Комунальний заклад позашкільної освіти
“Центр позашкільної освіти”
Шахтарської міської ради

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА
на тему

“Формування емоційного інтелекту засобами образотворчого мистецтва у вихованців позашкільного закладу освіти”

Керівник творчого об’єднання “Палітра”
Захваткіна Катерина Олексіївна

2026 рік

Анотація

Методична розробка присвячена проблемі розвитку емоційного інтелекту дітей у процесі занять образотворчим мистецтвом у закладах позашкільної освіти. У роботі представлено теоретичні основи, інтерактивні методи та практичні вправи, спрямовані на формування емоційної компетентності вихованців.

Матеріал буде корисним керівникам гуртків, педагогам мистецьких дисциплін та студентам педагогічних спеціальностей.

Зміст

1. Вступ. Актуальність теми

2. Теоретична частина. Поняття емоційного інтелекту. Роль образотворчого мистецтва у розвитку емоційної сфери. Методи і форми роботи на заняттях образотворчого мистецтва, спрямовані на формування емоційного інтелекту.

3. Практична частина. Вправи для використання на заняттях образотворчого мистецтва.

4. Висновки

5. Список використаних джерел

6. Додаток 1. Критерії діагностики та оцінювання емоційного інтелекту у дітей

7. Додаток 2. Методичні рекомендації з формування емоційного інтелекту у дітей

Вступ

Актуальність теми

Актуальність формування емоційного інтелекту у дітей зумовлена сучасними соціальними, освітніми та психологічними умовами розвитку суспільства. У XXI столітті зростає роль не лише інтелектуальних, але й емоційно-соціальних компетентностей, які забезпечують успішну адаптацію особистості в соціумі, ефективну комунікацію та гармонійний розвиток.

По-перше, сучасні діти стикаються з підвищеним емоційним навантаженням, інформаційною насиченістю та швидкими змінами в соціальному середовищі. У таких умовах уміння розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції стає необхідною умовою психологічного благополуччя.

По-друге, розвиток емоційного інтелекту сприяє формуванню соціально значущих навичок: емпатії, толерантності, уміння співпрацювати та вирішувати конфлікти. Це є особливо важливим для побудови позитивних міжособистісних відносин у дитячому колективі.

По-третє, дослідження психологів і педагогів доводять, що рівень емоційного інтелекту безпосередньо впливає на навчальну успішність, мотивацію до навчання та саморегуляцію поведінки. Діти з розвиненим емоційним інтелектом краще адаптуються до навчального процесу та ефективніше взаємодіють із педагогами й однолітками.

Крім того, позашкільна освіта створює сприятливі умови для розвитку емоційної сфери дитини через творчі види діяльності, зокрема образотворче мистецтво, ігрові та інтерактивні методи. Такі форми роботи дозволяють дітям безпечно виражати емоції, усвідомлювати їх та вчитися керувати ними.

Таким чином, формування емоційного інтелекту є актуальним і необхідним напрямом сучасної освіти, оскільки воно забезпечує гармонійний розвиток особистості, її психологічне благополуччя та успішну соціалізацію.

Мета:

Формування емоційного інтелекту вихованців через засоби образотворчого мистецтва.

Завдання:

- розвивати емоційну чутливість
- навчити розпізнавати та виражати емоції
- формувати навички саморегуляції
- розвивати емпатію
- стимулювати творче самовираження

Теоретична частина

Поняття емоційного інтелекту

Теоретичні основи формування емоційного інтелекту базуються на розумінні природи емоцій та їх ролі в житті людини. Емоційний інтелект розглядається як здатність усвідомлювати власні емоції, керувати ними, а також розпізнавати емоції інших людей і ефективно взаємодіяти з ними. У науковій літературі ця концепція пов'язується з розвитком самосвідомості, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок.

Формування емоційного інтелекту починається ще в ранньому дитинстві під впливом сім'ї, соціального середовища та освітнього процесу. Важливу роль відіграє емоційно безпечне середовище, у якому дитина вчиться виражати свої почуття та розуміти інших. Також значущими є моделі поведінки дорослих, які демонструють способи реагування на різні життєві ситуації.

Сучасні теорії підкреслюють, що емоційний інтелект можна розвивати протягом усього життя. Для цього використовуються спеціальні методики, тренінги та освітні програми, спрямовані на розвиток емоційної грамотності. Отже, формування емоційного інтелекту є важливим чинником особистісного зростання та успішної соціалізації людини.

Емоційний інтелект — це здатність:

- усвідомлювати власні емоції
- керувати ними
- розуміти емоції інших людей

- будувати ефективні соціальні взаємини

Компоненти емоційного інтелекту:
- самосвідомість
- саморегуляція
- мотивація
- емпатія
- соціальні навички

Роль образотворчого мистецтва.

Образотворче мистецтво відіграє важливу роль у формуванні емоційного інтелекту, оскільки сприяє розвитку здатності людини усвідомлювати, виражати та інтерпретувати емоції. Через малювання, живопис, ліплення та інші види творчої діяльності особистість отримує можливість передати власні переживання у символічній формі, що допомагає краще зрозуміти свій внутрішній стан.

У процесі творчості розвивається емоційна чутливість, адже людина вчиться помічати відтінки настрою, кольору, форми та композиції. Це, у свою чергу, сприяє формуванню емпатії — здатності співпереживати іншим, розуміти їхні емоції через художні образи. Аналіз художніх творів допомагає розширити емоційний досвід, навчитися розпізнавати різні почуття та їх прояви.

Крім того, образотворче мистецтво виконує терапевтичну функцію: воно допомагає знижувати рівень стресу, регулювати емоційні стани та знаходити внутрішню рівновагу. Регулярне залучення до мистецької діяльності сприяє розвитку саморегуляції, що є ключовим компонентом емоційного інтелекту.

Отже, образотворче мистецтво є ефективним засобом формування емоційного інтелекту, оскільки поєднує емоційне самовираження, розвиток емпатії та здатність до емоційної саморегуляції.

Образотворче мистецтво:

- є безпечним способом вираження емоцій
- сприяє зняттю напруження
- розвиває уяву та креативність
- допомагає усвідомити внутрішній стан

Методи і форми роботи

Методи і форми роботи на заняттях образотворчого мистецтва, спрямовані на формування емоційного інтелекту, мають забезпечувати розвиток емоційної чутливості, самовираження та здатності до емпатії.

Серед ефективних **методів** варто виділити:

- **Емоційно-асоціативний метод**, коли учні передають власні почуття через кольори, лінії та форми (наприклад, «намалюй свій настрій»).
- **Метод інтерпретації художніх творів**, що передбачає обговорення картин, визначення емоцій персонажів і власного ставлення до них.
- **Ігрові методи**, які включають творчі завдання у формі гри, рольових ситуацій або уявних сюжетів.
- **Рефлексивний метод**, спрямований на усвідомлення власних емоцій після виконання роботи (обговорення, самооцінка).
- **Арт-терапевтичні техніки**, що допомагають зняти емоційне напруження та розвинути навички саморегуляції.

Щодо **форм роботи**, доцільно використовувати:

- **Індивідуальну форму**, яка дозволяє кожному учневі вільно виражати свої емоції.
- **Групову форму**, що сприяє розвитку комунікації, взаєморозуміння та емпатії.
- **Колективні творчі проєкти** (створення спільної картини чи панно), які формують навички співпраці та врахування емоцій інших.
- **Інтерактивні заняття** (дискусії, обговорення, презентації робіт), що розвивають уміння висловлювати та аргументувати власні почуття.
- **Інтегровані уроки**, де мистецтво поєднується з музикою, літературою чи театром для глибшого емоційного переживання.

Отже, поєднання різноманітних методів і форм роботи на заняттях образотворчого мистецтва створює сприятливі умови для розвитку емоційного інтелекту, формуючи у здобувачів освіти здатність розуміти себе та інших, керувати емоціями й ефективно взаємодіяти в соціумі.

Практична частина

Вправи для використання на заняттях образотворчого мистецтва

Вправа «Малюємо емоції»

Мета вправи — розвиток емоційної обізнаності, вміння розпізнавати та виражати власні почуття, а також формування емпатії та навичок саморегуляції.

Учням пропонується обрати одну або кілька емоцій (наприклад: радість, сум, злість, страх, здивування) і передати їх у малюнку за допомогою кольорів, ліній, форм і композиції. Важливо наголосити, що не існує «правильних» чи «неправильних» зображень — головне передати внутрішній стан.

Хід вправи:

1. Коротка бесіда про емоції: що це таке, які вони бувають, як їх можна розпізнати.
2. Демонстрація прикладів (за потреби) або обговорення, які кольори чи форми можуть асоціюватися з різними емоціями.
3. Самостійна творча робота учнів (10–15 хвилин).
4. Презентація робіт: кожен учасник (за бажанням) пояснює, яку емоцію він зобразив і якими засобами.
5. Рефлексія: обговорення відчуттів під час виконання вправи, труднощів і відкриттів.

Матеріали: папір, фарби, олівці, фломастери або інші художні засоби.

Очікувані результати: учні вчаться краще усвідомлювати власні емоції, розвивають здатність до їх вираження, підвищують рівень емпатії та формують позитивне ставлення до творчості як засобу самовираження.

Вправа «Мій настрій» (обрати колір настрою)

Мета:
Допомогти учасникам усвідомити свій емоційний стан, навчитися його виражати та розвивати емоційну грамотність.

Опис вправи:
Учасникам пропонується обрати колір, який найбільше відповідає їхньому настрою на даний момент. Це може бути будь-який колір — яскравий чи темний, теплий чи холодний.

Після вибору кожен учасник (за бажанням) пояснює:

- чому саме цей колір асоціюється з його настроєм;
- які емоції він відображає;
- чи хотілося б змінити цей «колір настрою» і на який саме.

Хід вправи:

1. Ведучий пропонує подумати про свій настрій «тут і зараз».
2. Учасники обирають колір (можна використати картки, олівці або просто назвати його).
3. Кожен коротко презентує свій вибір (за бажанням).
4. Ведучий підсумовує, підкреслюючи, що всі емоції є важливими і нормальними.

Матеріали:
Кольорові картки, олівці, фломастери або інші засоби для візуалізації кольору.

Тривалість:
5–10 хвилин.

Примітка:
Важливо створити безпечну атмосферу, де учасники не відчувають тиску і можуть ділитися лише за власним бажанням.

Вправа «Емоція в кольорі»

Мета:
Розвивати емоційну обізнаність, вміння розпізнавати та виражати свої емоції через асоціації з кольорами, сприяти самовираженню.

Опис вправи:
Учасникам пропонується обрати одну емоцію, яку вони відчувають зараз або відчували нещодавно, та передати її за допомогою кольору або поєднання кольорів. Це може бути як конкретний колір, так і малюнок чи абстрактна композиція.

Після виконання завдання учасники (за бажанням) діляться:

- яку саме емоцію вони обрали;
- чому підібрали саме цей колір або кольори;
- які асоціації чи образи виникали під час виконання.

Хід вправи:

1. Ведучий коротко пояснює завдання та наводить приклад (наприклад, радість — жовтий, спокій — блакитний тощо).
2. Учасники обирають емоцію та відображають її за допомогою кольору (називають або малюють).
3. Кожен презентує свій результат (за бажанням).
4. Обговорення: чи відрізняються у різних людей асоціації кольорів з емоціями.

Матеріали:
Папір, кольорові олівці, фломастери, фарби або кольорові картки.

Тривалість:
10–15 хвилин.

Примітка:
Важливо підкреслити, що немає «правильних» чи «неправильних» відповідей — кожна людина має свої унікальні асоціації.

<u>Вправа «Малювання під музику»</u>

Мета:
Сприяти емоційному розвантаженню, розвитку уяви та творчого самовираження, навчити передавати почуття через образи, лінії та кольори.

Опис вправи:
Учасникам пропонується прослухати музичний твір і під час звучання намалювати те, що вони відчувають. Це можуть бути абстрактні лінії, кольорові плями, образи або будь-які символи, які асоціюються з музикою.

Після завершення малювання учасники (за бажанням) діляться своїми враженнями:

- які емоції викликала музика;
- що саме вони зобразили;
- чому обрали певні кольори, форми чи композицію.

Хід вправи:

1. Ведучий пояснює завдання та наголошує, що не потрібно малювати «правильно» — важливо передати відчуття.
2. Вмикається музика (спокійна, енергійна або контрастна).
3. Учасники малюють під час звучання музики.
4. Після завершення — коротке обговорення та обмін враженнями.

Матеріали:
Папір, кольорові олівці, фломастери, фарби; аудіопристрій для відтворення музики.

Тривалість:
10–20 хвилин.

Примітка:
Рекомендується використовувати різні за настроєм музичні уривки для кращого розкриття емоцій. Важливо створити спокійну та безпечну атмосферу без оцінювання робіт учасників.

Вправа «Мій герой» (створення персонажа з певною емоцією)

Мета:
Розвиток емоційного інтелекту, усвідомлення та вираження емоцій, формування навичок саморефлексії через творчість, розвиток уяви та креативності.

Опис вправи:
Учасникам пропонується створити власного персонажа-героя, який уособлює певну емоцію (наприклад: радість, страх, гнів, сум, спокій тощо). Емоцію можна обрати самостійно або отримати від ведучого.

Кожен учасник вигадує:

- зовнішній вигляд героя (колір, форма, особливі риси);
- ім’я персонажа;
- характер і поведінку;
- у яких ситуаціях ця емоція «проявляється»;
- що допомагає цьому герою змінювати свій стан або керувати емоцією.

За бажанням учасники можуть намалювати свого героя та коротко презентувати його групі.

Хід вправи:

1. Ведучий пояснює завдання та пропонує список емоцій або дозволяє обрати власну.
2. Учасники створюють персонажа, який уособлює обрану емоцію (описують або малюють).
3. Кожен презентує свого героя (за бажанням).
4. Обговорення: чим відрізняються персонажі, як по-різному можна «бачити» одну й ту саму емоцію.

Матеріали:
Папір, кольорові олівці, фломастери, ручки.

Тривалість:
20–30 хвилин.

Примітка:
Вправа допомагає безпечно досліджувати складні емоції через метафору персонажа, тому важливо підтримувати доброзичливу атмосферу та уникати оцінювання робіт учасників.

Підсумок.
ПІсля виконання вправ обов'язково слід зробити рефлексію:

- Що ви відчували?
- Що було складно?

Висновки

Формування емоційного інтелекту засобами образотворчого мистецтва є ефективним напрямом роботи у позашкільній освіті. Використання творчих видів діяльності (малювання, кольорова експресія, створення образів і персонажів) сприяє розвитку здатності дітей усвідомлювати, розпізнавати та виражати власні емоції. Через мистецьку діяльність діти мають можливість безпечно проживати емоційні стани, розвивати емпатію, комунікативні навички та навички саморегуляції.

Застосування образотворчих вправ активізує творче мислення, уяву та допомагає формувати позитивну самооцінку. У результаті систематичної роботи у цьому напрямі відбувається гармонійний розвиток особистості дитини, її емоційна зрілість та соціальна адаптованість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ : Vivat, 2018. 512 с.
2. Савченко О. Я. Дидактика початкової освіти. Київ : Генеза, 2012. 368 с.
3. Костюк Г. С. Психологія особистості. Київ : Радянська школа, 1989. 304 с.
4. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.
5. Широкова Г. А. Розвиток емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку. Харків : Основа, 2016. 128 с.
6. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 720 с.
7. Выготский Л. С. Мышление и речь. Москва : Лабиринт, 1999. 352 с.
8. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? In: Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications. New York : Basic Books, 1997. P. 3–31.
9. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). Psicothema. 2006. № 18. P. 13–25.
10. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 1998. 400 p.
11. Міністерство освіти і науки України. Концепція Нової української школи. Київ, 2016. URL: https://mon.gov.ua (дата звернення: 25.03.2026).
12. Методичні матеріали з розвитку емоційної сфери дітей у закладах позашкільної освіти / уклад. різні автори. — Київ, 2020.

ДОДАТОК 1

Критерії діагностики та оцінювання емоційного інтелекту у дітей

Емоційний інтелект у дітей зазвичай оцінюють через спостереження, бесіди, ігрові завдання та спеціальні методики. Основні критерії охоплюють кілька ключових компонентів:

1. Усвідомлення власних емоцій

Оцінюється здатність дитини:

- розпізнавати свої емоції (радість, злість, страх, сум тощо);
- називати їх словами;
- розуміти причини своїх емоцій.

Показники:

- дитина може сказати, що вона відчуває;
- пов’язує емоцію з подією або ситуацією.

---

2. Розпізнавання емоцій інших людей (емпатія)

Здатність:

- розуміти емоції інших за мімікою, жестами, голосом;
- співпереживати;
- реагувати на емоційний стан інших.

Показники:

- дитина помічає, коли іншим сумно/радісно;
- намагається допомогти або підтримати.

---

3. Вираження емоцій

Оцінюється:

- вміння адекватно проявляти емоції;
- використання слів, жестів, малюнків для вираження почуттів.

Показники:

- дитина може розповісти про свій стан;
- не пригнічує емоції або не проявляє їх агресивно безконтрольно.

---

4. Регуляція емоцій

Здатність:

- контролювати імпульсивні реакції;
- заспокоюватися;
- обирати соціально прийнятні способи реагування.

Показники:

- дитина може заспокоїтися після негативних емоцій;
- використовує прості стратегії саморегуляції (глибоке дихання, відволікання тощо).

---

5. Соціальна взаємодія

Оцінюється:

- вміння будувати стосунки;
- співпраця з однолітками;
- дотримання правил спілкування.

Показники:

- дитина грається з іншими без конфліктів або вміє їх вирішувати;
- проявляє ввічливість, слухає інших.

---

6. Розуміння емоційних ситуацій

Здатність:

- аналізувати причини емоцій у різних ситуаціях;
- передбачати емоційні реакції.

Показники:

- дитина може пояснити, чому хтось засмутився або зрадів;

- пропонує можливі рішення для покращення ситуації.

Методи діагностики:

- спостереження за поведінкою дитини в грі та спілкуванні;
- бесіди та запитання;
- проективні методики (малюнки, історії);
- ігрові та ситуаційні завдання;
- опитувальники (для старших дітей).

Рівні оцінювання (узагальнено):

- **Високий рівень** — дитина добре розпізнає, розуміє та регулює емоції, проявляє емпатію.
- **Середній рівень** — частково розпізнає емоції, потребує підтримки у вираженні та регуляції.
- **Низький рівень** — труднощі з розпізнаванням і вираженням емоцій, слабка емпатія та самоконтроль.

Якщо потрібно, можу оформити це як таблицю для методички або додати конкретні діагностичні методики для різного віку дітей.

ДОДАТОК 2

Методичні рекомендації

з формування емоційного інтелекту у дітей

Формування емоційного інтелекту є важливою складовою гармонійного розвитку дитини. Воно передбачає систематичну роботу з розвитку усвідомлення, розуміння, вираження та регуляції емоцій.

---

1. Створення емоційно безпечного середовища

- Забезпечувати атмосферу довіри, підтримки та прийняття.
- Уникати критики особистості дитини, оцінювати лише вчинки.
- Заохочувати відкритий вираз емоцій без страху осуду.

---

2. Навчання розпізнаванню емоцій

- Використовувати картинки, картки емоцій, ілюстрації.
- Обговорювати емоції під час читання казок, перегляду мультфільмів.
- Звертати увагу дітей на міміку, жести, інтонацію.

---

3. Розширення емоційного словника

- Вводити назви різних емоцій (радість, здивування, розчарування, тривога тощо).
- Пояснювати відмінності між схожими емоціями.
- Заохочувати дітей описувати свої почуття словами.

---

4. Розвиток емпатії

- Обговорювати почуття інших людей у різних ситуаціях.
- Запитувати: «Як ти думаєш, що відчуває ця людина?»
- Використовувати рольові ігри та моделювання ситуацій.

---

5. Навчання емоційній регуляції

- Ознайомлювати з простими техніками самозаспокоєння (дихальні вправи, пауза, відволікання).
- Навчати конструктивно виражати негативні емоції.
- Формувати навички самоконтролю через ігри та вправи.

---

6. Використання ігрових та творчих методів

- Дидактичні та сюжетно-рольові ігри.
- Малювання емоцій, музичні вправи, театралізація.
- Вправи типу «Емоція в кольорі», «Мій герой», «Малювання під музику».

---

7. Залучення дорослих як емоційного прикладу

- Дорослі повинні демонструвати адекватне вираження емоцій.
- Коментувати власні емоції («Я зараз засмучений, тому що…»).
- Показувати способи конструктивного вирішення конфліктів.

---

8. Індивідуальний підхід

- Враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей.
- Підбирати вправи відповідно до рівня розвитку емоційної сфери.
- Надати підтримку дітям із труднощами у вираженні емоцій.

---

9. Регулярність та системність роботи

- Формування емоційного інтелекту має бути частиною щоденної діяльності.
- Включати елементи емоційного розвитку у навчальні заняття, гру та спілкування.

---

10. Співпраця з батьками

- Інформувати батьків про важливість розвитку емоційного інтелекту.
- Рекомендувати спільні вправи вдома.
- Пояснювати способи підтримки дитини в емоційних ситуаціях