі»?

- Уявіть, що поряд з вами «розташувався» конфлікт. На що він схожий? Якого кольору, розміру? Чи приємне вам його «сусідство»? Які емоції викликає? Які думки?

Як його позбутися? Чи змінився настрій?

5. Складання «асоціативного емоційного ряду» до слова «конфлікт»:

К –

О –

Н –

Ф –

Л –

І –

К –

Т

- Чи подобаються емоції, які утворюють асоціативний ряд?

- Чи траплялося вам бути свідком чи учасником педагогічного конфлікту? Які потреби й почуття стояли за реакціями конфліктуючих? За вашими спостереженнями, чи чули потреби й почуття один одного конфліктуючі сторони? Чи можна було уникнути конфлікту? Чому виникають конфлікти? Чи впливають емоції конфліктуючих сторін на виникнення і врегулювання конфліктів? Чи має відношення емпатія до конфлікту? Які стратегії емоційної саморегуляції можуть допомогти уникнути конфлікту, не дати йому спалахнути?

5. Діагностична методика «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» (за методикою К. Томаса).

Інструкція. У кожній з поданих пар оберіть те твердження, яке відповідає вашим поглядам.

1.)

а) Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

б) Краще ніж обговорювати, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми згодні.

2.)

а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

б) Я намагаюся залагодити справу з урахуванням усіх інтересів іншого та моїх власних.

3.)

а) Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого та зберегти наші стосунки.

4.)

а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

б) Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5.)

а) Улагоджуючи спірну ситуацію, я постійно намагаюся знайти підтримку в іншого.

б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

6.)

а) Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.

б) Я намагаюся досягти свого.

- 7.)
- а) Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання, щоб згодом вирішити його остаточно.
 - б) Я вважаю за можливе в чомусь поступитися, щоб досягти бажаного.
- 8.)
- а) Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
 - б) Я насамперед намагаюся ясно визначити те, в чому полягають спільні інтереси.
- 9.)
- а) Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
 - б) Я докладую зусиль, щоб досягти свого.
- 10.)
- а) Я твердо прагну досягти свого.
 - б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
- 11.)
- а) Насамперед я намагаюся ясно визначити, у чому полягають спірні питання.
 - б) Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.
- 12.)
- а) Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може спричинити суперечки.
 - б) Я даю можливість іншим залишитись при своїй думці, якщо вони теж йдуть мені назустріч.
- 13.)
- а) Я пропоную компромісний варіант.
 - б) Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.
- 14.)
- а) Я повідомляю іншого про свою точку зору і питаю про його думку.
 - б) Я намагаюся показати іншому логіку та переваги моїх поглядів.
- 15.)
- а) Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.
 - б) Я намагаюся зробити так, щоб уникнути напруженості.
- 16.)
- а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.
 - б) Я намагаюся переконати іншого у перевагах моєї позиції.
- 17.)
- а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
 - б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.
- 18.)
- а) Якщо це зробить іншого щасливим, дам йому можливість наполягти на своєму.
 - б) Я даю можливість іншому в чомусь залишитись при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.

- 19.)
а) Насамперед я намагаюся ясно визначити те, в чому полягають усі порушені питання та інтереси.
б) Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання для того, щоб згодом вирішити його остаточно.
- 20.)
а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод та втрат для обох сторін.
- 21.)
а) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
б) Я завжди схильюся до прямого обговорення проблем та їх спільного вирішення.
- 22.)
а) Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією та точкою зору іншої людини.
б) Я відстоюю свої бажання.
- 23.)
а) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання оточуючих.
б) Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
- 24.)
а) Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я намагатимусь піти назустріч його бажанням.
б) Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.
- 25.)
а) Я намагаюся показати іншому логіку та переваги моїх поглядів.
б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
- 26.)
а) Я пропоную компромісну позицію.
б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання оточуючих.
- 27.)
а) Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може спричинити суперечки.
б) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
- 28.)
а) Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
б) Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.
- 29.)
а) Я пропоную компромісну позицію.
б) Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
- 30.)

а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

б) Я завжди займаю таку позицію у спірному питанні, щоб ми спільно з іншою людиною могли досягти успіху.

Ключ (для зручності використовують таблицю):

Суперництво: 3А, 6Б, 8А, 9Б, 10А, 13Б, 14Б, 16Б, 17А, 22Б, 25А, 28А

Співробітництво: 2Б, 5А, 8Б, 11А, 14А, 19А, 20А, 21Б, 23Б, 26Б, 28Б, 30Б

Компроміс: 2А, 4А, 7Б, 10Б, 12Б, 13А, 18Б, 20Б, 22А, 24Б, 26А, 29А

Уникнення: 1А, 5Б, 6А, 7А, 9А, 12А, 15Б, 17Б, 19Б, 23А, 27А, 29Б

6. Диспут «Конфлікти в освітньому середовищі» (розкрити види педагогічних конфліктів і причини їх виникнення, стилі поведінки педагога в процесі конфлікту: суперництво (тип «акула»), співробітництво (тип «сова»), компроміс (стиль «лисиця»), уникнення (тип «черепашка»), пристосування (тип «ведмедик»).

Інструкція до проведення. До проведення диспуту студенти попередньо готуються. Обирається ведучий, який складає перелік питань для обговорення. Студенти об'єднуються у дві групи й ознайомлюються з запропонованими питаннями, які виносяться на диспут, добирають контраргументи на підтвердження своєї думки. В аудиторії шляхом жеребкування визначається, яка команда яку позицію займе і буде доводити.

7. Психологічна вправа «Яблучко і черв'ячок»

-Уявіть, що ви червоне, стигле, наливне, ароматне, соковите яблучко. До вас підповзає черв'ячок і каже: «Я зараз буду тебе їсти». Як би ви відповіли йому?

Відповіді співвідносяться з стилем поведінки у конфліктній ситуації.

8. Гра «Знайдіть помилку»:

Ненасильницьке спілкування

Позиція Шакала	Позиція Жирафа
Доброзичливість	Агресивна поведінка
Негативне світосприйняття та прогнозування майбутнього	Позитивне світосприйняття та прогнозування майбутнього
Налаштованість на контакт	Опір, захист, оцінка
Маніпуляція	Задоволення потреб своїх та оточення
Домінування	Чуйність, емпатія
Я-повідомлення	Ти-повідомлення
Нав'язування своєї позиції	Розуміння себе і бажання зрозуміти іншого
Безоцінкове сприйняття фактів	Негативна інтерпретація фактів
Автоматичне реагування на ситуацію	Співчутливий аналіз ситуації



8. Техніка «Я-повідомлення». Рольова гра.

Спочатку студенти ознайомлюються зі структурою «Я-повідомлення». На прикладі рольових ігор усвідомлюють різницю між «Ти-повідомленням» і «Я-повідомленням».

Факт (опис конкретної поведінки, дій співрозмовника, що викликають негативні емоції)

Почуття (вербалізація емоцій і почуттів, викликаних такою поведінкою)

Пояснення (наслідків такої поведінки для мене).

Бажання (бажані дії в поведінці співрозмовника).

Приклад: Коли ти ... (факт), я .. (почуття), тому що ... (пояснення). Мені хотілося б, щоб ти ... (бажання).

Коли ти починаєш кричати, мені стає страшно. Це нагадує мені крик п'яного батька з мого дитинства. Мені хотілося б, щоб наступного разу ти стримував свій гнів і говорив спокійно.

Сценарій рольової гри

Сценка №1. «Ти-твердження»

Катя: Ми домовились з тобою разом відвідати бібліотеку після занять. Ти запізнилася. Мені довелося чекати тебе 20 хвилин. Завжди запізнюєшся і ніколи не приходиш вчасно!

Аліна: Але ж, мені здається, що я тобі говорила, що затримаюсь з одногрупниками, щоб вирішити питання щодо проведення вечірки. Ти мабуть мене не дочула. Сама винна!

Сценка №2. «Я-твердження»

Катя: Аліно, я дуже незадоволена, що мені довелося чекати тебе 20 хвилин після занять, щоб піти до бібліотеки. Мені було неприємно, що ти не зважила на те, що я чекаю. Чи не могла б ти надалі мене попереджати заздалегідь?

Аліна: Я дуже шкодую, що так вийшло, але мені необхідно було залишитись на кілька хвилин, щоб обговорити з товаришами підготовку до вечірки. Вибач, що тобі довелося чекати. Надалі я намагатимусь тебе попередити, якщо буду затримуватись.

9. Перефразування «Ти-повідомлення» в «Я-повідомлення» в групах.

Кожна група складає педагогічну конфліктну ситуацію, в якій використовується «Ти-повідомлення», після чого групи обмінюються ситуаціями і перефразовують їх в «Я-повідомлення».

10. Робота в парах. Опрацювання технік активного й емпатійного слухання: ехо-техніка, перефразування, резюмування.

11. Розфарбовування антистресових розмальовок.

12. Аналіз педагогічних ситуацій.

Ситуація 1.

Учителька пропонує учневі виконати завдання, але той заявляє: «Я не хочу це робити!». Як відреагувати вчительці?

- 1). «Не хочеш — заставимо!»
- 2). «Для чого тоді ходити в школу, якщо ти не виконуєш, що тобі кажуть?»
- 3). «Не хочеш – не роби. Тебе силувати ніхто не буде. Ти гірше для тебе. На все життя залишишся неуком».
- 4). «Може поясниш, чому не хочеш?»
- 5). «Давай обговоримо – може, ти і правий».
- 6) Ваш варіант відповіді _____

Ситуація 2.

Кожного разу, коли вчителька перевіряє домашнє завдання, учень говорить, що він забув його виконати. Як відреагувати на це педагогу цього разу?

- 1). «Ти як завжди, в своєму репертуарі!»
- 2). «Коли закінчиться ця твоя безвідповідальність?!»
- 3). «Що на цей раз? Чому не виконав? Поясни»
- 4) «Як ти думаєш, чому я кожного разу запитую саме тебе?»
- 5) «Тобі варто ставитися до навчання серйозніше»
- 6) Ваш варіант відповіді _____

Ситуація 3.

Учень, демонструючи своє погане ставлення до однокласника, говорить: «Я не хочу працювати разом з ним». Як на це повинен відреагувати вчитель?

- 1). «І що з того, що ти не хочеш?»
- 2). «Нічого не поробиш, прийдеться».
- 3). «Це нерозумно з твого боку».
- 4). «Після таких твоїх слів він теж не захоче працювати з тобою»».
- 5). «Чому?»
- 6). «Думаю, що ти не правий».
- 7) Ваш варіант відповіді _____

Ситуація 4.

Учень говорить учителю: «Для чого мені потрібна ця «українська мова»? Я все одно стану бізнесменом, як мій батько. А там знати «українську» не дуже й то потрібно». Як відреагувати вчителю?

- 1). «Хочеш-не хочеш, а вчити потрібно»
- 2) «Ще що за розмови?»
- 3) «То може, тобі взагалі не вчитися й залишити школу?»
- 4) «Ще твоя справа»
- 5) «А батько погоджується з твоєю позицією?»
- 6) «Ти запитай у батька, чи потрібні йому знання з граматики, пунктуації, комунікації у веденні справ?»

7) Ваш варіант відповіді _____

13. Аналіз казки «Коза-Дерева» за методом «Шість капелюхів» (групова робота):

Білий капелюх – факти.

Жовтий капелюх – позитив.

Чорний капелюх – критика, недоліки.

Червоний капелюх – емоції.

Зелений капелюх – творчість.

Синій капелюх – підсумки.

13. Рефлексія. Вправа «Два обличчя».

Додаткові матеріали

Притча-казка

Жили-були старий та стара. Не було жодного дня, щоб вони не посварилися. Будь-яка розмова у них обов'язково закінчувався скандалом. Звичайно, вони обидва від цього страждали, але вони не знали що потрібно зробити, щоб цього не було. Всі сусіди знали про їх сварки. І ось одного разу сусіди порадили старій сходити за порадою до мудреця, який жив у горах. Стара вирушила в дорогу. Йшла вона довго, поки нарешті не прийшла до того місця, де жив старий мудрець. Він вийшов до неї і запитав:

— Що тобі треба від мене?

Стара зі сльозами на очах розповіла йому про свої сварки з чоловіком. Вислухав її уважно мудрець, потім пішов до криниці, набрав там води і віддав бабі:

— Ось тобі чарівна вода. Коли наступного разу ви будете сваритися, візьми цю воду, наberi її в рот і тримай у роті до тих пір, поки не заспокоїшся.

Подякувала стара мудреця, взяла воду і пішла додому. Коли вона повернулася додому, старий почав лаятися:

— Де ти була так довго?

Тільки закортіло бабі у відповідь посваритися, як згадала про чарівну воду від мудреця і швидко набрала в рот. Старий покличав-покличав, побачив що стара не відповідає, стало йому соромно і він замовк. З тих пір так і повелося: як тільки старий починає лаятися, стара поспішно набирає в рот воду, яку дав їй мудрець, і тримає, поки старий не замовкне. А якщо старій хочеться почати кричати і полаятися, вона знову набирає воду і тримає, поки не заспокоїться. Поступово вони відвикли сваритися і з тих пір жили тихо і мирно.

Вирішила стара подякувати мудрецю за те, що відучив їх лаятися. Прийшла вона знову до нього і розповіла, як у них тепер все змінилося завдяки його чарівній воді. Засміявся мудрець і сказав: «Я тобі дав не чарівну воду, а саму звичайну, яку я набрав з криниці». І тоді стара зрозуміла: секрет не у воді, а в тому, щоб вчасно зупинитись і контролювати свої емоції. З тих пір вони з чоловіком більше ніколи не сварилися.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 11

Тема: Технології розвитку емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи

Мета: розширити знання студентів про технології саморозвитку й розвитку емоційного інтелекту в школярів, ознайомити з видами арт-технологій, вчити використовувати арт-терапію як засіб подолання небажаних емоційних станів, формувати здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, розвивати рефлексивне мислення, сприйнятливості до емоційних переживань інших, емпатію, розвивати здатність застосовувати технології з опорою на професійне складову.

Основні поняття теми: технології, арт-терапія, емоції, страх, емоційна саморегуляція, самоконтроль, вербальні й невербальні сигнали, музика, образотворче мистецтво, художні практики (малювання, ліплення з пластиліну, тіста), казка.

План

I. Обговорення теоретичних питань.

1. Ігрові та проєктні технології.
2. Інтерактивні технології.
3. Арт-технології у розвитку емоційного інтелекту.

II. Обговорення та презентування практичних завдань.

Рекомендовані джерела

Основні:

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Скорик Т. В. Міненко А. О. Арт-технології розвитку емоційного інтелекту майбутнього вчителя початкових класів. *Педагогічний альманах* : зб. наук. праць. 2019. URL : <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/1226/1>

Додаткові:

1. Яновська Т. А. Особливості формування емоційного інтелекту майбутніх педагогів під впливом інтерактивних методів навчання. *Молодий вчений*. 2018. № 4 (56) квітень. С. 232 – 235.

Питання для самоконтролю:

1. Розкрийте значення ігрових та проєктних технологій, які використовуються в процесі розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти.
2. Яким чином інтерактивні технології впливають на розвиток емоційного інтелекту? Назвіть їх.
3. Які види арт-технологій вам відомі?
4. Охарактеризуйте види роботи з казкою як інструментом розвитку емоційного інтелекту.
5. Які види театру можна використовувати у розвитку вмінь і навичок емоційного інтелекту?

Практичні завдання

1. Визначення й аналіз свого настрою за метафоричними картами.
2. Слухання музичного твору Арама Хачатуряна «Танець із шаблями».

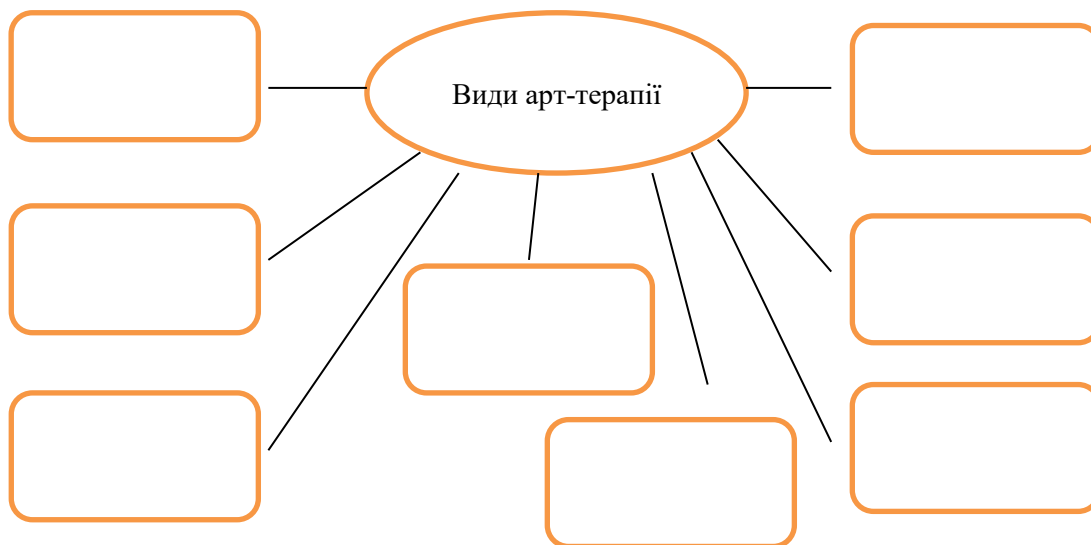


- Назвіть емоції, які виникли під впливом прослуханої музики. Які думки вона вам навіяла?

- Чи впливає музика на настрій людини? А взагалі мистецтво?

2. Робота зі щоденником емоцій. Визначення емоції тижня.

3. Заповніть схему:



4. Презентація «Вплив образотворчого мистецтва на свідомість та емоції людини».



Додаткові ресурси:

5. Вираження страху пантомімічними і мімічними засобами (взяти страх за кінчики, походити як страх, покричати як страх, підняти вгору, подивитися на страх зверху вниз). Наративна бесіда «Я і мій страх».

6. Психотехніки на контактування зі своїм страхом (малювання страху, кляксографія, візуалізація страху, робота з думками).

7. Трансформація страху за допомогою ліплення з пластиліну його образу.

- Які емоції ви відчували під час ліплення?
- Чи залишився страх зараз? Якщо так, то яким він став?
- Чи змінилася його інтенсивність?

8. Слухання фрагменту музичного твору французького композитора Моріса Равеля «Болеро».

Студентам пропонують вслухатися в ритм і настрій музичного твору й уявити

образ, який відповідає музиці, а потім відтворити його за допомогою мандали.

Рефлексивний аналіз:

- Які асоціації викликає у вас малюнок? Які емоції виникають при спогляданні малюнка? Чи відповідає малюнок вашому теперішньому настрою?

9. Презентація домашнього завдання (напередодні заняття студенти в четвірках склали казку про емоції і (дається на вибір) або інсценізувати її, або створити комікс за її сюжетом).

10. Завдання на вміння виражати емоційний стан вербальними засобами «Озвуч мультфільм».

11. Рефлексія заняття.

ПЕРЕЛІК ЕМОЦІЙНО-ПОЧУТТЄВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ (Е. Помиткін)

1. Агресивність	39. Відчайдушність	77. Ентузіазм
2. Азарт	40. Відчуженість	78. Єдність
3. Активність	41. Віра	79. Єхидство
4. Апатія	42. Винятковість	80. Жорстокість
5. Апломб	43. Виснаженість	81. Жага
6. Афект	44. Влада	82. Жалість
7. Безпека	45. Вознесеність	83. Жалоба
8. Безтурботність	46. Ворожість	84. Жаль
9. Бадьорість	47. Впевненість	85. Жах
10. Байдужість	48. Вразливість	86. Журба
11. Безжалісність	49. Врівноваженість	87. Завзятість
12. Беззахисність	50. Втіха	88. Загроза
13. Безнадія	51. Втрата	89. Задоволеність
14. Безпечність	52. Гармонія	90. Задушевність
15. Безпомічність	53. Героїзм	91. Зайнятість
16. Безпорадність	54. Гидливість	92. Заздрість
17. Безсилля	55. Гідність	93. Закоханість
18. Безумство	56. Гіркота	94. Занепокоєння
19. Біль	57. Гнів	95. Заклопотаність
20. Благоговіння	58. Голод	96. Залежність
21. Благодатність	59. Гонор	97. Замішання
22. Благополуччя	60. Гордість	98. Замріяність
23. Близькість	61. Горе	99. Засмучення
24. Боязнь	62. Грайливість	100. Засудження
25. Буденність	63. Гумор	101. Захват
26. Вагання	64. Депресія	102. Захищеність
27. Вдячність	65. Дисгармонія	103. Захоплення
28. Великодушність	66. Дисонанс	104. Заціпеніння
29. Велич	67. Доброзичливість	105. Зацікавленість
30. Веселощі	68. Доброта	106. Зачарованість
31. Відвага	69. Довершеність	107. Збентеження
32. Відвертість	70. Довіра	108. Збудження
33. Відданість	71. Досада	109. Зверхність
34. Відкритість	72. Дружба	110. Звитяга
35. Відповідальність	73. Ейфорія	111. Здивування
36. Відраза	74. Екзальтованість	112. Зібраність
37. Відстороненість	75. Екстаз	113. Злагода
38. Відчай	76. Енергійність	114. Злість

115. Зловтіха	155. Неповноцінність	195. Побоювання
116. Значущість	156. Непотрібність	196. Повага
117. Зневага	157. Непримиренність	197. Повинність
118. Зневіра	158. Неприязнь	198. Подив
119. Зніяковілість	159. Несамовитість	199. Покірність
120. Зосередженість	160. Неспокій	200. Поміркованість
121. Зухвалість	161. Несправедливість	201. Помста
122. Інсайт	162. Нетерпіння	202. Потворність
123. Інтерес	163. Неуважність	203. Похмурість
124. Іронія	164. Нехтування	204. Почесті
125. Краса	165. Ніжність	205. Правота
126. Кураж	166. Нірвана	206. Презирство
127. Лагідність	167. Ніжковість	207. Привілейованість
128. Лінь	168. Низькість	208. Привітність
129. Лукавство	169. Ностальгія	209. Прив'язаність
130. Любов	170. Нудьга	210. Пригніченість
131. Лють	171. Обережність	211. Приголомшеність
132. Меншовартість	172. Обов'язок	212. Прикрість
133. Міра	173. Обоження	213. Приналежність
134. Милування	174. Образа	214. Приниження
135. Милосердя	175. Обурення	215. Пристрасть
136. Миролюбність	176. Огида	216. Приреченість
137. Надія	177. Окрилення	217. Прихильність
138. Напруження	178. Опіка	218. Причетність
139. Наполегливість	179. Острах	219. Приязнь
140. Насолода	180. Осяяння	220. Пробудження
141. Настороженість	181. Очікування	221. Провина
142. Натхнення	182. Ошелешеність	222. Прозріння
143. Небезпека	183. Пасивність	223. Просвітлення
144. Невинність	184. Патріотизм	224. Прострація
145. Незворушність	185. Перевага	225. Протиріччя
146. Невдоволення	186. Передчуття	226. Пустота
147. Невизначеність	187. Переляк	227. Радість
148. Невпевненість	188. Печаль	228. Ревнощі
149. Недовіра	189. Пафос	229. Розбрат
150. Незавершеність	190. Пиха	230. Розгубленість
151. Незадоволеність	191. Піднесення	231. Роздратування
152. Незручність	192. Підозра	232. Розкаяння
153. Ненависть	193. Підтримка	233. Розкутість
154. Необхідність	194. Плаксивість	234. Розпач

235. Розрада	257. Смуток	279. Суперництво
236. Розчарування	258. Сором	280. Супротив
237. Розчинення	259. Спантеличення	281. Схвильованість
238. Розчулення	260. Співчуття	282. Такт
239. Самовідданість	261. Співзвучність	283. Теплота
240. Самовдоволення	262. Сподівання	284. Тривога
241. Самовпевненість	263. Спокій	285. Туга
242. Самозакоханість	264. Спорідненість	286. Турбота
243. Самозвеличення	265. Справедливість	287. Умиротворення
244. Самотність	266. Спрага	288. Унікальність
245. Сарказм	267. Сприйнятливість	289. Упередженість
246. Свобода	268. Спустошеність	290. Урочистість
247. Святковість	269. Сп'яніння	291. Хвилювання
248. Сердечність	270. Стабільність	292. Холодність
249. Симпатія	271. Стомленість	293. Царственість
250. Скорбота	272. Страждання	294. Цікавість
251. Сконцентрованість	273. Страх	295. Цінність
252. Слабкість	274. Стурбованість	296. Цинізм
253. Слава	275. Суєта	297. Честь
254. Смак	276. Сум	298. Шаленість
255. Сміх	277. Сумнів	299. Шок
256. Смиренність	278. Сум'яття	300. Щастя

ЦИТАТИ ВІДОМИХ ЛЮДЕЙ ПРО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЕМОЦІЇ, РОЗУМ, МОТИВАЦІЮ

Емоції є джерелом задоволення. У них прихований ключ до досягнення життєвих цілей.

Платон

Керуйте своїми почуттями, поки Ваші почуття не почали керувати Вами.

Публій Сіріус, римський поет, I ст. до н. е.

Твоє життя формується твоїми думками.

Марк Арвелій, римський імператор

Щастя твого життя залежить від якості твоїх думок.

Марк Аврелій

Спокій – це не що інше, як належний порядок в думках.

Марк Аврелій

Не важливо, як повільно ти просуваєшся, головне, що ти не зупиняєшся.

Конфуцій

Тримати у собі гнів — як схопити вугілля, що горить, з метою кинути в іншого: обпечешся ти сам.

Будда

Гнів – це початок божевілля.

Цицерон

Серце має свої причини, яких розум не знає.

Блез Паскаль

Я досягнув успіху в усьому, за що брався, тому що я цього хотів.

Наполеон Бонапарт

Людина має триматися за своє серце; якщо ж людина відпустить його, то незабаром вона втратить розум.

Фрідріх Ніцше

Емоції людини баламутяться швидше, ніж її розум.

Оскар Уайльд

Емоції спотворюють наше бачення. Інтерпретація реальності під їх впливом блокує правильний потік інформації.

Пол Екман

Стрес — це не те, що з вами сталося, а те, як ви це сприймаєте.

Ганс Сельє

Стреси – це аромат і смак життя.

Ганс Сельє

На жаль, пригнічені емоції не вмирають. Їх змусили замовкнути. І вони зсередини продовжують впливати на людину.

Зігмунд Фрейд

Те, що починається з гніву, закінчиться соромом.

Бенджамін Франклін

Емоційний інтелект – це не протилежність інтелекту, не тріумф почуттів над розумом, це унікальний перетин обох процесів.

Девід Карузо

Коли ви починаєте усвідомлювати емоції, ви починаєте керувати власним життям.

Тара Мейер Робсон

Ваші емоції - раби ваших думок, а ви - раби своїх емоцій.

Елізабет Гілберт

Емоції, зазвичай, через якийсь час проходять, але те, що вони зробили, залишається.

Вільгельм Швобель

Успіх — це вміння рухатись від невдачі до невдачі, не втрачаючи ентузіазму.

Уінстон Черчилль

Ми небезпечні, коли не розуміємо відповідальності, яку несемо за те, як ми діємо, відчуваємо і думаємо.

Маршалл Розенберг

Ваша емоційна реакція - це ваш вибір, в будь-якій ситуації.

Джудіт Орлофф

Істотна відмінність між емоціями і розумом полягає в тому, що емоції призводять до дій, а розум - до висновків.

Дональд Калне

Від спокійного міркування користі набагато більше, ніж від поривів розпачу.

Франц Кафка

ПЕРЕЛІК ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСІВ І ВІДЕОМАТЕРІАЛІВ ДЛЯ ПЕРЕГЛЯДУ

1. Мультфільми: «Думками навиворіт»;
«Балерина»;
«Ральф-руйнівник»;
«Суперсімейка»;
«Бєбі Бос»;
«Відважна».
2. Анімовані історії з шведської програми соціально-емоційного навчання «Peppu Pals» (українською – «Веселі друзі»).
URL : https://www.youtube.com/playlist?list=PLeK1FmDtoFceT3faQ7swDSB421Ov_5Tu
3. Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я. URL : <https://howareu.com/>
4. Цифрова програма InnerBody Research («Нервова система людини») URL : <https://www.innerbody.com/image/nervov.html#>
5. Онлайн-сервіси: LearningApps.org; Wordwall
6. Програми для створення коміксів: Pixton; Write Comics; Canva
7. Мобільні застосунки:
 - EQ.app. URL : <https://eq-ap.com/>
 - цифровий щоденник Daylio. URL : <https://daylio.net/>
 - мобільний додаток MoodNotes. URL : <https://apps.apple.com/ua/app/>
 - гра «Віздом: світ емоцій». URL : <https://betterkids.education/ukraine>

ОРІЄНТОВНІ ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

1. Філософські передумови наукових уявлень про емоційний інтелект у Стародавній Греції (Піфагор, Демокріт, Арістотель, Платон, Сократ).
2. Ідея емоційного інтелекту у філософських працях представників Середньовіччя (Августин Блаженний, Пер Абеляр, Фома Аквінський).
3. Уявлення про взаємозв'язок інтелекту й емоцій у творах мислителів епохи Відродження (М. Кузанський, П. Помпонацці та інші).
4. Домінування раціонального над чуттєвим у філософії Нового часу (Р. Декарт, Дж. Докк, Б. Паскаль).
5. Погляди мислителів епохи Просвітництва на взаємовплив когнітивних й емоційних процесів.
6. Класична німецька філософія про абсолютизацію людського розуму.
7. Ідея емоційного інтелекту в контексті гуманістичних концепцій розвитку особистості.
8. Співвідношення розуму й емоцій в українському кордоцентризмі.
9. Виникнення уявлень про емоційний інтелект у психології. Інтелект, теорії інтелекту.
10. Емоції, їх функції і види. Характеристика базових емоцій. Вербальний і невербальний рівень прояву емоцій.
11. Почуття, їх види.
12. Емоційність як особистісна якість.
13. Нейрофізіологічні основи емоційного інтелекту.
14. Некогнітивна модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она.
15. Модель емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П. Селовея, Д. Карузо.
16. Модель емоційної компетентності Д. Гоулмана.
17. Диспозиційна модель емоційного інтелекту К. В. Петрідеса й Е. Фернхема.
18. Теорія емоційної розумності Е. Носенко.
19. Новітня модель емоційного інтелекту Т. Бредбері і Дж. Грівз.
20. Сутність поняття «емоційний інтелект вчителя початкової школи», його функції. Ознаки емоційно-інтелектуального педагога.
21. Емоційний інтелект як чинник збереження психічного здоров'я педагога, предиктор життєвого успіху й самореалізації особистості.
22. Структура емоційного інтелекту вчителя початкової школи.
23. Емоційний інтелект у структурі професійних компетентностей вчителя початкової школи. Емоційний інтелект і емоційно-етична компетентність.
24. Методики дослідження емоційного інтелекту в педагогів та студентів:
25. Діагностичні методики вимірювання емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку.
26. Методи емоційного самоусвідомлення.

27. Вправи і психотехніки з розвитку навичок емоційного самоусвідомлення.
28. Методи емоційної саморегуляції і зняття емоційної напруги.
29. Мотивація в структурі емоційного інтелекту, її види.
30. Методи підвищення мотивації й активізації позитивного мислення.
31. Методи розвитку сенсорних відчуттів і збагачення емоційно-чуттєвого досвіду.
32. Поняття соціальної перцепції, його сутність
33. Емпатія в структурі емоційного інтелекту, її види.
34. Методи розвитку соціально-перцептивних умінь та емпатії.
35. Метод ненасильницького спілкування М. Розенберга.
36. Метод моделювання й аналізу педагогічних ситуацій (кейс-метод).
37. Рольові ігри та симуляції.
38. Дискусії, диспути, дебати.
39. Метод створення і презентації портфоліо.
40. Ігрові та проєктні технології.
41. Інтерактивні технології.
42. Арт-технології у розвитку емоційного інтелекту.

Навчальне видання

БАСЮК Наталія Анатоліївна

**РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
В МАБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**
методичні рекомендації до практичних занять
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Початкова освіта»

Надруковано з оригінал-макета автора
Підписано до друку. Формат 60х84/16.
Папір офсетний.
Гарнітура Times. Ум.-друк. арк. 2,20.
Наклад 100.

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана
Франка м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40
Свідоцтво про державну реєстрацію: серія ЖТ №10 від
07.12.2004р. електронна пошта (email): zu@zu.edu.ua