

4. Шмілик Н. Психологічна готовність до материнства як чинник подальших взаємин матері та дитини. Збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету. 2017. № 1. С. 242-243.
5. Яремчук Н. Психологічні особливості готовності молодої жінки до майбутнього материнства. Вісник післядипломної освіти. 2008. Вип. 7. С. 234-239.
6. The impact of the war in Ukraine on the perinatal period: Perinatal mental health for refugee women (pmh-rw) protocol / M. F. Rodríguez-Muñoz et al. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14.

Тедєєва Ольга

Науковий керівник – проф. Радчук Галина

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Вступ. Емоційний інтелект (ЕІ) є важливим показником соціальної та емоційної адаптації, що сприяє гармонійному розвитку особистості. Поняття ЕІ охоплює здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також емоції оточуючих. У молодшому шкільному віці розвиток ЕІ має вирішальне значення, оскільки саме в цей період формується емоційна саморегуляція, емпатія та соціальні навички [2].

Метою статті є дослідження впливу пісочної терапії та світлових планшетів на розвиток емоційного інтелекту молодших школярів, що сприяє розвитку навичок самоусвідомлення та саморегуляції.

Виклад основного матеріалу.

Розвиток емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку включає такі компоненти, як самоусвідомлення, емпатія, мотивація, саморегуляція та соціальні навички (Гоулман, 1995). Згідно з дослідженням Denham et al. (2003), діти з високим рівнем ЕІ краще адаптуються до соціального середовища, менше схильні до агресивної поведінки, а також краще контролюють свої емоційні реакції [4].

Як зазначає Бар-Он (2006), емоційний інтелект є важливою складовою соціального інтелекту, що забезпечує здатність дитини формувати позитивні стосунки з оточенням та сприяє її соціальному розвитку [1]. Таким чином, розвиток ЕІ у дітей молодшого шкільного віку є запорукою їхнього успішного навчання та міжособистісної адаптації.

Арттерапія як засіб розвитку емоційного інтелекту.

Арттерапія, яка включає пісочну терапію та світлові планшети, є одним із найефективніших засобів розвитку емоційного інтелекту. Арттерапевтичні заняття допомагають дітям виражати та осмислювати свої почуття, що є особливо важливим для дітей, які ще не вміють вербально виражати свої емоції [3].

Пісочна терапія.

Пісочна терапія є традиційним методом арттерапії, який сприяє емоційному розвитку через створення символічних сцен із використанням піску та різних мініатюр. Як зазначає Бар-Он (2006), робота з піском сприяє розпізнаванню емоцій і допомагає дітям знаходити внутрішню рівновагу [1]. Цей метод особливо ефективний для дітей, які мають труднощі з вербальним вираженням емоцій.

Світлові планшети як інноваційний підхід.

Використання світлових планшетів у пісочній терапії є новим підходом, який поєднує елементи світлотерапії. Діти можуть створювати композиції, експериментуючи з кольорами і світлом, що надає можливість краще зрозуміти емоційний стан. Дослідження показують, що світлові планшети знижують рівень тривожності та сприяють емоційній саморегуляції [5].

Ефективність використання пісочної терапії та світлових планшетів

1. Розвиток самоусвідомлення та емпатії завдяки програмі

Програма, спрямована на розвиток емоційного інтелекту через пісочну терапію та роботу зі світловими планшетами, дозволяє дітям набути навичок самоусвідомлення. Діти, працюючи з піском та кольоровим світлом, поступово вчаться краще розуміти свої емоції та аналізувати їхню природу. Це сприяє формуванню емоційної грамотності, оскільки діти вчаться виявляти емоції, які вони відчувають, та розпізнавати ті, які помічають у своїх однолітків. Згідно з дослідженням Sutherland (2019), робота зі світловими планшетами та піском сприяє

кращому розвитку емпатії, адже такі вправи стимулюють невербальне вираження емоцій, допомагаючи дітям розуміти й емоційно підтримувати один одного [5].

2. Зниження рівня тривожності

Зниження рівня тривожності є одним з важливих результатів впровадження програми пісочної терапії. Заняття з пісочної терапії та робота зі світловими планшетами сприяють релаксації та відновленню емоційного балансу. Завдяки інтерактивним вправам, які включають гру з кольором, формою та текстурою, діти відчувають заспокоєння, що знижує рівень тривожності. Дослідження підтверджують, що діти, які брали участь у програмі, менш схильні до відчуття стресу та тривоги у шкільному середовищі [3].

3. Розвиток соціальних навичок

Програма розвитку емоційного інтелекту сприяє формуванню в дітей готовності до соціальної взаємодії. Після проходження програми діти вільніше спілкуються з однолітками та дорослими, краще адаптуються до змін у соціальному середовищі та демонструють високий рівень толерантності. Дослідження вказують, що діти, які беруть участь у програмах арттерапії, виявляють більшу здатність до співпраці, взаєморозуміння та розв'язання конфліктів, що є основою для подальшого успішного спілкування у суспільстві [1].

Висновки. Розвиток емоційного інтелекту є важливим елементом загального розвитку особистості молодших школярів. Застосування пісочної терапії та світлових планшетів у процесі арттерапії сприяє розвитку емпатії, саморегуляції та соціальних навичок, що є необхідними для успішної адаптації у школі та повсякденному житті. Програми арттерапії розвивають в дітях здатність до співпереживання та емоційного вираження, допомагаючи їм комфортніше взаємодіяти із соціальним оточенням. Перспективи подальших досліджень включають емпіричне вивчення ефективності цих методів для різних вікових груп дітей, що дозволить вдосконалити терапевтичні підходи до розвитку емоційного інтелекту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бар-Он Р. Модель емоційно-соціального інтелекту Бар-Она / *Psicothema*. 2006. № 18. С. 13–25.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект: чому він може значити більше, ніж IQ / Д. Гоулман; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків: Віват, 2023. 512 с.
3. Гільова Л. Л., Кулик Н. А. Емоційний інтелект: аналіз західних сучасних досліджень. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. Вип. 36. С. 79–90.
4. Denham S. A., Mitchell-Copeland J., Strandberg K., Auerbach S., Blair K. Parental Contributions to Preschoolers' Emotional Competence: Direct and Indirect Effects. *Early Education and Development*. 2003. Т. 14, № 4. С. 477–495.
5. Sutherland J. Using Light Tables in Early Childhood Education: Benefits and Activities. *Journal of Early Childhood Research*. 2019. –Т. 17, № 2. С. 143–159.

Загайко Христина

Науковий керівник – проф. Лупак Наталія

ІГРОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Організація освітнього процесу в початковій школі та взаємодія між вчителями й учнями передбачає зосередження на особистісно орієнтованому підході, який спрямований на індивідуальність дитини, виявлення її потенціалу та надання всебічної соціально-психолого-педагогічної підтримки під час вирішення особистісних проблем і формування усвідомлення себе як суб'єкта власного життя. В умовах повномасштабних воєнних дій, складної соціально-економічної ситуації в країні та стресових обставин, спричинених пандемією, актуальною стає проблема пошуку дієвих засобів формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. Одним із ключових аспектів професійної діяльності психолога в освітньому закладі є розв'язання цієї проблеми. У цьому контексті важливу роль відіграє ігротерапія, яка виступає як ефективний інструмент для розвитку стресостійкості в дітей, подолання комунікаційних бар'єрів та особистісного самовираження.

Умови застосування ігрових засобів у корекційно-розвивальній діяльності, а також різні ігротерапевтичні техніки, методики та прийоми, спрямовані на розвиток гармонійної