

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
Кафедра початкової освіти

ТЕМА ПРОЄКТУ

ЗБАГАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ДОСВІДУ УЧНІВ 3 КЛАСУ ПІД ЧАС
ОПРАЦЮВАННЯ ЗМІСТУ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ
ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ

МАГІСТЕРСЬКИЙ КВАЛІФІКАЦІЙНИЙ ПРОЄКТ

Спеціальність 013 «Початкова освіта»

Маркова Ілона Андріївна,

ПОБ-1-24-2.0д

Науковий керівник:

Сухопара Ірина Геннадіївна,

кандидат педагогічних наук

Допущено до захисту

Протокол №__ від _____

Завідувач кафедри

Бондаренко Геннадій Леонідович

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
АНАЛІТИЧНИЙ БЛОК. АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ ЗБАГАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ДОСВІДУ УЧНІВ 3 КЛАСУ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ	8
1.1. Характеристика базових понять дослідження	8
1.2. Способи збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу під час вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.....	13
ТЕХНОЛОГІЧНИЙ БЛОК. ОПИС ЗОШИТА ЕМОЦІЙНИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ ЗБАГАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ДОСВІДУ УЧНІВ 3 КЛАСУ ПІД ЧАС ОПРАЦЮВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ	17
2.1. Мета, завдання та структура зошита для збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу.....	17
2.2. Технологія роботи з зошитом емоційних завдань для збагачення емоційного досвіду в учнів 3 клас під час опрацювання змісту соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі	23
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ БЛОК. РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРЕВІРКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗОШИТА ЕМОЦІЙНИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ ЗБАГАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ДОСВІДУ УЧНІВ 3 КЛАСУ.....	26
3.1. Діагностика емоційного досвіду учнів 3 класу.....	26
3.2. Аналіз результатів перевірки ефективності зошита емоційних завдань для збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу.....	38
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні діти відчують значний вплив цифрових технологій, зростання рівня тривожності та соціальної ізоляції – особливо в умовах воєнного стану, небезпеки, повітряних тривог. Тому важливо створити в початковій школі безпечне, психологічно комфортне середовище, яке сприяє збереженню здоров'я, збагаченню емоційного досвіду, розвитку емоційного інтелекту.

Завданнями початкової освіти визначено формування таких ключових умінь, як розпізнавати власні емоції та розуміти емоційний стан інших, сприймати емоції без осуду, адекватно реагувати на конфліктні ситуації, розуміти, як емоції можуть допомагати або заважати в діяльності, і вміти налаштовувати себе на внутрішню рівновагу, конструктивну комунікацію, концентрацію уваги та продуктивну діяльність. Вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі в початковій школі дає можливість збагачувати емоційний досвід під час формування здорової та безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях, формування уміння ухвалювати відповідальні рішення щодо способу життя та взаємодії з іншими, розвитку навичок конструктивної взаємодії, розв'язання конфліктів, участі в колективній діяльності, формування соціальної активності, почуття власної гідності та поваги до інших. У молодшому шкільному віці формуються базові основи емоційного інтелекту, здатності до саморегуляції та відповідального ставлення до власного психічного й фізичного здоров'я. Відтак, актуальною постає проблема емоційного досвіду учнів 3 класу під час вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

Аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури свідчить про те, що поняття «емоційний досвід» представлено в аспекті розгляду емоційного інтелекту в працях зарубіжних учених Д. Гоулмена, Дж. Дьюї, Дж. Майєра, А. Маслоу, К. Роджерса, П. Саловея та українських дослідників Ю. Бреус, Є. Карпенка, Л. Лисенко, О. Льошенко, М. Шпак.

Вікові особливості психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку та їх вплив на формування емоційного досвіду (емоційно-вольової сфери) окреслені в класичних і сучасних дослідженнях учених В. Андрієвської, Л. Груши, В. Зарицької, О. Кононко, С. Коробко, О. Лелюх-Степанчук, І. Лисенкової, В. Найчук, Н. Побірченко, Л. Скрипченко, О. Скрипченка та інших. Дослідники відмічають сензитивність дітей молодшого шкільного віку, їх емоційність, емпатію.

Практичні аспекти збагачення емоційного досвіду молодших школярів в освітньому процесі розглядалися в роботах Т. Котик, О. Кононко, О. Савченко, І. Сухопари, проте не виокремлюється цілісна система збагачення емоційного досвіду. Питання формування емоцій, розвитку емоційного інтелекту в ході вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі в початковій школі під час інтегрованого курсу «Я досліджую світ» розкриваються в напрацюваннях Н. Бібік, Т. Гарачук, Т. Гільберг, М. Єпіхіної, Т. Котик, І. Кежковської, Л. Фенчак та інших. Частково питання емоційного досвіду представлені в дослідженнях Н. Басюк, О. Матвієнко, Є. Мороза, А. Предик, що стосуються проблеми соціально-емоційного навчання.

Соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь, що реалізується через інтегрований курс «Я досліджую світ», має особливий потенціал для збагачення емоційного досвіду учнів, оскільки її зміст безпосередньо стосується емоційно значущих тем – дружби, сім'ї, здоров'я, безпеки, відносин з іншими. Проте аналіз наявних підручників показує, що вони не завжди містять достатню кількість завдань для цілеспрямованого розвитку емоційної сфери, збагачення емоційного досвіду. Тому актуальність і практична значущість порушеної проблеми зумовили вибір теми магістерського проєкту – **«Збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу під час вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі»**.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити систему емоційних завдань для збагачення

емоційного досвіду учнів 3 класу під час опрацювання змісту соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

Об'єкт дослідження – процес збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу під час вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

Предмет дослідження – зошит емоційних завдань з вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі в 3 класі.

Відповідно до мети, об'єкта та предмета дослідження визначено такі **завдання магістерського проєкту**:

- 1) здійснити аналіз проблеми збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу з вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі та обґрунтувати доцільність емоційних завдань для вирішення проблеми.
- 2) розробити зошит емоційних завдань для вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі в 3 класі, описати технологію застосування в освітньому процесі початкової школи.
- 3) експериментально перевірити результативність зошита емоційних завдань для вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі в 3 класі.

Методи дослідження. Для розв'язання визначених завдань використовувалися такі методи дослідження:

- теоретичні: аналіз та синтез психологічної, педагогічної, методичної літератури для розкриття сутності емоційного досвіду учнів; порівняння наукових поглядів учених з метою вибору способу вирішення проблеми, визначення особливостей збагачення емоційного досвіду під час вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі;
- емпіричні: прогностичні методи (спостереження); діагностичні методи (анкетування); педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний і контрольний етапи) для перевірки ефективності методики збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу;
- статистичні: метод математичної обробки результатів дослідження для визначення динаміки показників емоційного досвіду учнів та їх графічне

представлення за допомогою діаграми.

Тип і структура проєкту – магістерський проєкт практичного спрямування, що представляє зошит емоційних завдань для учнів 3 класу з вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі. Магістерський проєкт складається зі вступу, описової частини, яка містить 3 блоки, висновків, списку використаних джерел та додатків, де розміщений зошит емоційних завдань. Обсяг магістерського проєкту становить 52 сторінки, обсяг освітнього продукту – 45 сторінок.

Практична значущість магістерського проєкту полягає в створенні системи різноманітних завдань для збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу під час вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі. Завдання упорядковані за темами, що вивчаються в 3 класі, спрямовані на формування різних компонентів емоційного досвіду (когнітивний, мотиваційний, поведінковий, рефлексивний), включають завдання для індивідуальної та парної, групової роботи, а також використання цифрових інструментів.

База дослідження – впровадження та експериментальна перевірка результативності зошита емоційних завдань для вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі проводилося на базі Товариства з обмеженою відповідальністю «Броварський ліцей «Мономакс». В експерименті, який тривав протягом 2024-2025 навчального року брали участь 20 учнів 3-В класу.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені: на I Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Наукові інсайти майбутніх педагогів: від пошуку до втілення» 24 жовтня 2025 року, м. Київ, Україна під час доповіді «Емоційне коло» як інструмент збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу»;

на V Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Нова українська школа в дії: актуальні проблеми методик навчання та стратегії розвитку» 14 травня 2025 року м. Рівне, Україна, доповідь «Збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу під час опрацювання змісту соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі».

Результати експериментального дослідження були опубліковані в фаховому журналі категорії Б:

Маркова І., Сухопара І. Збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу з вивчення соціального та здоров'язбережувальної освітньої галузі: діагностичний аспект. *Вісник науки і освіти. Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»*. 2025. Вип. № 11(41). С. 3010–3023.

АНАЛІТИЧНИЙ БЛОК. АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ ЗБАГАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ДОСВІДУ УЧНІВ З КЛАСУ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ

1.1. Характеристика базових понять дослідження

Розкриття сутності базових понять дослідження є необхідною передумовою для розуміння процесу збагачення емоційного досвіду молодших школярів. У контексті нашого дослідження ключовими є поняття «досвід», «емоційний досвід», «збагачення емоційного досвіду», «соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь».

Досвід як педагогічна категорія має багатоаспектний характер і розглядається науковцями з різних позицій. У філософському розумінні досвід визначається як «перевірений суспільно-історичною практикою та засвідчений логікою результат пізнання дійсності, адекватне відображення у вигляді уявлень, понять, суджень, теорій» [26, с. 689]. Психологи, зокрема Є. Карпенко визначає емоційний досвід як «систему індивідуальних почуттів і переживань, що виникають у процесі взаємодії з навколишнім світом і визначають поведінкові реакції людини» [8, с. 58]. Дослідник підкреслює, що емоційний досвід формується поступово, через накопичення емоційних вражень, їх усвідомлення та інтеграцію в систему особистісних смислів. На емоційному ставленні до світу наголошують і дослідники Л. Лисенко, розуміючи емоційний досвід як «систему емоцій і почуттів, що переживала людина в історії свого життя» [13, с. 62]; Ю. Бреус – «комплекс емоційних знань, які людина отримує протягом життя та використовує у повсякденному житті» [2, с. 133]; М. Журавльова – «систему індивідуальних емоційних ресурсів, що обумовлює особливості емоційного ставлення суб'єкта до світу і характер емоційного відображення дійсності в індивідуальній свідомості» [6, с. 59].

Педагоги розглядають емоційний досвід в аспекті навчальної, пізнавальної діяльності школярів. Так О. Савченко трактує досвід учня як «узагальнену систему знань, умінь, способів діяльності та емоційних реакцій, що набуваються у процесі навчання та взаємодії з оточенням» [21, с. 67]. Дослідниця наголошує, що досвід молодшого школяра є динамічним утворенням, яке формується через активну пізнавальну діяльність і безпосереднє переживання подій. У контексті компетентнісного підходу розглядає емоційний досвід Н. Бібік і визначає його як «інтегровану якість особистості, що поєднує знання, уміння, ставлення й цінності, здобуті в процесі навчання та життєдіяльності» [1, с. 47]. У дидактиці початкової освіти досвід розуміється як результат взаємодії трьох компонентів: когнітивного (знання), діяльнісного (уміння) та емоційно-ціннісного (ставлення). Саме останній компонент є основою для формування емоційного досвіду дитини [21, с. 89]. Дослідниця І. Сухопара розглядає емоційно-чуттєвий досвід як «сукупність уявлень, знань, умінь, навичок в емоційній сфері, які набуті в процесі безпосередньої практичної взаємодії зі світом і визначають систему ставлень і цінностей людини» [23, с. 124].

У контексті нашого дослідження *емоційний досвід молодших школярів* розуміємо як сукупність емоцій, вражень, переживань, почуттів, що набуває дитина в процесі пізнання світу, себе, взаємодії з оточуючими. Як система переживань, почуттів, емоційних реакцій, що відображають ставлення дитини до світу, інших людей і самої себе в молодшому шкільному віці ще тільки формується.

На специфічні особливості емоційного досвіду звертає увагу дослідниця М. Шпак, яка акцентує увагу на тому, що «у віці 6-10 років емоційний досвід характеризується високою чутливістю до емоційних станів інших, здатністю до емпатії, але ще недостатньою диференціацією власних емоцій і обмеженим словником для їх вербалізації» [28, с. 237].

У результаті проведеного теоретичного аналізу наукової літератури, ми прийшли висновку, що феномен емоційного досвіду варто розглядати як певну сферу емоційного інтелекту (EI) особистості. Поняття емоційного інтелекту є тісно

пов'язаним з емоційним досвідом і часто використовується в сучасній педагогіці для опису здатності особистості ефективно працювати зі своїми емоціями. Д. Гоулман визначає емоційний інтелект як «здатність розпізнавати власні емоції й емоції інших, керувати ними та використовувати їх у мисленні й діяльності» [3, с. 45]. Автор виділяє п'ять основних компонентів емоційного інтелекту: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички.

Дослідники Дж. Маєр та П. Саловей розглядають емоційний інтелект як «здатність сприймати емоції, асимілювати пов'язані з емоціями відчуття, розуміти інформацію про емоції та керувати ними» [30, с. 197].

Як певну сферу емоційного інтелекту особистості розуміє емоційний досвід вчена Ю. Бреус, визначаючи його як «комплекс емоційних знань, які людина отримує протягом життя та використовує у повсякденному житті» [2, с. 133]. При цьому емоційні знання дослідниця розглядає як пережиті емоції та почуття, досвід емоційних стосунків, емоційної взаємодії з іншими людьми. На її думку, емоційний досвід функціонує на трьох рівнях емоційного інтелекту: «на когнітивному рівні – сприяє розвитку емоційної обізнаності – системи знань та навичок щодо різноманітності емоцій та наслідків, до яких вони можуть призвести; на емоційному рівні – сприяє розвитку можливостей емоційного реагування відповідно до ситуації та власних потреб; на поведінковому рівні – розширює адаптивний репертуар поведінки людини в емоціогенних ситуаціях» [2, с. 130-131].

Отже, емоційний досвід, розуміємо як систему індивідуальних емоційних ресурсів, що включає наступні компоненти: когнітивний (знання про емоції, розуміння їх природи та функцій), емоційний (власні переживання, емоційні реакції на події), поведінковий (уміння виражати емоції соціально прийнятним способом), рефлексивний (здатність усвідомлювати та аналізувати власні емоційні стани).

Вважаємо, що *емоційний досвід учнів 3 класу*, можна визначити як сукупність емоцій, вражень, переживань, почуттів, що набуває дитина в процесі пізнання світу, себе, взаємодії з оточуючими.

Погоджуємося з думкою психолога Є. Карпенка, який підкреслює, що «емоційний інтелект у молодшому шкільному віці формується найінтенсивніше, оскільки саме в цей період діти активно засвоюють соціальні норми емоційного реагування, навчаються розуміти причини емоцій і контролювати їх прояви» [8, с. 94].

Виходячи з завдань концепції Нової української школи, підтримуємо думку М. Клепар та О. Чінчой, які зазначають, що формування емоційного інтелекту є «обов'язковою освітньою ціллю Нової української школи, яка забезпечує всебічний розвиток особистості дитини, її готовність до життя в сучасному суспільстві» [9, с. 83]. Відтак, одним із завдань початкової школи є збагачення емоційного досвіду школярів.

Збагачення емоційного досвіду є цілеспрямованим педагогічним процесом, який передбачає створення умов для розширення емоційного репертуару дитини, розвитку емоційної компетентності та формування здатності до емоційної саморегуляції. Погоджуємося з трактуванням *збагачення емоційного досвіду* як «педагогічно організованого процесу розширення спектра позитивних емоційних переживань, формування вміння їх усвідомлювати, аналізувати й адекватно виражати» (І. Сухопара) [23, с. 126].

Дослідниця обґрунтовує, що збагачення емоційного досвіду має відбуватися системно, через інтеграцію емоційного компонента в зміст усіх освітніх галузей початкової школи. Подібну думку висловлюють Т. Котик та І. Кежковська, які наголошують, що збагачення емоційного досвіду в умовах НУШ вимагає «інтеграції емоційного компонента в усі освітні галузі, створення емоційно безпечного середовища та використання спеціальних педагогічних технік» [12, с. 30].

Дослідники визначають складові збагачення емоційного досвіду здобувачів початкової освіти. Так на думку педагогів Т. Котик, І. Кежковської, збагачення емоційного досвіду передбачає:

- 1) розширення емоційного словника – ознайомлення учнів з різноманітними

емоціями, їх назвами та характеристиками;

- 2) розвиток емоційної грамотності – формування вміння розпізнавати емоції в себе та інших;
- 3) навчання емоційної регуляції – опанування способів керування власними емоційними станами;
- 4) формування емпатії – розвиток здатності розуміти та відчувати емоції інших людей;
- 5) створення позитивного емоційного досвіду – забезпечення ситуацій успіху, радості, задоволення від навчання. [12, с. 30].

Широкі можливості для збагачення емоційного досвіду молодших школярів надає вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі в початковій школі. *Соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь* – конкретна дисципліна, сфера знань, що вивчається в початковій школі і спрямована на формування соціальної компетентності та інших ключових компетентностей, розвиток самостійності через особисту ідентифікацію, застосування моделі здорової та безпечної поведінки, збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, добробуту та сталого розвитку.

Погоджуємося з думкою науковців Р. Рославець, Д. Пріми та С. Орлової, які підкреслюють, що «соціальна та здоров'язбережувальна галузь має особливий потенціал для емоційного розвитку дітей, оскільки її зміст безпосередньо стосується емоційно значущих для учнів тем – дружби, сім'ї, здоров'я, безпеки, відносин з іншими» [19, с. 78]. Відповідно до Державного стандарту початкової освіти (2018), соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь спрямована на «формування в учнів ціннісного ставлення до себе, інших людей, суспільства, держави, природи, здатності до відповідальної поведінки та збереження власного здоров'я» [4].

У Типовій освітній програмі для 1-4 класів зазначено, що ця освітня галузь реалізується через інтегрований курс «Я досліджую світ» і має забезпечувати «емоційне благополуччя, розвиток самоповаги, самоусвідомлення і здатності до

конструктивної взаємодії» [25, с. 94]. Відповідно до Типової освітньої програми під керівництвом Р. Шияна збагачення емоційного досвіду під час опрацювання змісту соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі передбачає:

1. Пізнання себе – формування уявлень про власні емоції, почуття, бажання, потреби;
2. Взаємодію з іншими – розвиток емпатії, поваги, здатності до співпраці;
3. Збереження здоров'я – усвідомлення зв'язку між емоційним станом і фізичним здоров'ям;
4. Відповідальну поведінку – формування вміння приймати рішення з урахуванням емоційних наслідків.

Діяльність учителя та учнів у межах вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ», спрямована на формування в молодших школярів здатності усвідомлювати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції, а також розвивати емпатію через опрацювання змісту, пов'язаного з пізнанням себе, взаємодією з іншими, збереженням здоров'я та відповідальною поведінкою. І. Сухопара обґрунтовує, що «інтегрований характер курсу «Я досліджую світ» дозволяє органічно поєднувати когнітивний і емоційний компоненти навчання, створювати ситуації для переживання різноманітних емоцій та їх усвідомлення через діяльність» [23, с. 128].

Одним із ключових завдань соціальної та здоров'язбережувальної галузі на етапі початкової освіти є збагачення емоційного досвіду, що готують учнів до усвідомленого розпізнавання власних емоцій та почуттів, безпечної та відповідальної поведінки, підтримання особистого добробуту, збереження власного здоров'я та інших.

1.2. Способи збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу під час вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі

Проблематика емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку є

предметом активних наукових досліджень в Україні. Серед способів збагачення емоційного досвіду дослідниками пропонуються різноманітні активні, практичні форми роботи.

І. Сухопара у своїх працях зазначає, що на збагачення емоційного досвіду будуть впливати: емоційність вчителя; емоційно-ціннісна наповненість змісту навчального матеріалу; включеність учнів у навчально-пізнавальну, предметно-практичну, творчу, ігрову діяльність, соціально-значущі особистісні відносини, добір активних методів, форм, прийомів роботи; залучення яскравих засобів наочності, візуалізації, доповненою реальності, мультимедійних інструментів. Серед методів і прийомів, спрямованих на розвиток емоційної сфери учнів пропонує такі, як: драматизація, емпатійне слухання, створення «банку емоцій», емоційно-орієнтовані завдання, проблемні ситуації тощо [23, с. 128-129].

Т. Котик пропонує здійснювати збагачення емоційного досвіду через взаємозв'язок особистісно-зорієнтованого, компетентнісного, діяльнісного та комунікативного підходів, діалогове навчання, інтерактивні форми і методи. Ключовими формами для збагачення емоційного досвіду визначає роботу в парах та групах, моделювання життєвих ситуацій для відпрацювання соціальної поведінки та вербалізації емоційних станів. [11, с.72]

Збагачення емоційного досвіду забезпечується також через драматизації та театралізованій діяльності (включно з імпровізацією, пантомімою та симуляцією), які дозволяють учням керувати експресивними виявами та набувати досвіду саморегуляції [16, с.142]. Системне застосування цих методів, а також веденням щоденників вражень для усвідомлення власних емоцій, забезпечує збагачення емоційного досвіду.

Дослідниці М. Клепар та О. Чінчой [9, с. 106] для формування емоційного досвіду пропонують систему педагогічних умов, що пов'язані з формування навичок саморегуляції, а саме:

1. Дихальні практики, які допомагають учням подолати емоційну напругу,

особливо у стресових ситуаціях (повільне, глибоке дихання, а також квадратне дихання);

2. Гімнастичні вправи для зняття напруження у м'язах;
3. Ведення щоденника емоцій (записування своїх емоцій: тривога, радість, злість, сум, радість чи страх);
4. Створення безпечного середовища у класі (розвиток доброзичливості та емпатії, навчати пропонувати свою допомогу однокласникам, які переживають різні емоції);
5. Залучення до активної діяльності (малювання, ліплення, музика, танці).

Програма соціально-емоційного навчання (Social and Emotional Learning – SEL), яка є міжнародно визнаним підходом до розвитку емоційної та соціальної компетентності, розуміється як «процес, через який діти та дорослі набувають і ефективно застосовують знання, вміння та ставлення для розуміння та керування емоціями, досягнення позитивних цілей, виявлення емпатії до інших, встановлення й підтримання позитивних стосунків і прийняття відповідальних рішень» [30] пропонує методи роботи на основі визначення принципів. Основними принципами соціально-емоційного навчання є: уважність (mindfulness), співчуття (compassion) та взаємозалежність (interconnection). Серед методів роботи пропонуються інтерактивні, такі, як: емоційні кола, практики усвідомленості, журнали рефлексії, драматизації [19, с. 98].

Отже, збагачення емоційного досвіду здобувачів початкової освіти можливе через:

- створення безпечного освітнього середовища, яке пропонує можливості для збереження емоційного здоров'я та розвитку емоційної сфери учнів;
- впровадження активної діяльності, яка передбачає взаємодію школярів, викликає емоційні реакції (ігри, інсценізації, емоційні кола, кейс-методи, інтерактивні вправи);
- включення вправ із саморегуляції, дихальних і релаксаційних технік, які вчать виражати, розуміти, керувати емоційним станом (тренінгові вправи);

обговорення власних історій з реального життя (саморефлексія).

Однією з ефективних форм роботи вважаємо емоційні завдання. *Емоційні завдання* розуміємо як навчальні ситуації, що активізують емоційну сферу учнів, спрямовують на вирішення проблеми в практичній діяльності, збагачення емоційного досвіду. В ході виконання емоційних завдань школярі вчаться виражати, розуміти, керувати власними емоціями, розуміти емоційний стан інших. Під час створення таких завдань важливо враховувати інтереси, особистісну значущість для молодших школярів, практичну спрямованість та доступність у виконанні. Такі завдання можуть бути: за формою організації – індивідуальними, груповими, фронтальними; за формами виконання – словесними, наочними, практичними або комбінованими; за метою – спрямовані на формування досвіду на когнітивному, емоційному, поведінковому рівнях, відповідно – для розуміння емоцій; для вираження емоцій; для керування емоцій; для взаємодії з іншими.

Емоційні завдання виступають дієвим інструментом формування та збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу, оскільки сприяють усвідомленню, розпізнаванню та регуляції власних почуттів. Їх застосування активізує емоційно-чуттєву сферу молодших школярів, створюючи умови для розвитку емпатії, відкритого емоційного вираження та позитивної самооцінки. Виконання таких завдань забезпечує поступове розширення емоційного словника дітей, а також формує здатність адекватно реагувати на різноманітні соціальні ситуації.

ТЕХНОЛОГІЧНИЙ БЛОК. ОПИС ЗОШИТА ЕМОЦІЙНИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ ЗБАГАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ДОСВІДУ УЧНІВ 3 КЛАСУ ПІД ЧАС ОПРАЦЮВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ

2.1. Мета, завдання та структура зошита для збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу

Зошит емоційних завдань є інноваційним дидактичним інструментом для збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу під час вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі, формування навичок саморегуляції, здатності емпатії та відповідального ставлення до свого здоров'я і добробуту.

Основною метою зошита є збагачення емоційного досвіду в учнів 3 класу через набуття практичних навичок усвідомлення, вираження та ефективного керування власними емоціями, а також адекватної реакції на емоційний стан інших під час опрацювання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

Для реалізації зазначеної мети визначено такі *завдання*:

1. Вивчати фізіологічні прояви емоцій; розвивати здатність учнів відчувати та виражати власні емоції (відчуття всередині, міміка, рухи тіла, голос).
2. Збагатити емоційний словник учнів; ознайомити з назвами емоцій, їх визначенням та спектром.
3. Навчати аналізувати ситуації, що викликають певну емоцію; формувати розуміння причинно-наслідкових зв'язків між подіями та емоційними реакціями.
4. Опанувати стратегіями емоційної саморегуляції; сприяти розвитку навичок конструктивного управління емоційними станами.
5. Розвивати емпатію та формувати вміння надавати підтримку іншим; розвивати соціальну компетентність.

Зошит має тематичну структуру, де кожна тема присвячена окремому

спектру емоцій та пов'язана з матеріалом, що опрацьовується під час вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

Зошит емоційних завдань структурно поділений на шість тематичних блоків, кожний з яких присвячений більш детальному вивченню однієї з емоцій:

1. *Спектр емоцій щастя* (оптимістичний(-а), вдячний(-а), допитливий(-а), сміливий(-а), довірливий(-а), радісний(-а), грайливий(-а), креативний(-а)).
2. *Спектр емоцій сум* (збентежений(-а), винний(-а), чутливий(-а), відчайдушний(-а), беззахисний(-а), розчарований(-а), безнадійний(-а), самотній(-а)).
3. *Спектр емоцій гнів* (принижений(-а), агресивний(-а), обурений(-а), розлючений(-а), роздратований(-а), скептичний(-а), зневажливий(-а), підозрілий(-а)).
4. *Спектр емоцій подив* (шокований(-а), приголомшений(-а), розгублений(-а), здивований(-а), вражений(-а)).
5. *Спектр емоцій страх* (занепокоєний(-а), наляканий(-а), відхилений(-а), переляканий(-а), розгублений(-а), тривожний(-а)).
6. *Спектр емоцій огида* (відразливий(-а), нестерпний(-а), мерзенний(-а), антипатія, жахливий(-а)).

Схематично тематичні блоки представлено на рис. 2.1.

 Щастя	оптимістичний(-а), вдячний(-а), допитливий(-а), сміливий(-а), радісний(-а), довірливий(-а), грайливий(-а), креативний(-а)
 Сум	збентежений(-а), винний(-а), чутливий(-а), відчайдушний(-а), беззахисний(-а), розчарований(-а), безнадійний(-а), самотній(-а)
 Гнів	принижений(-а), підозрілий(-а), зневажливий(-а), агресивний(-а), роздратований(-а), обурений(-а), скептичний(-а)
 Огида	відразливий(-а), нестерпність, мерзота, антипатія, жахливість, бридота
 Подив	занімілий(-а), шокований(-а), захоплений(-а), здивований(-а), спантеличений(-а), вражений(-а), приголомшений(-а)
 Страх	наляканий(-а), переляканий(-а), занепокоєний(-а), розгублений(-а), тривожний(-а), схвилюваний(-а), сполоханий(-а)

Рис.2.1. Тематичні блоки зошита емоційних завдань

Структура та зміст матеріалів побудовані відповідно до принципів діяльнісного (вміння самостійно знайти рішення, яке вимагає спочатку відчувати емоцію, а потім навчитись крокам дій з цією емоцією на практиці), комунікативного (рефлексивні запитання дають змогу навчитись правильно називати свої почуття, обговорювати, чому виникла та чи інша емоція, і мати вміння допомагати іншим справлятися з різними емоціями), компетентнісного (формуються не лише знання про емоції, а й практичні вміння їх розпізнавати, виражати та регулювати) та особисто-зорієнтованого (формуються вміння самоаналізу та саморефлексії, які допомагають самостійно помічати та врегульовувати свої емоції) підходів, що забезпечує цілісний процес збагачення емоційного досвіду та вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

Кожен тематичний блок, що представляє один із спектрів емоцій, побудований на основі 6 взаємопов'язаних компонентів, які обумовлені структурою емоційного досвіду і відображають послідовність всіх складників його формування в молодшому шкільному віці:

1. *Що відчуваю?* (ознаки прояву емоції всередині тіла).
2. *Як виражаю?* (ознаки зовнішніх проявів: міміка, жести, рухи, голос).
3. *Як назвати? Збагачення емоційного словника* (ознайомлення з спектром емоцій, поєднання з внутрішніми та зовнішніми проявами).
4. *Коли виникає?* (визначення типових ситуацій, подій або тригерів, що можуть викликати цю емоцію; формування вміння помічати, у який момент і чому з'являється відчуття).
5. *Як керувати?* (вивчення технік саморегуляції та безпечного проживання емоції – дихальні вправи, паузи, рухові практики, позитивне формулювання думок).
6. *Як реагувати, коли спостерігаємо в інших – рідних, друзів, дорослих?* (розвиток емпатійного ставлення, уміння підтримати іншого, розпізнати його емоційний стан та вибрати відповідну форму взаємодії).

Схематично технологію послідовності роботи з кожною емоцією представлено на *рис. 2.2.*



Рис.2.2. Технологія послідовності роботи з спектром емоцій

Для забезпечення формування всіх компонентів емоційного досвіду учнів (когнітивного, емоційного, поведінкового та рефлексивного) під час роботи з спектром емоцій обрали такий інструмент збагачення емоційного досвіду як емоційні завдання. Визначили вісім основних типів емоційних завдань, які дозволяють учням цілеспрямовано досліджувати й усвідомлювати власні переживання, розрізняти нюанси почуттів та встановлювати зв'язок між емоціями й поведінкою. Типи емоційних завдань для збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу в процесі опрацювання спектру емоцій: для ідентифікації емоцій, для самоаналізу, для аналізу ситуацій, для рефлексії, для творчого самовираження, для встановлення відповідності ситуації з емоціями, для самоперевірки, для мотивації застосування набутого досвіду. Типи емоційних завдань, що розміщені в зошиті представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Типологія емоційних завдань зошита

№	Тип завдання	Приклад	Мета
1	Ідентифікація емоцій	Підпиши, яку емоцію відчують діти на фото	Розвиток здатності розпізнавати емоції за зовнішніми проявами
2	Самоаналіз	Намалюй своє обличчя, коли ти відчуваєш певну емоцію	Усвідомлення власних емоційних станів
3	Ситуативний аналіз	Прочитай ситуацію та визнач емоцію персонажа	Розуміння причинно-наслідкових зв'язків
4	Рефлексивні запитання	Коли ти відчував цю емоцію? Що ти зробив?	Розвиток рефлексивних умінь
5	Творчі завдання	Намалюй емоцію, яка описує тебе зараз	Творче самовираження
6	Встановлення відповідності	З'єднай ситуацію з емоцією	Закріплення знань про емоції
7	Тестові завдання	Обери правильну відповідь	Діагностика та самоперевірка
8	Цілепокладання	Моя ціль: я буду використовувати ці знання, коли...	Формування відповідальності

В основі побудови системи завдань лежить послідовність ознайомлення з емоціями (що відчуваємо, як виражаємо, коли виникає, як керувати та як реагувати, коли спостерігаємо в інших). Робота із зошитом передбачає поступове ускладнення завдань та завдяки інтеграції різних видів діяльності забезпечує формування у школярів цілісного уявлення про емоції та їх відтінки.

Системність, послідовність, взаємопов'язаність емоційних завдань у структурі побудови зошита зображена на схемі (рис. 2.3.)



Рис. 2.3. Структура зошита емоційних завдань

Отже, окреслені мета, завдання та структура зошита емоційних завдань для учнів 3–4 класу забезпечують цілісний підхід до збагачення емоційного досвіду молодших школярів. Запропонований зміст дозволяє системно формувати в дітей уміння розпізнавати, усвідомлювати й конструктивно виражати емоції, керувати та адекватно реагувати на емоції інших, а також сприяти їхній соціально-емоційній адаптації. Чітка логіка побудови зошита емоційних завдань для збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу під час вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі, охоплює всі чотири компоненти емоційного досвіду (когнітивний, мотиваційний, поведінковий та рефлексивний), а також створює умови для послідовного та глибинного збагачення емоційного досвіду учнів.

2.2. Технологія роботи з зошитом емоційних завдань для збагачення емоційного досвіду в учнів 3 клас під час опрацювання змісту соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі

Технологія роботи із зошитом емоційних завдань для учнів третіх класів є ефективним інструментом, що дозволяє збагатити емоційний досвід у цікавій та пізнавальній формі, а також сприяє вивченню змісту соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі, формуванню соціальної компетентності.

Зошит передбачає форми роботи, які спрямовані на формування складників емоційного досвіду, а саме:

1. Робота з візуальними матеріалами:

- 1) аналіз фотографій дітей з різними емоційними проявами;
- 2) використання ілюстрацій для ідентифікації емоцій;
- 3) перегляд відеоматеріалів про прояви емоцій (за QR-кодами).

2. Рефлексивні завдання:

- 1) самоаналіз власних емоційних станів («Коли я почуваюсь щасливим?»);
- 2) малювання емоцій;
- 3) заповнення шаблонів-рефлексій («Моє обличчя», «Мої рухи тіла», «Мої почуття всередині»).

3. Ситуативні завдання:

- 1) аналіз реальних життєвих ситуацій;
- 2) визначення емоцій персонажів;
- 3) прогнозування власної поведінки в аналогічних обставинах.

4. Інтерактивні вправи:

- 1) робота в парах («Розкажи партнеру про ситуацію, коли ти відчував певну емоцію»);
- 2) групові обговорення емоційних ситуацій;
- 3) драматизація (програвання емоційних станів).

5. Цифрові інструменти:

- 1) QR-коди для перегляду відеоматеріалів про емоції;
 - 2) можливість сканування для доступу до додаткових ресурсів;
 - 3) інтерактивні елементи для підвищення мотивації.
6. Практики саморегуляції:
- 1) техніки усвідомленого дихання;
 - 2) вправи на розслаблення;
 - 3) стратегії збереження та збагачення емоцій (фотографування власних емоцій, обмінюватися почуттями та емоціями з друзями).

Зошит емоційних завдань побудований за принципом поступового ускладнення, що дає змогу учням спочатку спостерігати та впізнавати емоції у простих життєвих ситуаціях, а згодом – переходити до самостійного аналізу власних переживань і створення особистих емоційних практик. Кожна сторінка зошита містить завдання, спрямовані на активне залучення дітей до збагачення емоційного досвіду. Використання різних прийомів сприйняття – малюнків, інформаційні блоки, умовні позначки, шкала емоцій, кейс-метод (розгляд певних ситуацій) – допомагає учням бачити емоцію у різних ситуаціях та життєвих проявах. Інтерактивні елементи (QR-коди, інтерактивні ігри, відео) – дозволяють учням виходити за межі зошита, пов'язувати емоційний досвід зі своїм життям та робити навчання більш особистісно значущим.

Робота із зошитом поєднує індивідуальні та парні форми опрацювання теми. Це сприяє розвитку емоційного інтелекту, навичок співпраці, вміння висловлювати власні почуття. Під час обговорень та пропонування допомоги розвивається соціальна компетентність та вміння надавати підтримку своїм друзям. Така модель роботи розвиває здатність розуміти емоцію не лише як певну реакцію, а як усвідомлений процес і вміння ним керувати.

Учні працюють з емоційними ситуаціями, аналізують міміку персонажів, порівнюють власні емоції з описаними у завданні, створюють власну скарбничку емоцій та конкретних дій. Це дає змогу формувати системне розуміння емоцій, вміння розрізняти відтінки, а також надавати собі та іншим допомогу, що розвиває

здоров'язбережувальну компетентність. Такі завдання не лише розширюють емоційний словниковий запас, а й допомагають учням зрозуміти свої власних переживання, відчуття, знайти способи саморегуляції, навчитися бачити зв'язок між ситуацією та відповідною реакцією. Інтеграція текстових, візуальних, аудіювальних і творчих завдань створює мультимодальний формат навчання, завдяки цьому матеріал зрозумілий та доступний для учнів 3 класу із різними типами сприйняття – візуальним та аудіальним.

Зошит розроблено для використання в межах інтегрованого курсу «Я досліджую світ» і може застосовуватися в різних організаційних формах:

1. На уроках «Я досліджую світ» – як основний або додатковий навчальний матеріал до тем, що стосуються соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі (наприклад, теми «Які подорожі роблять нас щасливими?», «Як небезпеку перетворити на безпеку», «Як твої емоції впливають на інших?», «Навіщо та як допомагати іншим?»).

2. На уроках виховної години – для цілеспрямованої роботи з емоційним розвитком учнів, формування класного колективу, розвитку емпатії.

3. На ранковому колі – визначення у якій зоні перебувають учні, обговорення чому вони відчують дані емоції, як допомогти собі та іншим.

4. Інтеграція з уроками літературного читання – вчитися читати оповідання з різними емоціями, практикувати відповідні інтонації, вирази обличчя та жести. Імпровізувати діалоги. Прикладом можуть слугувати такі оповідання: «Джуді знайомиться з новим учителем» (М. МакДоналд) «Красиві слова і красиве діло» (В. Сухомлинський), «Дружок і образа» (Н. Деменкова). Саме через оповідання можна побачити себе, аналізуючи героя та відпрацювати конструктивні моделі поведінки. Також розіграти діалоги, перейняти емоцію повністю, а саме, внутрішні відчуття, вираз обличчя, рухи, тембр голосу та інтонація.

Отже, зошит емоційних завдань є комплексним освітнім продуктом, який спрямований на збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу під час вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ БЛОК. РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРЕВІРКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗОШИТА ЕМОЦІЙНИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ ЗБАГАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ДОСВІДУ УЧНІВ 3 КЛАСУ

3.1. Діагностика емоційного досвіду учнів 3 класу

Діагностика емоційного досвіду молодших школярів є складним завданням, оскільки емоційна сфера характеризується суб'єктивністю, мінливістю та багатогранністю проявів. Досліджуючи проблему збагачення емоційного досвіду в учнів початкової школи, ми визначали наявний рівень сформованості компонентів емоційного досвіду учнів 3-х класів на матеріалі змісту соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі. Емпіричне дослідження проводилося на базі Товариства з обмеженою відповідальністю «Броварський ліцей «Мономакс» у місті Бровари Київської області. У дослідженні брали участь 20 учнів 3 класу віком 8-9 років, серед них 11 дівчат і 9 хлопців.

Метою діагностики було визначити рівень сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу до та після впровадження зошита емоційних завдань для оцінки збагачення емоційного досвіду учнів під час опрацювання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

Завданнями діагностики визначили такі:

1. Виявити обсяг емоційного словника учнів та їх здатність розрізняти емоції.
2. Оцінити здатність учнів розпізнавати емоції за зовнішніми проявами (міміка, жести, інтонація).
3. Визначити рівень розвитку емпатії та соціальної чутливості.
4. Оцінити навички емоційної саморегуляції в різних ситуаціях.
5. Виявити рівень емоційної рефлексії – здатності усвідомлювати та аналізувати власні емоційні стани.

Компоненти емоційного досвіду учнів 3 класу визначали на основі досліджень науковців І. Лисенкової, М. Шпак. Так дослідниця М. Шпак виділяє в

структурі емоційного досвіду молодших школярів такі взаємопов'язані компоненти: когнітивний (забезпечує сприймання, розпізнавання та розуміння власних і чужих емоцій); емоційний (емоційні властивості та особливості емоційного реагування людини відповідно до індивідуально-психологічних та соціальних чинників та умов емоціогенної ситуації); конативний (уміння здійснювати емоційну саморегуляцію та управляти емоційним станом інших людей); соціально-комунікативний (використання емоцій у спілкуванні та соціальній взаємодії, прояв емпатії до інших людей) [27, С. 71].

Відповідно до структури емоційного досвіду учнів 3 класу в процесі вивчення соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі виокремили такі компоненти і відповідні їм показники:

когнітивний (емоційна обізнаність) – охоплює рівень знань учнів про емоційну сферу людини, зокрема обізнаність щодо різноманіття емоцій, їх назв і зовнішніх та внутрішніх проявів, а також усвідомлення впливу емоцій на поведінку та взаємодію з оточенням;

емоційний (емоційна чутливість) – розуміння важливості емоцій, їх адекватного вираження та керування; здатність розпізнавати власні емоції та емоційний стан інших, проявляти емоційну відкритість, співпереживання та емпатійне ставлення до оточення;

діяльнісний (емоційна поведінка) – вміння адекватно виражати емоції, правильно реагувати на емоційні прояви інших, свідомо керувати своїми емоційними станами, а також виявляти підтримку, співчуття та допомогу в процесі міжособистісної взаємодії;

рефлексивний (емоційна рефлексія) – здатність аналізувати власні емоційні стани та поведінкові реакції, усвідомлювати причини виникнення певних емоцій, оцінювати їх вплив на власні вчинки та взаємини з іншими людьми.

Запропонована система критеріїв і показників охоплює всі аспекти емоційного досвіду молодших школярів і дозволяє здійснювати комплексну діагностику їх емоційного розвитку. Когнітивний компонент забезпечує знанняву

основу, мотиваційний – чутливість до емоцій, поведінковий – практичне використання емоційних умінь, рефлексивний – усвідомлення та контроль емоційних станів.

На основі виділених критеріїв і показників визначили рівні сформованості емоційного досвіду в учнів 3 класу:

високий рівень – учень/учениця знає назви 10 та більше емоцій, їх способи вираження, може пояснити причини виникнення емоцій; здатна розпізнати власні емоції та емоції інших, виявляє високу емпатію, емоційно відкрита; вміє адекватно виражати емоції, реагувати на емоції однокласників, ровесників, дорослих, володіє навичками саморегуляції; аналізує власні емоційні реакції, причини виникнення емоцій, здатна до саморегуляції;

середній рівень – третьокласник/третьокласниця знає назви 5-9 основних емоцій, має загальне уявлення про їх прояви, частково розуміє причини виникнення емоцій; розпізнає яскраво виражені емоції, емпатія проявляється ситуативно, не завжди емоційно відкритий/а; не завжди адекватно виражає емоції, реагує на емоційний стан інших, частково володіє навичками саморегуляції; частково усвідомлює власні емоції, але не завжди розуміє їх причини;

низький рівень – школяр/школярка знає назви обмеженої кількості емоцій (до 5), не розуміє причини їх виникнення, їх прояви; розпізнавання власних емоцій та емоцій інших дається складно, емпатія недостатньо виражена, емоційно закритий/а; часто неадекватно виражає емоції та реагує на прояви емоцій іншими, не володіє навичками саморегуляції; не вміє аналізувати власний емоційний стан, не розуміє причини появи тих або інших емоцій, навички самоконтролю слабо виражені.

Для визначення рівня сформованості емоційного досвіду школярів був запропонований комплекс діагностичних інструментів, що дозволяв оцінити всі компоненти емоційного досвіду – когнітивний, емоційний, діяльнісний, рефлексивний. Наводимо нижче діагностичні методики для кожного компоненту емоційного досвіду в таблиці 3.2.

Таблиця 3.1

Діагностичні методики для визначення сформованості емоційного досвіду
учнів 3 класу

Компоненти сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу	Діагностичні методики для визначення сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу
Когнітивний	Анкетування «Мій емоційний світ» для визначення знань про емоції, розпізнавання і розуміння причин емоцій
Емоційний	Завдання «Емоційні обличчя» для визначення уміння розпізнавати емоції за мімікою
Діяльнісний	Спостереження за поведінкою з фіксацією результатів у «Карті спостережень»
Рефлексивний	Метод незакінчених речень

Застосування комплексу різних завдань обґрунтовано необхідністю врахувати не лише знання учнів про емоції (когнітивний компонент), а й рівень глибини емпатії, власних переживань (емоційний компонент), навички саморегуляції (поведінковий компонент) та усвідомлення причинно-наслідкових зав'язків емоцій (рефлексивний компонент). Кожне завдання було спрямовано на виявлення рівня сформованості одного з компонентів емоційного досвіду учнів 3 класу, мало свої критерії оцінювання, що відповідали визначеними рівням (додаток А). Критерії оцінювання завдань враховували кількісні показники (кількість правильних відповідей) та якісні (правильність, повнота відповіді, оригінальність, точність у виконанні завдання, глибина усвідомлення). Такий підхід дозволив виявити рівень обізнаності про емоції, відобразив реальні емоційні реакції, ставлення та дії молодших школярів у навчальних, соціальних ситуаціях під час вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі, дозволив безпосередньо спостерігати прояв умінь у дії та визначати рівень сформованості емоційного досвіду за конкретними критеріями.

Система бальної оцінки забезпечує об'єктивність діагностики, дозволяє кількісно виразити якісні зміни в емоційному розвитку учнів, порівнювати результати до і після впровадження методики. Діагностика емоційного досвіду учнів 3 класу здійснювалася двічі, а саме:

1. Констатувальний етап (вересень 2025 року) – початкова діагностика для визначення вихідного рівня сформованості емоційного досвіду учнів перед впровадженням зошита емоційних завдань.

2. Контрольний етап (листопад 2025 року) – підсумкова діагностика для визначення динаміки емоційного розвитку учнів після роботи учнів з зошитом емоційних завдань.

Для визначення рівня сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу за когнітивним компонентом була запропонована анкета «Мій емоційний світ», яка складалася з 3 блоків. Метою першого блоку було визначити обсяг емоційного словника школярів. Учням пропонувалося записати емоції, які їм відомі. Виконання завдання оцінювали відповідно до кількості зазначених емоцій:

високий рівень – 10 та більше емоцій;

середній рівень – 5-9 емоцій;

низький рівень – менше 5 емоцій.

У другому блоці пропонувалося розпізнати емоції (радість, сум, гнів, страх, здивування, огида, спокій, сором, захоплення, розчарування) за поданими малюнками. На малюнках були чітко зображені основні невербальні прояви емоцій, що дозволяло учням орієнтуватися на характерні ознаки міміки обличчя. Зокрема, положення брів, яке змінюється залежно від емоційного переживання: при здивуванні брови підняті, при гніві – опущені та зведені до перенісся. Важливим орієнтиром слугували й очі: вони могли бути широко розплющеними, примруженими або заплющеними, що також відображало певний емоційний стан. Значну роль у розпізнаванні емоцій відіграє форма рота: підняті або опущені кутики губ, відкритий рот чи стиснуті губи допомагають визначити, яку саме емоцію переживає персонаж на малюнку. Таким чином, сукупність ознак міміки

обличчя створює цілісний образ емоційного стану, що сприяє більш точному та розпізнаванню емоцій (рис.3.1).



Рис. 3.1. Малюнки для виконання завдання «Впізнай емоцію»

Оцінювалася кількість правильно визначених емоцій:

високий рівень – всі 10 емоцій;

середній рівень – 5-9 емоцій;

низький рівень – менше 5 емоцій.

Метою третього блоку було визначення вміння розуміти причини виникнення емоцій, пропонувалося описати ситуацію, коли відчували емоції: радість, сум, страх, гнів, здивування. Оцінювалися правильність, точність, усвідомлення появи емоцій і кількість описаних ситуацій:

високий рівень – детально описав всі ситуації, які відповідають всім емоціям, пояснив причину виникнення емоції;

середній рівень – поверхнево або неточно описав 3 ситуації, які відповідають 3 емоціям;

низький рівень – не зміг описати ситуацію, яка викликає емоції.

Результати проведеного анкетування виявили, що 7 учнів, що становить 35% всіх опитуваних школярів продемонстрували високий рівень сформованості вміння називати емоції, розрізняти їх відтінки; пояснювати причини виникнення емоцій, розуміють їх фізіологічні прояви, 10 учнів (50%) виявили середній рівень, лише 3

третьокласники (15%) мали низький рівень. Виявилося, що до емоцій, які знайомі учням можна віднести такі, як: радість, сум, страх, гнів, огида, подив, щастя, агресія, оптимізм, розгубленість. Учні, які засвідчили високий рівень зазначили ще такі емоції, як креативність, самотність, розчарованість, розлюченість, шок, наляканість. Всі респонденти назвали такі емоції, як радість, сум, страх, гнів – це мінімальний обсяг кола емоцій, відомий третьокласникам. Щодо розпізнавання емоцій за зображеннями, то всі опитувані школярі змогли точно вказати радість, гнів, подив, сум, страх. Труднощі у розпізнаванні емоцій за малюнками викликали такі, як огида, спокій, задоволення, розчарування, враженість. Щодо наведення прикладу ситуації, коли виникає емоція, то складність лише у 4 учнів викликали емоції здивування та гніву.

З метою визначення рівня сформованості емоційного досвіду за емоційним компонентом пропонувалося завдання для вміння розуміти емоції за мімікою обличчя. Пропонувалися 20 карток з підписами емоцій (радісний(-а), вдячна(-ий), агресивний(-а), роздратований(-а), наляканий(-а), здивований(-а), огидний(-а), спокійний(-а), винний(-а), захоплений(-а), розчарований (-а), зніяковілий(-а), впевнений(-а), тривожний(-а), розгублений(-а), відразливий(-а), нестерпний(-а), принижений(-а), допитливий(-а), самотній(-а)) на яких потрібно було домалювати обличчя, зазначити відповідну мімічну реакцію (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Картки для виконання завдання «Емоційні обличчя»

Критеріями оцінювання завдання були правильність і кількість визначених емоцій:

високий рівень – більше 10 зображень, з чітко відтвореною мімікою (широко відкритий рот, очі, нахмурені брови, стиснуті губи);

середній рівень – 5-9 зображень з окремими вираженими ознаками емоції, мімічні прояви є неповними або неточними;

низький рівень – менше 5 зображень або неправильно зазначена міміка.

Аналіз результатів виконання завдання учнями 3 класу показали, що 5 учнів, що становить 25 % всіх опитуваних виявили високий рівень, 11 учнів (55%) засвідчили середній рівень, а лише 4 третьокласники (20%) мали низький рівень. Аналіз відповідей учнів показав, що складність у розпізнанні емоцій становили такі їх відтінки, як «засмучення», «розчарування», «ніяковість», учні плутали їх з іншими, не могли розрізнити.

З метою визначення рівня сформованості емоційного досвіду за діяльнісним компонентом проводилося спостереження за поведінкою учнів. Для спостереження обрали такі показники: адекватно виражає радість; адекватно реагує на невдачу; конструктивно вирішує конфлікти; використовує стратегії заспокоєння; виявляє емпатію до однокласника; підтримує засмучених друзів; контролює прояви гніву; може заспокоїтися після сильних емоцій; ділиться позитивними емоціями; адекватно реагує на критику. Кожне вміння оцінювали за шкалою: завжди (4 бали); часто (3 бали) інколи (2 бали); рідко (1 бал); ніколи (0 балів). На основі набраних балів визначали рівні:

високий рівень – 30-40 балів;

середній рівень – 16-29 балів;

низький рівень – 10-15 балів.

Для систематичної фіксації результатів емоційної поведінки учнів у різних ситуаціях була створена карта спостереження, де вчитель робив помітки, що забезпечувало об'єктивність оцінювання діяльнісного компонента емоційного досвіду. Аналіз результатів спостереження показав такі результати сформованості

емоційного досвіду: 3 учня (15%) продемонстрували високий рівень сформованості, 8 третьокласників (40%) мали середній рівень, 9 школярів (45%) засвідчили низький рівень. Такі результати пояснюються віковою незрілістю регуляції, адже дітей молодшого шкільного віку вольова та емоційна саморегуляція є ще недостатньо сформованою. Діти часто діють під впливом безпосередніх імпульсів, не завжди можуть адекватно реагувати. На поведінкові навички учнів значною мірою впливають моделі вираження емоцій, що засвоєні в сімейному колі та найближчому оточенні школярів.

Для визначення рівня сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу за рефлексивним компонентом проводилася методика незакінченого речення, яка допомагала виявити рівень емоційної рефлексії. Учням пропонувалося закінчити речення:

1. Я відчуваю радість, коли...
2. Мені стає сумно, якщо...
3. Я злюся, коли...
4. Мені страшно, якщо...
5. Я можу заспокоїтися, коли...
6. Коли мій друг засмучений, я...
7. Я знаю, що радію, тому що...
8. Я знаю, що злюся, тому що...
9. Щоб не злитися, я...
10. Коли мені сумно, я...

Критеріями оцінювання завдання були правильність і усвідомленість відповідей:

високий рівень – детальна, усвідомлена відповідь з поясненням причин та наслідків;

середній рівень – загальна відповідь з частковим усвідомленням;

низький рівень – формальна, поверхнева відповідь, яка не розкриває причин.

Результати виконання завдання учнями 3 класу показали, що 3 учнів, що

становить 15 % всіх респондентів виявили високий рівень, 6 учнів (30%) засвідчили середній рівень, лише 11 третьокласники (55%) мали низький рівень. Учні, які виявили низький рівень не могли здійснити аналіз причини емоцій, у відповідях вони зазначали «Мені стає сумно, якщо просто сумно», «Мені страшно, якщо страшно», «Я знаю, що радію, тому що радісний», «Я знаю, що злюся, тому що я злий». Натомість учні, які володіють високим рівнем відмічали причини виникнення емоцій («Я відчуваю радість, коли я розв'язав важку задачу, бо тоді я розумію, що можу це зробити і отримати гарний коментар від вчительки», «Я злюся, коли хтось перебиває мене, бо я відчуваю, що мене не чують, і це робить мене агресивним», «Мені страшно, коли починається повітряна тривога і летять ракети», «Я знаю, що злюся, тому що мої руки скручуються в кулаки, починаю кричати і можу навіть битися»). Також школярі могли навести способи керування емоціями («Щоб не злитися, я відходжу в бік, роблю кілька вдихів або думаю про те, як я прийду і пограю в планшет», «Я можу заспокоїтися, коли я відчуваю страх, глибоко дихаю та рахую до десяти – це допомагає мені почуватись добре»). Це свідчить про вміння аналізувати власний емоційний стан і початковій вміння управління емоціями.

Для визначення рівня сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу за інтегрованим компонентом, для об'єктивності оцінювання, проводилася підсумкова діагностика. Вона складалась з тестової частини, яке містило 5 завдань і оцінювалось по 3 бали кожне і оцінювалось максимально у 15 балів. Друга частина – ситуативне завдання, яке оцінювалось у 10 балів. Завдання полягало у описі ситуації, а також відповіді на питання: яку емоцію відчув персонаж, чому, як би ти вчинив у такій ситуації. І третя частина тесту – рефлексивне завдання, яке оцінювалось у 10 балів. Завданням було описати власну ситуацію, коли учень чи учениця відчували одну з емоцій і проаналізувати, чому я так відчував(-ла), які були мої кроки для. На основі набраних балів визначали рівні:

високий рівень – 28-35 балів;

середній рівень – 18-27 балів;

низький рівень – 0-17 балів.

Результати виконання завдання учнями 3 класу показали, що лише 4 учнів, що становить 20 % всіх школярів продемонстрували високий рівень сформованості вміння називати емоції, розрізняти їх відтінки; пояснювати причини виникнення емоцій, розуміють їх фізіологічні прояви, 7 учнів (35%) виявили середній рівень, а 9 третьокласники (45%) мали низький рівень. Як свідчать результати діагностики, учням 3 класу необхідно цілеспрямовану роботу над збагаченням емоційного досвіду, особливо у сфері усвідомлення, саморегуляції та емпатії, що є основою для подальшого формування поведінкового та рефлексивного компонентів.

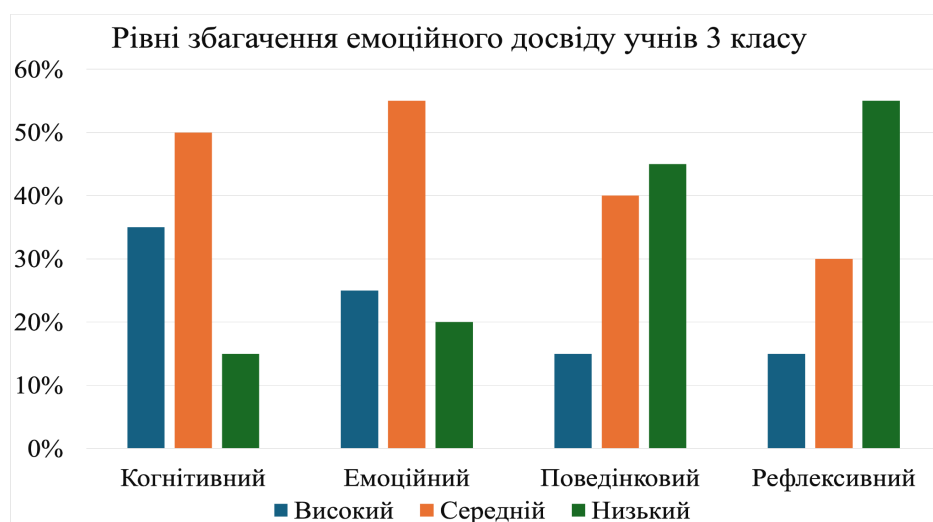
Аналіз та узагальнення отриманих емпіричних даних сформованості емоційного досвіду учнів виявили, що у третьокласників краще сформований когнітивний компонент, який відображає рівень знань учнів про емоції, вміння їх розпізнавати та називати (50% середній, 35% високий і 15% низький рівень) та мотиваційний компонент, що характеризує зацікавленість учнів емоційною сферою, готовність до емоційної взаємодії та прагнення до усвідомлення власних переживань (55% середній, 25% високий і 20% низький рівень). Водночас, нижчі показники зафіксовані у поведінковому, який відображає здатність учнів застосовувати знання про емоції у практичній діяльності, регулювати власну поведінку та емоційні реакції у різних життєвих ситуаціях (40% середній, 15% високий і 45% низький рівень) інтегрованому компоненті, що характеризує цілісність емоційного досвіду, узгодженість знань, мотивації, поведінки та рефлексії, який передбачає здатність учнів усвідомлювати власні емоційні стани, аналізувати причини їх виникнення та наслідки для поведінки (35% середній, 20% високий і 45% низький рівень) та рефлексивному компонентах (30% середній, 15% високий і 55% низький рівень), що проявляється у труднощах з усвідомленням причинно-наслідкових зв'язків власних емоцій та недостатньою ефективністю навичок емоційної саморегуляції в реальних ситуаціях, що викликають сильні емоційні реакції. Результати сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу представлені в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Результати початкової діагностики емоційного досвіду учнів 3 класу

Компонент	Рівні збагачення емоційного досвіду					
	Високий рівень (к-сть учнів\%)		Середній рівень (к-сть учнів\%)		Низький рівень (к-сть учнів\%)	
	К-сть учнів	%	К-сть учнів	%	К-сть учнів	%
Когнітивний	7	35%	10	50%	3	15%
Мотиваційний	5	25%	11	55%	4	20%
Поведінковий	3	15%	8	40%	9	45%
Рефлексивний	3	15%	6	30%	11	55%
Інтегрований	4	20%	7	35%	9	45%

Узагальнені результати збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу схематично представлені в діаграмі (рис.3.3).

**Рис. 3.3.** Діаграма результатів сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу

Аналіз результатів емпіричного дослідження стану емоційного досвіду молодших школярів виявив, що учні краще вміють розпізнавати та називати основні, яскраво виражені емоції (радість, сум, страх, гнів, огида, подив, щастя, агресія, розгубленість), орієнтуючись переважно на міміку обличчя. Важче

школярі розпізнають відтінки емоцій між радістю і захопленням, сумом і розчаруванням, також викликали труднощі розпізнавання таких емоцій, як огида, спокій, засмучення, ніяковість. Третьокласники розуміють причини виникнення емоцій, хоча роблять це за допомогою педагога. Недостатньо сформованими виявилися вміння, що характеризують діяльнісний і рефлексивний компоненти емоційного досвіду – вміння адекватно виражати емоції, реагувати в емоційно-складних ситуаціях (у відповідь на незначні образи, дрібні невдачі), вміння керування емоціями, навички саморегуляції (не завжди знають як заспокоїтися, коли злилися, засмучувалися, були ображені), вміння проявляти емпатію проявляється ситуативно (не завжди знають як підтримати однокласника). Складність викликало розуміння зв'язку між емоціями і поведінкою, прогнозування впливу емоційної реакції на соціальну взаємодію, аналіз причин виникнення емоцій.

3.2. Аналіз результатів перевірки ефективності зошита емоційних завдань для збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу

Після проведення апробації зошита емоційних завдань, спрямованих на збагачення емоційного досвіду учнів третього класу під час вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі, було здійснено комплексний аналіз ефективності запропонованої системи завдань.

Порівняння результатів діагностики, проведеної до та після впровадження системи емоційних завдань продемонстрували позитивну динаміку рівнів сформованості емоційного досвіду учнів. Зокрема, було встановлено, що частка учнів третього класу високого рівня, які змогли назвати більш складні відтінки емоцій, розпізнавати їх по міміці та відчуттям всередині зросла з 35% до 50%. Частка учнів низького рівня знизилась з 15% до 10%, а середнього з 50% до 40%. Значно покращився мотиваційний компонент учні з високим рівнем зросли з 25% до 45%, середній рівень знизився з 55% до 40%, а низький з 20% до 15%.

Результати відображені в діаграмі (рис.3.4).



Рис. 3.4. Результати сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу за мотиваційним компонентом

Підтвердженням збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу можна помітити у відповідях дітей, наприклад, хлопчик Денис на констатувальному етапі знав лише 5 емоцій (радість, сум, гнів, страх, здивування). На контрольному етапі він вже зміг назвати 14 емоцій, які включали складніші за змістом та менш очевидні, так як: «вдячність», «допитливість», «креативність», «оптимізм». Це свідчить про розширення його емоційного словникового запасу та підвищення диференційованості емоційних уявлень. Результати сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу за когнітивним компонентом представлені на діаграмі (рис.3.5).



Рис. 3.5. Результати сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу за когнітивним компонентом

На поведінковому, збільшилась кількість учнів високого рівня з 15% до 25%, що свідчить про покращення вмінь школярів застосовувати емоційні знання у практичних ситуаціях, регулювати власні реакції та демонструвати конструктивну поведінку під час взаємодії з однолітками. Також значно збільшився середній рівень, за рахунок того, що 10% покращили свій емоційний досвід на високому рівні, а з низького перейшли у середній 25%, тим самим зменшився низький рівень з 45% до 20%.

Підтвердження результативності зошита емоційних завдань було помітним у зміні поведінці учнів. Прикладом може слугувати учня 3 класу Артема, який на початковому етапі дослідження демонстрував високий рівень тривожності. Зокрема, ще до початку діагностичної роботи хлопчик починав плакати, відчував сильне емоційне напруження та не міг приступити до виконання завдань через страх допустити помилку. Але вже на контрольному етапі, під час самостійної роботи, він так само почав дуже нервувати та плакати, але потім Артем зробив кілька глибоких вдихів і видихів, попив водички і коли вже заспокоївся – продовжив виконання завдання. Після уроку вчителька сказала йому, що приємно вражена, що його робота виконана, він відповів, що коли він подихав і випив води, то мені стало легше і страх пройшов. Результати сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу за поведінковим компонентом представлені на діаграмі (рис.3.6).

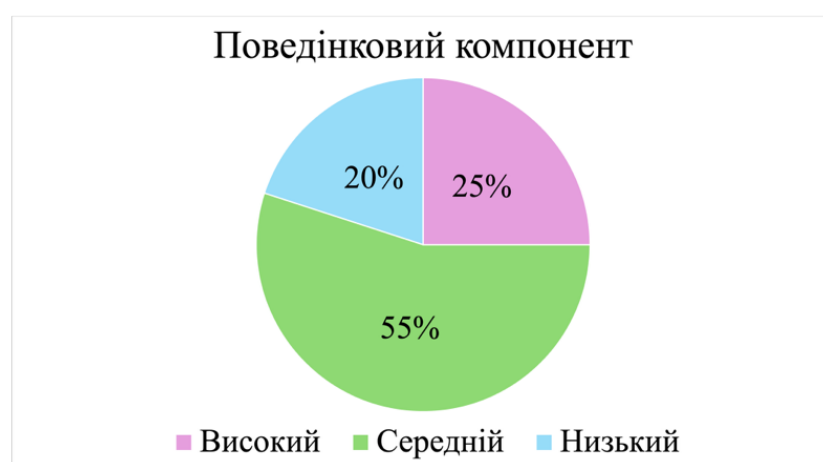


Рис. 3.6. Результати сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу за поведінковим компонентом

На рівні рефлексивного компонента частка учнів із високим рівнем зросла з 15% до 40%, що свідчить про значний прогрес у здатності третьокласників усвідомлювати власні емоційні стани, аналізувати їх та робити висновки щодо власної поведінки. Також збільшилася кількість учнів із середнім рівнем — з 30% до 45%, що підтверджує збагачення емоційного досвіду учнів із середнім розумінням причинно-наслідкових зв'язків виникнення емоцій. Водночас частка учнів низького рівня зменшилася з 55% до 15%, тобто 40% школярів перейшли до більш високих рівнів сформованості рефлексивних умінь, що демонструє високу ефективність запропонованої системи емоційних завдань. Результати сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу за поведінковим компонентом представлені на діаграмі (рис.3.7).

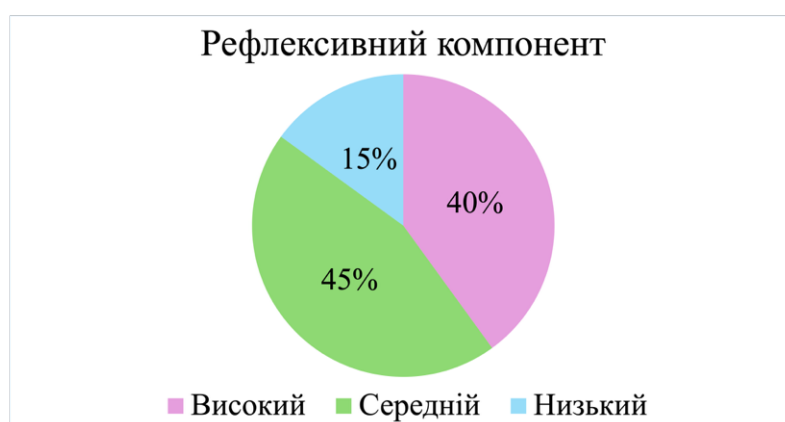


Рис. 3.7. Результати сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу за поведінковим компонентом

За результатами повторної діагностики інтегрованого компонента емоційного досвіду, частка учнів із високим рівнем зросла з 20% до 35%, що свідчить про здатність учнів комплексно поєднувати емоційні знання, рефлексивні навички та поведінкові прояви в єдину систему ефективної емоційної взаємодії. Кількість учнів із середнім рівнем також збільшилася – з 35% до 50%. Найсуттєвіші зміни простежуються на рівні низької сформованості: показник зменшився з 45% до 15%, тобто 30% учнів підвищили свій рівень. Ефективність зошта прослідковується в учнів, адже вони навчились оцінювати та пояснювати свою

поведінку, наприклад «Я навчилася помічати, коли моїм друзям сумно, і намагаюся їх підтримати», «Тепер мені подобається малювати емоції – так я краще розумію, що відчуваю». Це свідчить про розвиток емпатії та емоційної чутливості, а також саморефлексії. Результати сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу за інтегрованим компонентом представлені на діаграмі (рис.3.8).



Рис. 3.8. Результати сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу за інтегрованим компонентом

Результати контрольного етапу демонструють значне покращення рівня сформованості емоційного досвіду учнів. Усі без винятку учні підвищили свої показники. Кількість конфліктних ситуацій у класі зменшилася з 15 у вересні до 9 у листопаді (-40%). 14 учнів (70%) почали використовувати техніки саморегуляції – дихальні вправи, відволікання, позитивне переосмислення.

Про позитивні зміни учнів та учениць свідчать їх власні усвідомлення та висловлювання, одна учениця, яка раніше у відповідь на образи замикалася в собі, на контрольному етапі сказала однокласниці: «Мені образливо, коли ти так говориш. Давай будемо більш ввічливими одне до одного». Учні почали більш чітко ідентифікувати власні емоційні стани і називати їх конкретними словами. З'явилося розуміння зв'язку між подіями та емоційними реакціями, здатність аналізувати причини власних почуттів. Значні зміни підмітила класний керівник «Після впровадження зошита емоційних завдань діти стали більш емоційно зрілими, навчилися говорити про свої почуття, стали більш чутливими до стану

інших. Зменшилася кількість конфліктів, покращилася атмосфера. Зошит емоційних завдань дуже зручний у використанні, завдання цікаві та різноманітні. Я обов'язково продовжу роботу з емоційним розвитком учнів».

Результати сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу представлені за допомогою діаграми (рис 3.9).

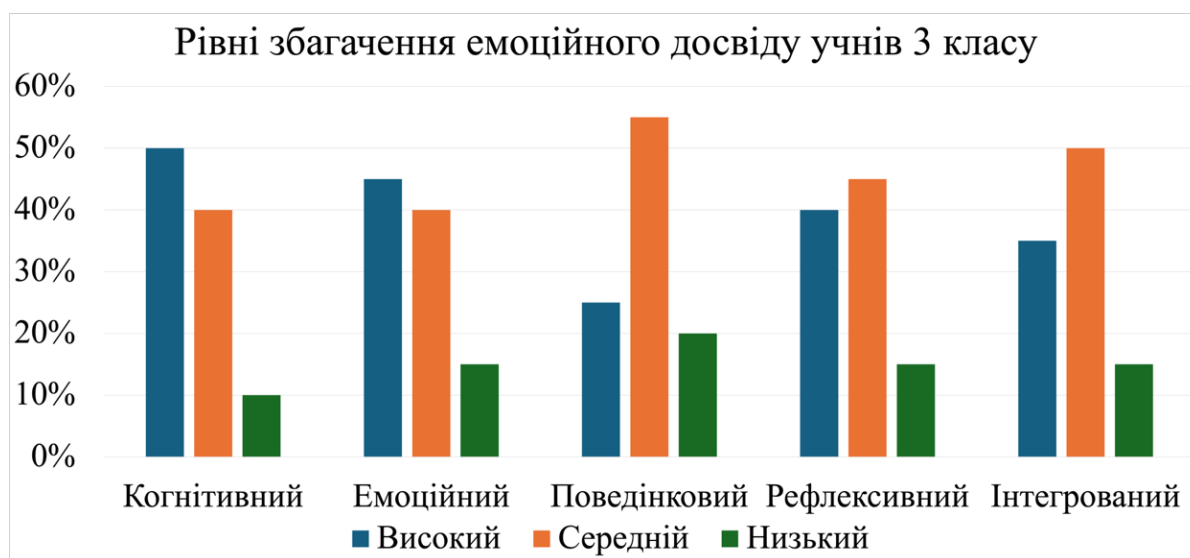


Рис.3.8. Результати підсумкової діагностики емоційного досвіду учнів 3 класу

Динаміка результатів сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу представлена в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Динаміка рівнів сформованості емоційного досвіду

Компоненти	Рівні збагачення емоційного досвіду								
	Високий рівень			Середній рівень			Низький рівень		
	До	Після	Динаміка	До	Після	Динаміка	До	Після	Динаміка
Когнітивний	7	10	3	10	8	-2	3	2	-1
Мотиваційний	5	9	4	11	8	-3	4	3	-1
Поведінковий	3	5	2	8	11	3	9	4	-5
Рефлексивний	3	8	5	6	9	3	11	3	-8
Інтегрований	4	7	3	7	9	2	9	4	-5

Таким чином, експериментальне дослідження повністю підтвердило гіпотезу про ефективність розробленої методики збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу засобами зошита емоційних завдань під час опрацювання змісту соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі. Зошит може бути рекомендований для широкого використання вчителями початкових класів у межах інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційному магістерському проєкті здійснено теоретичне обґрунтування та експериментальну перевірку ефективності методики збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу під час опрацювання змісту соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі засобами розробленої системи емоційних завдань. Проведене дослідження дозволяє сформулювати наступні висновки:

1. Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив, що проблема збагачення емоційного досвіду молодших школярів є актуальною і багатоаспектною. Уточнено сутність базових понять дослідження: *досвід* – «перевірений суспільно-історичною практикою та засвідчений логікою результат пізнання дійсності, адекватне відображення у вигляді уявлень, понять, суджень, теорій» [26, с. 689]; *емоційний досвід учнів 3 класу* – сукупність емоцій, вражень, переживань, почуттів, що набуває дитина в процесі пізнання світу, себе, взаємодії з оточуючими; *збагачення емоційного досвіду* – «педагогічно організований процес розширення спектра позитивних емоційних переживань, формування вміння їх усвідомлювати, аналізувати й адекватно виражати» [23, с. 126]; *соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь* – конкретна дисципліна, сфера знань, що вивчається в початковій школі і спрямована на формування соціальної компетентності та інших ключових компетентностей, розвиток самостійності через особисту ідентифікацію, застосування моделі здорової та безпечної поведінки, збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, добробуту та сталого розвитку; *емоційні завдання* – навчальні ситуації, що активізують емоційну сферу учнів, спрямовують на вирішення проблеми в практичній діяльності, збагачення емоційного досвіду. Встановлено, що емоційний досвід має чотирикомпонентну структуру (когнітивний, мотиваційний, поведінковий, рефлексивний компоненти), що забезпечує комплексний підхід до його діагностики та розвитку.

2. Розроблено зошит емоційних завдань для збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу, метою якого є збагачення емоційного досвіду в учнів 3 класу через

набуття практичних навичок усвідомлення, вираження та ефективного керування власними емоціями, а також адекватної реакції на емоційний стан інших людей під час опрацювання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі. У структурі зошита представлено 6 тематичних блоків: «Спектр емоцій щастя», «Спектр емоцій сум», «Спектр емоцій гнів», «Спектр емоцій подив», «Спектр емоцій страх», «Спектр емоцій огида». Кожен тематичний блок емоційних завдань відображає послідовність всіх компонентів емоційного досвіду та представлений технологією: що відчуваю? – як виражаю? – як називати? – коли виникає? – як керувати? – як реагувати на емоції інших?. Зошит містить різноманітні типи завдань (практичні: сканування власного тіла, опис внутрішнього стану, показ мімікою, демонстрація рухів тіла; інтерактивні: робота з візуальними матеріалами, перегляд відео за QR-кодами, вправи в парах), практики саморегуляції (усвідомлене дихання) кейс метод (розгляд різних ситуацій) та цифрові інструменти.

3. Визначено критерії та показники сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу за чотирма компонентами: *когнітивний* (емоційна обізнаність) – обізнаність щодо спектру емоцій, їх назв, проявів, впливу на поведінку; розуміння причин виникнення емоцій; мотиваційний (емоційна чутливість) – розуміння важливості емоцій, їх адекватного вираження та керування; здатність розпізнавати власні емоції та емоційний стан інших, емоційна відкритість, *поведінковий* (емоційна компетентність) – вміння адекватно виражати емоції, реагувати на емоції інших, керувати власними емоціями, виражати підтримку, співчуття, *рефлексивний* (емоційна рефлексія) – здатність аналізувати власні емоційні стани, реакції, причини виникнення емоцій. На їх основі встановлено рівні сформованості емоційного досвіду учнів 3 класу – *високий, середній, низький*. Для визначення рівня сформованості емоційного досвіду розроблено комплекс діагностичних методів: анкета «Мій емоційний світ», методика «Емоційні обличчя», спостереження за поведінкою, методика «Незакінчені речення», тест «Я мандрівник своїх емоцій» з критеріями оцінювання відповідно рівнів емоційного

досвіду. Експериментальне дослідження було проведено на базі ТОВ «Броварський ліцей «Мономакс» (20 учнів 3 класу) протягом трьох місяців (вересень-листопад 2025 року).

Результати контрольного етапу засвідчили значне покращення показників емоційного досвіду учнів: середній бал зріс з 67,75 до 96,45 (+29 балів, або +44%). Кількість учнів з високим рівнем зросла з 22% до 39% (+17%), з середнім рівнем – з 42% до 45% (+3%), кількість учнів з низьким рівнем зменшилася з 36% до 16% (-20%). Позитивна динаміка зафіксована за всіма компонентами емоційного досвіду: когнітивний (високий +15%, середній -10% та низький рівень -5%), мотиваційний (високий +20%, середній -15% та низький рівень -5%), поведінковий (високий +10%, середній +15% та низький рівень -25%), рефлексивний (високий +35%, середній +15% та низький рівень -40%), інтегрований (високий -15%, середній -15% та низький рівень -30%).

Таким чином, мета дослідження досягнута, завдання виконані, гіпотеза про ефективність зошта емоційних завдань для збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу під час опрацювання змісту соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі повністю підтверджена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бібік Н. М. Компетентнісний підхід: рефлексивний аналіз застосування. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи : бібліотека з освітньої політики / за заг. ред. О. В. Овчарук. Київ: К.І.С., 2004. С. 45–50.
2. Бреус Ю.В. Феномен емоційного досвіду у структурі емоційного інтелекту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія. Психологічні науки*. 2014. № (1). С. 127–134.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2019. 512 с.
4. Державний стандарт початкової освіти: затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87.
5. Державний стандарт початкової освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87.
6. Журавльова М. О. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта*. 2009. № 1/2. С. 57–61.
7. Зарицька В. Психологія емоційного інтелекту / Валентина Зарицька. – Запоріжжя : Олді+, 2022. – 427 с.
8. Карпенко Є. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості: монографія. Дрогобич: Посвіт, 2020. 434 с.
9. Клепар М. В., Чінчой О. О. Формування стресостійкості у вчителів та учнів у процесі навчання під час війни Сучасна українська освіта: виклики, стратегії, технології: збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дрогобич: Трек ЛТД, 2025. С. 103–110.
10. Концепція «Нова українська школа»: схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р.

- 11.Котик Т. М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навчально-методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль, Астон, 2020. - 192 с.
- 12.Котик Т., Кежковська І. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів як обов'язковий освітній результат нової української школи. Шлях освіти. 2021. № 4. С. 28–33.
- 13.Лисенко Л.М. Роль емоційного досвіду в організації мотиваційно-цілевих систем навчальної діяльності учнів старших класів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. Випуск 4. С. 57–62.
- 14.Мієр Т. І. Дидактичний довідник майбутнього вчителя початкових класів: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2022. 184 с.
- 15.Найчук В. Психологічні особливості емоційного інтелекту молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Випуск 3. Том 2. 2016. С. 76-80
- 16.Писарчук О. Т., Гладун Л. В. Гумористична театралізована діяльність як засіб формування soft skills в дошкільній та початковій освіті. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. Ужгород: Ужгородський національний університет, 2023. Вип. 1(52). С. 141–147.
- 17.Побірченко Н. А. Психологічний словник. Київ: Науковий світ, 2007. 274 с.
- 18.Пометун О., Побірченко Н., Коберник Г., Комар О., Торчинська Т. Інтерактивні технології: теорія та методика. Умань-Київ. 2008. 94 с.
- 19.Рославець Р. М., Пріма Д. А., Орлова С. І. Методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (природнича, соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь) у початковій школі : навч. посіб. Київ : Освіта, 2020. 152 с.
- 20.Сабол Д. Емоційний інтелект як складова педагогічної майстерності: монографія. Київ: КУ імені Бориса Грінченка, 2020. 228 с.

21. Савченко О.Я. Дидактика початкової освіти: підручник. Київ: Грамота, 2012. 504 с.
22. Смола О. Розвиток емоційного інтелекту в дошкільному та молодшому шкільному віці засобами театралізації. Вересень. 2022. № 2. С. 67–77.
23. Сухопара І. Г. Збагачення емоційно-чуттєвого досвіду молодших школярів під час вивчення громадянської та історичної освітньої галузі. Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету (1). с. 122-131.
24. Сухопара І., Маркова І. Збагачення емоційного досвіду учнів 3 класу з вивчення соціального та здоров'язбережувальної освітньої галузі: діагностичний аспект. *Вісник науки і освіти. Серія Педагогіка*. 2025. Вип. №11(41). С. 3010–3024.
25. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти (1–4 класи)/ за ред. Р. Б. Шияна. Київ : МОН України, 2019. 240 с.
26. Філософський енциклопедичний словник / НАН України, Ін-т філософії імені Г. С. Сковороди; [редкол.: В. І. Шинкарук (голова) та ін.]. – Київ: Абрис, 2002. – VI, 742 с.
27. Шпак М. М. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2018. VI (68). Issue 164. С. 71–74
28. Шпак М. М. Емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці. Психологічні перспективи. 2017. Випуск 29. С. 234–244.
29. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. Canada, Toronto: Multi-Health Systems, 1997. PP. 236.
30. CASEL. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. CASEL Guide 2023. Chicago : CASEL, 2023. URL: <https://casel.org>
31. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 3. P. 197–215.

ДОДАТКИ

Додаток А

Система бальної оцінки діагностичних методів

Діагностичний метод	Максимальна кількість балів	Компонент емоційного досвіду	Розподіл за рівнями
Анкета «Мій емоційний світ»	30 балів	Когнітивний	Високий: 23-30 Середній: 15-22 Низький: 0-14
Методика «Емоційні обличчя»	20 балів	Мотиваційний	Високий: 16-20 Середній: 10-15 Низький: 0-9
Спостереження за поведінкою	40 балів	Поведінковий	Високий: 32-40 Середній: 20-31 Низький: 0-19
Методика «Незакінчені речення»	25 балів	Рефлексивний	Високий: 20-25 Середній: 13-19 Низький: 0-12
Тест «Я мандрівник своїх емоцій»	35 балів	Всі компоненти	Високий: 28-35 Середній: 18-27 Низький: 0-17
ЗАГАЛЬНА СУМА	150 балів	—	Високий: 119-150 Середній: 76-118 Низький: 0-75

**Зошит емоційних завдань для збагачення емоційного досвіду учнів 3
класу під час вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі**