

**Х. В. Шимко**

**ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ  
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**



Ніжинський державний університет  
імені Миколи Гоголя  
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Кафедра соціальної педагогіки і соціальної роботи

**Шимко Х. В.**

# **ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Методичний посібник*

Ніжин – 2026

УДК 374:373.3]:159.942(072)

Ш 61

Рекомендовано Вченою радою

Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

(НДУ ім. М. Гоголя)

Протокол № 8 від 28.01.2026 р.

#### **Рецензенти:**

**Лісовець О. В.** – доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи та інноваційної діяльності Ніжинського державного університету імені М. Гоголя.

**Васюк О. В.** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки Національного університету біоресурсів і природокористування України.

#### **Шимко Х. В.**

Ш 61      Формування емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку: методичний посібник. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2026. – 103 с.

ISBN 978-617-527-358-6

*У методичному посібнику представлена комплексна програма формування емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку, яка поєднує класичні педагогічні підходи з сучасними інструментами ігрофікації та STEM-технологій. Зміст посібника охоплює теоретико-методологічні засади розвитку емоційної сфери та пропонує конкретні напрями комплексного впливу на формування емоційної стійкості дітей.*

*Посібник підготовлено з урахуванням специфіки діяльності закладів позашкільної освіти. Матеріали призначені для здобувачів вищої освіти педагогічних та соціально спрямованих спеціальностей, а також орієнтовані на педагогів, методистів, керівників гуртків, практичних психологів та інших фахівців, які реалізують освітні програми у сфері позашкільної освіти.*

**УДК 374:373.3]:159.942(072)**

© Шимко Х. В., 2026

ISBN 978-617-527-358-6

© НДУ ім. М. Гоголя, 2026

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	7
1.1. Поняття емоційної стійкості в психолого-педагогічному дискурсі.....	7
1.2. Вікові особливості розвитку емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку .....	13
1.3. Педагогічні форми та методи формування емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку.....	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ «ЕКСПРЕС ЕМОЦІЙ» .....	28
2.1. Концепція програми.....	28
2.2. Організаційно-методичне забезпечення освітнього процесу.....	30
2.3. Структура та компоненти заняття.....	34
2.4. Показники ефективності.....	37
РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ ТА ПРАКТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ «ЕКСПРЕС ЕМОЦІЙ» .....	39
3.1. Зміст програми.....	39
3.2. Стратегії налагодження первинної взаємодії.....	41
3.3. Розвиток емоційної культури у процесі творчої взаємодії.....	51
3.4. Здоров'язбережувальні технології та методи мобілізації ресурсів .....	59
3.5. Педагогічний супровід розвитку раціональної складової емоційного інтелекту.....	68
3.6. Методи трансформації емоційного стану через музично-ритмічну діяльність.....	74
3.7. Формування соціального інтелекту та навичок командної взаємодії .....	80
3.8. Розвиток пізнавального інтересу до внутрішнього світу як засіб самоорганізації .....	88
3.9. Консолідація емоційного досвіду та інтеграція набутих компетенцій .....	93
БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК .....	100

## ВСТУП

Сучасний стан суспільного розвитку в Україні характеризується низкою дестабілізуючих чинників, що безпосередньо впливають на психоемоційне благополуччя підростаючого покоління. Тривала соціальна ізоляція, спричинена пандемією COVID-19, та довготривалий вплив воєнного стану створили навантаження на емоційну сферу дітей. Постійний стан емоційного напруження та порушення звичних соціальних зв'язків зумовлюють нагальну потребу в розробці та впровадженні дієвих механізмів підтримки емоційного стану дітей в освітній процес.

З огляду на це, сучасна сфера освіти дедалі більше фокусується на розвитку емоційного інтелекту як базової компетенції особистості. Пріоритетними завданнями стають не лише надання знань, а й навчання дитини будувати ефективні відносини з оточенням, розуміння нею власних емоцій та вміння керувати ними. У цьому контексті особливого значення набуває система позашкільної освіти. Завдяки своїй варіативності та спрямованості на розвиток особистісного потенціалу, заклади позашкільної освіти мають необхідний ресурс для подолання кризових станів у дітей.

Однією зі складових емоційного інтелекту є емоційна стійкість, формування якої є надзвичайно важливою в умовах безперервного та швидкого розвитку суспільства, непередбачуваних викликів та стресів. Розширення мережі освітніх методик з формування емоційної стійкості дітей є стратегічним кроком для їхньої ефективної реалізації у соціумі в майбутньому. Особливої актуальності така робота набуває у молодшому шкільному віці, який є сенситивним періодом для розвитку саморегуляції та соціальної компетентності, оскільки саме в цей час закладається фундамент особистісної стійкості та формуються механізми адаптації до нових життєвих ролей. Недостатня увага до емоційної сфери дитини в цей період може призвести до труднощів у соціалізації та зниження навчальної мотивації. Натомість вчасно сформована емоційна

гнучкість дозволяє дитині не лише ефективно долати поточні стресові ситуації, а й створює внутрішній ресурс для гармонійного розвитку у підлітковому віці.

Ефективне розв'язання цих завдань можливе лише за умови комплексного впливу на особистість дитини, що передбачає системну роботу над усвідомленням тілесних відчуттів, розвитком емоційної саморегуляції та соціальної адаптивності. Саме такий цілісний підхід до формування внутрішнього ресурсу молодшого школяра покладено в основу авторської програми з формування емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку «Експрес емоцій», розробленої автором посібника. Програма пройшла апробацію та реалізовувалась протягом 2023-2024 років у межах всеукраїнської мережі проєктів та програм «СпівДія заради дітей» Благодійного фонду «СпівДія», що забезпечують комплексну та стійку підтримку дітям через освіту, психоемоційне відновлення та роботу з дорослими, які їх оточують. Мета програми полягає у підвищенні рівня емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку як базової умови їхнього благополуччя та успішної соціалізації. Запропонований у ній алгоритм дій дозволяє через гру та STEM-дослідження трансформувати знання про емоції у стійку життєву навичку.

Методичний посібник складається з трьох розділів:

- у першому розділі «Теоретичні аспекти формування емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку» здійснено аналіз поняття емоційної стійкості в межах провідних психолого-педагогічних підходів; визначено вікову специфіку розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку; розкрито потенціал педагогічних форм та методів формування емоційної стійкості молодших школярів.

- у другому розділі «Методичні засади реалізації програми формування емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку «Експрес емоцій»» розкрито концептуальні положення програми, визначено цільові компоненти формування емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку; надано методичні рекомендації щодо моделювання освітнього простору та специфіки

проведення занять у закладах позашкільної освіти; обґрунтовано структурні елементи та часовий регламент занять.

- у третьому розділі «Зміст та практичний інструментарій програми формування емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку «Експрес емоцій»» представлено тематичне планування та розгорнуті сценарії восьми комплексних занять, які спрямовані на послідовне навчання вихованців прийомам саморегуляції, розвиток вольового самоконтролю та виховання культури конструктивної взаємодії.

Представлені матеріали орієнтовані на здобувачів вищої освіти педагогічних та соціально спрямованих спеціальностей, а також педагогів, методистів, керівників гуртків, практичних психологів та фахівців, які здійснюють реалізацію освітніх програм у сфері позашкілля.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

### 1.1. Поняття емоційної стійкості в психолого-педагогічному дискурсі

Сучасний етап розвитку освіти характеризується особливою увагою до особистісного зростання дитини, де її емоційний стан стає не менш важливим показником успіху, ніж академічні досягнення. В умовах стрімких соціальних змін та постійних навантажень, з якими стикається молодший школяр, проблема формування емоційної стійкості переходить із суто теоретичної площини у практичну необхідність. Ця якість виступає своєрідним внутрішнім ресурсом, що дозволяє дитині не лише адаптуватися до вимог навчальної діяльності, а й ефективно протидіяти стресовим ситуаціям, зберігаючи при цьому пізнавальну активність і внутрішню рівновагу.

Емоційна стійкість не є окремим психічним процесом. Вона постає як результат взаємодії особливостей нервової системи, способів сприйняття подій та здатності до вольового контролю власної поведінки. Складність її формування полягає в тому, що цей процес потребує врахування індивідуально-типологічних відмінностей кожної людини. Робота над формуванням емоційної стійкості передбачає поступовий перехід від зовнішнього педагогічного супроводу до свідомої саморегуляції.

Актуальність і важливість емоційної стійкості визначаються її функцією як основного регулятора соціальної активності. Вона дозволяє зберігати працездатність у ситуаціях дефіциту часу чи підвищеної відповідальності, мінімізуючи ризик виникнення деструктивних реакцій на критику або невдачі. Особистість із розвиненим рівнем стійкості здатна об'єктивно оцінювати обставини, що виникають, та приймати раціональні рішення, уникаючи афективних імпульсів.

У соціальному вимірі високий рівень емоційної стійкості сприяє налагодженню стабільних міжособистісних зв'язків. Наявність навичок самоконтролю та вміння прогнозувати наслідки власних емоційних проявів є передумовою успішної комунікації.

Концепцію функціональної єдності інтелекту, емоцій та почуттів у межах гуманістичної парадигми педагогіки обґрунтував І. Зязюн. Він зауважив, що ефективність освітнього процесу безпосередньо залежить від глибини емоційного переживання інформації вихованцем. Саме нерозривна єдність інтелектуальної та афективної сфер стає основою для гартування волі особистості. У педагогічному вимірі це виступає активним началом, що забезпечує здатність індивіда чинити опір деструктивним зовнішнім впливам та зберігати внутрішню стабільність.

Функціональна єдність інтелектуальної та афективної сфер зумовлює здатність особистості до внутрішньої рівноваги в ситуаціях напруження чи невизначеності. За таких умов емоційні переживання не дезорганізують діяльність, а, навпаки, виконують регулятивну функцію, спрямовуючи поведінку відповідно до усвідомлених цілей. Воля, сформована на основі цього єднання, виступає механізмом свідомого контролю, що дозволяє людині зберігати послідовність дій і стійкість намірів навіть за наявності зовнішніх подразників.

У межах проблеми емоційного становлення особистості, І. Бех зауважує, що особливої уваги набуває питання міжвікової емоційної мобілізації, що забезпечує послідовне накопичення позитивного емоційно-ціннісного досвіду. Виховна система має бути зорієнтована на підтримку емоційно-почуттєвої стабільності дитини шляхом цілеспрямованого створення умов для переживання успіху в різних видах діяльності. Важливим у цьому процесі є не стільки об'єктивна значущість досягнутого результату, скільки його особистісне осмислення та емоційне прийняття дитиною.

Ситуації успіху виконують функцію внутрішнього підкріплення, сприяючи формуванню позитивного ставлення до власних можливостей і результатів діяльності. За таких умов кожне досягнення інтерпретується дитиною крізь призму базових життєвих цінностей і смислів, що забезпечує емоційну стабільність та підтримує готовність до подальшої активності. Саме через позитивне емоційне переживання результатів діяльності формується стійка мотивація до особистісного зростання.

Важливим структурним компонентом цього процесу є рефлексія, яка визначає глибину ставлення дитини до навколишнього світу та власних дій. Рефлексивні механізми забезпечують трансформацію зовнішніх педагогічних впливів у внутрішню мотивацію до саморозвитку, сприяючи становленню здатності до саморегуляції та усвідомленого вибору поведінкових стратегій. У навчально-виховному процесі це створює підґрунтя для гармонійного поєднання емоційної стійкості та активної життєвої позиції особистості.

Аналіз соціально-педагогічних чинників розвитку емоційної сфери особистості зосереджується на ролі соціальних емоцій як внутрішніх регуляторів поведінки та вчинків дитини, які забезпечують відчуття психологічної безпеки й емоційної стабільності, створюючи необхідні умови для гармонійного особистісного розвитку. Саме вони формують ціннісне підґрунтя, на якому відбувається засвоєння етичних норм, соціальних правил і моральних орієнтирів.

Соціальні емоції сприяють переходу від зовнішнього дотримання норм до їх внутрішнього прийняття, що зумовлює усвідомлений характер поведінки. Через емоційне переживання соціальних взаємодій дитина набуває досвіду оцінювання власних дій і вчинків інших, формуючи здатність до самоконтролю та відповідального вибору поведінкових стратегій. У цьому контексті рівень розвитку соціальних емоцій відображає ступінь зрілості особистості та пов'язується зі збереженням її психічного здоров'я.

Важливим аспектом розвитку емоційної сфери є формування соціальної ідентичності в межах малих груп, де емоційна значущість членства стає складовою Я-концепції школяра. Колективні переживання, спільні емоційні стани та відчуття приналежності сприяють зміцненню самооцінки дитини, формуванню позитивного образу «Я» та відчуття соціальної підтримки.

Водночас емоційна привабливість групи не завжди гарантує її просоціальну спрямованість, що потребує педагогічного супроводу та ціннісного наповнення групової діяльності. Саме на цьому аспекті акцентує увагу Т. Алексеєнко та підкреслює необхідність спрямування емоційного потенціалу групи на соціально значущі смисли. За таких умов емоційний досвід стає

чинником особистісного розвитку, формування відповідальної поведінки та стійких моральних установок.

Сучасна наука розглядає емоційну стійкість як динамічну навичку, що піддається цілеспрямованому формуванню. Зокрема, американські дослідники Ст. Саутвік та Д. Чарні визначають стійкість як здатність опановувати найважчі життєві виклики. Автори виокремлюють десять чинників стійкості, серед яких ключовими є реалістичний оптимізм, соціальна підтримка, наявність рольових моделей та емоційна гнучкість.

Формування емоційної стійкості передбачає розвиток усвідомленого ставлення до власних переживань, здатності контролювати емоційні реакції та перетворювати стресові ситуації на можливості для особистісного зростання. Важливим є створення умов, що стимулюють позитивні емоційні переживання, підтримують внутрішню рівновагу та сприяють розвитку відчуття власної компетентності та ефективності в діяльності.

Соціальна підтримка виступає одним із ключових чинників стійкості. Вона реалізується через взаємодію з оточенням, яке забезпечує конструктивне реагування на складні ситуації, сприяє обговоренню переживань і створює відчуття безпечного середовища. Наявність рольових моделей дозволяє спостерігати ефективні способи подолання труднощів і застосовувати їх у власній поведінці, що підвищує здатність до адаптації та самоконтролю.

Реалістичний оптимізм і емоційна гнучкість взаємопов'язані й забезпечують здатність зберігати внутрішню рівновагу у складних або стресових умовах. Реалістичний оптимізм передбачає об'єктивну оцінку ситуації з одночасним збереженням віри у власні ресурси та можливості для вирішення проблем. Емоційна гнучкість дозволяє коригувати емоційні реакції відповідно до змін зовнішнього середовища, що підтримує психічну стабільність і здатність до ефективної діяльності.

Нейробіологічний аспект стійкості розкриває К. Рулофс, трактуючи її як здатність мозку гнучко адаптуватися до загроз через контроль реакцій «бий або тікай». У свою чергу, А. Трой та І. Маусс акцентують на когнітивній регуляції:

вміння переоцінювати значення подій та контролювати увагу виступає головним захисним механізмом, що запобігає депресивним станам навіть за умов високого стресу.

Стійкість особистості також розглядається через призму її здатності ефективно реагувати на зміни та складні ситуації. Вона включає вміння оцінювати обставини, визначати пріоритети та гнучко адаптувати власну поведінку відповідно до нових умов. Здатність переоцінювати значення подій та контролювати увагу дозволяє особистості зменшувати негативний вплив стресових чинників і підтримувати продуктивність у різних сферах діяльності.

У практичному сенсі така стійкість виступає як внутрішній ресурс, що допомагає зберігати рівновагу та ефективність у змінних обставинах. Вона сприяє усвідомленому плануванню дій, контролю реакцій на складні ситуації та збереженню внутрішньої організованості. Завдяки цьому особистість може залишатися продуктивною та відповідальною навіть у періоди підвищеного навантаження або непередбачуваних змін.

У вітчизняному науковому дискурсі емоційна стійкість розглядається як інтегративна властивість особистості. А. Шиделко пропонує системний підхід, визначаючи шість напрямів трактування цього феномену:

1. Самостійність і незалежність психічних процесів;
2. Фізіологічна стійкість структур організму;
3. Ефективність механізмів психорегуляції;
4. Внутрішня координація емоційних процесів;
5. Зв'язок із системою особистісних ставлень та досвідом;
6. Інтегративна єдність внутрішньої сталості та здатності до змін.

Сучасні підходи до дослідження стійкості дозволяють не лише теоретично визначати її характеристики, а й практично оцінювати рівень адаптивності особистості. Зокрема, І. Аршава запропонувала комп'ютеризований підхід дозволяє діагностувати рівень стійкості через аналіз пам'яті та уваги в ситуаціях «стресу-неуспіху», що є надзвичайно актуальним для оцінки функціонального стану особистості.

Узагальнення сучасних наукових підходів дозволяє визначити емоційну стійкість як багатовимірний феномен, що інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Вона постає результатом взаємодії особистісних якостей, життєвого досвіду, умов середовища та внутрішніх механізмів саморегуляції.

**Емоційна стійкість** – це властивість особистості, що полягає у здатності зберігати емоційну рівновагу, конструктивно реагувати на психоемоційне напруження, адаптуватися до змінних життєвих обставин, підтримувати внутрішню цілісність і діяти відповідно до особистісних цінностей навіть у складних чи критичних ситуаціях, забезпечуючи збереження особистісної цілісності, психічного здоров'я та соціальної активності.

Розвиток цієї властивості з раннього дитинства є критично важливим, оскільки саме в цей період закладаються основи розпізнавання, вербалізації та регуляції власних емоцій. Емоційна стійкість формується як динамічний процес, що перебуває під постійним впливом як внутрішніх ресурсів особистості, так і зовнішніх соціальних та освітніх умов. Внутрішні ресурси охоплюють широкий спектр психологічних та когнітивних характеристик, серед яких виділяють особливості нервової системи, рівень саморегуляції, здатність до усвідомлення власних емоцій, когнітивну гнучкість, мотиваційні чинники, а також попередній життєвий та освітній досвід. Саме ці внутрішні механізми визначають здатність особистості сприймати емоційні подразники, аналізувати власні реакції та вибудовувати адаптивні стратегії поведінки у складних і непередбачуваних ситуаціях.

Зовнішні чинники, такі як соціальні умови, формують контекст, у якому реалізуються адаптивні механізми. Соціальна взаємодія в групах та організаційна культура освітнього простору виступають критично важливими для розвитку стійкості. Взаємодія з соціальним середовищем не лише сприяє засвоєнню соціальних норм та цінностей, а й формує відчуття безпеки, довіри та можливості виражати власні емоції без страху критики чи осуду. Такі умови дозволяють особистості випробовувати нові стратегії поведінки, коригувати

реакції на стресові стимули та накопичувати досвід успішного подолання складних ситуацій, що є ключовим для розвитку адаптивних механізмів.

Особливе значення має освітнє середовище, яке виконує функцію системного ресурсу для формування емоційної стійкості. Воно забезпечує структуру, в якій особистість може безпечно перевіряти і відпрацьовувати власні навички саморегуляції. Стабільна організація освітнього процесу, підтримувальна атмосфера та можливість конструктивного обговорення складних ситуацій сприяють формуванню усвідомленого контролю над емоціями, розвитку вміння керувати стресом та адаптувати поведінку відповідно до конкретних обставин. У таких умовах формується інтегрована компетентність, що поєднує когнітивну, емоційну та поведінкову сфери діяльності, і забезпечує ефективну взаємодію з освітнім середовищем.

Здатність підтримувати внутрішню рівновагу, управляти емоційними реакціями та гнучко адаптуватися до змінних обставин розглядається як ключовий показник психоемоційного благополуччя та ефективності діяльності. Вона визначає не лише суб'єктивне відчуття стабільності та контролю над власним станом, а й рівень продуктивності та ефективності виконання навчальних, професійних та соціальних завдань. Особи з високим рівнем емоційної стійкості здатні оцінювати ситуації об'єктивно, усвідомлювати потенційні наслідки своїх дій та приймати раціональні рішення навіть у умовах високого емоційного напруження.

## **1.2. Вікові особливості розвитку емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку**

Шкільний вік – це внутрішньо ціннісний період, найбільш сприятливий для морального розвитку особистості. Як зазначає І. Зязюн, психіка молодшого школяра характеризується динамічним взаємозв'язком емоцій та поведінки, а в структурі «Я-концепції» дитини ключове місце посідає «Я-емоційне». Спираючись на почуття як вищий прояв емоційної сфери, що відображає особистісну значущість ставлення дитини до навколишнього світу, доцільно

виокремити емоційно-когнітивний етап формування ціннісної свідомості. У молодшому шкільному віці освоєння цінностей спілкування реалізується саме в емоційно-когнітивній площині, де основним способом вияву свідомості постає переживання. Воно еволюціонує від первинного предметного чи образно-метафоричного сприйняття до глибоко усвідомленого почуття. Оскільки пізнавальні потреби в цей період є домінуючими, емоційна складова ціннісної свідомості поступово інтегрується з когнітивною, збагачуючись знаннями та уявленнями про етичні й соціальні цінності. Ефективність цього процесу забезпечується образно-метафоричним методом пізнання світу з поступовим переходом до елементів логічного мислення. Когнітивний компонент на цьому етапі передбачає розвиток здатності дітей до саморефлексії – усвідомлення та аналізу власних емоційних станів. Зрештою, суб'єктивно-емоційна активність свідомості стає осередком формування гуманістичних ідеалів, цілей, мотивів та стійких ціннісних орієнтацій особистості.

Головною особливістю розвитку особистості в молодшому шкільному віці за І. Бехом виявляється зміна її соціальної позиції, дитина приступає до систематичного учіння, стає членом шкільного і класного колективів. Змінюються відносини з дорослими, де головним авторитетом стає вчитель. Завдання дорослих полягає в тому, щоб сформувати у неї позицію учня та підвести до розуміння нових обов'язків. У молодших школярів стають більш дійовими мотиви поведінки на основі позитивних переживань (співчуття, ласки, прихильності).

І. Бех акцентує увагу на тому, що успішність особистісного розвитку безпосередньо залежить від мінімізації чинників, таких як страх, почуття образи, несправедливість або булінг з боку однолітків. Подібні деструктивні впливи формують у дитини стійку тривожність, що негативно трансформує її поведінкову модель. Ключовою умовою гармонійного зростання є відсутність гострих внутрішніх конфліктів, які часто виникають на ґрунті когнітивного дисонансу – невідповідності між амбіціями (рівнем домагань) дитини та її реальними досягненнями у навчанні, спорті чи родинних стосунках.

О. Маляр розглядає період від 6 до 9 років як критичну фазу, під час якої відбувається якісне ускладнення емоційної архітектури особистості. Сутність цього процесу полягає у переході від базових емоцій (страх, радість, гнів) до формування складних, диференційованих станів (захоплення, здивування, ревнощів або тривоги). Емоційна стійкість не є статичною рисою, а постає як результат активного розвитку здатності дитини доволно виявляти та контролювати перебіг власних емоційних станів. Саме здатність до свідомого керування емоційними реакціями зумовлює перехід до більш стабільного емоційного фону, що формує емоційну стійкість як інтегративну характеристику молодшого школяра.

Молодший шкільний вік відіграє надзвичайно важливу роль у становленні особистості, оскільки саме в цей період формуються базові засади емоційного реагування та соціальної адаптації. Однією з провідних змін є перехід до нового соціального статусу – статусу учня, що зумовлює появу нових форм пізнавальної активності та самосвідомості. Провідним видом діяльності стає навчання. Проте на початку шкільного шляху в дитині ще поєднуються риси дошкільника і школяра, що проявляється у суперечливості: висока мотивація може не співпадати з недостатньо сформованою саморегуляцією. Емоційне реагування зміщується на результати навчальної діяльності та потребу у позитивній оцінці вчителя. Учні виявляють надмірну сензитивність до думок педагога, причому кожна дитина реагує на ситуації унікально, залежно від внутрішнього досвіду.

Увесь період розвитку молодшого школяра можна умовно розділити на три етапи:

1. **Адаптація:** входження дитини до шкільного середовища, пристосування до нових умов і дисципліни, що супроводжується напругою та потребує навичок саморегуляції.

2. **Індивідуалізація:** пов'язана з усвідомленням власних здібностей та рис, порівнянням себе з іншими, що створює підґрунтя для формування самооцінки та рефлексії.

3. **Інтеграція:** характеризується активним входженням у систему відносин колективу, де важливого значення набувають емоційна стійкість, емпатія та прийняття соціальних норм.

Цей період є сенситивним для розвитку ключових психічних процесів: довільної уваги, логічної пам'яті, абстрактно-логічного мислення, мовлення та праксису. Розвиток мислення дозволяє дитині встановлювати причинно-наслідкові зв'язки та осмислювати власні емоційні переживання. Збагачення мовлення створює передумови для більш точного вербалізування емоційних станів. Особливої уваги заслуговує розвиток навички довільної регуляції поведінки: дитина вчиться стримувати імпульсивні реакції, контролювати емоції та планувати дії. Ці функції забезпечують не лише успішність, а й формування емоційної врівноваженості, що є основою емоційної стійкості.

Серед основних напрямів розвитку емоційної сфери школярів виділяють наступні: пізнання власних емоцій і почуттів, пізнання емоцій і почуттів інших людей, володіння власними емоціями та почуттями, взаємодія і комунікація з іншими людьми.

Характерною ж ознакою молодшого шкільного віку є надзвичайна емоційність дітей, оскільки реакції можуть часто бути імпульсивними, яскравими, нестійкими. Проте в процесі навчання та виховання відбувається поступове набуття навичок емоційного самоконтролю, діти стають більш врівноваженими, стриманими, здатними передбачити наслідки своїх емоційних виявів.

У цей період емоційна сфера розширюється новими переживаннями, пов'язаними із пізнавальною діяльністю: здивуванням, сумнівами, радістю відкриттів, а емоційні стани відіграють важливу роль у формуванні допитливості, внутрішньої мотивації до навчання, що тісно пов'язано із когнітивними аспектами емоційної стійкості.

Для формування усвідомленого ставлення до власного емоційного стану важливо поступово знайомити дітей із різними емоціями, відповідно до їх вікових особливостей.

З дітьми першого класу слід працювати над базовими емоціями, які дитина вже здатна розпізнавати та розуміти: радістю, смутком, страхом, гнівом, соромом, а вже наступного року цей перелік доцільно розширити, додаючи емоції, що відображають ширші життєві ситуації та взаємодію з іншими: любов, огиду, здивування.

Вже ближче до третього класу діти здатні більш глибоко осмислювати власні переживання, тому робота з емоціями може охоплювати такі стани, як інтерес, страждання, горе, тривога, депресивні переживання, злість, образа, відраза, сором, а в четвертому – емоційна палітра може включати більш складні, соціально забарвлені емоції, наприклад, ті, що пов'язані з допомогою іншим, прагненням до визнання, красою, пізнанням, задоволенням, прагненням володіти, мобілізацією сил.

Послідовний і поетапний підхід дозволяє не лише збагатити емоційний словник дитини, але й сформувати вміння розрізняти тонкі відтінки емоцій, виражати їх, керувати ними, що стає основою розвитку емоційної свідомості, глибшого розуміння себе й інших, що, своєю чергою, забезпечує укріплення психоемоційного компоненту емоційної стійкості молодшого школяра.

Розвиток емоцій стає більш диференційованим, зростає здатність до регуляції афектів. Характерною ознакою є підвищена емоційна чутливість до всього яскравого. Разом з тим формується емоційний самоконтроль: діти починають усвідомлювати соціальні наслідки вираження емоцій (зздрості, смутку) і виявляють стриманість, остерігаючись осуду однолітків. Формуються соціальні емоції: відповідальність, довіра, співпереживання, а також даність враховувати переживання іншої особи.

Специфіка емоційних станів у цей період включає проблему дитячих страхів. Провідним переживанням стає страх невідповідності нормам школи, однолітків чи родини. Це виявляється у побоюванні зробити щось неправильно, не так, як очікує вчитель.

Всі вищезазначені вікові зрушення створюють необхідне підґрунтя для формування первинних засад емоційної стійкості, котра забезпечує здатність

індивіда функціонувати в умовах напруження, витримувати фруструючі впливи та зберігати емоційну рівновагу. Водночас емоційна незрілість та недостатність вольових процесів зумовлюють вразливість дітей до дестабілізуючих чинників освітнього середовища. У цьому контексті набуває особливої актуальності необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу для формування емоційної стійкості як ключового ресурсу особистісного зростання та психічного благополуччя дитини.

Емоційна стійкість молодшого школяра не є ізольованим утворенням, а виступає фундаментом для успішного опанування провідного виду діяльності – навчання. В умовах сучасної освіти дитина щоденно стикається з ситуаціями оцінювання, конкуренції та необхідності підпорядковувати власні бажання жорсткому регламенту. За таких обставин емоційна стійкість стає тим внутрішнім фільтром, що дозволяє школяру трансформувати потенційно стресогенну ситуацію (наприклад, складну контрольну роботу або зауваження вчителя) у конструктивне завдання. Якщо дитина володіє достатнім рівнем емоційної стійкості, вона здатна зберігати працездатність навіть у стані втоми чи невпевненості, що прямо впливає на якість засвоєння знань та розвиток інтелектуального потенціалу.

Важливим аспектом становлення даного феномену є розвиток механізмів копінг-поведінки (стратегій подолання). У молодшому шкільному віці ці стратегії лише починають формуватися, часто спираючись на наслідування дорослих. Емоційно стійка дитина поступово відходить від пасивних чи агресивних реакцій на труднощі до активних спроб розв'язання проблеми. Це стає можливим завдяки зміцненню вольової регуляції.

Молодший школяр навчається не просто відчувати, а розуміти причини її виникнення. Саме усвідомлення зв'язку між ситуацією, емоцією та поведінкою, робить реакції дитини менш хаотичними та більш керованими. Здатність до самоаналізу власних успіхів і невдач дозволяє дитині вибудовувати реалістичний рівень домагань, що, своєю чергою, мінімізує ризик виникнення внутрішніх конфліктів.

Емоційна стійкість у молодшому шкільному віці є динамічним процесом, що відображає якісні зміни у структурі особистості. Вона інтегрує в собі досвід емоційних переживань, навички вольової саморегуляції та здатність до соціальної адаптації. Успішність її формування залежить від гармонійного поєднання внутрішніх ресурсів дитини та зовнішніх впливів. Розуміння цих закономірностей дозволяє розробляти ефективні методики виховного впливу, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я школярів та їхню всебічну самореалізацію в умовах сучасної освітньої системи.

### **1.3. Педагогічні форми та методи формування емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку**

Процес формування емоційної стійкості особистості молодшого школяра постає як фундаментальна багатокomпонентна стратегія, що інтегрує в собі виховні, корекційні та розвивальні аспекти сучасної освіти, ефективність якої безпосередньо залежить від вибору ефективного інструментарію, який би відповідав динамічній природі дитячої психіки та сприяв поступовому переходу від зовнішнього контролю до внутрішньої саморегуляції.

Ключовим моментом у реалізації зазначених цілей є необхідність створення цілісної системи педагогічного впливу, що базується на використанні інтерактивних технологій. Саме застосування методів, що передбачають безпосередню активність дитини та її включення в емоційно значущі ситуації, забезпечує ефективну інтеріоризацію навичок самоконтролю.

Класифікація методів виховання емоційної стійкості охоплює широкий спектр вербальних, ігрових, арт-терапевтичних та релаксаційних підходів. Кожна з цих груп методів орієнтована на різні рівні сприйняття дитини, від когнітивного усвідомлення до глибокого емоційного розслаблення, що в сукупності забезпечує цілісність процесу виховання.

На особливу увагу у роботі з дітьми молодшого шкільного віку заслуговує група ігрових методів. Гра у молодшому шкільному віці залишається потужним механізмом переробки отриманих із навколишнього світу вражень та знань,

відіграючи вирішальну роль у психічному розвитку. Навіть за умови зміни провідної діяльності на навчальну, гра зберігає свій вплив, дозволяючи дитині в символічній формі опанувати складні соціальні ролі. Через ігрове моделювання молодший школяр отримує можливість безпечно прожити ситуації успіху та невдачі, що є критично важливим для формування емоційної стійкості. У грі емоції дитини стають більш опосередкованими, вона вчиться діяти згідно з правилами, що вимагає стримування миттєвих імпульсів заради досягнення спільної ігрової мети.

Крім того, ігрова взаємодія є потужним чинником соціалізації, адже вона вимагає від дитини здатності домовлятися, враховувати позицію іншого та виходити за межі власного егоцентризму. Це сприяє розвитку емпатії та комунікативної гнучкості, які є невід'ємними складовими емоційної стійкості.

Дидактична гра в сучасній початковій школі розглядається не просто як розважальний елемент, а як специфічна, науково обґрунтована форма навчання, де процес засвоєння складного когнітивного змісту освіти та соціальних норм відбувається опосередковано, через ігрову взаємодію та емоційне залучення. У межах формування емоційної стійкості використання дидактичних ігор емоційного спрямування стає фундаментом для розвитку емоційного інтелекту, що дозволяє дитині вийти за межі інтуїтивного сприйняття світу і почати усвідомлено ідентифікувати власні та чужі почуття.

Орієнтуючись на зовнішні маркери, такі як мімічні реакції, специфічна жестикуляція, пантоміміка та інтонаційне забарвлення мовлення, школярі вчаться розрізняти емоційний стан оточуючих, що мінімізує ризик виникнення міжособистісних непорозумінь. Прикладом такої роботи є гра «Абетка настрою», де діти за допомогою набору карток із зображенням різних емоційних станів (радість, гнів, здивування, сум) вчаться не лише розпізнавати їх, а й відтворювати за допомогою дзеркала, аналізуючи, які саме м'язи обличчя задіяні при тій чи іншій емоції. Схожий механізм має гра «Емоційне лото», де гравці повинні зіставити вербальний опис певної ситуації (наприклад, «тобі подарували омріяну річ» або «ти загубив улюблену іграшку») із відповідним візуальним

символом емоції, що сприяє розвитку здатності до емпатії та прогнозування емоційних наслідків різних подій.

Складнішим рівнем педагогічного впливу є сюжетно-рольові ігри, які дозволяють моделювати гострі проблемні ситуації реального життя, що найчастіше стають джерелом стресу для дитини. До таких ситуацій належать досвід неуспіху при виконанні завдання, приховані або відкриті конфлікти з однолітками, а також поширений серед молодших школярів страх перед публічним виступом. Програвання подібних сценаріїв у безпечних, штучно створених ігрових умовах виконує функцію катарсису, дозволяючи дитині зняти накопичену емоційну напругу та трансформувати негативні очікування у впевненість у власних силах.

Такі ігри постають як форма інтенсивного емоційного тренування, що загартовує психіку та готує її до реальних життєвих викликів через попередній досвід їх подолання. У ігровій діяльності дитина вперше отримує простір для повної самореалізації, адже вона може виявляти ініціативу, вільно мислити, експериментувати з різними моделями поведінки і, що є найціннішим для формування стійкої особистості, мати право бути самою собою без остраху отримати суворе зовнішнє зауваження.

Прикладом сюжетно-рольової гри є «Театр ситуацій», де учні об'єднуються у невеликі групи і отримують завдання розіграти сценку, наприклад, «Як помиритися після сварки» або «Що робити, якщо ти отримав зауваження». Під час такого моделювання діти не лише шукають конструктивний вихід із кризи, а й мають змогу побувати в ролях різних учасників конфлікту, що значно розширює їхній поведінковий репертуар.

Також до цієї групи можна віднести гру «Скринька сміливості», яка спрямована на подолання страхів. Під час гри діти вигадують ігрового персонажа, який дуже боїться помилитися, і колективно пропонують йому поради, символічні жести чи слова підтримки, які допомагають подолати тривогу. Це дозволяє дитині подивитися на власний страх з боку і переконатися, що він піддається контролю. Зрештою, саме через ці ігрові форми відбувається

інтеріоризація соціального досвіду, коли зовнішні правила гри поступово перетворюються на внутрішні психологічні установки емоційної витривалості та гнучкості.

Доповнюють цей перелік рухливі ігри, що в контексті молодшого шкільного віку виступають не лише засобом фізичного розвитку, а й потужним інструментом емоційної регуляції. До цієї групи належать ігри-змагання, тематичні квести та командні естафети, які в сукупності створюють унікальне середовище для розвитку вольової та емоційної сфер особистості.

Специфіка таких ігор полягає у необхідності діяти в умовах підвищеного емоційного збудження, викликаного азартом та прагненням до перемоги, що вимагає від дитини значних зусиль для збереження самовладання. Саме в такій діяльності формуються фундаментальні якості емоційної стійкості: наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість, дисциплінованість та вміння долати посилені труднощі, не втрачаючи віри у власні сили. В умовах колективної взаємодії рухливі ігри навчають дитину узгоджувати власні імпульсивні бажання з інтересами команди, що є важливим етапом соціалізації та емоційної децентрації.

Особливої уваги заслуговують командні естафети, де успіх кожного безпосередньо залежить від злагодженості дій усієї групи. У таких ситуаціях дитина вчиться справлятися зі здатністю не піддаватися паніці чи надмірній радості, зберігаючи фокус на виконанні завдання. Наприклад, у грі «Стримана передача», де потрібно швидко, але обережно передати предмет у складних умовах, учні опановують навичку поєднання швидкості реакції з м'язовим та емоційним контролем.

Квести, як форма інтелектуально-рухливої гри, спонукають дітей до подолання когнітивних бар'єрів у стресових ситуаціях, що тренує когнітивну гнучкість. Рухлива гра «Корабель у штормі» змушує дітей швидко змінювати стратегію поведінки за сигналом вчителя, що безпосередньо розвиває здатність до оперативної адаптації у змінних умовах середовища.

Важливо, що рухливі ігри-змагання створюють природну ситуацію переживання програшу. Педагогічна цінність таких моментів полягає у формуванні вміння гідно приймати поразку, аналізувати її причини без агресії до суперників чи самозвинувачення. Коли дитина після невдалої спроби в естафеті знаходить у собі сили продовжувати боротьбу, відбувається зміцнення її вольового потенціалу. Рухлива гра стає для молодшого школяра своєрідним середовищем, де через інтенсивну фізичну активність та емоційну напругу загартовується нервова система, виховується витримка та закладається здатність до продуктивної праці в умовах колективного виклику, що є невід'ємною частиною загальної емоційної стійкості особистості.

Окремим вагомим блоком у системі формування емоційної стійкості виступає арт-педагогіка та арт-терапевтичні методи, які базуються на використанні мистецтва як унікального інструменту невербальної комунікації та самовираження. Цей напрям, що інтенсивно розвивається в сучасній освіті, гармонійно об'єднує терапевтичний потенціал художньої творчості з педагогічними цілями виховання цілісної особистості. Мистецтво надає дитині унікальну можливість виразити ті глибинні, часто неусвідомлені переживання, які їй важко або взагалі неможливо вербалізувати через обмеженість лексичного запасу, вікову незрілість рефлексії або дію внутрішніх захисних механізмів психіки. Арт-терапія демонструє значний потенціал у мінімізації негативних наслідків емоційного стресу, стабілізації нервових процесів та суттєвому покращенні загального благополуччя дитини.

Наприклад, вправа «Намалюй свій страх» спрямована на екстерналізацію негативних переживань. Коли дитина виносить свій страх на папір, він перестає бути частиною її «Я» і перетворюється на зовнішній об'єкт, яким можна керувати: документувати, змінювати, домальовувати йому кумедні деталі тощо. Техніка «Кольорова країна почуттів» допомагає дітям диференціювати свій емоційний стан, асоціюючи кожне почуття з певним кольором та заповнюючи ними контурні зображення. Такі методи дозволяють ефективно сублімувати

внутрішні конфлікти, знижуючи рівень особистісної тривожності та схильність до агресивних реакцій через трансформацію художнього образу.

Метод казкотерапії також відповідає віковим особливостям сприйняття та мислення молодших школярів. Казка повною мірою задовольняє фундаментальні онтогенетичні потреби дитини: потребу в автономності, потребу в компетентності та потребу в активності. Оскільки дитяча психіка ще не готова до прямого аналізу власних проблем, казка стає безпечним посередником, через який дитина може досліджувати світ емоцій.

Через багатопланові метафоричні образи та механізм ідентифікації з головним героєм, який проходить через низку важких випробувань і перемагає, дитина на підсвідомому рівні інтерналізує патерни успішної поведінки. Вона вчиться не просто реагувати на зовнішні подразники, а й керувати власним афектом, переймаючи у персонажа способи заспокоєння, витримки та логічного розв'язання конфліктів. Вагомість казкотерапії полягає насамперед в опосередкованості її впливу, оскільки школяр вчиться на помилках та досягненнях персонажів, що не викликає у нього внутрішнього опору, роздратування чи відчуття дидактичного тиску, які часто супроводжують прямі настанови дорослих.

Застосування казкотерапевтичних підходів допомагає дитині ефективно подолати глибинні страхи (темряви, самотності, неприйняття), значно знизити рівень загальної тривожності та м'яко коригувати певні деструктивні риси характеру, такі як імпульсивність, агресивність чи надмірна сором'язливість. Впровадження цього методу є універсальним, оскільки він органічно вплітається як у структуру уроків, так і в систему позакласної діяльності.

Паралельно з ігровими та арт-методами, які впливають переважно на когнітивну та образну сфери дитини, критично необхідно впроваджувати методи навчання безпосередньої саморегуляції, що діють на рівні фізіологічних реакцій організму. Формування емоційної стійкості є фактично неможливим без свідомого оволодіння навичками довольного керування власним психофізіологічним станом, адже емоція завжди має тілесне вираження у вигляді м'язового

напруження чи прискореного дихання. Саме тому надзвичайно перспективним для сучасної системи освіти є систематичне використання дихальних вправ та технік м'язової релаксації.

Релаксація в даному контексті постає як універсальний і високоефективний процес відновлення не лише оптимального м'язового тону, а й загального функціонального стану нервової системи, що особливо актуально в умовах інтенсифікації освітнього процесу. Регулярне виконання спеціально підібраних релаксаційних вправ, що супроводжуються спокійним музичним фоном або звуками природи, робить молодшого школяра значно врівноваженішим, допомагає йому подолати стан тривожності та навчає свідомо володіти емоціями, вчасно розпізнаючи та контролюючи руйнівні емоційні імпульси.

Для забезпечення сталого результату такі методики не повинні носити епізодичний характер, їх варто органічно інтегрувати безпосередньо в освітній процес у вигляді динамічних фізкультурхвилинок або емоційних пауз тривалістю 3-5 хвилин. Наприклад, вправа «Повітряна кулька», яка базується на принципах діафрагмального дихання, вчить дитину робити глибокий вдих «животом» і повільний, плавний видих, що миттєво запускає механізми заспокоєння та стабілізує вегетативні реакції організму. Інша дієва техніка «Бурулька», заснована на принципі чергування статичного напруження з подальшим повним розслабленням. Дитина імітує стан сильного холоду, напружуючи всі м'язи, а потім розслабляється під уявним сонцем, що дозволяє їй на контрасті відчути стан фізичного та психічного спокою.

Впровадження таких вправ сприяє не лише емоційному розвантаженню, а й значному підвищенню працездатності учнів, оскільки зняття тілесних затисків безпосередньо покращує кровообіг та постачання мозку киснем. Систематичне навчання саморегуляції формує у молодшого школяра внутрішню точку опори, дитина отримує реальний інструмент, який вона може самостійно використати у стресовій ситуації, наприклад, перед контрольною роботою чи під час конфлікту.

Водночас для того, щоб індивідуальні навички регуляції емоційних станів стали стійкою основою соціальної взаємодії, вони мають бути інтегровані в

регулярні колективні практики, серед яких особливе місце посідає технологія «Ранкового кола». Це особлива форма щоденної зустрічі дитячого колективу, що триває близько 15–20 хвилин і виступає ключовим інструментом емоційного налаштування колективу. Ця зустріч включає послідовні етапи: ритуал вітання, під час якого кожен учень отримує персональну увагу, групове заняття, обмін важливою інформацією та обговорення щоденних планів або новин. Така форма роботи створює міцний позитивний емоційний фундамент для всього навчального дня, ефективно згуртовує дитячий колектив та формує унікальну атмосферу емоційної безпеки.

Окрім щоденних ранкових зустрічей, надзвичайно важливим є потенціал позакласної роботи, яка дозволяє вийти за межі традиційного уроку та заглибитися в аспекти особистісного зростання. Сюди належать спеціалізовані соціально-психологічні тренінги, тематичні години спілкування та інтерактивні свята, що спрямовані на розвиток емпатії та стресостійкості. Головна особливість цих заходів полягає у відмові від будь-якого формалізму чи директивності. Їхньою основною метою є створення вільного, творчого простору для експериментування з новими моделями поведінки. На таких заняттях, побудованих на засадах гуманізму, партнерства та взаємоповаги, школярі вчаться конструктивно вирішувати конфлікти, опановують лідерські навички та тренують вміння надавати допомогу іншим.

Важливо, щоб позакласні заходи стимулювали дитину до саморефлексії – здатності подивитися на себе з боку та усвідомити власну роль у групі. Наприклад, проведення годин спілкування у форматі «відкритого мікрофона» або творчих проєктів дозволяє учням відчувати цінність солідарності та спільної праці.

Ефективність формування емоційної стійкості безпосередньо залежить від якості педагогічної взаємодії з сім'єю. Батьки – це первинні агенти соціалізації, чий вплив на емоційну сферу дитини є визначальним. Безпечні та стабільні стосунки з батьками є головним модулятором стресових реакцій. Педагогічна робота в цьому напрямі має включати просвітницькі заходи (лекторії, семінари)

та індивідуальні консультації, спрямовані на навчання батьків прийомам емоційної підтримки та створення сприятливого психологічного клімату вдома. Тільки за умови синергії школи і сім'ї можливе повноцінне закріплення навичок саморегуляції. Нарешті, педагог має володіти інструментарієм діагностичного моніторингу: спостереженням, аналізом продуктів діяльності, проєктивними методиками, що дозволяє вчасно виявити ознаки емоційного неблагополуччя та гнучко скоригувати виховну стратегію, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості кожного учня.

## РОЗДІЛ 2.

### МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ «ЕКСПРЕС ЕМОЦІЙ»

#### 2.1. Концепція програми

Ефективність педагогічного супроводу дитини в сучасному освітньому просторі безпосередньо залежить від наявності чітко структурованої та науково обґрунтованої стратегії дій. Окреслені у посібнику теоретичні підходи знайшли своє відображення у авторській програмі формування емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку «Експрес емоцій», яка пропонує системний алгоритм розвитку внутрішніх ресурсів особистості дитини.

**Мета програми** полягає у підвищенні рівня емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку як базової умови їхнього благополуччя та успішної соціалізації.

Реалізація мети здійснюється через комплексне розв'язання наступних завдань:

- навчання дітей молодшого шкільного віку методам саморегуляції та самоконтролю;
- розвиток здатності школярів зберігати продуктивність діяльності в умовах емоційної напруги;
- формування у дітей системи знань про емоції, їхню природу та їх зв'язок з тілесними реакціями.
- підвищення рівня умінь конструктивного подолання труднощів у навчальній взаємодії.

Концепція програми «Експрес емоцій» ґрунтується на інтегративному теоретико-методологічному підході до проблеми формування емоційної стійкості особистості. Програма розроблена з урахуванням багатовимірної структури емоційної стійкості. У межах даної концепції виділяються три ключові взаємопов'язані компоненти, що визначають пріоритетні вектори цілеспрямованого педагогічного впливу:

- 1) фізіологічний;
- 2) психоемоційний;
- 3) соціокомунікативний.

Запропонована концепція створює сприятливі умови, які стимулюють дитину до активного пізнання власного внутрішнього світу та допомагають їй навчитися розуміти свої емоції. Завдяки підібраним методам роботи у школярів послідовно формуються навички емоційної саморегуляції та вміння керувати своєю поведінкою навіть у складних обставинах, що є надійним фундаментом для попередження труднощів у навчанні та спілкуванні, адже дитина, яка володіє методами саморегуляції, легше пристосовується до життя, уникає емоційних зривів і швидше відновлює внутрішню рівновагу після стресових ситуацій. Це дозволяє не лише розв'язати поточні проблеми дитини, а й вибудувати стійку модель поведінки, яка допоможе їй залишатися впевненою та успішною в майбутньому.

Зміст та методи програми розроблені з орієнтиром на вікові особливості дитини, де гра виступає не просто розвагою, а головним інструментом пізнання світу та засвоєння життєво важливих навичок. Оскільки у молодшому шкільному віці саме через гру дитина найприродніше опановує правила поведінки та вчиться взаємодіяти з оточенням, програма використовує цей ресурс для ненав'язливого формування емоційної стійкості. Ігровий формат створює безпечні умови, у яких дитина може спробувати нові ролі, помилятися та знаходити вихід із труднощів без страху перед оцінкою, що дозволяє підтримувати загальний позитивний настрій та інтерес до навчання і є необхідною умовою для зростання внутрішньої впевненості дитини.

Цінність програми полягає в перетворенні кожної навчальної дії на захопливу пригоду. Це дозволяє уникнути перевтоми дитини та зняти внутрішній бар'єр перед сприйняттям складних тем. Замість пояснення важких наукових термінів, дітям пропонуються яскраві образи та зрозумілі дії, що робить процес навчання легким та доступним. Завдяки відсутності сухої теорії, знання про емоції не залишаються лише інформацією, а природно вплітаються у

повсякденну поведінку дитини. У результаті такого педагогічного супроводу складні навички самовладання перетворюються на звичну та стійку модель життя, що робить вихованця більш адаптованим до викликів змісту сучасної освіти.

Програма функціонує як керована групова динаміка, де під час структурованих ігрових сесій (під супроводом педагогів/фасилітаторів/менторів) діти:

- навчаються важливим соціальним та емоційним навичкам;
- мають безпечний простір, щоб вільно та чесно висловлювати свої почуття (навіть сильні чи неприємні);
- вчаться будувати комунікаційні стратегії в групі.

Програмою також передбачена постійна зміна видів діяльності: від рухливих ігор до спокійного обговорення та спільної творчості, завдяки чому підтримується високий рівень зацікавленості учнів протягом усього заняття.

Важливою складовою концепції є створення атмосфери довіри, де кожна дитина отримує право на власну швидкість засвоєння матеріалу та індивідуальний спосіб вираження емоцій.

## **2.2. Організаційно-методичне забезпечення освітнього процесу**

Ефективність впровадження програми «Експрес емоцій» безпосередньо залежить від створення освітнього середовища, яке базується на засадах гуманізації, емоційного комфорту та безпеки. Першочерговим завданням педагога є проектування особливої атмосфери довіри, яка виступає фундаментом для успішного залучення вихованця до спільної діяльності. Такий простір має бути позбавлений будь-яких зовнішніх подразників чи оцінювальних суджень, що дозволить дитині відчувати внутрішній спокій та зосередитися на пізнанні власного емоційного світу.

Особлива увага приділяється забезпеченню права дитини на автентичність, що передбачає повну свободу у вираженні почуттів без страху бути незрозумілою чи розкритикованою. У межах програми будь-який примус у залученні до діяльності є неприпустимим, оскільки справжня емоційна стійкість формується

лише через добровільну участь та щиру цікавість. Роль педагога полягає у делікатному супроводі кожного учасника, наданні емпатійної підтримки у моменти виникнення труднощів та створенні умов, за яких навіть складні переживання трансформуються у корисний досвід самопізнання.

У межах реалізації програми «Експрес емоцій» для досягнення максимального виховного ефекту та підтримки високого рівня залученості дітей наполегливо рекомендується інтегрувати в структуру кожного заняття засоби аудіального та кінестетичного впливу.

Музика в межах програми розглядається як інструмент створення особливого сенсорного середовища, що допомагає дитині глибше зануритися у власні переживання. Рекомендується:

- *використовувати музику як «емоційний камертон»*: добирати мелодії, що відповідають поточному етапу заняття (релаксаційні композиції для вправ на заспокоєння, ритмічні та мажорні для активних ігор);

- *стимулювати самовираження*: через музику допомагати дітям висловити ті почуття, які важко описати словами, створюючи таким чином зв'язок між емоцією та її усвідомленням;

- *дотримуватися тематичної цілісності*: підбирати звуковий ряд, що резонує з сюжетом заняття (наприклад, інструментальна музика або звуки природи), що підсилює когнітивне сприйняття матеріалу.

У межах реалізації програми також рекомендується активне використання руханок та коротких фізичних активностей, які виступають природним механізмом психофізіологічного розвантаження дитини. З огляду на вікові особливості молодших школярів, рух є ключовим інструментом для зняття м'язової напруги та нівелювання тілесних затисків, що часто виникають внаслідок емоційних переживань. Інтеграція фізичних вправ у структуру заняття дозволяє вчасно переключити увагу вихованців, запобігаючи їхній перевтомі та підтримуючи високий рівень пізнавального інтересу протягом усього часу взаємодії.

Завдяки залученню великої та дрібної моторики під час руханок відбувається активізація мозкової діяльності та покращення концентрації, що сприяє значно кращому засвоєнню матеріалу. Важливо, щоб такі паузи активності були тематично пов'язані з основним сюжетом заняття, адже це дозволяє підсилити емоційний ефект та глибше залучити дітей до пропонуваного ігрових обставин. Колективне виконання рухових вправ не лише зміцнює фізичний стан учнів, а й сприяє налагодженню групової динаміки, допомагаючи дітям відчувати себе частиною єдиного емоційно безпечного простору, де панує атмосфера підтримки та взаєморозуміння.

Методична побудова програми «Експрес емоцій» передбачає, що кожне заняття є змістовно завершеним та автономним модулем. Рекомендується враховувати, що заняття функціонують незалежно одне від одного, що забезпечує високу адаптивність навчального процесу до потреб сучасної дитини. Такий формат дозволяє вихованцям долучатися до програми на будь-якому етапі або пропускати окремі сесії без втрати розуміння загального контексту, що мінімізує відчуття тривожності та бар'єри при входженні в групу.

Водночас важливо розуміти, що попри автономність кожної окремої зустрічі, усі вони в сукупності створюють цілісний педагогічний вплив та формують комплексну систему формування емоційної стійкості. Кожне заняття розкриває новий аспект курсу, тому для досягнення максимально глибокого та стійкого результату дитині бажано відвідати повний цикл програми. Це дозволяє крок за кроком вибудувати надійну модель поведінки та повноцінно опанувати весь інструментарій емоційної стійкості.

Проте, навіть за умови долучення на пізніших етапах або вибіркового відвідування, програма зберігає свою високу практичну цінність. Завдяки ігровій формі та відсутності складної термінології, кожне окреме заняття дає дитині завершений набір навичок, які вона може відразу застосувати у повсякденному житті.

Важливою характеристикою програми «Експрес емоцій» є її висока адаптивність, що дозволяє педагогу виступати не просто виконавцем інструкцій,

а активним творцем освітнього процесу. Змістове наповнення занять не є суворо закріпленою схемою, тому воно може бути незначно змінене або скориговане відповідно до професійного рівня педагога, його особистого досвіду та фахових компетенцій. Це дає можливість фахівцеві інтегрувати в заняття власні успішні напрацювання, які найкраще відповідають його авторському стилю роботи та допомагають налагодити щирий контакт із дитячою аудиторією.

Окрім професійного чинника, значний вплив на структуру занять має реальний склад учасників групи та їхній актуальний емоційний стан. Педагог має право варіювати складність ігрових вправ або змінювати темп подачі матеріалу, орієнтуючись на рівень соціальної зрілості та активності дітей, що дозволяє враховувати групову динаміку задля максимальної ефективності навчання. Будь-які трансформації змісту можуть також залежати від зовнішніх умов чи специфіки матеріально-технічної бази закладу, що лише підкреслює живий і динамічний характер програми.

Варіативність програми дозволяє уникати формалізму та сухої теорії. Можливість гнучко адаптувати матеріал під актуальні потреби дітей гарантує, що кожне заняття залишатиметься цікавим та корисним для дітей, незалежно від їхнього початкового рівня підготовки чи зовнішніх обставин. В кінцевому результаті це забезпечує стабільність виховного впливу, де форма завжди залишається вторинною щодо головної мети – формування гармонійної та емоційно стійкої особистості.

***Рекомендована кількість учасників:*** від 10 до 15 дітей.

Зазначена кількість залишається керованою для одного педагога, що дає йому змогу тримати в полі зору кожну дитину, вчасно помічати зміну її настрою та надавати необхідну підтримку у моменти виникнення труднощів. У таких умовах кожна дитина матиме достатньо часу та простору, щоб проявити свою індивідуальність, висловити власну думку та бути почутою групою.

***Вік учасників:*** від 6 до 10 років.

Проте, завдяки універсальності методичної основи, програма може ефективно використовуватись і для інших вікових категорій. Зокрема, елементи

методики можуть бути успішно впроваджені в роботу з дошкільниками, що є дієвим інструментом формування уявлень про емоційну сферу через спрощення вербальних інструкцій та посилення ігрового компонента. Водночас, за умови відповідної корекції змістового наповнення та ускладнення практичних кейсів, методика може бути успішно використана в роботі з учнями середньої та старшої школи.

Програма рекомендується для використання закладами позашкільної освіти та загальної середньої освіти в позаурочний час, зокрема як основа для роботи гуртків, факультативів або клубів. Окрім державного сектору освіти, програма є ефективною для реалізації освітніх проєктів та ініціатив, спрямованих на емоційну підтримку дітей. Також програма рекомендована для використання у межах діяльності міжнародних гуманітарних організацій та громадських об'єднань, які займаються подоланням наслідків стресу у дітей. Її модульна система дозволяє гнучко впроваджувати заняття в літніх таборах, кризових центрах або в межах мобільних освітніх команд.

### **2.3. Структура та компоненти заняття**

Методична побудова програми «Експрес емоцій» розроблена з урахуванням потреби дітей у чіткій послідовності дій та регулярній зміні активності. Загальний **курс складається з 8 занять**, які утворюють логічно завершений цикл. Для забезпечення сталого ефекту та якісного закріплення навичок саморегуляції рекомендовано проводити **2 заняття на тиждень**, що дозволяє підтримувати динаміку групової роботи та дає дітям можливість поступово адаптувати отримані знання до повсякденного життя.

Кожне заняття має фіксовану **тривалість 2 години** і характеризується специфічним внутрішнім поділом, змістовно складається з **5 частин**, кожне з яких спрямоване на вирішення конкретного завдання: від первинного налаштування на роботу до фінальної рефлексії. Важливою організаційною умовою є те, що після кожної з п'яти частин передбачена коротка **перерва**, дозволяє запобігти фізичному та емоційному перевтомленню дітей молодшого

шкільного віку, допомагає краще фокусуватися на нових завданнях та створює ритмічну структуру заняття, яка є зрозумілою і комфортною для цієї вікової категорії.

### ***Структура заняття:***

1. *Мотиваційно-організаційний компонент (вступ)* – створення сприятливої атмосфери для проведення занять, знайомство, актуалізація знань з запропонованої тематики, ознайомлення з програмою конкретного заняття. Для налаштування на заняття рекомендується використання вправ, які спрямовані на зняття емоційної та поведінкової скрутості, ігрових методик, що допомагають учасникам подолати первинні бар'єри у спілкуванні, розслабити тілесні затиски та налаштуватися на позитивну групову динаміку. Тривалість вступної частини становить **15 хвилин**, що є оптимальним часом для м'якої адаптації. Завершується цей блок перервою тривалістю **5 хвилин**, яка виконує роль перехідного етапу: вона дозволяє учасникам остаточно перемкнути увагу від зовнішніх справ та повноцінно налаштуватись на проведення основної частини заняття.

2,3,4. *Основна частина* – проведення трьох основних занять, серед яких: фізична активність, творчість та STEM, які чергуються між собою впродовж проходження курсу відповідно до тематики заняття.

*Фізична активність:* напрямок орієнтований на роботу з тілом як первинним індикатором емоцій. Через рухливі ігри, вправи на координацію та володіння власним тілом діти вчаться розпізнавати тілесні прояви емоцій та опановують методики швидкого розвантаження. Фізична активність допомагає дітям відчувати силу власного тіла, що є основою для впевненості у собі та емоційної витривалості.

*Творчість:* блок художньо-естетичного спрямування дозволяє дитині висловити складні емоції через колір, форму та образ. Творча діяльність виступає безпечним інструментом самовираження, де дитина може «промалювати» або «зліпити» свій страх, радість чи гнів, перетворюючи абстрактні переживання на зрозумілі та контрольовані об'єкти.

*STEM-активність*: використання елементів моделювання, конструювання та логічних завдань допомагає розвивати раціональну складову емоційного інтелекту. Працюючи над проектами в стилі STEM, діти вчаться критично мислити, шукати вихід із проблемних ситуацій та конструктивно взаємодіяти у команді.

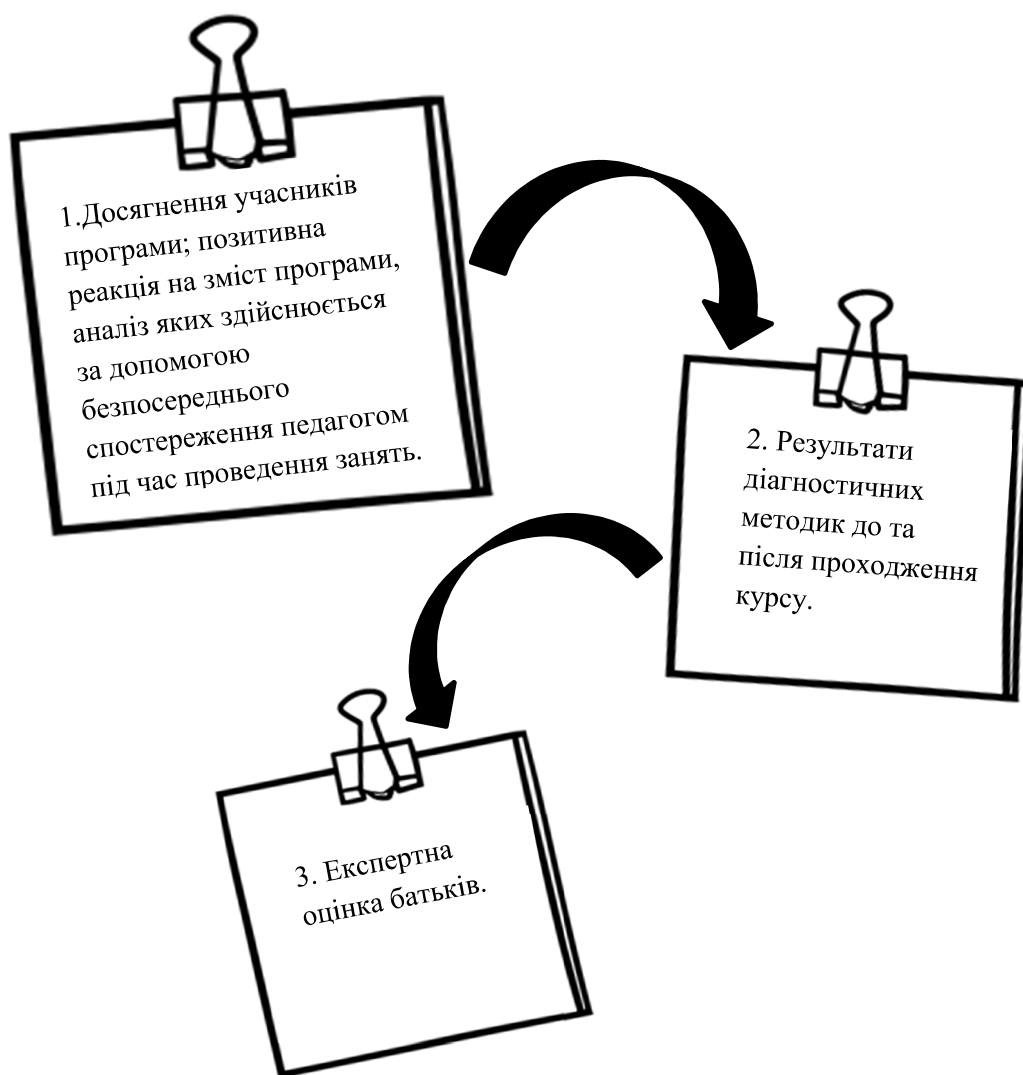
Тривалість основної частини – **80 хвилин: 3 заняття по 25 хвилин та перерва між ними 5 хвилин**. Після проведення основної частини заняття дітям варто надати перерву у 5 хвилин для налаштування та підготовки до наступної частини заняття.

5. *Рефлексивний компонент (підсумки)* – головною метою цього блоку є аналіз отриманих емоцій, вмінь та навичок, що дозволяє дитині перевести практичні дії у площину свідомих знань. Під час фінального обговорення педагог стимулює учасників до рефлексії, допомагаючи їм вербалізувати власні емоції, що виникали впродовж усіх етапів зустрічі. Важливою складовою рефлексії є відкрите обговорення труднощів, які виникали під час заняття. Це допомагає створити безпечний простір, де помилки або невпевненість сприймаються як природна частина процесу навчання, що зміцнює емоційну стійкість та готовність долати перешкоди в майбутньому. Ключовим завданням педагога на цьому етапі є допомога дітям у пошуку можливостей застосування отриманих компетенцій в житті. Тривалість рефлексивного компоненту – **20 хвилин**.

Описана п'ятикомпонентна структура занять створює замкнений цикл навчання, де кожна частина виконує роль фундаменту для наступної. Особлива увага приділяється системі коротких перерв, які не просто розділяють час, а слугують інструментом для інтеграції отриманого досвіду. Під час п'ятихвилинних пауз діти мають можливість вийти з інтенсивної взаємодії, що допомагає уникнути емоційного перевантаження та зберігати високу пізнавальну активність до закінчення занять. Завдяки чіткому регламенту та передбачуваності етапів, дитина почувається впевнено, оскільки розуміє правила та межі кожної активності.

## 2.4. Показники ефективності

Оцінювання результативності програми «Експрес емоцій» базується на комплексному підході, що дозволяє відстежити динаміку змін дитини з різних точок зору: дитини, педагога та батьків. Система оцінювання включає три основні вектори, які в сукупності дають об'єктивну картину успішності проходження курсу.



Першим і найбільш оперативним показником є безпосереднє спостереження педагога за досягненнями та реакціями учасників під час занять. Педагог аналізує рівень залученості дітей, їхню емоційну реакцію на запропонований контент та готовність до виконання практичних завдань. Позитивна динаміка на цьому рівні проявляється через зростання активності дитини, зниження рівня поведінкової скутості та якісне покращення взаємодії

всередині групи. Живий зворотний зв'язок від дітей дозволяє педагогу гнучко адаптувати матеріал, забезпечуючи високий рівень мотивації протягом усіх восьми занять.

Другим вектором виступає діагностичний інструментарій, який застосовується до початку та після завершення курсу. Використання стандартизованих методик дозволяє отримати кількісні та якісні дані щодо змін у емоційному стані дитини. Порівняльний аналіз результатів вхідної та вихідної діагностики дає можливість чітко зафіксувати прогрес у розвитку навичок саморегуляції, зниження рівня тривожності та підвищення загальної емоційної компетентності учасників. Зокрема, рекомендується застосування методик, що базуються на проєктивному підході, де дитина через творчі завдання або інтерпретацію спеціальних зображень розкриває свій актуальний внутрішній стан. Це дозволяє делікатно оцінити рівень самооцінки та наявність прихованих емоційних бар'єрів, не створюючи для дитини ситуації іспиту.

Важливою складовою системи моніторингу є експертна оцінка батьків. Оскільки саме в родинному колі дитина найчастіше демонструє стійкі зміни у поведінці, відгуки батьків стають вирішальним чинником у підтвердженні ефективності програми. Анкетування або бесіди з рідними дозволяють з'ясувати, чи почала дитина застосовувати вивчені техніки вдома, як змінився її спосіб реагування на конфліктні ситуації та чи стала вона більш відкритою у вираженні своїх почуттів поза межами занять.

## **РОЗДІЛ 3.**

### **ЗМІСТ ТА ПРАКТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ «ЕКСПРЕС ЕМОЦІЙ»**

#### **3.1. Зміст програми**

Концептуальною основою візуалізації навчання у програмі «Експрес емоцій» є ігрова метафора потяга, що виступає наочним символом колективного прогресу групи та індивідуального розвитку кожного учасника. Використання цього образу дозволяє перетворити абстрактний процес отримання знань на конкретний, матеріалізований результат, який дитина може побачити та відчутти. На початку кожного заняття вихованці отримують новий тематичний вагон, який за своїм змістовим наповненням та художнім оформленням відповідає окремій темі уроку, що проводиться цього дня. Такий підхід забезпечує логічний взаємозв'язок між різними етапами програми, де кожна нова емоційна компетенція отримує своє унікальне візуальне втілення у структурі спільного складу.

Процес побудови потяга відбувається спільними зусиллями всієї групи, що додатково зміцнює соціальні зв'язки та формує почуття відповідальності за спільний результат. Важливою умовою є постійна присутність потяга у приміщенні, де проходять заняття, протягом усього курсу навчання. Це може бути реалізовано як через закріплення елементів на стіні у вигляді стаціонарного панно, так і через створення мобільних конструкцій, де вагони кріпляться до єдиної картонної чи магнітної основи. Постійна візуальна доступність цього об'єкта дозволяє дітям щоразу звертатися до попереднього досвіду та наочно відстежувати свій навчальний поступ. Зі збільшенням довжини потяга зростає і впевненість дітей у власних силах, адже кожен новий вагон стає підтвердженням того, що ще одна складна тема була успішно опрацьована, а відповідна навичка – засвоєна. Таким чином, потяг стає не просто декорацією, а динамічною картою досягнень, яка надихає учасників на подальшу роботу та робить шлях до емоційної стійкості цілісним і захопливим.

Змістове наповнення програми реалізується через послідовне проходження вісьмох тематичних модулів, кожен з яких спрямований на поетапне формування емоційної стійкості дитини. Розмаїття підходів гарантує підтримку сталого інтересу учасників та забезпечує багатогранний вплив на психоемоційну сферу дитини, що відображено у наступних тематичних напрямках занять:

**1. Ознайомче:** створення відкритого та безпечного середовища, що сприяє соціальній контактності та налагодженню первинної взаємодії, а також закладає основи комунікативної стійкості в групі.

**2. Акторське:** формування навичок усвідомлення, диференціації та регуляції власного емоційного стану через відтворення та переключення ролей, а також зняття соматичних затисків та тренування витримки емоційних навантажень.

**3. Туристичне:** формування навичок мобілізації енергії, зниження м'язового напруження та освоєння дихальних технік для швидкого відновлення.

**4. Інтелектуальне:** розвиток когнітивно-емоційної гнучкості через аналіз ситуацій та рефлексію власних стратегій мислення.

**5. Музичне:** формування адекватної самооцінки та підвищення впевненість у власних можливостях шляхом творчого самовираження.

**6. Таємниче:** удосконалення навичок співпраці та спільного вирішення групових завдань; усвідомлення групової приналежності та формування комунікативної стійкості у спільній взаємодії.

**7. Дослідницьке:** формування рефлексивних навичок через тренування зосередженої уваги на внутрішніх відчуттях та зовнішніх реакціях, що допомагає краще розуміти власний емоційний стан.

**8. Святкове:** закріплення навичок групової взаємодії та комунікативної стійкості в позитивному емоційному контексті спільного святкового досвіду.

У наступних розділах представлено деталізований зміст кожного з восьми тематичних занять. Для забезпечення зручності та практичної реалізації, роздаткові матеріали та шаблони (за необхідності) логічно розміщені після кожного сценарію заняття.

### 3.2. Стратегії налагодження первинної взаємодії

Первинна взаємодія в освітньому процесі є критичним етапом, що визначає траєкторію подальшого розвитку групи та рівень емоційного комфорту кожного її учасника. В освітньому процесі цей період розглядається як створення безпечного середовища, де закладаються норми довіри, взаємоповаги та відкритості. Для дітей молодшого шкільного віку вхід у новий колектив або початок нового курсу навчання завжди пов'язаний з переживаннями щодо засвоєння нових ролей у соціумі, тому стратегії взаємодії мають бути спрямовані на м'яку деескалацію тривоги та формування позитивного фону. Важливою складовою цього процесу є використання транзитивних об'єктів та ігрових методик, які дозволяють дитині безпечно інтегруватися в соціальний простір, не відчуваючи тиску з боку дорослого чи однолітків.

Ефективність стратегій первинної взаємодії залежить від здатності педагога поєднувати структуру та гнучкість. Встановлення чітких правил роботи групи забезпечує дітям відчуття передбачуваності, що є базовою потребою для збереження емоційної стабільності. Водночас інтеграція елементів самовираження через рух та творчість дозволяє учасникам відчути свою індивідуальність у межах спільноти. Особливе місце посідає візуалізація мети навчання: створення зрозумілої метафоричного образу майбутньої діяльності допомагає дитині структурувати свої очікування та знайти внутрішню мотивацію до співпраці. Налагодження контактів на початку курсу стає фундаментом для розвитку емоційного інтелекту та формування емоційної стійкості дитини.

У межах цього розділу розглядається методика проведення заняття 1. Зміст цього заняття через вправи на знайомство, стратегію побудови безпечного середовища, створюють фундамент до формування емоційної стійкості через гру, творчість та перші спільні відкриття.

## Заняття 1: «Ознайомче»

### **ВСТУП**

1. Ознайомлення з концепцією програми.
2. Знайомство.

### **Вправа «Передавач емоційного багажу»**

Знайомство має відбуватися у формі керованої групової інтеракції. Використовуйте тематичний елемент (іграшку, м'яку подушку, символ потяга), який передається з рук в руки.

**Хід вправи:** кожен учасник, тримаючи предмет (наприклад, м'якого ведмедика), називає своє ім'я та додає коротке речення про себе, яке опосередковано стосується емоційного світу, але не вимагає глибокого аналізу.

Наприклад:

1. *«Мене звати [Ім'я], і мій улюблений колір – це колір мого настрою, коли я дуже щасливий/а»* (наприклад, жовтий).
2. *«Мене звати [Ім'я], і я почуваюся спокійним/ою, коли бачу [улюблена тварина/природа]»*.

Використання іграшки (як транзитивного об'єкта) здатне знижувати тривогу дитини на першому занятті у новому колективі, а пов'язування імені з позитивною емоцією чи асоціацією допомагає створити позитивний афективний фон з перших хвилин.

### **Вправа «Скульптура Мого Настрою»**

**Хід вправи:** діти стають у коло. Ведучий називає просту емоцію (наприклад, радість, здивування, легка втома). Завдання учасників – створити «скульптуру» цієї емоції, використовуючи лише своє тіло (міміку, пози, жести).

**Обговорення:** коли всі показали скульптуру, діти обговорюють (коротко): *«Де у тілі ти відчуваєш цю емоцію?»* (наприклад, радість – у грудях, втома – у плечах).

3. Встановлення правил роботи групи.
4. Отримання першого вагону (див. *Роздаткові матеріали до заняття*) з тематикою заняття та обговорення очікувань від заняття та курсу загалом:

педагог урочисто передає дітям перший «вагон» подорожі, який символізує початок спільної мандрівки в межах курсу. Діти розглядають вагон, знайомляться з його тематикою, озвучують власні асоціації, думки та припущення щодо того, про що буде заняття. Після цього педагог ініціює обговорення очікувань: що дітям цікаво дізнатися, чого вони хотіли б навчитися, які завдання й активності їм подобається виконувати. Очікування можуть проговорюватися усно або фіксуватися у символічній формі (слово, малюнок, позначка на вагоні). Педагог узагальнює відповіді, підкреслює, що кожне заняття курсу – це окремий вагон великої подорожі, у якій важливі участь, взаємоповага, цікаві відкриття та спільна робота.

## **АКТИВНІСТЬ**

### **Гра «Швидкий перебіг»**

**Хід вправи:** усі учасники стають у коло, забезпечуючи достатній простір для вільного руху на місці. На команду ведучого («Рух!») діти починають швидко марширувати або виконувати легкий біг на місці. Ведучий формулює запитання, спрямоване на знайомство (наприклад, «Яка твоя улюблена гра?»). Ведучий швидко вказує на учасника, який має миттєво і чітко відповісти, не припиняючи руху. Одразу після відповіді учасника ведучий голосно подає команду: «СТОП! Червоне Світло!» Усі учасники фіксують своє тіло в статичній позі, припиняючи рух. Група спільно виконує контрольований цикл дихання (глибокий вдих на рахунок 3, повільний, контрольований видих на рахунок 5). Ведучий: «Зелене Світло! ПРОДОВЖУЙ!»: рух відновлюється, цикл повторюється з наступним учасником.

**Примітка.** Для досягнення максимальної залученості молодших школярів та підтримки динаміки ігрового формату, критично важливим є використання інтерактивних цифрових інструментів. Це не лише підвищує інтерес, але й дозволяє візуалізувати запитання та завдання. Для створення динамічних вікторин, розподілу ролей або генерації випадкових запитань можна використовувати спеціалізовані онлайн-платформи.

## **ТВОРЧИСТЬ**

### **Майстер-клас «Виготовлення власного портрету»**

**Необхідні матеріали:** ножиці, клей, фломастери, олівці, роздруковані шаблони.

**Хід майстер-класу:** учасники отримують заготовлену основу (*див. Роздаткові матеріали до заняття*) та обирають формат роботи: намалювати свій портрет на шаблоні контуру обличчя або сформувати його методом аплікації чи колажу з вирізаних частин (очі, ніс, рот, волосся), які, на їхню думку, найкраще відображають їхній настрій чи зовнішність.

**Примітка.** Після завершення творчої роботи відбувається групова рефлексія, під час якої кожен учасник презентує свій портрет, відповідаючи на структуровані запитання педагога. Ключові теми для обговорення включають: який настрій має портрет, чи вийшов він схожим на дитину, а також що у них спільного і відмінного.

## **STEM**

### **Дослід «Створення антистресу: іграшкова субмарина з ефектом занурення»**

**Введення:** попереду на дітей чекає довга подорож, під час якої вони поступово складатимуть великий потяг із вагонів, що символізують етапи навчання та розвиток навичок емоційної стійкості. Проте на шляху можуть траплятися перешкоди, які не завжди можна подолати лише за допомогою наявних ресурсів. Саме для таких випадків потрібен запасний транспорт – «антистресова субмарина» .

**Необхідні матеріали:** пластикова пляшка (0,5–1 л); кольоровий папір або картон; ножиці; клей або скотч; маркери або фарби; вода; пробка від пляшки; дрібні пластикові деталі для декору (за бажанням).

#### **Хід заняття:**

1. **Підготовка корпусу субмарини:** учасники отримують картон або щільний папір і малюють на ньому контур своєї субмарини. Потім вирізають і обклеюють скотчем, щоб зробити її водонепроникною.

2. **Декорування:** діти розфарбовують субмарину, додають віконця, смужки та інші декоративні елементи.

3. **Поміщення у «морське середовище»:** готову субмарину опускають у пластикову пляшку, наповнену водою. Пляшку щільно закривають пробкою.

4. **Експериментальна частина:** діти стискають пляшку руками – під тиском вода змушує субмарину занурюватися вниз, при відпусканні пляшки вона спливає на поверхню. Так вони спостерігають принципи плавучості та взаємодії тиску та води, експериментують з формою та вагою субмарини.

**Примітка.** Після завершення роботи відбувається групова рефлексія. Кожен учасник презентує свою субмарину, розповідаючи про дизайн, декор та спостереження під час експерименту. Педагог обговорює з дітьми, чому субмарина опускалася або піднімалася, які деталі впливали на плавучість, а також що вдалося зробити краще під час процесу.

## **РЕФЛЕКСІЯ**

1. Обговорення отриманих емоцій від заняття.

2. Створення колажу емоцій групи.

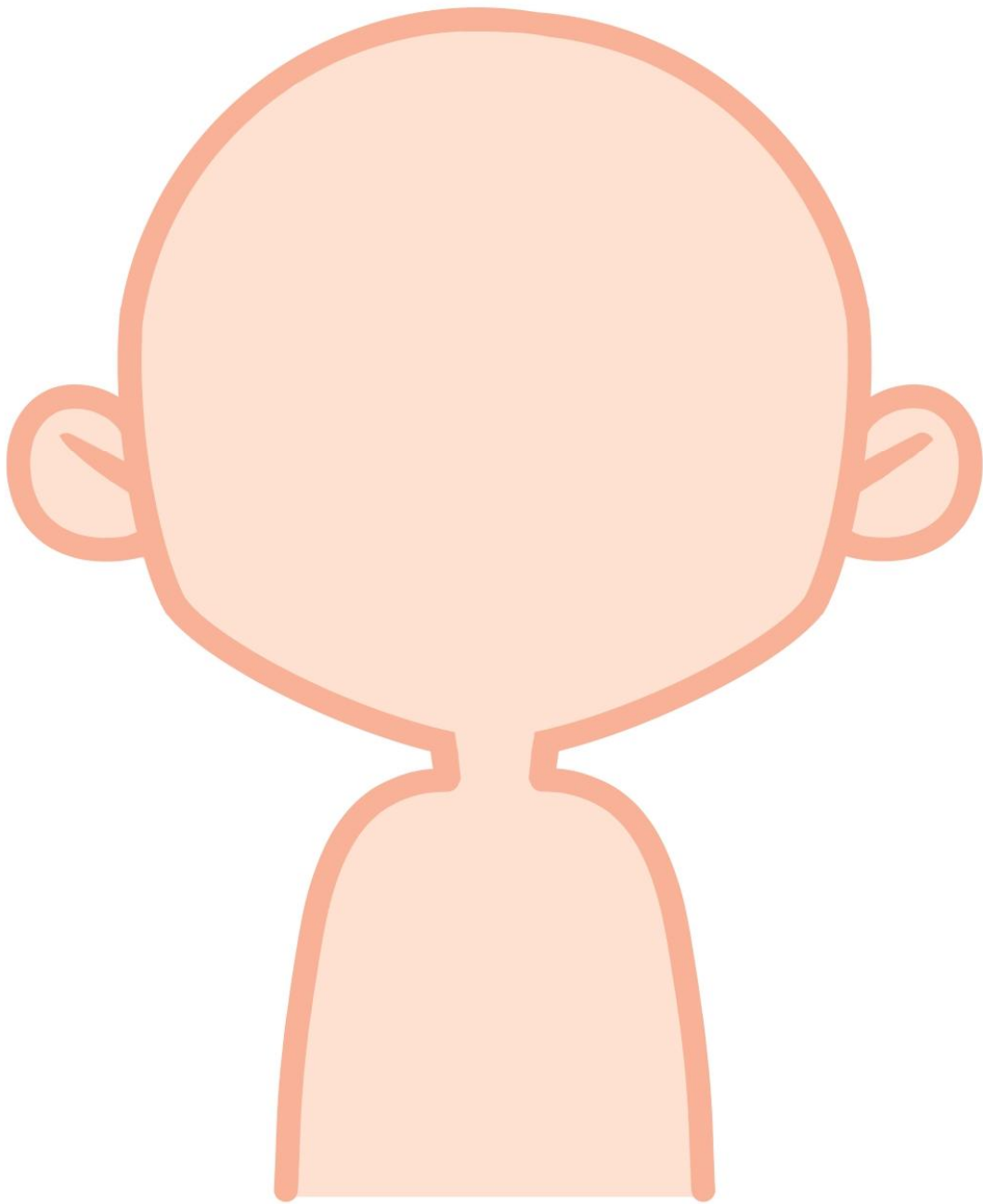
**Хід вправи:** учасники отримують ватман або будь-який інший великий клаптик паперу, де вони зможуть виразити малюнком або текстом все, що вони відчували впродовж заняття. Важливо, щоб це було абсолютно вільне середовище для дітей, де вони зможуть виплеснути все, що відчувають.

3. Заповнення листка рефлексії (див. *Роздаткові матеріали до заняття*).

**Роздаткові матеріали до заняття**

*Тематичний вагон до заняття 1*



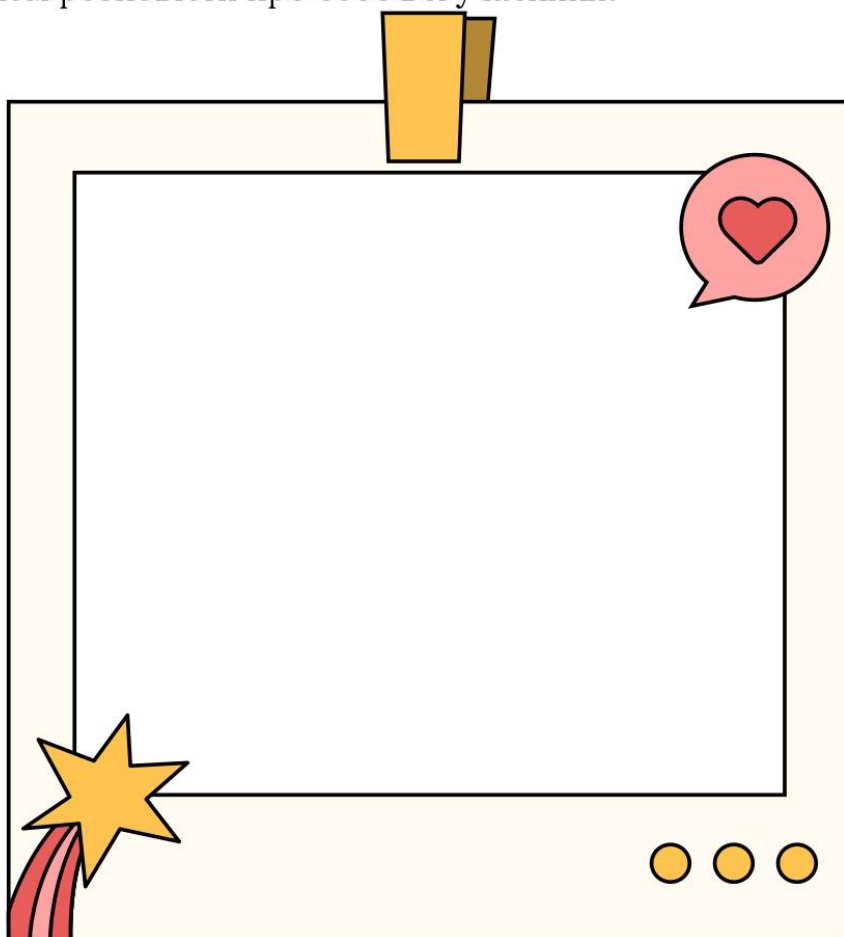




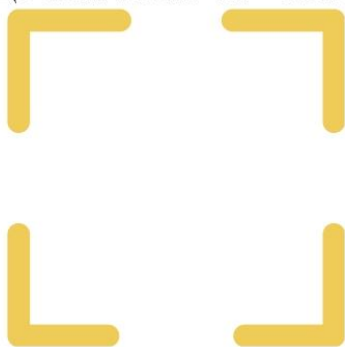


## Листок рефлексії

Намалюй у віконечку найцікавіший факт про себе, яким ти зможеш поділитись з іншими, а потім спробуйте відгадати, що хотіли своїм малюнком розповісти про себе всі учасники.



А чи знаєш ти, що кожен з нас унікальна людина: від голови до самих п'яточок? Спробуй переконатись в цьому за допомогою простої фарби. Постав свій відбиток пальчика і ти побачиш, що іншого такого немає. Завжди це пам'ятай: ти - неповторна людина!



### **3.3. Розвиток емоційної культури у процесі творчої взаємодії**

Емоційна культура особистості є складним інтегративним утворенням, що включає здатність до адекватного сприйняття, розуміння та вираження почуттів. У молодшому шкільному віці розвиток цієї культури найбільш ефективно відбувається через творчу взаємодію, оскільки мистецтво та гра дозволяють дитині вербалізувати та опредметнити свій внутрішній досвід. Процес творчості виступає природним містком між внутрішнім станом і зовнішнім світом, даючи дитині інструменти для безпечного вираження власних переживань. Творча взаємодія стимулює розвиток емпатії, адже в процесі спільної діяльності вихованці вчаться зчитувати емоційні сигнали інших, порівнювати їх із власними та знаходити спільну мову через універсальні твори мистецтва.

Центральним механізмом розвитку емоційної культури в цьому контексті є децентрація та рольове перевтілення. Коли дитина отримує можливість діяти від імені іншого персонажа або транслювати свої почуття через створений нею об'єкт, вона розвиває здатність до саморефлексії та саморегуляції. Це дозволяє знизити рівень егоцентризму та навчитися бачити багатогранність емоційних проявів. Поєднання художньої експресії з аналітичними елементами (наприклад, через STEM-підхід) допомагає дитині зрозуміти, що емоції мають не лише суб'єктивну цінність, а й об'єктивні прояви, якими можна свідомо керувати. Така інтегрована активність закладає підвалини культури почуттів, де щирість поєднується з внутрішньою дисципліною та повагою до переживань іншої людини.

На практиці ці концепції реалізуються у змісті заняття 2, що представлено у цьому розділі. Через ігрові вправи, діти вчаться розширювати свій емоційний досвід, опановують навички саморегуляції та зміцнюють свою емоційну культуру в процесі активної творчої співпраці.

## Заняття 2: «Акторське»

### **ВСТУП**

1. Отримання вагону з тематикою заняття (*див. Роздаткові матеріали до заняття*).

2. Мозковий штурм «Хто такі актори та чим вони займаються?».

**Хід вправи:** Педагог запитує дітей: «Хто такий актор? Які ролі вони виконують? Чим вони займаються?». Діти називають свої асоціації та відповіді. Педагог записує всі варіанти на дошці або аркуші великого формату, не оцінюючи їх і не виправляючи та пропонує подумати, які емоції відчувають актори під час виступу, що вони роблять, щоб передати ці емоції глядачам. Діти можуть називати приклади з казок, мультфільмів, фільмів або власного досвіду. За бажанням, діти можуть швидко намалювати акторів або сцени, які спадають на думку, підкреслюючи емоції персонажів. Педагог разом із дітьми аналізує, що спільного у всіх згаданих акторах (уміння виражати емоції, грати ролі, взаємодіяти з іншими, відчувати себе в різних ситуаціях). Це підводить дітей до теми заняття – розвиток емоційного усвідомлення та саморегуляції через акторську гру.

3. Вправа «Дихання акторів»

**Хід вправи:** діти стають у коло або сідають зручно, випрямляють спину, педагог пояснює, що актори часто використовують дихання, щоб передати емоції на сцені або заспокоїтися перед виступом. Діти роблять повільний глибокий вдих, уявляючи, що набирають повітря, як для великої сцени, потім повільний видих, уявляючи, що розслаблюють тіло і «випускають» напруження, як актор після сцени. Повторити 5–6 разів, можна додати «емоційний ефект»: на вдих уявляти радість або впевненість, на видих – страх чи роздратування залишаються позаду. Після вправи коротко обговорити: «Що відчули? Чи стало легше зосередитися?».

## **АКТИВНІСТЬ**

### **Гра «Пантоміма»**

**Хід вправи:** Кожен учасник отримує картинку з певною емоцією (див. *Роздаткові матеріали до заняття*) і за допомогою міміки та рухів тіла демонструє її іншим. Діти намагаються відгадати, яку емоцію показує гравець. Після кожного показу педагог коротко обговорює з дітьми, які рухи чи жести допомогли зрозуміти емоцію, що вдалося передати найбільш виразно.

### **Гра «Емоції у казках»**

**Хід вправи:** Учасники діляться на групи, кожна з яких отримує завдання продемонструвати іншим уривок відомої казки (наприклад, «Колобок», «Рукавичка»). Групи обговорюють та готують коротку сценку, у якій передають емоції персонажів через міміку, інтонацію та рухи. Після показу всі разом обговорюють, які почуття вдалося передати, що допомогло зробити емоції зрозумілими, і які труднощі виникли при відтворенні емоцій.

### **Гра «Театр тіней»**

**Хід вправи:** Учасники перед ліхтариком або проектором з білим фоном показують перед іншими емоцію, яку вони загадують самостійно. Діти по черзі показують обрану емоцію за допомогою тіні, використовуючи різні пози та рухи тіла. Інші учасники намагаються відгадати емоцію. Після кожного показу педагог проводить коротке обговорення: чи було складно передати емоцію, що допомогло зробити її більш виразною, та як тінь допомагає відчути і показати почуття.

## **ТВОРЧІСТЬ**

### **Майстер-клас «Створення пальчикової ляльки»**

**Необхідні матеріали:** кольоровий фетр або щільний папір, ножиці, клей, маркери, гудзики для очей, намистини або стрічки для декору.

### **Хід майстер-класу:**

На початку педагог показує дітям приклад ведмедика і пояснює, що ця лялька допоможе їм показувати різні емоції – радість, сум, здивування чи хвилювання.

Діти починають роботу з основних частин ляльки: вирізають із фетру або паперу овальну форму для тулуба, круглу форму для голови, маленькі овальні лапки і трикутні або півкруглі вушка. Педагог демонструє, як поєднати частини, і допомагає тим, хто потребує підтримки. Потім діти приклеюють або акуратно пришивають голову до тулуба, лапки – по боках, вушка – на верхівку голови.

Наступний етап – декорування. Діти додають очі з гудзиків або малюють їх маркерами, малюють рот і носик, прикрашають ведмедика бантиками, шарфиком, намистинками або іншими елементами, які на їхню думку роблять ведмедика веселим та привабливим. Під час цього педагог заохочує дітей подумати, яку емоцію вони хочуть передати ведмедиком, і обговорює, які деталі допомагають це показати.

Коли ляльки готові, діти використовують їх для коротких сценок: показують, як ведмедик радіє, засмучується, дивується чи переживає. Педагог допомагає обговорювати, що допомагає передати емоцію: положення лапок, вираз обличчя або додаткові елементи декору. Так діти вчаться краще усвідомлювати власні емоції та контролювати їх.

### ***STEAM***

#### **Дослід «Емоційна хвиля»**

**Необхідні матеріали:** легкі пластикові кульки або пластикові стаканчики; паперові або пластикові підставки/коврики; ватман або аркуш для позначення рухів і емоцій; маркери для фіксації спостережень.

**Хід досліду:** діти обирають емоцію, яку хочуть показати (радість, сум, здивування, гнів) і переносять її на предмет – кульку або стаканчик. Вони експериментують із різною інтенсивністю рухів: повільно штовхають предмет для суму, енергійно підкидають чи струшують – для радості, знервовано

струшують або натискають – для гніву. Педагог стимулює дітей формулювати гіпотези: що трапиться з предметом при сильній радісній емоції, а що при сумі чи гніві.

Діти проводять серію спроб із різною силою та швидкістю рухів, фіксують спостереження на ватмані або обговорюють у групі. Потім порівнюють результати, аналізують, як зміни у власних емоціях впливають на рух предмета та як вони можуть контролювати емоційний стан через тіло, голос і дихання.

### **Питання для обговорення:**

Як змінилася поведінка предмета залежно від ваших емоцій?

Які емоції було легше або складніше передати через рухи тіла?

Що допомагало краще контролювати свої емоції під час досліду?

Як знання про вплив емоцій на дії можна застосувати у повсякденному житті?

Чи спостерігали ви зв'язок між силою руху, інтенсивністю емоцій та результатом на предметі?

### ***РЕФЛЕКСІЯ***

1. Підведення підсумків отриманих знань.

2. Обговорення:

- що таке емоції?

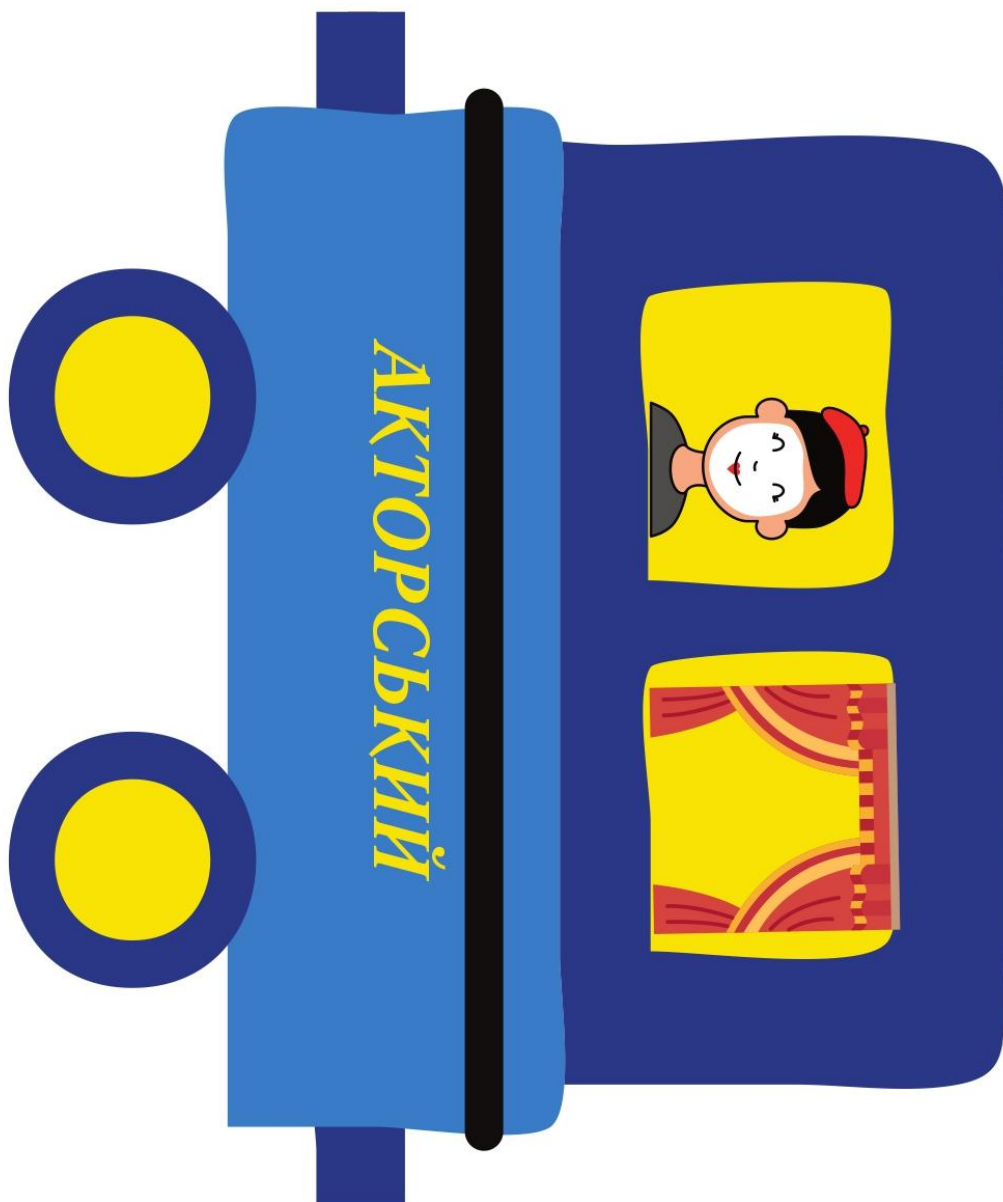
- як їх можна регулювати?

- як пов'язані актори та емоції?

3. Заповнення листка рефлексії (див. Роздаткові матеріали до заняття).

**Роздаткові матеріали до заняття**

*Тематичний вагон до заняття 2*



*РАДІСТЬ*



*СУМ*



*ЗЛІСТЬ*



*СТРАХ*



*ОГИДА*



*ПОДИВ*



*НУДЬГА*



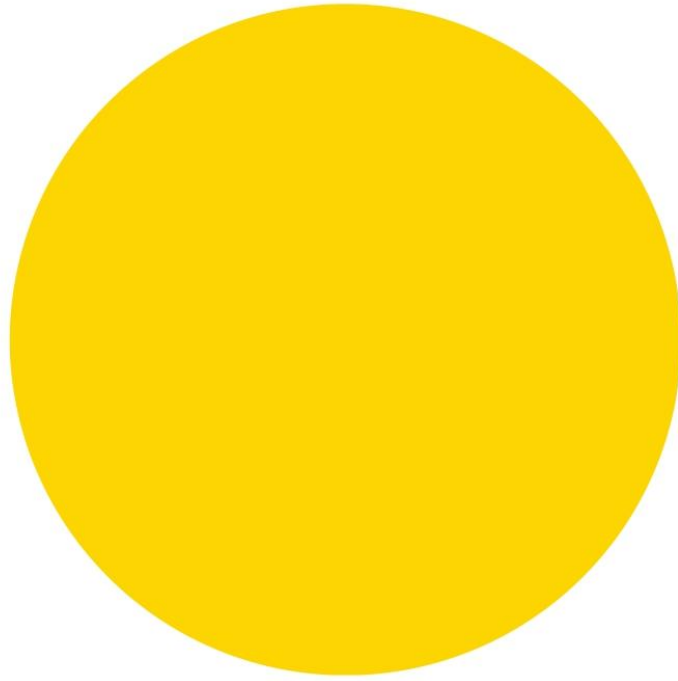
*ЩАСТЯ*



*ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ*



Намалюй смайлику обличчя та назви його емоцію.



Обери будь-який смайлик та придумай історію чому він зараз відчуває саме таку емоцію.



### **3.4. Здоров'язбережувальні технології та методи мобілізації ресурсів**

Здоров'язбережувальний підхід у сучасних освітніх технологіях є фундаментом, на якому будується загальна стійкість особистості. У період молодшого шкільного віку емоційний стан дитини нерозривно пов'язаний із її фізичним самопочуттям: будь-яка емоційна напруга миттєво відображається у тілесних затисках, зміні ритму дихання та загальній втомі. Саме тому технології збереження здоров'я в межах формування емоційної стійкості мають на меті не лише зміцнення організму, а й навчання дитини методам мобілізації енергії, здатності швидко та ефективно відновлювати свої внутрішні ресурси в умовах навантажень. Це передбачає формування культури поведінки, в якій дитина вчиться розпізнавати втому, керувати своєю енергією та свідомо обирати дії, що сприяють відновленню балансу.

Мобілізація сил та енергії організму базується на розумінні того, що фізична активність, правильне харчування та усвідомлене дихання є інструментами керування емоціями. Коли дитина опановує вправи на координацію, балансування або релаксацію, вона одночасно тренує свою нервову систему бути гнучкою та витривалою. Важливим аспектом є формування відповідального ставлення до власного ресурсу, а отже діти мають навчитись усвідомленню, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб, а активний стан бадьорості, який дозволяє успішно долати життєві перешкоди. Впровадження ігрових технік, що імітують виживання або подорож у складних умовах, дозволяє дитині в безпечній формі перевірити свої сили та навчитись підтримувати як себе, так і партнерів по команді.

Розуміння того, як зовнішні чинники впливають на внутрішній стан, дозволяє молодшим школярам зменшити рівень тривожності перед невідомим. Створення безпечного простору або ресурсних зон у процесі творчості закріплює педагогічний ефект впливу на рівень сил та енергії організму дитини. Комплексне використання методів мобілізації дозволяє трансформувати знання про здоров'я у стійку життєву навичку, яка забезпечує дитині впевненість у власній спроможності вистояти перед будь-якими викликами сучасності.

Практичним втіленням цих концепцій є представлений у розділі зміст заняття 3, за допомогою якого діти мають можливість на практиці засвоювати методи збереження ресурсів організму.

### **Заняття 3: «Туристичне»**

#### ***ВСТУП***

1. Отримання вагону з тематикою заняття (*див. Роздаткові матеріали до заняття*).

Діти отримують «вагон» з назвою теми заняття та символічно «вирушають у подорож». Перед початком роботи педагог пропонує коротку руханку для налаштування: учасники уявляють, що збираються в похід і перевіряють своє тіло – «одягають рюкзак» (легкі рухи плечима), «зашнуровують черевики» (нахили, присідання), «дивляться вдалечінь» (плавні повороти голови). Така активність допомагає дітям зосередитися, активізувати увагу та емоційно включитися в тему заняття.

2. Мозковий штурм «Хто такі туристи та що таке похід?»

Після руханки відбувається короткий мозковий штурм, під час якого діти висловлюють свої уявлення про те, хто такі туристи, навіщо люди ходять у походи та з якими труднощами можуть там зіткнутися. Педагог заохочує дітей згадувати власний досвід або фантазувати, що може знадобитися туристам у дорозі, як вони долають перешкоди та чому важливо зберігати спокій і підтримувати одне одного під час подорожі.

#### ***АКТИВНІСТЬ***

**1. Вправа «Визначення навичок, необхідних для туриста».**

**Хід заняття:** педагог пропонує дітям уявити себе справжніми мандрівниками та разом визначити, які навички потрібні туристу, щоб почуватися впевнено й безпечно під час походу. Діти називають різні якості: витривалість, уважність, уміння працювати в команді, дбати про власне здоров'я, зберігати спокій у складних ситуаціях. Для візуалізації педагог може включити

на екрані або планшеті яскраву цифрову «хмару слів», де з'являються названі дітьми навички, або поступово додавати піктограми-символи туристських умінь. Це допомагає краще закріпити зміст і робить обговорення більш наочним та живим.

## **2. Руханки та вправи: «Фізична підготовка туриста».**

**Хід вправи:** педагог пропонує фізичні вправи у формі ігрової руханки: «підйом у гори» (підняття рук і легкі присідання), «перехід через річку» (балансування), «огляд місцевості» (повороти корпусу та голови). Також можна використати коротке відео або анімовані картинки з рухами туристів, які діти повторюють у реальному часі, або таймер на екрані, що відлічує час виконання вправ.

Якщо умови чи стан дітей не дозволяють активну рухову діяльність, заняття адаптується у форматі «лінивого фітнесу»: вправи виконуються сидячи на стільці, але з уявленням походу – «несемо рюкзак», «дихаємо свіжим повітрям гір», «відпочиваємо біля вогнища». У цьому випадку можна використовувати аудіосупровід із звуками природи для кращого занурення у тематику заняття.

## **3. Гра «Шкідливе – корисне»: тарілка туриста.**

**Хід гри:** Діти складають «тарілку здорового туриста» (див. *Роздаткові матеріали до заняття*), обираючи продукти, які підтримують силу та енергію в поході. Обговорюється, які продукти корисні, а які можуть зашкодити самопочуттю. За наявності цифрових засобів можна демонструвати зображення продуктів на екрані або планшеті, використовуючи інтерактивний формат вибору: «корисне» – «шкідливе».

## **4. Гра «Що взяти у похід?».**

**Хід гри:** діти виконують роль справжніх туристів і «збирають рюкзак». Педагог пропонує набір предметів, серед яких є як необхідні для походу, так і зовсім зайві. Завдання дітей – обґрунтувати свій вибір, пояснити, чому саме ці речі важливі, а інші – ні. За можливості можна додати слайд або коротку презентацію з маршрутом походу, що підказує, які предмети найдоцільніше взяти.

## **5. Гра «Відправляємось у похід».**

**Хід гри:** діти проходять умовний маршрут, виконуючи різні активності: орієнтування в просторі, проходження лабіринтів, подолання перешкод, плетіння простих вузлів або виконання координаційних завдань. Зміст і складність завдань педагог адаптує до умов приміщення, віку дітей і наявних матеріалів. Рекомендується використовувати аудіосупровід зі звуками лісу, гір чи кроків мандрівників.

## **ТВОРЧИСТЬ**

### **Майстер-клас «Туристичне містечко»**

**Необхідні матеріали:** кольоровий папір або картон, ножиці, клей, фломастери або олівці, заздалегідь підготовлені невеликі фотографії дітей, аркуші-основи для розміщення композиції.

**Хід заняття:** педагог пропонує дітям уявити, що група зупинилася на відпочинок і створює власне туристичне містечко. Кожна дитина виготовляє паперову палатку, складаючи аркуш паперу у форму простого трикутного намету. Після цього діти декорують палатку: малюють віконця, смужки, прапорці, можуть додати символи свого настрою або елементи природи навколо.

Всередину палатки дитина вклеює свою фотографію. Педагог пояснює, що палатка символізує особистий простір, місце безпеки та відпочинку під час подорожі, а фотографія – самого мандрівника. За бажанням діти можуть додати поруч із палаткою багаття, дерева, рюкзаки або стежку, створюючи елементи спільного туристичного містечка.

Готові роботи розміщуються на спільній основі або стенді, де всі палатки об'єднуються в одне містечко. Педагог звертає увагу дітей на те, що кожна палатка є унікальною, але всі разом вони утворюють дружній простір, у якому кожному комфортно і безпечно.

### **Обговорення:**

Після завершення творчої роботи педагог пропонує дітям коротко розповісти про свою палатку: чому вона виглядає саме так, який настрій вона

передає, що означає для дитини перебування у туристичному містечку. Обговорюється, як важливо мати власний особистий простір у нових або складних ситуаціях та як відчуття підтримки групи допомагає почуватися спокійно і впевнено.

## ***STEM***

### **Дослід «Сонячний годинник»**

**Необхідні матеріали:** паперові або картонні тарілки (чи вирізані круги з картону), палички або олівці, пластилін або клей, фломастери, скотч, годинник (для порівняння), доступ до сонячного світла.

**Хід заняття:** педагог пропонує дітям уявити, що туристи вирушили у похід і опинилися без годинників чи телефонів, тому мають визначати час за допомогою Сонця. Кожна дитина виготовляє власний сонячний годинник: у центрі картонного круга закріплює паличку так, щоб вона стояла вертикально. Коли годинник готовий, діти виносять його на сонячне місце або розташовують біля вікна, де добре видно сонячне світло.

Педагог разом із дітьми спостерігає за тінню від палички та позначає на крузі перше положення тіні, порівнюючи його з часом на звичайному годиннику. Протягом заняття або з певними інтервалами діти повертаються до сонячного годинника, помічають, як змінюється положення тіні, і роблять нові позначки. У процесі активності діти вчаться чекати, бути уважними до змін та усвідомлювати зв'язок природних явищ із повсякденним життям.

### **Питання для обговорення:**

Чому змінюється положення тіні протягом дня?

Чи завжди сонячний годинник показує точний час? Чому?

Чим туристам корисні такі знання під час подорожей?

Як уміння спостерігати і не поспішати допомагає зберігати спокій у складних ситуаціях?

Які емоції ви відчували під час очікування і спостережень?

**Примітка.** У разі відсутності прямого сонячного світла дослід можливо відтворити за допомогою ліхтарика, імітуючи положення сонця.

## ***РЕФЛЕКСІЯ***

1. Підведення підсумків отриманих знань.

2. Обговорення (запитання):

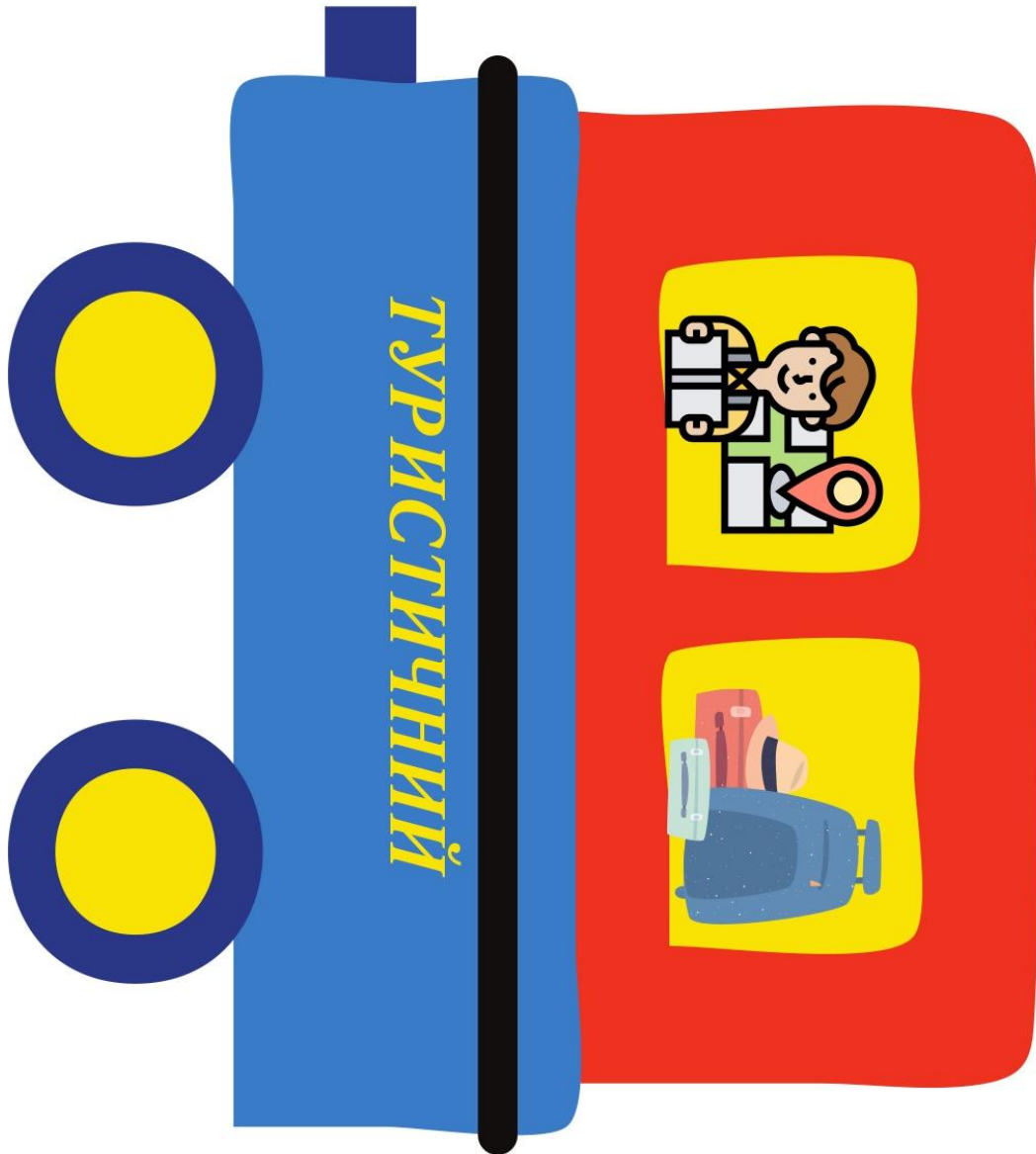
- Чим турист відрізняється від людини, яка просто гуляє?
- Навіщо люди ходять у походи?
- Які якості потрібні туристу (витривалість, сміливість, уважність, доброзичливість)?

- Чому туристам важливо бути здоровими?
- Які фізичні вправи допомагають бути сильними та витривалими?
- Які продукти корисні для здоров'я?
- Як гарний настрій і дружба допомагають бути здоровими?
- Що з сьогоднішнього заняття допоможе вам краще дбати про себе?

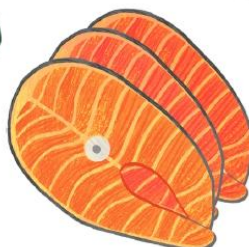
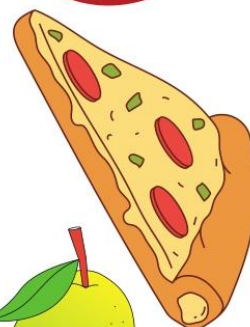
3. Домашнє завдання «Планер корисних звичок» (*див. Роздаткові матеріали до заняття*).

**Роздаткові матеріали до заняття**

*Тематичний вагон до заняття 3*



Збери для себе корисний обід, виріж та наклеї в тарілку продукти, які допоможуть бути здоровим.



## ПЛАНЕР КОРИСНИХ ЗВИЧОК

Виконуй дії, які вказані біля таблички та замальовуй по одному квадратику на день, якщо виконав умову.


Випий зранку склянку  
теплої води



Зроби зарядку




Прогоуляйся на свіжому  
повітрі мінімум пів  
години




### **3.5. Педагогічний супровід розвитку раціональної складової емоційного інтелекту**

Стабільність та ефективність емоційного інтелекту безпосередньо залежать від раціональної його складової – здатності логічно мислити, аналізувати причинно-наслідкові зв'язки та використовувати когнітивні ресурси для регуляції емоцій. Педагогічний супровід у цьому напрямі має на меті допомогти дитині збалансувати емоційну та когнітивну складові мозку. Для молодшого школяра це означає перехід від імпульсивного реагування до усвідомленого сприйняття дійсності. Раціоналізація емоцій не пригнічує їх, а навпаки – надає дитині інструменти для їх розуміння, роблячи внутрішній світ передбачуваним та менш лякаючим, що є критично важливим для формування емоційної стійкості.

Розвиток раціональної складової базується на стимуляції нейропластичності через ігри та завдання, що активізують частину мозку, відповідальну за планування, контроль та прийняття рішень. Коли дитина виконує нейропсихологічні вправи на увагу, пам'ять або просторове мислення, вона зміцнює свою здатність до концентрації, яка є необхідною для керування бурхливими емоційними реакціями. Усвідомлення того, як працюють органи чуття та як мозок обробляє інформацію, дозволяє вихованцям зрозуміти суб'єктивність своїх переживань. Важливим елементом супроводу є навчання дітей алгоритмам вирішення проблем: розбиття складного завдання на частини, пошук логічних виходів та перевірка гіпотез на практиці.

Раціональний підхід навчає дітей шукати докази, порівнювати факти та не піддаватися миттєвим імпульсам. Це створює надійний інтелектуальний каркас для емоційного інтелекту, де кожне почуття знаходить своє логічне пояснення та місце в загальній картині світу дитини. Педагог у цьому процесі стає фасилітатором, який провокує допитливість та спрямовує аналітичні здібності вихованців на шлях самопізнання та самовдосконалення.

Ці підходи знаходять своє відображення у структурі заняття 4, де діти отримують можливість тренувати свій мозок, вчитись поєднувати логіку з відчуттями та відкривати для себе раціональні методи керування власним станом.

## Заняття 4: «Інтелектуальне»

### **ВСТУП**

1. Отримання вагону з тематикою заняття (див. *Роздаткові матеріали до заняття*).

2. Мозковий штурм «Що таке мозок та навіщо він потрібен людині?».

Діти висловлюють свої думки, обговорюють, які функції мозку вони знають, та наводять приклади, як мозок допомагає їм у повсякденному житті.

Щоб зробити цей блок більш інтерактивним та емоційно залучаючим, можна додати коротку руханку або гру на увагу: наприклад, попросити дітей показувати різні «місця мозку», уявляючи, що частини мозку відповідають за різні емоції чи дії (рух руками, ногами, показ міміки), або використовувати музичний супровід, під який діти виконують легкі координаційні вправи.

### **АКТИВНІСТЬ**

#### **1. Нейропсихологічні ігри для розвитку мозку**

**Необхідні матеріали:** картки з послідовностями, різні предмети для вправ на увагу, простір для рухливих ігор.

**Хід гри:** діти виконують серію ігор, спрямованих на розвиток пам'яті, уваги та мислення. Це можуть бути вправи на запам'ятовування послідовностей, логічні завдання, швидкі реакції на сигнали та короткі командні ігри. Під час виконання завдань педагог допомагає дітям усвідомлювати, які процеси мозку вони використовують, що допомагає сконцентруватися та швидко мислити, а що створює труднощі.

Питання до обговорення:

- Які завдання було легше виконати і чому?
- Які завдання змусили нас більше подумати?
- Як мозок допомагає нам приймати рішення під час гри?

#### **2. Гра «Загадковий бокс»**

**Необхідні матеріали:** коробка з отворами для рук, предмети для відчуття на дотик (канцелярське приладдя, маленькі іграшки, інші безпечні дрібні предмети).

**Хід заняття:** діти по черзі опускають руки в коробку та намагаються на дотик відгадати, який предмет знаходиться всередині, не заглядаючи. Після кожної спроби проводиться обговорення: що допомогло або заважало відгадати предмет, які відчуття виникали, як працювало відчуття дотику та логіка.

Питання до обговорення:

- Що допомогло тобі відчутти предмет?
- Що заважало правильно визначити предмет?
- Як відчуття та логіка взаємодіяли у процесі відгадування?
- Чи виникали емоції під час гри, і як вони впливали на твої дії?

## **ТВОРЧИСТЬ**

### **Майстер-клас «Виготовлення головоломки»**

**Необхідні матеріали:** картон або щільний папір, ножиці, кольорові маркери або фарби, клей, лінійка, олівець. За бажанням: декоративні елементи (наклейки, паперові деталі).

**Хід заняття:** учасники отримують картон або щільний папір і спершу намічають на ньому форму головоломки, це може бути тварина, транспортний засіб, улюблений предмет чи абстрактна фігура. Далі діти розфарбовують або прикрашають свою головоломку, додаючи деталі, кольорові елементи, які допоможуть пізніше скласти її правильно.

Після цього картон розрізають на кілька частин, утворюючи фрагменти головоломки. Важливо, щоб розрізи були різноманітні за формою та розміром, але не надто складні для віку дітей. Після завершення виготовлення діти складають головоломку, перевіряючи, наскільки зручно і логічно елементи поєднуються.

**Примітка.** після завершення виготовлення головоломки педагог проводить коротку рефлексію: що вдалося зробити легко, а що викликало труднощі, які рішення допомогли скласти головоломку, що нового дізналися про логіку та просторові взаємозв'язки. Можна також запропонувати дітям обмінятися головоломками і спробувати скласти головоломку іншого учасника.

## **STEM**

### **Дослід «Оптична ілюзія»**

**Необхідні матеріали:** картон або щільний папір, кольорові маркери, лінійка, олівець, ножиці, лупа (за бажанням), настільний ліхтарик або сонячне світло для спостережень.

**Хід досліду:** діти створюють на картоні прості геометричні фігури або лінії, які при певному розташуванні створюють ілюзію руху, зміни розмірів або глибини. Наприклад, це можуть бути спіралі, паралельні лінії, шахові або хвилясті візерунки. Після створення ілюзії педагог пропонує дітям спостерігати за своїм твором під різними кутами або освітленням, а також порівнювати, як сприйняття змінюється, коли рухати картон або лупу.

У ході досліду діти експериментують з кольорами, формами, розмірами та інтенсивністю ліній, спостерігаючи, як це впливає на сприйняття. Важливо обговорювати, чому наш мозок «обманюється», як очі та мозок сприймають інформацію, і що насправді відрізняється від того, що бачимо.

### **Питання до обговорення:**

- Що ти побачив у своїй ілюзії?
- Чи змінюється сприйняття, якщо подивитися під іншим кутом або змінити відстань?
- Які елементи створюють ефект ілюзії?
- Чому наш мозок бачить щось інше, ніж є насправді?

## **РЕФЛЕКСІЯ**

1. Підведення підсумків отриманих знань.

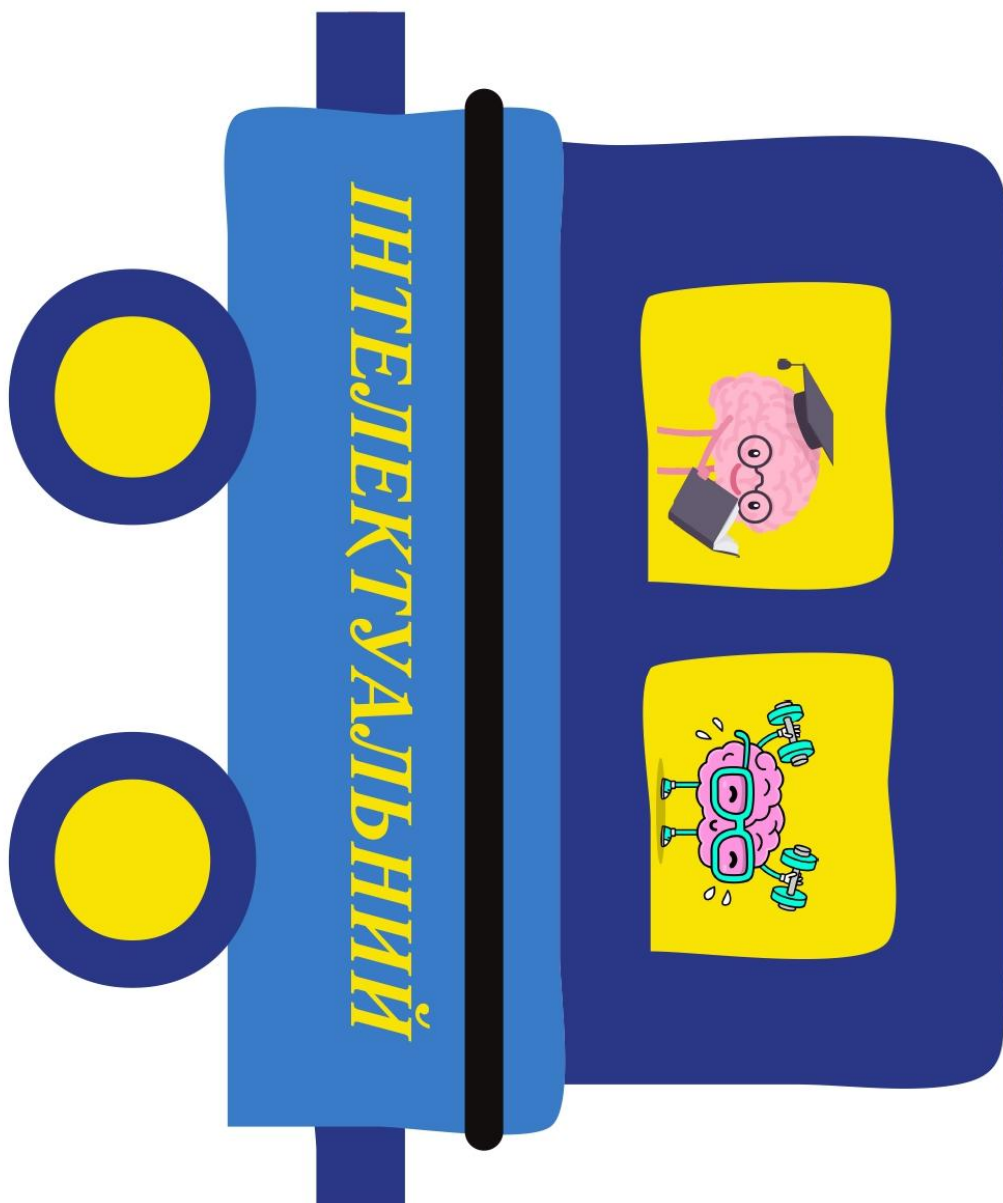
2. Обговорення:

- Що таке мозок і як він допомагає нам у повсякденному житті?
- Які ігри або завдання були найцікавішими і чому?
- Чи помітили ви, що після вправ думки стали яснішими або легше давалися завдання?

3. Домашнє завдання «Трекер читання» (див. Роздаткові матеріали до заняття).

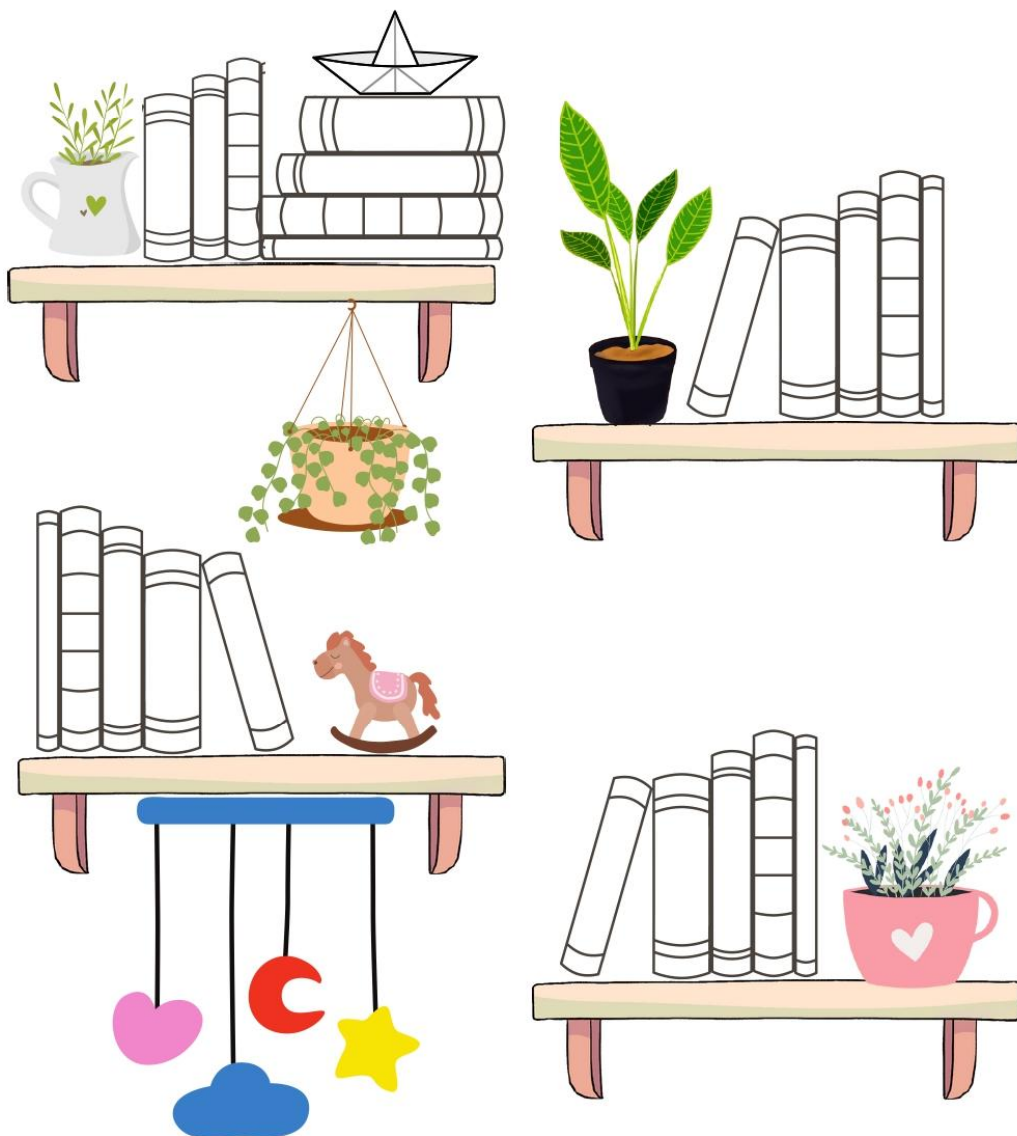
## Роздаткові матеріали до заняття

Тематичний вагон до заняття 4



## ТРЕКЕР ЧИТАННЯ

Книги надзвичайно важливі для тренування нашого мозку.  
Замальовуй кожного разу одну книгу після її прочитання, а через рік  
порахуй їхню кількість.



### **3.6. Методи трансформації емоційного стану через музично-ритмічну діяльність**

Музично-ритмічна діяльність у контексті позашкільної освіти розглядається як одна з найбільш гнучких та ефективних технологій розвитку особистості. Вплив звукових вібрацій і ритму на нервову систему людини має глибоке біологічне коріння: музика здатна синхронізувати біоритми, змінювати частоту дихання та серцебиття, а отже, безпосередньо впливати на емоційний фон. Для молодшого школяра, чия вербальна сфера ще перебуває в процесі активного формування, музика стає мовою, яка дозволяє виразити складні внутрішні переживання без страху бути незрозумілим. Методи трансформації емоцій через звук базуються на принципі активного переживання, де дитина не просто слухає музику, а «пропускає» її крізь себе, перетворюючи негативні емоції на конструктивну енергію руху та творчості.

Ритмічна активність допомагає структурувати хаотичні емоційні імпульси, надаючи їм певної форми та послідовності. Музично-ритмічна діяльність сприяє не лише емоційному розвантаженню, а й підвищенню когнітивних здібностей. Важливим аспектом є можливість експериментування з інтенсивністю звуку. Через гучні та тихі ритми дитина вчиться регулювати власну експресію, знаходити баланс між внутрішнім емоційним збудженням та станом глибокого спокою. Це формує навичку емоційної гнучкості, коли дитина усвідомлює, що будь-який важкий стан можна творчо відтворити, змінити його темп або тональність, трансформуючи дисонанс у гармонію. Музично-ритмічна діяльність в контексті формування емоційної стійкості дитини є універсальним інструментом саморегуляції, який вони можуть використовувати для відновлення внутрішньої рівноваги у повсякденному житті, розвиваючи свою стійкість через творче освоєння світу звуків.

Заняття 5 представлено у цьому розділі, надає змогу дітям практично опанувати способи трансформації свого настрою та навчитися використовувати силу звуку для досягнення емоційного благополуччя.

## Заняття 5: «Музичне»

### **ВСТУП**

1. Отримання вагону з тематикою заняття (див. *Роздаткові матеріали до заняття*).

2. Мозковий штурм «Що таке мозок та навіщо він потрібен людині?». Діти обговорюють, яку роль музика відіграє у житті людей: як вона впливає на настрій, допомагає відчувати емоції, розвиває уяву та сприяє концентрації. Педагог може підвести дітей до того, що музика допомагає розуміти свої емоції та навчитися їх контролювати, що є важливою складовою емоційної стійкості.

3. Руханка. Для створення позитивної атмосфери і розігріву дітей педагог пропонує коротку руханку під ритмічний музичний супровід. Наприклад, можна виконувати прості повторювані рухи у такт музики або гри «Музичний ланцюжок», де кожна дитина повторює рухи попереднього учасника. Це дозволяє зняти напруження, налаштуватися на творчу діяльність і підготувати дітей до подальших музичних вправ та ігор.

### **АКТИВНІСТЬ**

#### **1. Гра «Потанцюй зі мною»**

**Хід гри:** Спочатку педагог пропонує всій групі невелику загальну руханку, щоб налаштувати дітей на сприятливу та дружню атмосферу. Потім кожна дитина або група дітей відтворює настрій музики за допомогою власних рухів під музичну нарізку різних стилів (рок, поп, класика, дитячі пісні). Учасники намагаються передати ритм, емоційне забарвлення та інтенсивність композицій через рухи тіла. Після виконання обговорюють, які емоції вдалося відчути та передати за допомогою танцю, що спонукало до активності або навпаки, викликало складнощі.

#### **2. Гра «Караоке»**

**Хід гри:** Діти виконують пісні у форматі караоке разом або по черзі, кожен отримує можливість виконати хоча б уривок окремо. Під час виконання педагог підкреслює індивідуальність кожної дитини: голосність, мелодійність,

креативність виконання, уміння передати емоції через спів. Після кожного виступу група обговорює, які емоції вдалося передати, що було найцікавіше, а також як музика впливала на настрій виконавця. Це допомагає дітям усвідомлювати власні емоції та вчитися виражати їх у творчий спосіб.

## **ТВОРЧИСТЬ**

### **Майстер-клас «Виготовлення музичного інструменту»**

**Необхідні матеріали:** порожні пластикові або скляні банки, дерев'яні ложки, резинки, палички, клей, кольоровий папір, маркери або фарби для декору, насіння або крупи для створення «шумових» інструментів.

**Хід майстер-класу:** діти отримують банку або контейнер і наповнюють його невеликою кількістю насіння чи крупи, щоб створити звук при струшуванні. Потім за допомогою резинок або паличок вони можуть додати додаткові елементи для зміни тембру інструмента. Після цього учасники розфарбовують свій інструмент, додають наклейки або малюнки, щоб він став унікальним. Кожна дитина презентує свій музичний інструмент і демонструє, які звуки він може відтворювати. Можна організувати невеликий музичний ансамбль, де діти грають разом, спостерігаючи, як поєднуються різні ритми та звуки.

**Примітка.** Мета майстер-класу – не лише створити інструмент, а й навчитися керувати звуком, ритмом, виражати емоції через музику та відчувати взаємодію з іншими учасниками групи. Під час демонстрації інструментів педагог заохочує дітей описувати, які емоції вони намагалися передати через ритм або гучність звуків.

## **STEM**

### **Дослід «Дослідження звуку та ритму власного музичного інструменту»**

**Необхідні матеріали:** готові музичні інструменти, виготовлені на майстер-класі (банки з крупою, резонансні палички, дерев'яні ложки тощо), секундомір або таймер, планшет/смартфон із записом звуку, блокноти для нотаток.

**Хід досліду:** діти по черзі експериментують зі своїми інструментами, змінюючи кількість крупи, силу удару, швидкість струшування або інші параметри, щоб побачити, як це впливає на звук. Вони спостерігають, який ритм і гучність виходить при різних діях, та записують свої результати у блокнотах або на планшетах. Можна використовувати таймер для вимірювання тривалості звучання, або записувати звук на пристрій і аналізувати його повторно.

**Питання для обговорення:**

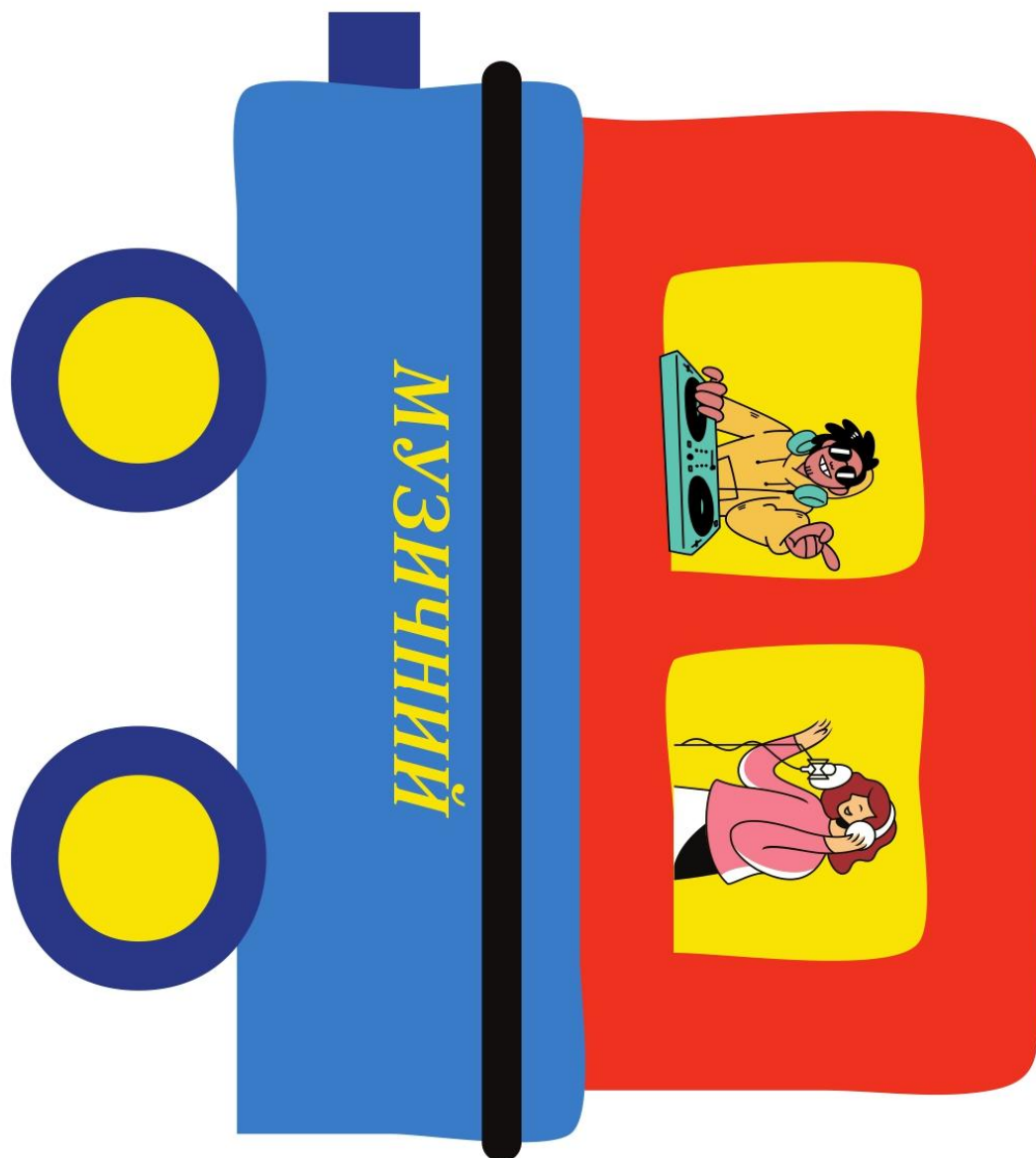
- Як зміна сили удару або кількості насіння вплинула на звук інструмента?
- Чи зміг інструмент відтворити різні ритми?
- Які способи управління звуком спрацювали найкраще?
- Як гра на інструменті вплинула на ваш емоційний стан? Чи стало легше зосередитися або заспокоїтися?

***РЕФЛЕКСІЯ***

1. Підведення підсумків отриманих знань.
2. Обговорення:
  - що таке музика та навіщо вона нам потрібна?
  - способи бути впевненим під час виступів та як це можна застосовувати в звичному житті?
3. Заповнення листка рефлексії (*див. Роздаткові матеріали до заняття*).

**Роздаткові матеріали до заняття**

*Тематичний вагон до заняття 5*



## МОЇ ЗДОБУТКИ

Впиши у поля здобутки, за які ти можеш собі вручити грамоту, медаль та кубок. Проаналізуй як ці перемоги допомагають тобі в житті.



**ГРАМОТА ЗА...**

\_\_\_\_\_

**МЕДАЛЬ ЗА...**

\_\_\_\_\_



**КУБОК ЗА...**

\_\_\_\_\_



### **3.7. Формування соціального інтелекту та навичок командної взаємодії**

Соціальний інтелект є критично важливою складовою загальної життєстійкості, оскільки він визначає здатність особистості адекватно сприймати соціальні ситуації, розуміти наміри оточуючих та вибудовувати ефективні стратегії поведінки в колективі. Для молодшого шкільного віку цей напрям є визначальним, адже саме в цей період відбувається активна зміна провідної діяльності та розширення кола значущих соціальних контактів. Формування соціального інтелекту в межах освітньої програми спрямоване на розвиток емпатії, здатності до децентрації (вміння подивитися на ситуацію очима іншого) та опанування етичних норм взаємодії, що створює надійну систему соціальної підтримки, яка є ключовим зовнішнім ресурсом емоційної стійкості дитини у динамічному світі.

Командна взаємодія виступає головним тренажером для розвитку соціальних компетенцій. У процесі спільного вирішення складних завдань дитина вчиться координувати свої зусилля з іншими, долати егоцентричні імпульси та усвідомлювати цінність внеску кожного учасника в загальний результат. Важливим елементом цього процесу є робота з поняттями довіри та відповідальності. Використання ігрових метафор, пов'язаних із таємницями, пошуком прихованого чи виконанням спільних місій, дозволяє дітям у безпечній формі проживати ситуації вибору, конкуренції та співпраці. Навички соціального інтелекту допомагають вихованцям мінімізувати конфлікти, знаходити конструктивні виходи із суперечок та відчувати себе частиною цілісної системи – команди, де кожен є важливим і захищеним.

Педагогічний супровід у цьому розділі фокусується на створенні умов для виникнення групової синергії. Коли діти залучені до спільного творчого або дослідницького процесу, вони вчаться вербалізувати свої почуття та потреби, а також уважно слухати партнерів. Розвиток соціального інтелекту перетворює дитячий колектив на безпечне середовище, де через взаємну підтримку та спільні відкриття формується впевнена в собі особистість, здатна до успішної інтеграції в будь-яку групу.

Практична реалізація теоретичних засад формування соціального інтелекту та навичок командної взаємодії описана у змісті заняття 6, де діти на власному досвіді мають змогу відчувати силу єднання, вчитися довіряти одне одному та спільно розгадувати найскладніші загадки життя.

## **Заняття 6: «Таємниче»**

### **ВСТУП**

1. Отримання вагону з тематикою заняття (*див. Роздаткові матеріали до заняття*).

2. Мозковий штурм «Що таке мозок та навіщо він потрібен людині?». Діти висловлюють свої асоціації, розповідають про ситуації, коли вони зберігали або розкривали таємницю, обговорюють, чому цікаво відкривати нове та приховане.

3. Руханка. Для налаштування на заняття проводиться весела руханка «Таємничі кроки»: під музику діти рухаються по кімнаті, ховаються за уявними «схованками», підкрадаються, роблять тихі кроки, присідають або підіймають руки, як ніби відкривають секрети. Педагог підкреслює важливість уважності та спостережливості, які знадобляться під час подальших завдань.

### **АКТИВНІСТЬ**

#### **Квест «Таємниці містера Х»**

Діти отримують лист із посланням від містера Х (*див. Роздаткові матеріали до заняття*), у якому зазначено, що він підготував для учасників подарунки, але заховав їх, щоб вони не потрапили до рук інших. Для того, щоб знайти призи, дітям необхідно виконати низку завдань, які розвивають командну роботу, спостережливість, креативність та емоційну стійкість. Подарунки можуть бути різними: від невеликих приємних дрібниць до надрукованих заздалегідь медалей або сертифікатів.

**Підготовка:** перед проведенням квесту педагог заздалегідь готує карту простору, яку розрізає на стільки частин, скільки передбачено завдань. На одній

з частин карти позначене місце, де знаходиться головний подарунок – його учасники отримають лише після виконання всіх завдань.

**Приклади завдань:**

1. **Лабіринт із загадками** – діти мають пройти уявний або реальний лабіринт, відповідаючи на питання або розв'язуючи логічні задачі на кожному повороті.

2. **Шифрована підказка** – учасники отримують записку з зашифрованим повідомленням, яке потрібно розгадати, щоб дізнатися наступне місце завдання.

3. **Командна головоломка** – група збирає картинку або конструкцію, де кожен учасник відповідає за окремий елемент. Це сприяє розвитку співпраці та взаєморозуміння.

4. **Пошук схованок із завданнями на спостережливість** – педагог ховає картки або предмети в приміщенні або на відкритій території; діти повинні знайти всі елементи за підказками.

5. **Творче завдання «Відтворимо емоцію»** – група отримує завдання показати певну емоцію або коротку сценку, використовуючи лише міміку та пантоміму, інші учасники мають її відгадати.

**Хід квесту:** діти об'єднуються в команду та виконують завдання. Кожне завдання дає частину карти наступного етапу. Після проходження всіх завдань учасники склеюють карту та відправляються на пошук подарунків.

**Примітка.** Кількість завдань та їх складність можна адаптувати відповідно до віку дітей, їхніх індивідуальних особливостей та доступного простору. Основний акцент робиться на розвиток командної взаємодії, емоційної стійкості та спостережливості, а також на формування навичок планування та стратегічного мислення.

## **ТВОРЧИСТЬ**

### **Майстер-клас «Обмін подарунками»**

**Необхідні матеріали:** пластичні матеріали (пластилін, полімерна глина або інші безпечні матеріали для ліплення), інструменти для моделювання (паличка, формочки), серветки або підкладки для роботи, заготовки з іменами учасників групи.

**Хід заняття:** діти отримують заготовлені імена інших учасників групи, для яких вони будуть виготовляти подарунок. Під час роботи учасники мають зосередитися на тому, щоб створити щось приємне та символічне для обраної особи, не розкриваючи свій задум іншим. Подарунок може відобразити уявлення дитини про інтереси, характер або вподобання одержувача. Після завершення творчої роботи відбувається обмін подарунками. Кожен учасник, даруючи свій виріб, висловлює комплімент або каже кілька слів вдячності тому, кому призначений подарунок.

## **STEM**

### **Дослід «Таємничі надписи»**

**Матеріали:** білий папір, лимонний сік або молоко, ватні палички або пензлики для нанесення рідини, свічки, підставка для свічок, сірники або запальничка, вода для безпеки, рушники.

**Хід досліду:** кожна дитина отримує аркуш паперу з написом або малюнком, виконаним лимоном або молоком. Аркуші поділені на пари: один листок містить першу частину слова, фрази чи малюнка, а другий – другу. Наприклад, один аркуш містить напис «Коза», а інший – «Дереза». Спочатку проводиться короткий інструктаж з безпеки: діти залишаються на безпечній відстані від свічки, а дорослий завжди контролює вогонь і має під рукою воду для гасіння. Потім діти по черзі проявляють свої надписи над полум'ям свічки: тепло викликає потемніння рідини, і текст або малюнок стає видимим. Після того як усі надписи проявлені, діти шукають свої пари, поєднуючи частини слова, фрази або малюнка.

### **Питання для обговорення:**

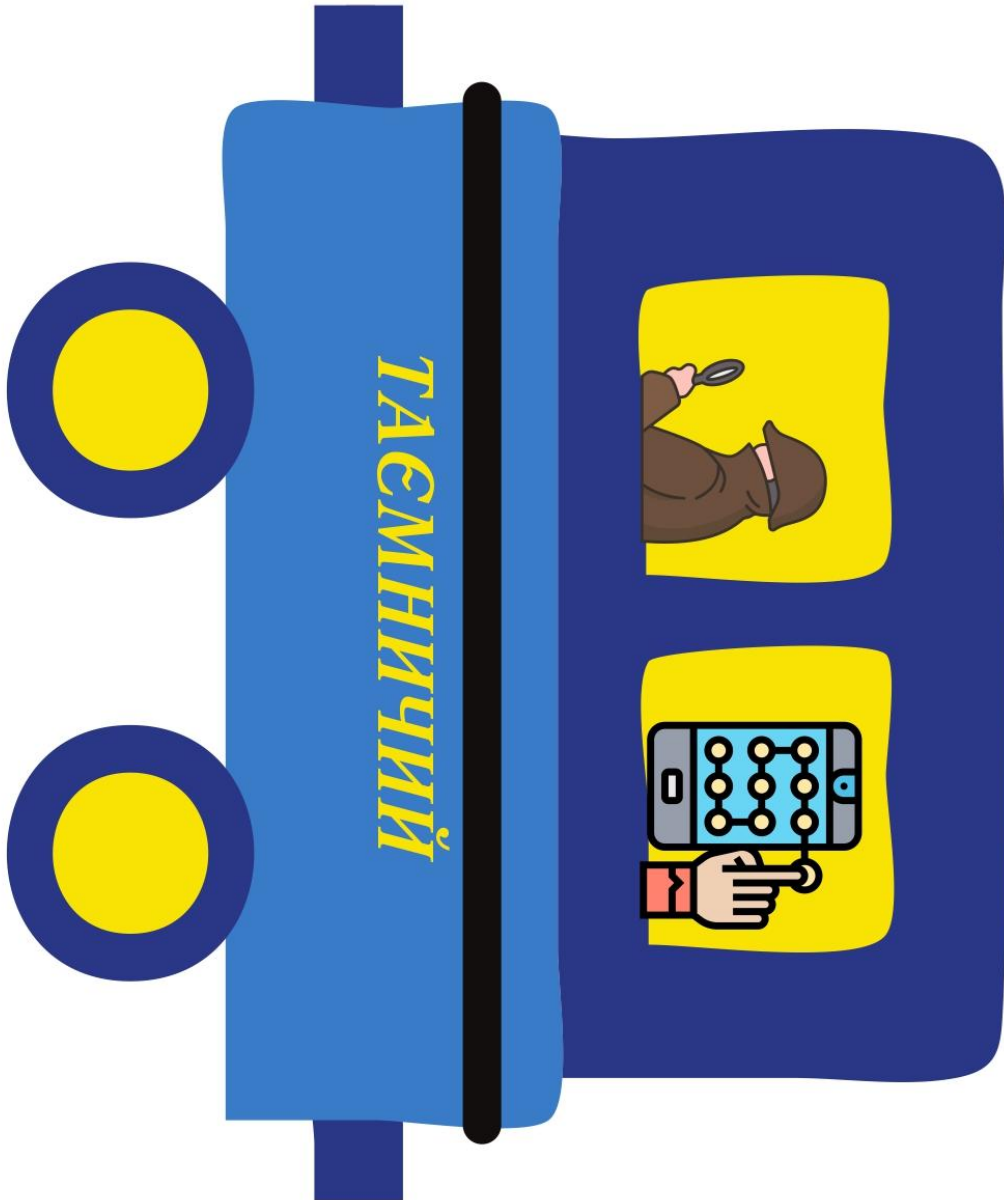
- Що відбувається з рідиною при нагріванні і чому з'являється напис?
- Як можна швидше і точніше знайти свою пару?
- Які труднощі виникали під час проявлення надписів?
- Чи можна придумати інші способи прихованого написання та проявлення інформації?

### ***РЕФЛЕКСІЯ***

1. Підведення підсумків отриманих знань.
2. Обговорення:
  - що таке таємниці?
  - чи можна було виконати завдання сьогоденного заняття самостійно?
  - чи були складнощі у колективних завданнях?
3. Заповнення листка рефлексії (*див. Роздаткові матеріали до заняття*).

**Роздаткові матеріали до заняття**

*Тематичний вагон до заняття 6*



Привіт, друзі! Пливу вам в - містер Х. Я га ваш  
інсді підлягаєт на заняттях і надаєт, ще ви буде  
активні, старанні на престо сурер-гінт. Телу захотіт  
відсміювати вам подарункт. Я іх кармевке схват, швед  
вент перрашши шше у ваші руки. Виконуйте  
задання від ваших подальш, га ще вент вам дудуть  
передавати шматокт картт. Зібравши все картт, ви  
у великосте знайдете подарункт. Сьогодні на вас чекає  
далаге цікавосте, тому дайтек вам усміхт.



## НАШІ ТАЄМНИЦІ

Знайди відповіді на запитання нажче, дізнавшись необхідну інформацію у всіх учасників групи та запиши відповіді на них.

Скільки учасників групи мають домашніх улюбленців?

Відповідь:

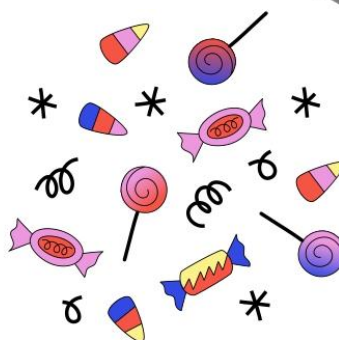


Скільки учасників групи вміють грати на музичних інструментах?

Відповідь:

Скільки учасників групи полюбляють цукерки?

Відповідь:



### **3.8. Розвиток пізнавального інтересу до внутрішнього світу як засіб самоорганізації**

Пізнавальний інтерес молодшого школяра є природним двигуном розвитку, який у межах даної програми спрямовується не лише на зовнішні об'єкти, а й на дослідження власної особистості. Розвиток дослідницької позиції щодо свого внутрішнього світу – це перехід від стихійного реагування на події до свідомого спостереження за власними думками, почуттями та поведінкою. Дослідницький підхід знімає зайву емоційну напругу, адже будь-яка помилка чи складність сприймається не як поразка, а як новий факт для аналізу, що є критично важливим для збереження ментального здоров'я та стійкості.

Коли дитина усвідомлює алгоритми успішного виконання завдання, вона починає самостійно планувати свої ресурси, час та емоційні зусилля. Роль дослідника дає дитині відчуття компетентності та суб'єктності, де вона більше не є пасивним об'єктом своїх емоцій, а стає активним організатором власного життєвого простору. Це формує внутрішню дисципліну, яка базується не на зовнішніх заборонах, а на особистому інтересі до того, як зробити своє життя та навчання більш ефективним і гармонійним.

Практичне втілення цих ідей представлено у змісті заняття 7, де діти на практиці засвоюють алгоритми самоорганізації та вчаться бути уважними дослідниками власного потенціалу.

#### **Заняття 7: «Дослідницьке»**

##### ***ВСТУП***

1. Отримання вагону з тематикою заняття (*див. Роздаткові матеріали до заняття*).

2. Мозковий штурм «Хто такі дослідники».

3. Руханка. Для налаштування на заняття проводиться коротка руханка: діти імітують дії дослідника – уважно оглядають навколишнє середовище, піднімають «об'єкти», заглядають «під мікроскоп», «обережно» проходять через простір, імітуючи пошук підказок.

## **ТВОРЧИСТЬ**

### **Творча майстерня «Образ дослідника»**

**Матеріали:** папір, картон, фломастери, тканина, скотч/клей, декоративні елементи (намистинки, наклейки).

**Хід заняття:** кожен учасник виготовляє костюм дослідника або науковця, додає бейдж із власним іменем або вигаданою науковою спеціалізацією, що формує відчуття ролі та сприяє емоційній залученості дітей у дослідницьку діяльність.

## **АКТИВНІСТЬ**

### **Вправа «Знайомство з методами досліджень»**

**Матеріали:** різноманітні предмети для спостережень (іграшки, канцелярія, предмети навколо), лінійки, мірні ємності, рулетки.

**Хід вправи:** діти знайомляться з методами досліджень:

- *Спостереження:* учасники шукають предмети у просторі, рахують об'єкти за вікном або спостерігають за рухомими об'єктами, аналізують їхні властивості.

- *Вимірювання:* діти вчаться вимірювати предмети нестандартними способами: «Скільки ведмедиків поміститься у кошик?» або порівнюють тіні різних об'єктів.

- *Дослідження:* коротке ознайомлення з експериментами, що будуть проводитися у STEM-блоці.

**Примітка.** Всі завдання підбираються з урахуванням безпеки та можливостей приміщення.

## **STEM**

### **Експерименти з водою**

**Матеріали:** склянки/банки, вода, сіль, масло, барвники, льодяні кубики, рушники, ємність для води.

**Хід експерименту:** діти проводять експерименти з водою, спостерігаючи її властивості та стани. Наприклад: змішування води з іншими речовинами, спостереження за плаванням/зануренням об'єктів, зміни станів (лід, вода, пара). Педагог пояснює принципи експериментів та допомагає робити висновки.

#### **Питання для обговорення:**

- Що ми спостерігали у воді?
- Які зміни відбулися з речовинами?
- Що допомогло або заважало експерименту?

**Примітка:** експерименти проводяться під контролем дорослого, діти дотримуються безпечної дистанції від можливих джерел тепла.

## **РЕФЛЕКСІЯ**

1. Підведення підсумків отриманих знань.

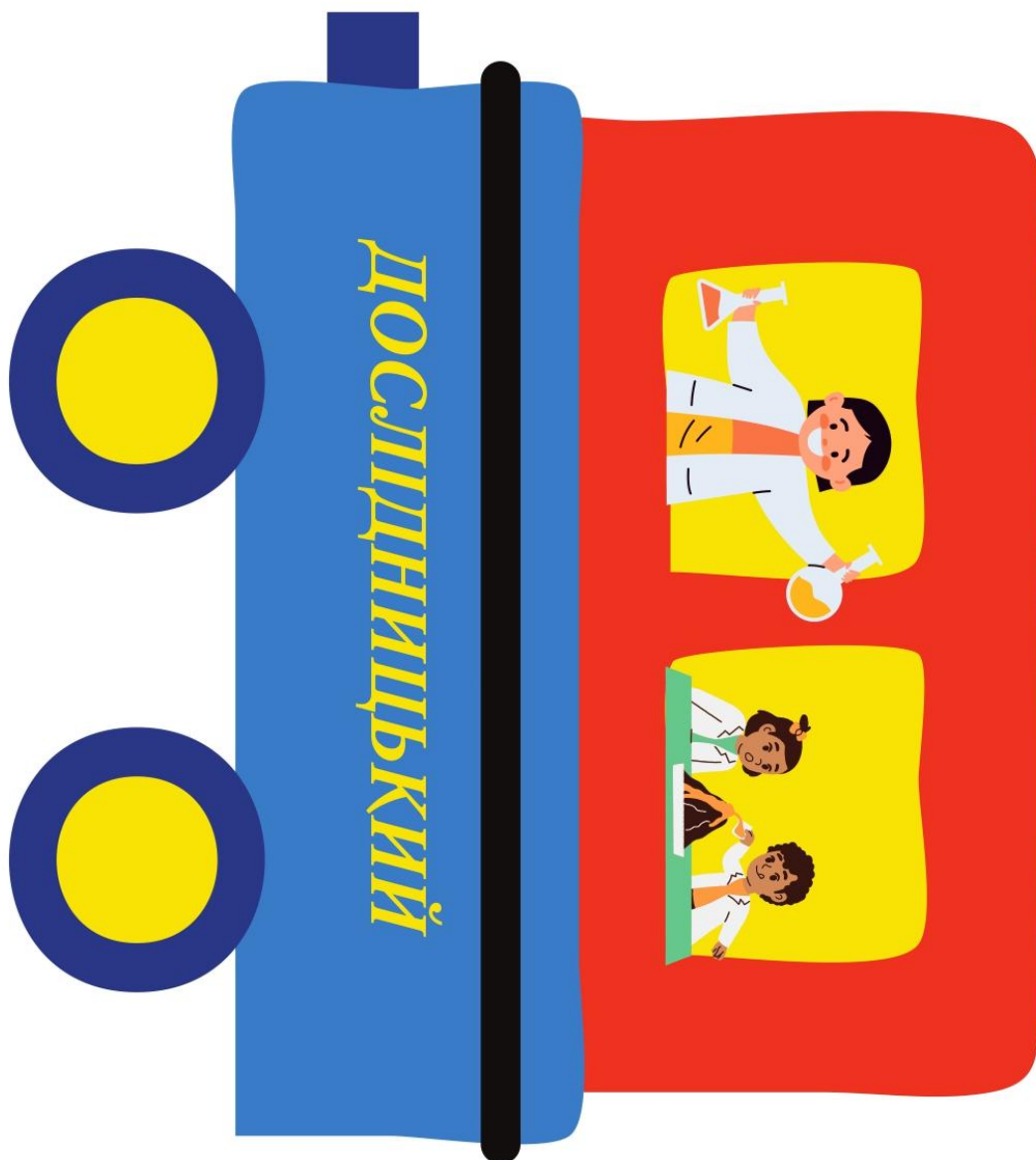
2. Обговорення:

- Хто такі дослідники?
- Які методи вони застосовують у своїй діяльності?
- Які риси характеру важливі для дослідника?

3. Заповнення листка рефлексії (див. Роздаткові матеріали до заняття).

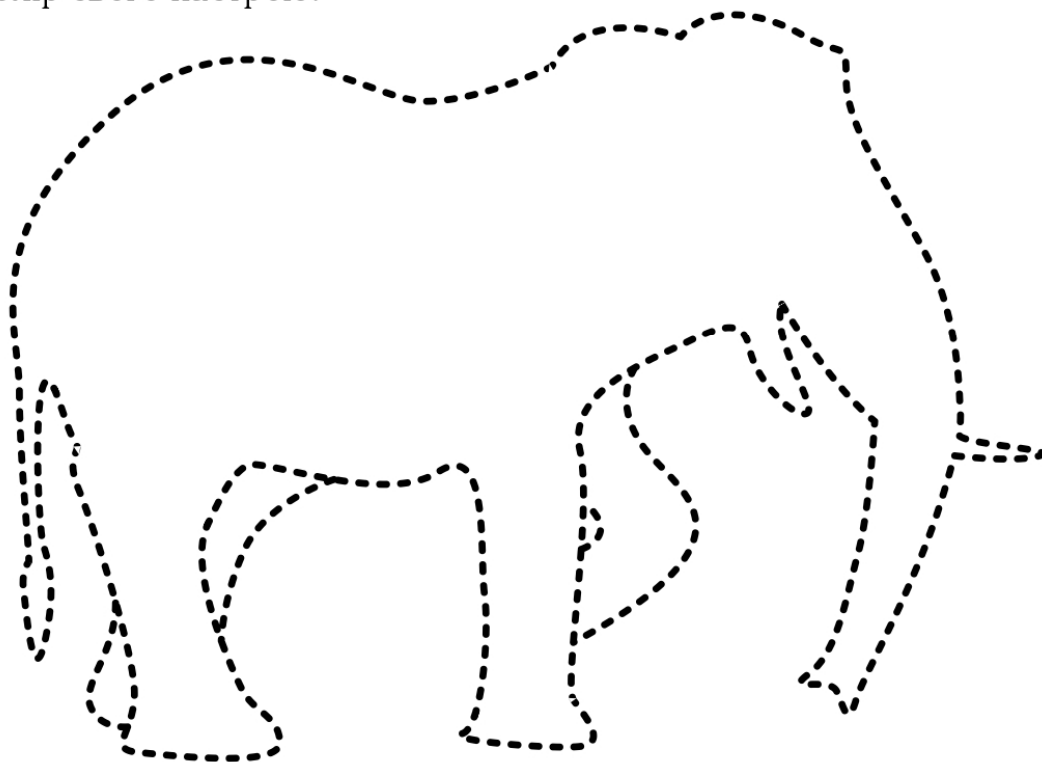
## Роздаткові матеріали до заняття

*Тематичний вагон до заняття 7*

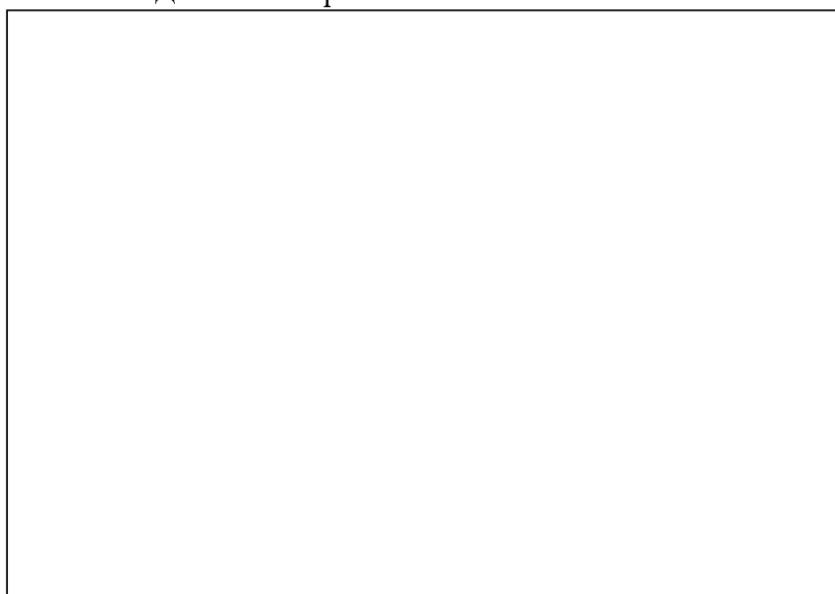


## Листок рефлексії

З'єднай пунктирну лінію та відгадай цю тваринку. А потім зафарбуй її у колір свого настрою.



А тепер спробуй самостійно створити такий малюнок з пунктиру чи крапок, а потім з'єднай їх та розмалюй.



### **3.9. Консолідація емоційного досвіду та інтеграція набутих компетенцій**

Завершальний етап будь-якої розвивальної програми є найвідповідальнішим періодом, коли розрізнені знання, вміння та навички мають бути інтегровані у цілісну систему особистісних якостей. Консолідація емоційного досвіду передбачає не просто пригадування пройденого матеріалу, а глибоке усвідомлення дитиною своєї внутрішньої трансформації за період навчання. Для молодшого школяра важливо побачити цілісну картину успіху, де кожне попереднє заняття було кроком до набуття емоційної зрілості та стійкості. Інтеграція компетенцій дозволяє дитині перенести ігровий та тренінговий досвід у реальне життя, перетворюючи набуті знання про мозок, емоції та команду на дієві інструменти життєвих компетентностей.

Процес консолідації базується на рефлексивному підсумку та емоційному закріпленні позитивних результатів. Важливо, щоб дитина відчула себе власником багажу знань, який вона збила протягом всієї подорожі. Візуалізація цього досвіду через карти досягнень або творчі колажі майбутнього допомагає дитині структурувати свої прагнення та відчути впевненість у власних силах. Це період закріплення успішних результатів, де емоційна стійкість проявляється у здатності радіти власним та спільним досягненням, усвідомлювати цінність пройденого шляху та з надією дивитися у майбутнє. Така інтеграція створює міцну основу, яка захищає дитину від майбутніх кризових ситуацій, надаючи їй віру у свою спроможність долати труднощі. Консолідований досвід стає тією внутрішньою опорою, яка дозволяє дитині зберігати цілісність, бути відкритою до нового та емоційно стійкою в будь-яких життєвих ситуаціях.

Заняття 8 присвячене інтеграції набутого досвіду протягом проходження курсу та узагальненню отриманих знань умінь та навичок.

## Заняття 8: «Святкове»

### **ВСТУП**

1. Отримання вагону з тематикою заняття (*див. Роздаткові матеріали до заняття*).
2. Резюмування отриманих знань за період занять.

### **АКТИВНІСТЬ**

#### **Гра «Карта скарбів»**

**Матеріали:** карта скарбів (*див. Роздаткові матеріали до заняття*), кольорові олівці, фломастери, ручки, наклейки (за бажанням).

#### **Хід:**

Діти отримують карту, на якій позначено 8 зупинок – кожна з них відповідає одному заняттю програми. На кожній зупинки учасники пригадують основні моменти та отримані знання, емоції, навички і вміння. Педагог пояснює, що «скарби» не завжди матеріальні: найбільший скарб – це власні досягнення та досвід.

Діти відтворюють свої враження, малюючи або записуючи, що найбільше запам'яталось чи сподобалось на кожному занятті, поруч із відповідним острівцем на карті. Можна додати елементи творчості: наклейки, символи, кольорові позначки.

Під час виконання вправи педагог підтримує дітей, ставить питання для роздумів:

- Що нового ти дізнався на цьому занятті?
- Який момент був найцікавішим або найзахопливішим?
- Які навички ти здобув і можеш застосувати у житті?

### **ТВОРЧІСТЬ**

#### **Вправа «Колаж мрії»**

**Матеріали:** журнали та каталоги з різними зображеннями, ножиці, клей, кольоровий папір, фломастери, маркери, аркуші для колажу.

**Хід справи:** учасники отримують набір різноманітних зображень та вирізають ті, які відображають їхні мрії та бажання. Потім діти складають і наклеюють ці зображення на аркуш, створюючи власний колаж мрії. Під час роботи педагог може ставити питання для роздумів, щоб допомогти дітям усвідомити власні бажання та образи:

- Що для тебе найважливіше у твоїй мрії?
- Які образи чи символи найкраще передають твоє бажання?
- Як ти почуваєшся, коли бачиш свій колаж готовим?

## **STEM**

### **Експеримент «Повітряні кулі»**

**Матеріали:** прозорі повітряні кульки; невеликі пластикові пляшки (0,5 л), харчова сода, оцет, ложки, воронки (за наявності), підставки для пляшок (щоб не перекидалися).

**Хід експерименту:** кожна дитина або група отримує повітряну кульку та пластикову пляшку. За допомогою ложки та воронки в кульку насипають невелику кількість соди. Потім у пляшку наливають оцет. Далі кульку обережно насаджують на горлечко пляшки, не висипаючи соду всередину. Коли сода потрапляє у пляшку з оцтом, відбувається хімічна реакція: виділяється вуглекислий газ, який надуває кульку.

Під час експерименту діти спостерігають за процесом, аналізують швидкість надування кульки, обговорюють, як кількість соди або оцту впливає на результат.

### **Питання для обговорення:**

- Чому кулька надувається?
- Що відбувається з газом, який виділяється у реакції?
- Як можна змінити швидкість надування кульки?
- Чи можна придумати інші способи, як надуту кульку за допомогою хімічної реакції?

## **РЕФЛЕКСІЯ**

1. Підведення підсумків отриманих знань.

2. Отримання «квитка на потяг» (див. *Роздаткові матеріали до заняття*) – символічного елемента, який візуалізує, що всі набуті знання, навички та емоційний досвід підготували дітей до самостійної подорожі життям.

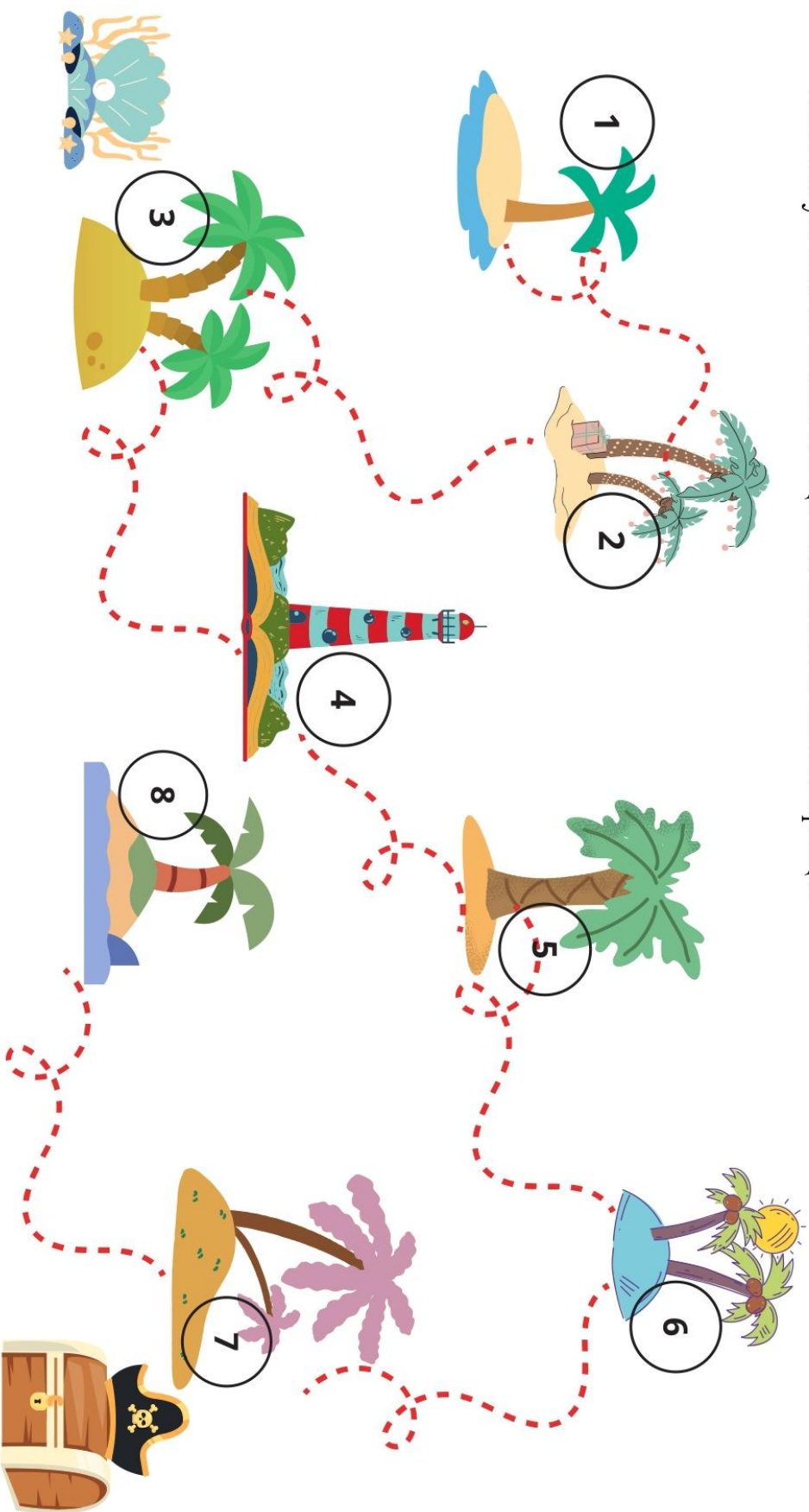
Педагог пропонує дітям подумати, які відкриття та навички вони взяли з кожного завдання, як експерименти допомогли зрозуміти нові явища, і як ці знання можна застосувати у повсякденному житті.

### **Питання для обговорення:**

- Що нового я дізнався сьогодні?
- Які завдання були найцікавіші та чому?
- Як я можу використати сьогоднішні знання у повсякденному житті або в майбутніх дослідках?
- Які емоції я відчував під час занять?



Скарби - це не завжди монети або золотого. Найбільший скарб - це знання, емоції, навички та уміння. На кожному занятті ви їх отримували безліч, тому давай згадаємо як це було. Кожен острівець - це наше заняття. Згадай, що тобі сподобалось або запам'яталось найбільше на кожному з них та намалюй це або напиши біля острівця.





## БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК

1. Алексеевко Т. Ф. Мотивація й цінності групування школярів у малі групи. *Соціальна педагогіка : теорія та практика*. 2010. № 2. С. 24–30.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.02. Дніпро, 2007. 480 с.
3. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу : навч. посіб. Житомир, 2024. 140 с.
4. Басюк Н. А. Історична ретроспектива ідеї емоційного інтелекту у філософській спадщині Середньовіччя та Відродження. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 12 (18). С. 275–290.
5. Басюк Н. А. Проблема зв'язку раціонального й чуттєвого в науковій думці доби Нового часу. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 19. С. 689–700.
6. Бенькевич Г. А. Витоки емоцій (екскурс в античність): соціокомунікаційний аспект. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Соціальні комунікації»*. 2018. №13. С. 4–9.
7. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: наук.-метод. посіб. Київ: ІЗМН, 1998. 204 с.
8. Биковська О. В. Позашкільна освіта: теоретико-методичні основи: монографія. Київ: ІВЦ АЛКОН, 2008. 336 с.
9. Бібік Н. М. Соціалізація молодших школярів у взаємозв'язку урочної та позаурочної діяльності: метод. посіб. Київ : КОНВІ ПРИНТ, 2020. 104 с.
10. Борщенко Н. Педагогічні умови та методи формування емоційної стійкості дошкільників у процесі музичних занять. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка*. 2023. № 175(19). С. 36–42.
11. Вербицький В.В. Виховний потенціал закладів позашкільної освіти: методичний посібник. Київ: НЕНЦ, 2025. 376 с.
12. Гущина Н. І., Орлова Т. Г., Кондратова Л. Г. Нова українська школа: організація позаурочної діяльності в початковій школі на засадах партнерської

взаємодії учасників освітнього процесу : навч.-метод. посіб. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.

13. Зязюн І. Філософія педагогічної дії: монографія. Черкаси: вид-во від. ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2008. 608 с.

14. Інноваційний розвиток позашкільної освіти в умовах реалізації концепції «Нова українська школа» : метод. посіб. / А. Е. Бойко, В. В. Вербицький, А. В. Корнієнко, О. В. Литовченко, В. В. Мачуський; за ред. В. В. Мачуського. Івано-Франківськ: НАІР, 2023. 223 с.

15. Інтеграція змісту позашкільної освіти та позаурочної діяльності в умовах повоєнного відновлення країни: метод. посіб. / А. Е. Бойко, В. В. Вербицький, А. В. Корнієнко, О. В. Литовченко, В. В. Мачуський; за ред. О. В. Литовченко. Київ: Генеза, 2025. 132 с.

16. Історія зарубіжної педагогіки: конспект лекцій / Упор.: Л. В. Маляр, М. І. Кухта. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2020. 64 с.

17. Коломієць А. Формування навичок емоційної стійкості учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія.* 2023. № 76. С. 79–85.

18. Коробко С. Л., Коробко О. І. Нова українська школа: діагностична та корекційно-розвивальна робота з молодшими школярами: навч.-метод. посіб. Київ: Література ЛТД, 2021. 160 с.

19. Котик Т.М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навч.-метод. посіб. для вчителів поч. школи. Тернопіль: Астон, 2020. 192 с.

20. Лапшинська Г. М. Вікові особливості емоційної стійкості учнів. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету* : зб. наук. пр. звітної-наукової конф. викладачів ун-ту за 2013 р. (м. Київ, 4-6 лютого 2014 р.). Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. С. 61–63.

21. Маляр О. І. Проблематика негативних емоційних проявів у дітей молодшого шкільного віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія.* 2018. № 7. С. 24–28.
22. Міхова А. Г. Емоції і прояви емоцій: історичний екскурс (стресові та стресоподібні стани). *Наука і освіта.* 2010. № 3. С. 95–98.
23. Модернізація організації освітнього процесу в закладах позашкільної освіти : метод. посіб. / А. Е. Бойко, В. В. Вербицький, А. В. Корнієнко, О. В. Литовченко; за ред. В. В. Мачуського. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 223 с.
24. Позашкільна педагогіка: теоретико-методологічний аспект: інформ.-метод. посіб. / уклад. Т. М. Соколенко. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 62 с.
25. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика. Серія: Педагогічні науки.* 2018. № 3–4. С. 36–42.
26. Розвиток емоційної сфери дітей: сутність та специфіка : навчально-метод. посіб. / уклад. Н. Д. Трофаїла. Умань : Візаві, 2021. 135 с.
27. Рябич О.В. Дидактичні ігри та їх роль у навчанні та вихованні дітей молодшого шкільного віку *Навчання і виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку: актуальні питання теорії і методики:* зб. наук.-метод. пр. Житомир: ФОП Левковець, 2016. С. 149–152.
28. Савченко О.Я. Уміння вчитися – ключова компетентність молодшого школяра: посіб. Київ: Педагогічна думка, 2014. 176 с.
29. Тодосієнко Н., Коваль Т., Граб О. Арт-педагогіка в контексті наступності дошкільної та початкової освіти: перспективи та творчий потенціал. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія.* 2023. №76. С. 19–27.
30. Шимко Х. В. Педагогічні умови формування емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку в умовах закладу позашкільної освіти. *Вісник науки та освіти.* 2025. № 11(41). С. 3293–3304.

31. Шимко Х. В. Педагогічні форми та методи формування емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку. *Суспільство та національні інтереси*. 2025. № 12(20). С. 866–877.

32. Шимко Х. В. Теоретико-методологічне обґрунтування поняття емоційної стійкості дитини в педагогічному контексті. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. 2025. №3. С.46-52.

33. Shydelko A. V. Emotional Stability of an Individual: Research Into the Topic. *Наука і освіта*. 2017. № 3. 85–89.

Навчальне видання

**ШИМКО Х. В.**

**ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ  
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Методичний посібник*

Технічний редактор – І. П. Борис  
Верстка та макетування – О. В. Борщ

---

Підписано до друку 12.01.2026 р.	Формат 60x84/16	Папір офсетний
Гарнітура Times	Обл.-вид. арк. 3,35	Електр.вид-ння
Замовлення № 208	Ум. друк. арк. 6,05	

---



Ніжинський державний університет  
імені Миколи Гоголя.

м. Ніжин, вул. Воздвиженська, 3/4

(04631)7-19-72

E-mail: [vidavn\\_ndu@ukr.net](mailto:vidavn_ndu@ukr.net)

[www.ndu.edu.ua](http://www.ndu.edu.ua)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 2137 від 29.03.05 р.