

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.6(1).2024.04

UDC 373.3.015.311:159.942]:355.01

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF PRIMARY STUDENTS IN WAR CONDITIONS: EFFECTIVE TOOLS

Tetiana Koval

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Primary
Education and Innovative Pedagogy,
Dragomanov Ukraine State University,
9 Pyrohova Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-1560-4811>
e-mail: t.v.koval@npu.edu.ua

Maryna Zaporozhets

Student of the first (Bachelor's)
Degree of Higher Education,
Dragomanov Ukraine State University,
9 Pyrohova Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0006-4111-4700>
e-mail: 20fpp.m.zaporozhets@std.npu.edu.ua

Abstract. *The fact that we are getting used to the new reality and learning to live in new conditions is determined in the article. Finding ways to effective support of primary students in war period, as they are very vulnerable, is a main priority. The development of emotional intelligence (the ability to understand and control one's emotions and feel the other) is considered in the article. This helps to avoid excessive stress, find constructive ways to express emotions, and build healthy relationships. Analyzing your feelings, tracking stress triggers, and learning to calm yourself down in stressful situations are needed to develop emotional intelligence. The proposed methods help primary students to reduce anxiety, learn to let negative thoughts and emotions go, and find an inner support point.*

The concept of "emotional intelligence" is defined as the ability to be aware of one's feelings and emotions, to control them, to convey to others, as well as the ability to empathize. Factors that affect the psychological health of primary students during the war are identified in the article. The development of primary students' resistance as an ability to resist stress and show mental stability is shown. The resilience of primary students is defined as a number of adaptive abilities associated with emotional intelligence – the child's ability to switch quickly from negative experiences to positive emotions, the ability to positive emotional adjustment for the future life. The effectiveness of activities for the development of emotional intelligence of primary students in war period depends on the creation of psychological conditions in general educational institutions and the awareness of teachers of the need for this professional activity.

The scientific and methodological works on the development of emotional intelligence of primary students are analyzed, special attention is paid to practices that can support children in overcoming emotional problems caused by the war. Materials that will help to increase the level of stress resistance of primary students is given.

Key words: *emotional intelligence, emotions, primary students, resilience, stress resistance, war.*

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.6(1).2024.04
УДК 373.3.015.311:159.942]:355.01

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ДІЄВІ ІНСТРУМЕНТИ

Коваль Т. В.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри початкової освіти
та інноваційної педагогіки,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-1560-4811>
e-mail: t.v.koval@npu.edu.ua

Запорожець М. М.

здобувачка першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0006-4111-4700>
e-mail: 20fpp.m.zaporozhets@std.npu.edu.ua

Анотація. Актуальність статті зумовлена тим, що ми звикаємо до нової реальності, вчи-мося жити в нових умовах сьогодення. Пошук шляхів ефективної підтримки молодших школярів в умовах війни адже саме вони перебувають у дуже вразливому стані стає першочерговим завданням. Перш за все, це розвиток емоційного інтелекту. Тобто вміння розуміти свої емоції, управляти ними, а також розпізнавати почуття інших людей. Це допомагає не піддаватися надмірному стресу, знаходити конструктивні шляхи вираження емоцій і побудувати здорові стосунки. Щоб розвивати емоційний інтелект, важливо регулярно аналізувати свої почуття, відстежувати тригери стресу, вчитися заспокоювати себе в напружені моменти. Запропоновані нами в статті практики для молодших школярів допомагають знизити тривожність, навчитися відпускати негативні думки та емоції, знаходити внутрішню точку опори.

У статті розглянуто сутність поняття “емоційний інтелект”, що визначається як здатність усвідомлювати свої почуття та емоції, керувати ними, доносити до інших, а також вміння співпереживати. Визначено чинники, що негативно впливають на психологічне здоров'я молодших школярів у період війни. Особлива увага відводиться розвитку у молодших школярів резильєнтності як здатності чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість. Резильєнтність молодших школярів визначається як низка адаптаційних здібностей, пов'язаних з емоційним інтелектом – здатністю дитини до швидкого переключення з негативних переживань до позитивних емоцій, здатністю до позитивного емоційного налаштування на подальше життя. Визначено, що ефективність діяльності з розвитку емоційного інтелекту молодших учнів в умовах війни, залежить від створення психологічних умов у загальноосвітніх навчальних закладах та усвідомлення педагогами необхідності цієї професійної діяльності.

Проаналізовано науково-методичні праці щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, особлива увага приділяється практикам, які можуть підтримати дітей у подоланні емоційних проблем, спричинених війною. Запропоновано матеріали, що допоможуть підвищити рівень стресостійкості молодших школярів.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоції, молодші школяр, резильєнтність, стресостійкість, війна.

Вступ та сучасний стан проблеми дослідження. Актуальність проблеми дослідження зумовлена реаліями нашого сьогодення. Сирени, обстріли, переживання за рідних та близьких можуть мати серйозний вплив на психологічний стан, з'являється почуття тривоги, страху, втоми. Молодший шкільний вік є ключовим періодом для розвитку дитини. Психологічні та емоційні переживання, що виникають в цей час, можуть мати тривалий вплив на подальший розвиток дитини. Емоційний інтелект відіграє вирішальну роль у загальному розвитку та добробуті молодших школярів, особливо у складні часи, що відбуваються в нашій країні. Оскільки конфлікти та розлади можуть суттєво вплинути на емоційну стабільність і соціальну взаємодію дітей, вчителям та батькам стає вкрай важливо зосередитися на розвитку емоційного інтелекту у цієї вразливої групи населення. Емоційний інтелект включає в себе здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також ефективно орієнтуватися в соціальних взаємодіях і співпереживати іншим. Для молодших школярів розвиток емоційного інтелекту має вирішальне значення, оскільки він не лише впливає на їх успішність у навчанні, а й формує стосунки з однолітками та дорослими. Вплив умов війни, що характеризується страхом, невизначеністю та травмою, може суттєво перешкоджати розвитку емоційного інтелекту у дітей, що призводить до проблем поведінки та емоційного стресу. Розвиток емоційного інтелекту у цьому ключі набуває особливої ваги, оскільки він сприяє формуванню у дітей навичок саморегуляції, соціальної взаємодії та емпатії.

Проблемою розвитку емоційного інтелекту в Україні займалися вчені І. Аршава, О. Власова, С. Дерев'яноко, Н. Коврига, О. Лящ, І. Матійків, Е. Носенко, А. Чернявська, М. Шпак. Серед зарубіжних дослідників емоційного інтелекту Р. Бар-Он, Х. Вайсбах, Г. Гарднер, Д. Гоулман, У. Дакс, Д. Карузо, К. Кеннон, Р. Купер, Дж. Мейер, А. Саваф, П. Саловей, Е. Торндайк, С. Хейн, Н. Холл та ін.

Мета дослідження. Мета даної статті – охарактеризувати особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів та описати ефективні стратегії й інструменти для розвитку емоційного інтелекту учнів під час війни, підкреслюючи важливість таких ініціатив для підтримки стійкості та психічного благополуччя.

Згідно з поставленою метою, основними **завданнями дослідження** є: аналіз досліджуваної проблеми в науково-методичній літературі; характеристика та особливості використання практичного інструментарію для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в умовах війни.

Методи дослідження. Для розв'язання вказаних завдань вибрано низку методів. Теоретичні методи аналізу та синтезу дали змогу охарактеризувати стан досліджуваної проблеми в наукових джерелах; метод узагальнення застосовано з метою розроблення практико-орієнтованого матеріалу для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в умовах війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Війна поставила перед системою освіти ще більші серйозні виклики, які потребують від педагогів нових підходів та зусиль. Учителі стають провідниками та тими, хто може впливати на формування відповідальної поведінки учнів, можуть інформувати їх про ризики, організовувати надання підтримки та допомоги. Педагоги намагаються створити якісні умови для продовження освітнього процесу в складних умовах і звісно створити безпечний емоційний простір – в якому кожна дитина буде почуватися в безпеці. Діти молодшого шкільного віку ще мало усвідомлюють власні переживання і не завжди здатні зрозуміти причини, що їх викликають. Щоб молодші школярі могли свідомо регулювати свою поведінку, потрібно навчити їх адекватно виражати свої почуття, знаходити конструктивні способи

виходу зі складних ситуацій. Цілісне сприйняття світу відбувається лише тоді, коли дитина не тільки аналізує події, а й ставиться до них емоційно.

Виходячи з цього, варто розглянути модель емоційного інтелекту, запропонованої Дж. Майером, П. Соловеем і Д. Карузо. Науковці розглядають емоційний інтелект як «здатність розрізняти і контролювати власні емоції і почуття, а також емоції і почуття інших людей і використовувати цю інформацію для того, щоб контролювати мислення і дії» [3].

У складі емоційного інтелекту виділено кілька «гілок» (branches), а саме: сприйняття (ідентифікація) емоцій – здатність сприймати свої і чужі емоції; підвищення ефективності мислення – здатність відчувати і використовувати емоції для передачі почуттів або використовувати їх в інших когнітивних процесах; розуміння емоцій – здатність розуміти, як емоції взаємодіють між собою і розвиваються в процесі взаємин, розуміти інформацію, яку несуть емоції; управління емоціями – здатність регулювати емоції в собі і в інших [4] (рис. 1).

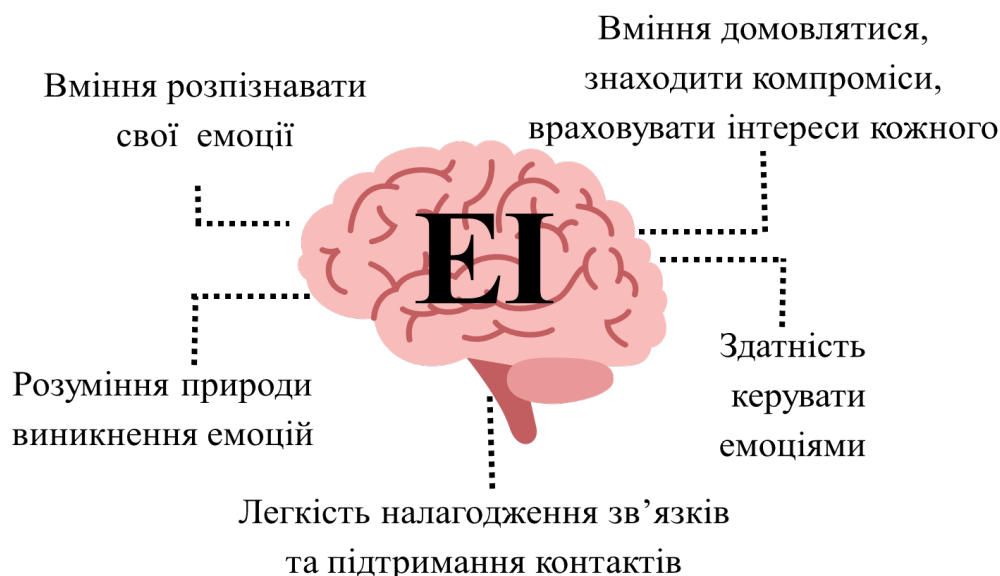


Рис. 1. Модель емоційного інтелекту
(за Дж. Майером, П. Соловеем і Д. Карузо)

Життєві труднощі і переживання, які іноді несуть за собою негативний вплив на емоційну сферу, що вимагає від особистості не лише внутрішніх ресурсів, саморегуляції, самоконтролю, а й емоційного інтелекту. Концепція емоційного інтелекту одна з важливих у житті людини особливо на «початковій стадії» вікового розвитку адаптації людини в соціумі, оскільки дає можливість вчитися пізнавати самого себе, розуміти емоційні реакції оточуючих, уникати конфліктних ситуацій та адекватно реагувати на життєві труднощі в умовах війни. Згідно з рис 2., відзначаємо, що з метою розвитку емоційного інтелекту у воєнний період є підвищення рівня стресостійкості у молодших школярів.

У дітей молодшого шкільного віку стрес може проявлятися по-різному. Зміни можуть включати дратівливість або примхливість, плач, пітливість долонь, втечі, агресивні або захисні сплески, погойдування, часті спалахи роздратування, відмова від діяльності, яка раніше приносила їм задоволення, постійний вираз занепокоєння, скарги на школу більше ніж зазвичай, небажання йти до школи або

приймати участь у спільних заняттях, помітне погіршення шкільної успішності; демонстрація несподіваних переляканих реакцій, занадто велика або занадто мала прихильність до батьків або вчителя, нервово-рухова поведінка (наприклад, закручування або розтягнення волосся, жування і смоктання, кусання шкіри та нігтів). Поведінка – це основна мова дитини. Ми дорослі маємо вміти розшифрувати, що за нею стоїть і запропонувати безпечне вирішення питання. Якщо кричати на дитину, забороняти плакати чи боятись, погрожувати щось відібрати, якщо вона не перестане погано себе вести, критикувати, знецінювати, висміювати, карати за погану поведінку – цим ми ще більше вганяємо дитину в стрес. Дитина залишається самотньою зі своїми почуттями та не названими внутрішніми процесами. Емоційний інтелект – це так звана «повітряна подушка», яка у будь-якій ситуації втримає «на плаву». Він допомагає максимально активізувати свої ресурси в разі кризової життєвої ситуації, налаштувати систему дружніх і відкритих взаємин з оточуючим середовищем, уникнути згубного впливу стресу. У цьому зв'язку, цінним при роботі з дітьми молодшого шкільного віку є впровадження дієвих інструментів.

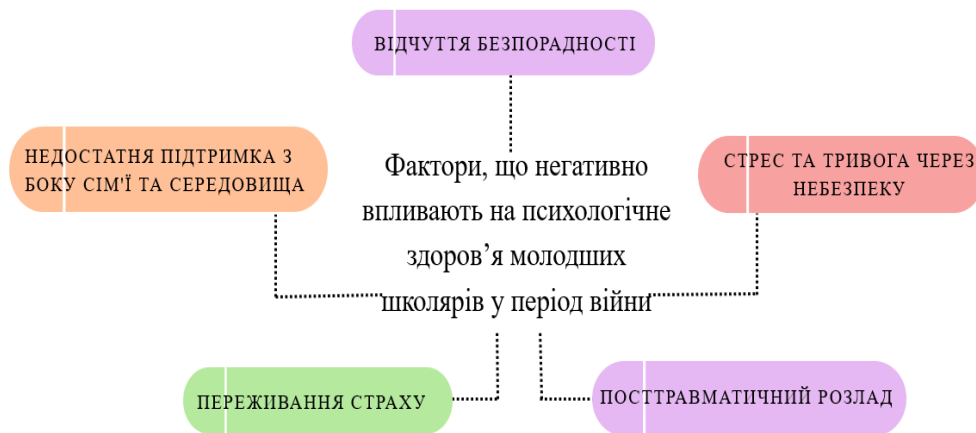


Рис. 2. Фактори, що негативно впливають на психологічне здоров'я молодших школярів у період війни

Ресурсна скриня – це набір завдань та інструментів, що сприяють навчанню дітей емоційній стійкості, співпереживанню та здатності подолати стрес. Вона налічує адаптовані та авторські практики Світлани Ройз. Серед таких є «Кубик емоцій» (рис. 3), за допомогою якого ми розповідаємо дитині про базові емоції. Кидаючи кубик, робимо акцент на тому, що в житті – так само як і з кубиком – емоції часто змінюють одна одну. Однак нам важливо пам'ятати, що наш «внутрішній кубик» має контроль над емоціями, а їхні прояви – в наших руках. Практика, яку дуже люблять діти – «Живе обличчя» (рис. 4), завдання дітей: змінити вираз обличчя «ляльці» та показати своєю мімікою емоцію. Основний фокус – на тому, що ми, змінюючи міміку в шаблоні, створюємо метафору – «я впливаю на свій стан; я в контакт з своїми почуттями та емоціями; я можу їх назвати; вони всі важливі; і я можу їх змінити, виконуючи зараз цю дію».

До складу скрині входять авторські методики, серед таких виділяємо «Календар емоцій» (рис. 5) та «Оголошення» (рис. 6).



Рис. 3. Кубик емоцій



Рис. 4. Живе обличчя

«Календар емоцій» має безліч функцій, дитина щодня малює (можна кольоровим фломастером, можна ручкою або олівцем) у відповідній клітинці «емоцію дня» – радість, смуток, злість, страх, здивування, спокій (нейтральний стан). Вечірній ритуал заповнення календаря перед сном допомагає дитині згадати події дня. Важливо підтримати її у вираженні різних емоцій, не оцінюючи їх. Якщо вона намалювала смуток або злість, можна розпитати, що сталося і чи потрібна допомога. Важливо надати дитині можливість висловити свої почуття і підтримати її.



Рис. 5. «Календар емоцій»

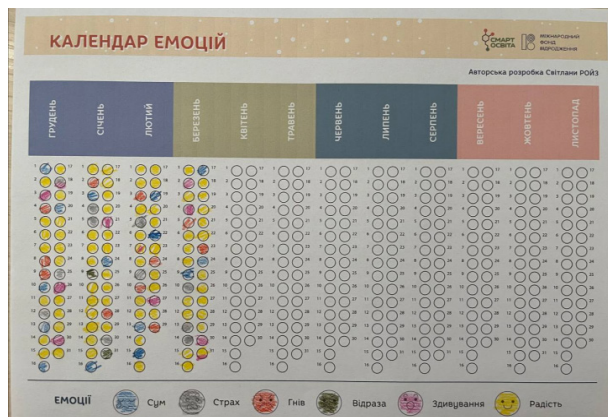


Рис. 6. «Оголошення»

Оголошення можуть бути вирізані і підвішені на стінах класу або групи, а також роздані дітям. Важливо провести разом з молодшими школярами обговорення кожної з стратегій поведінки, зосереджуючись на тому, що як позитивні, так і негативні емоції, такі як злість та смуток, є важливими. Емоція – це наша відповідь на те, що відбувається навколо нас. Злість є важливою для того, щоб захистити себе. Смуток сигналізує, що чогось важливого зараз немає поруч. Страх вказує на те, що нам важливо забезпечити безпеку. Радість виникає, коли всі наші потреби задоволені. Емоції мають важливе значення, але ми можемо обирати, як ми поведимося відповідно до них, намагаючись не завдати шкоди ні собі, ні іншим.

Під час уроків, на прогулянках, ранкових колах або коли потрібно зняти напругу, можна використовувати короткі відео із демонстрацією дуже простих вправ з поясненням до кожної, як вона діє на людину. Це дуже прості анімації з практиками,

тривалістю від 10 до 20 секунд, які призначені для забезпечення емоційної стійкості у стресових ситуаціях. Кожна з цих практик спрямована на тілесні механізми стресу, включаючи м'язову активність, рухомість і дихальні вправи.

Для дітей віком від 7 до 10 років створено спеціальну терапевтичну книгу, яка включає в себе робочий зошит «Привіт давай дружити?», вона спрямована на допомогу дітям при переселенні та адаптації до нового місця. Перша частина цієї книги розповідає історію вигаданого хлопчика Сашка і його пригоди в дорозі та адаптації до нового оточення. Друга частина містить набір питань та ігор, які допоможуть дитині поділитися своєю власною історією, так само, як і головний герой книги.

Під час проходження практики в школи ми використали традицію школи – час читання кожного дня, щоб опрацювати художні твори, визначити емоції, поведінку героїв та зобразити їх. Щоб учні краще розуміли емоції, механізми їх виникнення, ми рекомендуємо такі книги: для дітей віком 5-6 років «Розвиток емоційного інтелекту» Анни Гресь, 6-8 років «Емоціємір інспектора Дила» авторства Сусанни Ісерн, а для підлітків Світлана Єфременкова «Емоції без фейків». Ці книги у доступній формі допомагають легко, весело та цікаво розпізнавати, вимірювати й керувати своїми емоціями, а також досягти порозуміння і гармонії з самими собою та людьми, які нас оточують у найбільш прийнятний для всіх спосіб.

Краще усвідомити та ідентифікувати власні емоційні стани може допомогти «Коробочка емоцій» – практика, під час якої діти відповідають на питання про загадану емоцію «Яка це емоція?», «Яка вона на дотик/смак/відчуття?», «Як вона звучить?» та подібні. Під час опису негативних проявів варто запропонувати учням придумати копінг стратегії, способи керування емоціями.

Рефлексію (рис. 7) з молодшими школярами проводили завершуючи конкретну справу або наприкінці уроку. Цей прийом простий та зрозумілий дітям. Образи для нього легко підготувати, застосування під час уроку не займає багато часу, натомість наочно зображує ставлення учнів до уроку та своєї діяльності під час уроку, настроїв і почуття кожного.



Рис. 7. Рефлексії

Нами було підтверджено, що розібратися у своїх власних почуттях та почати відкриту дискусію щодо проблеми допомагають молодшим школярам сюжетні ілюстрації. Вони надають можливість відтворити різні ситуації та рольові моделі. У процесі нашої роботи з молодшими школярами їм було запропоновано кілька послідовних зображень, а їх завданням – описати ситуацію, що склалась. Ми ж, акцентували увагу на міміці, жестах, позах, розташуванні в просторі.

Для більшого залучення дітей у творчість та заглиблення у свої відчуття, нами було запропоновано школярам зобразити подію, коли вони відчували певну емоцію у вигляді коміксів. Графічне викладення подій та елементарна структура кадрів допомагають акцентувати увагу на важливих емоційних моментах розповіді. Крім того, обмежена кількість тексту у коміксі (рис. 8) сприяє зосередженню на візуальних враженнях та викликає емоційну реакцію.



Рис. 8. Комікси

Ранкові кола (рис. 9) – це не лише можливість для організації інформаційного обміну та оголошень, але й час, коли можна зосередитися на емоційному стані дітей, розібрати можливі проблеми, проаналізувати настрої, емоційно налаштувати їх на робочий день. Наприклад, після нічних тривог, коли учні часто емоційно збуджені та не налаштовані на навчальну діяльність буде ефективно, під час ранкових зустрічей, обговорити їх настрої, переживання, відновити відчуття безпеки за допомогою перерахованих вище інструментів.



Рис. 9. Ранкові кола

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, у даній статті охарактеризовано сучасні інструменти розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в умовах війни. Особливість психології дитини молодшого шкільного віку полягає в тому, що ще мало усвідомлюються власні переживання і не завжди є здатність зрозуміти причини, що їх викликають. На труднощі молодші школярі частіше відповідають емоційними реакціями – гнівом, страхом, образою. Діти в умовах війни потребують підтримки і допомоги дорослих, тому важливо, щоб батьки і вчителі разом з психологом стали партнерами. Тільки тоді вони зможуть надати дитині

ефективну допомогу та підтримку. Щоб молодший школяр міг свідомо регулювати поведінку, потрібно навчити його адекватно виражати почуття, знаходити конструктивні способи виходу зі складних ситуацій. Дорослий повинен допомагати дитині в пошуку власних ресурсів, ствердженні віри в себе, своїх можливостей і сил для подолання труднощів. Сьогодні дітям потрібен той, хто розуміє їх почуття та емоції, направляє їх, не судить і не оцінює. Таким чином, ефективність діяльності з розвитку емоційного інтелекту молодших учнів в умовах війни залежить від створення сприятливих умов та усвідомлення фахівцями необхідності цієї професійної діяльності.

Перспективним вважаємо розробку вибіркової дисципліни з підготовки майбутніх учителів до розвитку емоційного інтелекту молодших школярів під час війни та післявоєнного відновлення для студентів спеціальності «Початкова освіта».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Брошура «Ментальне здоров'я дітей під час війни : поради батькам та опікунам». Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» (МОЗ України та ЮНІСЕФ «Спільно до здоров'я»). 2023. URL: <https://spilnoteka.org/broshura-mentalne-zdorovya-ditej-pid-chas-vijny-porady-batkam-ta-opikunam/>
2. Ройз С. Ключі сили. Видавництво Старого Лева. 2022. 72 с.
3. David R. Caruso, Peter Salovey. *The Emotionally Intelligent Manager : How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership*. Jossey-Bass, San Francisco. 2004.
4. Mayer J. D., Roberts R. D., Barsade S. G. Human abilities : Emotional intelligence. *Annual review of Psychology*, 2008. 59 (1), 507-536.

REFERENCES:

1. Broshura «Mentalne zdorovia ditei pid chas viiny : porady batkam ta opikunam» [Brochure «Mental health of children during the war: advice to parents and guardians»]. Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia «Ty yak?» (MOZ Ukrainy ta YuNISEF «Spilno do zdorovia»). (2023). Retrieved from: <https://spilnoteka.org/broshura-mentalne-zdorovya-ditej-pid-chas-vijny-porady-batkam-ta-opikunam/> [in Ukrainian].
2. Roiz, S. (2022). *Kliuchi syly* [Keys of power]. Vydavnytstvo Staroho Leva [in Ukrainian].
3. David, R. Caruso, Peter, Salovey. (2004). *The Emotionally Intelligent Manager : How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership*. Jossey-Bass, San Francisco [in English].
4. Mayer, J. D., Roberts, R. D., Barsade, S. G. (2008). Human abilities : Emotional intelligence. *Annual review of Psychology*, 59 (1), 507-536 [in English].