ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 22

Видавничий дім «Гельветика»
2021

Редакційна колегія:

Шапошникова Ірина Василівна *– доктор соціологічних наук, професор*
Лісеєнко Олена Василівна *– доктор соціологічних наук, професор*
Алісаускіене Мілда *– доктор соціальних наук, професор*
Бендаравечіне Ріта *– доктор соціальних наук та порівняльної політики, асоційований професор*
Ендріулайтіене Ауксе *– доктор психологічних наук, професор*
Тавровецька Наталія Іванівна *– кандидат психологічних наук, доцент*
Терешкінас Артурас *– доктор соціальних наук, професор*
Хижняк Лариса Михайлівна *– доктор соціологічних наук, професор*
Шебанова Віталія Ігорівна *– доктор психологічних наук, професор*
Волошенко Марина Олександрівна *– кандидат педагогічних наук, доцент*

Науковий журнал «Габітус» включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») з психологічних та соціологічних наук (спеціальності: 053. Психологія, 054. Соціологія) відповідно до Наказу МОН України від 17.03.2020 № 409 (додаток 1)

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International (Республіка Польща)

Електронна сторінка видання – www.habitus.od.ua

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet Вченою радою Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій (протокол № 2 від 22.02.2021 року)

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

Науковий журнал «Габітус» зареєстровано
Міністерством юстиції України
(Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 22415-12315Р від 22.11.2016 року)

ISSN (Print): 2663-5208
ISSN (Online): 2663-5216
© ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій», 2021

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1
МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ СОЦІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Годлевська А.І., Нежинська О.О.
МЕТОДИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМ СІМ'Ї
В КОНСУЛЬТАТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦЯ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ **9**

СЕКЦІЯ 2
СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ

Дейнеко О.О.
АДАПТАЦІЯ СОЦІАЛЬНО ВРАЗЛИВИХ КАТЕГОРІЙ СТУДЕНТСТВА
КРІЗЬ ОПТИКУ КОНЦЕПЦІЙ СОЦІАЛЬНОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ:
ПОТЕНЦІАЛ ПРАКТИЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ **17**

Шевчук О.В., Старик О.В.
ВОЛОНТЕРСТВО ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ **25**

СЕКЦІЯ 3
ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Бикова С.В.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ ТИПОМ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ **29**

Кочубинська Т.М.
МОДЕЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНОСТІ
УЧАСНИКІВ ОПЕРАЦІЇ ОБ'ЄДНАНИХ СИЛ **34**

Медінцов І.В.
МЕТАКОГНІТИВНІ АСПЕКТИ УСВІДОМЛЕНОСТІ **39**

СЕКЦІЯ 4
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Антонова З.О., Ханецька Н.В.
ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ УСПІШНОСТІ ПСИХОЛОГА
ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГУ ТА КОУЧИНГУ **46**

Бацилєва О.В., Пузь І.В., Єрмішев О.В.
ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ ТА ШЛЯХИ
ЇЇ ПІДВИЩЕННЯ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ **52**

Васильєва Г.В.
НАРЦИСИЧНІ ПРОЯВИ ТА СЕПАРАЦІЙНА ТРИВОГА **57**

Заміщак М.І., Заболоцька С.І.
ПСИХОЛОГІЧНІ КОМПОНЕНТИ ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА **62**

Калька Н.М., Одинцова Г.Ю.
ФЕНОМЕНОЛОГІЯ СИМВОЛУ У МАНДАЛОТЕРАПІЇ:
ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНИЙ АСПЕКТ 66

Лазор К.П.
ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ІМІДЖУ ПОЛІТИЧНОГО ЛІДЕРА В УКРАЇНІ 72

Лісовенко А.Ф., Форманюк Ю.В.
ПСИХОФІЗІОЛОГО-ГЕНЕТИЧНІ ТА НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ
ОСНОВИ ЗАЗДРОСТІ 76

Логвінова Д.В., Логвінов О.В.
ОСОБЛИВОСТІ УСВІДОМЛЕННЯ ЗМІСТУ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
СУЧАСНИМИ СТАРШОКЛАСНИКАМИ 83

Оніпко З.С.
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ
САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА 90

Папуша В.В.
ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ЯК ІНТЕГРАТИВНА
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ 96

Сосновська М.С., Пєтухова І.О.
ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЕКСПРЕСІЇ
ЯК СКЛАДНИКА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ 101

Сухоцька І.Б.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ 106

Ярмольчик М.О.
ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ЗАХОДІВ ДЕКОМПРЕСІЇ 111

СЕКЦІЯ 5
ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

Сергєєнкова О.П., Добренко І.А.
ВПЛИВ ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ТА ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ
НА РОЗВИТОК ЗДАТНОСТІ МОЛОДІ ДО ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 116

Шатілова О.С.
КАР'ЄРНІ АМБІЦІЇ ТА ЧАСОВІ ПЕРСПЕКТИВИ
СТУДЕНТІВ ТОРГОВЕЛЬНОГО СПРЯМУВАННЯ 123

СЕКЦІЯ 6
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Андрущенко Т.В., Хворостянко Н.А.
СПЕЦИФІКА СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ:
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР 129

Леонова І.М.
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА САМОТНІСТЬ ЖІНОК-МЕШКАНОК ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНОЇ ТЕРИТОРІЇ.....**134**

Муліка К.М.
КОНФЛІКТОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ВИРІШЕННЯ СИТУАЦІЙ БУЛІНГУ.....**139**

Нікольська А.Д.
ДОСЛІДЖЕННЯ РЕКЛАМНОЇ ПЕРЦЕПЦІЇ СПОЖИВАЧІВ МЕТОДАМИ АСОЦІАТИВНОГО ГЕШТАЛЬТУ.....**147**

Овод Ю.В., Венцеславська Т.І.
ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ РОЗЛУЧЕНИХ ЛЮДЕЙ ДО ВСТУПУ В НОВИЙ ШЛЮБ.....**154**

Петяк О.В., Руденок А.І., Овод Ю.В.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУДОВОГО ПІЗНАННЯ.....**162**

Письменна М.С.
ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ АДВОКАТІВ.....**167**

Пузь І.В., Дударенко А.А.
ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ.....**173**

Субашкевич І.Р., Гринаш М.І.
ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ.....**179**

Сусська О.О., Дорошенко Т.В., Сорокіна Т.А.
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ СУБ'ЄКТНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ РОБОТИ.....**184**

НОВИЙ ВИД НАУКОВИХ ПОСЛУГ.....**190**

ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЕКСПРЕСІЇ ЯК СКЛАДНИКА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

TECHNOLOGIES OF EMOTIONAL EXPRESSION DEVELOPMENT AS A COMPONENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

УДК 159.942.33
DOI https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.17

Сосновська М.С.
соціальний педагог
Заклад дошкільної освіти № 6
«Радість» Ірпінської міської ради

Пєтухова І.О.
к.пед.н., доцент,
в.о. завідувача кафедри психології
та соціології
Університет державної фіскальної
служби України

Стаття присвячена одній з актуальних проблем психології, якою є формування емоційного інтелекту особистості, а саме аналізу її складових частин, зокрема емоційної експресії і дієвих технологій, що сприяють усвідомленню емоцій та формуванню емоційної компетентності сучасної людини. У статті визначено сутність емоційної експресії як засобу вираження внутрішніх переживань через вербальні і невербальні форми; розкрито функції емоційної експресії, визначено основні компоненти. Проаналізовано чинники, що створюють передумови для розвитку емоційної експресії у дітей дошкільного віку в контексті формування емоційного інтелекту щодо маркування та екологічного вираження власних емоційних переживань, реакцій, здатності проявляти емоції адекватно до ситуації. Обґрунтовано актуальність формування емоційної експресії від дошкільного віку як життєвого періоду, найбільш сприятливого до засвоєння різноманітних моделей поведінки через входження дитини до різних соціальних груп, зокрема колективу закладу дошкільної освіти. Обґрунтовано доцільність розвитку емоційної експресії у закладах дошкільної освіти засобами театро- і казкотерапії через систему спеціально організованих розвивальних занять. Визначено ефективність театротерапії як специфічного психотерапевтичного та розвивального підходів для створення безпечного простору для вираження емоцій і можливостей набувати багатоваріативного досвіду у прояві власних емоційних реакцій. Встановлено, що театротерапія являє собою складний процес підготовки цілісної постановки, яка є засобом для реалізації корекційних і розвивальних завдань у контексті формування емоційної компетентності дитини дошкільного віку. Представлено структуру заняття, яка містить вправи на розвиток емоційної експресії і формує емоційний інтелект.

Ключові слова: *емоційний інтелект, емоційна експресія, театротерапія, соціальна компетентність, дошкільний вік.*

The article is devoted to one of the current problems of psychology – the formation of emotional intelligence of the individual, namely the analysis of its components, including emotional expression and effective technologies that promote awareness of emotions and the formation of emotional competence of modern man. The article defines the essence of emotional expression as a means of expressing inner feelings through verbal and nonverbal forms; the functions of emotional expression are revealed, the main components are determined. The factors that create preconditions for the development of emotional expression in preschool children in the context of the formation of emotional intelligence in terms of labeling and ecological expression of their own emotional experiences, reactions, ability to express emotions adequately to the situation are analyzed. The relevance of the formation of emotional expression starting from preschool age as a period of life most conducive to the assimilation of various patterns of behavior of the child through its membership in various social groups, including – the staff of preschool education. The expediency of the development of emotional expression in preschool educational institutions by means of theater and fairy tale therapy through a system of specially organized developmental classes is substantiated. The effectiveness of theater therapy as specific psychotherapeutic and developmental approaches in creating a safe space for the expression of emotions and opportunities to gain multivariate experience in the manifestation of their own emotional reactions is determined. It is established that theater therapy is a complex process of preparation of a holistic production, which is a means for the implementation of correctional and developmental tasks in the context of the formation of emotional competence of a preschool child. The structure of the lesson is presented, which includes exercises for the development of emotional expression and forms emotional intelligence.

Key words: *emotional intelligence, emotional expression, theater therapy, social competence, preschool age.*

Постановка проблеми. Успішність сучасної людини залежить як від інтелектуального розвитку людини, обсягу знань, життєвого досвіду, так і від її емоційного інтелекту (англ. “emotional intelligence”, EI) як сукупності умінь і навичок щодо розпізнання емоцій, розуміння намірів, мотивації, бажань; здатності управляти емоціями задля вирішення практичних завдань [9].

Емоційний інтелект є однією з компетентностей, якою має володіти молода людина, яка виходить у доросле життя. Спрямованість на його розвиток відображена в концепції Нової української школи, яка враховує орієнтацію світової освітньої спільноти на формування та розвиток компетентностей і сформульована у рекомендаціях Європейського парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя. Закласти передумови розвитку EI доцільно саме в дошкільному віці, коли дитина набуває соціального досвіду, формується її самосприйняття, відбувається засвоєння певних моделей поведінки у спілкуванні. Розвиток дітей дошкільного віку характеризується формуванням нових потреб, інтересів і почуттів, появою соціальної спрямованості мотивів дій та поведінки. Для вирішення низки практич-

них завдань навчання й виховання дітей цього віку важливо приділити особливу увагу формуванню та корегуванню емоційного самокерування та самоусвідомлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ставлення до емоцій як частини існування особистості суттєво змінилося впродовж останніх 40 років: від розуміння емоцій як таких, що виконують дезорганізаційну функцію, до усвідомлення їх як адаптивної складової частини у житті людини.

На думку вітчизняних і зарубіжних дослідників К. Ізарда, Я. Рейковського, А. Запорожця, Я. Неверовича, емоції посідають значне місце у соціалізації особистості, оскільки виконують адаптивну і регулятивну функції [3–6]. Еволюційне значення емоцій полягає в тому, що вони забезпечують новий тип мотивації, формують нові поведінкові тенденції, розширюють варіативність поведінки, необхідної для успішної взаємодії з навколишнім середовищем, адаптації у соціумі. На думку авторів, кожна з фундаментальних емоцій (радість, страх, гнів, подив, сум, відраза) має унікальні мотиваційні та адаптивні функції, адже саме вони демонструють ставлення особи до умов оточуючої дійсності. Коли емоція виявляється інтенсивнішою, ніж того вимагає ситуація, вона чинить дезорганізуючу, руйнівну дію, хоча і в такому разі залишається конструктивною, оскільки дає змогу людині здійснити викид негативної енергії [4].

У роботі А. Запорожця і Я. Неверовича «Розвиток соціальних емоцій дітей дошкільного віку» (1986 рік) наведені і проаналізовані причини порушень поведінки дошкільників. Встановлено, що діти, зокрема, не виконують обов'язки щодо однолітків через те, що не зорієнтовані на інших, а саме не звертають увагу на їхній психоемоційний стан, труднощі, потреби, інтереси. У зв'язку з цим актуальності набуває розвивальна робота, спрямована на привернення уваги дитини до того, що відбувається з оточуючими, аби розширити спектр її емоцій щодо інших (емпатія, співчуття, інтерес тощо) [3].

У дошкільному віці відбувається формування наочного мислення, адже дитина зустрічається зі світом нових поглядів, які відрізняються від її власних, із яким вона повинна порозумітися, що спричиняє значне зростання соціальної компетентності [1].

У цьому віці коло спілкування дитини значно розширюється, вона починає відвідувати дитячий садок, дитячі колективи в центрах розвитку і одразу зустрічається з оцінкою власної поведінки з боку дорослих, однолітків. Зазвичай нова оцінка відрізняється від звичної і викликає появу різноманітних емоцій. Причини незадоволення поведінкою дітей зазвичай полягають у тому, що дошкільнята не навчилися контролювати або в екологічний спосіб демонструвати емоції (злість, образу, страх) і не здатні відчути ті емоції, на які від неї чекають (сором, гордість, співчуття) авторитетні дорослі. Це не означає, що в ранньому віці дитина не відчувала і не переживала емоції. Навпаки, теплий емоційний контакт зі значущим дорослим є обов'язковою умовою нормального психофізичного розвитку дитини. Під час переходу від предметної діяльності до ігрової, яка потребує оцінки не лише предметного оточення, але й поведінки дорослого як взірця для наслідування, уявлення себе в тій чи іншій ролі обов'язково включає емоційну оцінку. Без неї неможливо проявити уподобання, розвинути інтерес та вибрати серед можливих моделей поведінки найбільш ефективну.

Моральні, естетичні та інтелектуальні почуття, які характеризують дорослу людину і здатні надихнути її на усвідомлені справи та вчинки, не надані дитині в готовому вигляді від народження. Вони виникають і розвиваються упродовж дитинства під впливом соціальних умов. Виховання почуттів від перших років життя є найважливішим педагогічним завданням, не менш важливим, ніж розвиток психічних процесів чи навчання дитини, оскільки від того, як засвоюватимуться ці знання та вміння і заради досягнення яких цілей вони будуть використані надалі, залежить емоційне ставлення суб'єкта до себе, інших, дійсності.

У процесі становлення маленької людини вираження емоцій є мотивуючим сигналом для інших, із ким відбувається спілкування через засоби емоційної експресії. Уміння виразити власні емоції, продемонструвати ставлення полегшує життя дитини, запобігає виникненню негативних емоцій від того, що її не розуміють. Управління експресією, цілеспрямоване створення експресивних кодів емоційних станів тісно пов'язане з проблемою прояву і регуляції емоційних станів у психолого-педагогічній діяльності [8].

Формування здатності усвідомлювати власні емоції та вибирати оптимальні засоби їхнього прояву допомагає дитині адаптуватися до колективу, запобігати прояву негативних поведінкових реакцій, зокрема істерик, капризів, замкнутості.

Постановка завдання. Метою статті є визначення специфічних особливостей емоційної експресії у дітей дошкільного віку як чинника формування емоційного інтелекту, аналіз дієвих засобів розвитку емоційної експресії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емоційна експресія – один із базових аспектів людської природи, що забезпечує вербальну і невербальну комунікації. Найважливішими функціями емоційної експресії є невербальне спілкування, вираження емоцій, виклик емоційних реакцій інших, встановлення соціальних зв'язків [5]. Так, невербальна комунікація являє собою передачу інформації без

використання мови, слів, дає змогу отримувати інформацію за допомогою зору, фіксуючи виразні елементи поведінки, зокрема експресію обличчя, жести, пози, міміку, зовнішній вигляд загалом. Невербальна комунікація доповнює, ілюструє або підкреслює те, що вербалізується.

Усвідомлення емоції допомагає встановити той чи інший ступінь контролю над емоційним процесом, коли людина свідомо вирішує стримати мімічний прояв емоцій. Саме це рішення й подальше пригнічення (чи послаблення) емоційної експресії може знизити інтенсивність суб'єктивного переживання емоції. Людина сама ініціює і підтримує когнітивну та моторну діяльність, необхідну для пригнічення експресивного компоненту емоції, ця діяльність шляхом зворотного зв'язку усуває саме суб'єктивне переживання емоції. Енергія, генерована активатором емоції, не трансформується в міміку і переживання, що призводить до її надлишку в нервовій системі. Ця надмірна енергія може привести до загального збудження. На тлі загального збудження внутрішні спонукальні сигнали, спрямовані на розумові процеси й поведінкові акти, стають невиразними. Дії можуть стати неефективними та дезадаптивними, тоді як бездіяльність загрожує психосоматичними порушеннями [4].

Заборона на прояв негативних емоцій є традиційною у нашому суспільстві і підтверджується низкою гендерних стереотипів, зокрема «хлопчики не плачуть», «не ображайся, бо ти дорослий», проте саме вони знецінюють почуття дитини, формують передумови до подальшого невміння розуміти себе й призводять до появи дитячих неврозів, психосоматичних проявів. Діти прагнуть висловлювати негативні емоції, проте здебільшого не знають, як це робити у прийнятний спосіб. На наш погляд, розвиток експресії через емоційну освіту допомагає їм не стримувати руйнівні емоції, не завдаючи шкоди оточуючим.

Сигнальний аспект життєво важливої системи взаємодії людини з іншими людьми складається з емоційних проявів. Маленькі діти іноді дуже активно користуються саме цією функцією, маніпулюючи батьками.

Емоційна експресія викликає певні емоції у дітей, дорослих. Маючи в цьому віці досить різноманітний досвід спілкування за допомогою мовлення, дитина засвоює навички вираження емоцій у єдності вербальних та невербальних засобів [2]. Передбачуваність емоцій, адекватна емоційна реакція на слова, дії сприятимуть тому, що співрозмовник буде налаштований на підтримку спілкування; створюватимуть передумови встановлення довірливих відносин. Усвідомлюючи актуальність розвитку емоційної експресії у дітей дошкільного віку, проаналізуємо чинники, що створюють передумови прояву емоційної експресії.

По-перше, це приклад значущих дорослих і вміння проговорювати ними власні емоції у формі «Я-повідомлення».

По-друге, це цілеспрямоване навчання дошкільників навичкам прояву емоцій. Для формування навичок експресії в дитячому навчальному закладі доцільно використовувати елементи театротерапії, включати їх до програми психологічної корекції та розвитку емоційного інтелекту.

Засновниця руху креативної драматургії Уінфред Уард викладає власний досвід роботи з дітьми в праці «Ігрові заняття з дітьми» (1947 рік), зазначаючи, що те, що діти роблять, для них набагато важливіше, ніж те, що вони бачать і чують [7].

Метод театральної терапії ефективний для роботи з дітьми з огляду на те, що дія театрального мистецтва обумовлена особливостями людської психіки, здатної виражати усі форми емоційного стану (втілені в рухах, жестах, міміці, інтонаціях, мові самої людини або звуках, фарбах, лініях, композиціях). Дитина отримує можливість бути головною дійовою особою, усвідомити власну значущість, відчути, що дорослий тут не для того, аби контролювати, а для того, аби діяти поруч.

Театралізована діяльність як засіб корекції і розвитку емоційної експресії дітей пробуджує здатність до співчуття, співпереживання, активізує мислення, уяву, сприяє психологічній адаптації дитини до соціуму, допомагає впоратися з тривогою, пов'язаною з труднощами у спілкуванні, невпевненістю у собі.

Згадуючи відомі слова В. Сухомлинського «казка розвиває внутрішні сили дитини, в казках містяться правила спілкування людей один із одним, вона розширює соціально-моральний досвід дитини», усвідомлюємо важливість використання казки як основи для аналізу поведінки і вчинків її героїв через здатність дитини до ідентифікації з образом казкового персоналу засобами театралізованої діяльності. Така діяльність дає змогу використати діалогові методи корекції. Цілісні образи допомагають дитині скласти власну картину світу, виробити досвід емоційної поведінки в конкретній комунікативній ситуації.

На нашу думку, доцільними для використання під час розвивальних заняттях у закладах дошкільної освіти є народні казки (які демонструють очевидні, доступні для розуміння дітьми емоції), спеціально підібрані оповідання сучасних авторів (оповідання, в яких емоції головних героїв можна чітко диференціювати, встановити очевидні причини їх виникнення).

Наведемо орієнтовну структуру авторського заняття на розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку із застосуванням прикладів вправ на розвиток емоційної екс-

пресії як складової частини розвитку емоційного інтелекту.

1) Привітання. Однакове для кожного заняття, що має набути статусу ритуалу та налаштовувати дітей на активну і творчу діяльність.

2) Вправи на зняття емоційної та м'язової напруги.

3) Вправи на розвиток емпатії, вміння впізнати емоції за малюнком, фотографією, словесним описом.

4) Вправи на розвиток емоційної експресії.

5) Ігрові елементи.

6) Ритуал закінчення заняття (як і привітання, має бути кожного разу однаковим).

Прикладами вправ, спрямованих на розвиток емоційної експресії, можуть бути такі.

Вправа 1. Дітям пропонується короткий переказ відомої казки або оповідання, модифікованої таким чином, що до опису подій додаються емоції, притаманні казковим героям у тих чи інших ситуаціях.

«Була в зайчика хатинка дерев'яна, а в лисички крижана. Кожен з них був ***задоволений*** *своєї хатинкою. Прийшла весна, хатинка в лисиці розтанула, а в зайчика – ні.* ***Розсердилася*** *лисичка та вирішила вигнати зайчика з його хатинки. Попросилася до нього погрітися і вигнала. Сидить зайчик біля стежки,* ***сумує і плаче****. Біжить вовк і питає «Чого зайчик плачеш?». Розказав зайчик йому свою біду. Аж вовк* ***хоробро пішов*** *до лисиччиної хатинки. Визирнула лиса і злим голосом закричала «Як вискочу, полетить клоччя в усі закутки». Злякався вовк і утік... Аж іде півник,* ***весело*** *пісеньку* ***наспівує****. Побачив він зайчика, пожалів його і пообіцяв допомогти.* ***Хоробро*** *підійшов до хатинки. Не злякався погроз лисиці, натомість сказав їй «Іди, лиса, геть!».* ***Соромно*** *стало лисичці і пішла вона будувати собі нову хатинку, а всі звірі їй допомагали».*

По завершенню діти мають визначити, які емоції відчувають діючі особи, та продемонструвати їх мімічно (задоволеного своєю хатинкою зайчика; зайчика, який сумує; сердиту лисицю; переляканого вовка; хороброго півника; перелякану лиску; щасливого зайчика).

Надалі репертуар розширюється, за мімікою можна відгадати, кого показують діти і яку емоцію нині відчуває казковий герой.

Вправа 2. Підбирається невелике оповідання, в якому головний герой має показати певний настрій для вирішення певної проблеми. Кожен із дітей за допомогою ляльки або іграшки-рукавички програє саме це вирішення ситуації.

Наприклад, ведучий розповідає скорочено історію про маленького Єнота, який боїться того, хто сидить у ставку (свого сердитого відображення). Діти мають по черзі заглянути у ставок (дзеркало), побачити власне сердите відображення, а потім посміхнутися.

Інший можливий варіант: за основу береться казка Софії Прокоф'євої «Про їжака, який ні з ким не вітався». Ведучий грає роль лісових звірят, які не хочуть дружити з їжачком, тому що він ні з ким не вітається. Дитина має показати їжака, який люб'язно привітався із зайчиком і отримав від нього подарунок.

Вправа 3. Психологом добираються невеличкі епізоди, у яких зображуються реальні проблеми поведінки дітей, зокрема сором'язливість, заздрощі, демонстративність, тривожність.

Дітям пропонується розіграти епізод, у якому він (вона) долає цю проблему, показуючи адекватну поведінку і, відповідно, рівний або піднесений емоційний стан.

Цю вправу мають повторювати всі діти, що беруть участь у занятті, щоби не привертати увагу до проблем конкретної дитини. Так, якщо в групі є тривожна дитина, одноліткам пропонується ігровий епізод про те, як кошеня, що має принести молока своїм братикам, проходить повз двір зі злим собакою і хоробро каже «Я тебе не боюся!». Акцент робиться на поставі дитини, міміці, гучності голосу, а основне завдання полягає в тому, щоби дитина запам'ятала цей стан на рівні емоцій, м'язових реакцій, відчуттів.

Під час таких театралізованих вправ особлива увага приділяється вербальному означенню емоцій («Ой, мені страшно!»), їх мімічним і пантомімічним проявам (відомим виявляється факт природного і вродженого взаємозв'язку між мімічним вираженням і переживанням, адже будь-яке мімічне вираження супроводжується відповідним переживанням) [4]. Переживання, що природно з'явилось разом із мімічним вираженням, набуває мотиваційного значення, тому саме цей факт ми використовуємо для того, щоб викликати в дитини почуття, адекватні ситуації.

Висновки з проведеного дослідження. Формування важливої соціальної навички – емоційного інтелекту – набуває особливого значення в умовах сучасного світу. Передумовою його розвитку є розвиток емоційної експресії як засобу, що дає змогу у безпечний спосіб демонструвати актуальний емоційний стан. Розвитку емоційної експресії доцільно приділяти увагу від дошкільного віку, коли відбувається формування моделей соціальної поведінки. У зв'язку з цим у закладах дошкільної освіти доцільною є організація спеціальних розвивальних занять, зокрема, засобами театротерапії. Театротерапія є зручним засобом емоційного розвитку дітей через створення організованих умов для формування адекватної емоційної поведінки; демонстрації та усвідомлення спектру емоцій; вирішення особистісних емоційних проблем дитини.

Перспективу подальших досліджень у контексті розгляду цієї проблематики вбачаємо у розробленні авторської методики для організації і проведення розвивальних занять, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Валента М., Полинек М. Драматерапия. Москва, 2013. 208 с.

2. Дуткевич Т. Дитяча психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

3. Запорожец А., Неверович Я. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста. Москва : Педагогика, 1986. 345 с.

4. Изард К. Психология эмоций. Санкт-Петербург : Питер, 2012. 464 с.

5. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. Москва : Прогресс, 1979. 392 с.

6. Яковлева Е. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития. *Вопросы психологии.* 1997. № 4. С. 20–27.

7. Игры с детьми. URL: https://ru.qaz.wiki/wiki/Winifred_Ward (дата звернення: 20.02.2021).

8. Pridneprovskiy scientific bulletin URL: http://www.rusnauka.com/2_KAND_2016/Psihologia/7_205072.doc.htm (дата звернення: 21.01.2021).

9. Smith M.K. Howard Gardner and multiple intelligences. URL: http://www.infed.org/thinkers/gardner.htm (дата звернення: 23.01.2021).