

В. І. Мозгова,

практичний психолог комунального закладу «Золотоніська спеціальна школа Черкаської обласної ради»

ЕМОЦІЙНИЙ СВІТ ОСОБЛИВОЇ ДИТИНИ: ЯК ЗРОЗУМІТИ І ПІДТРИМАТИ

Емоційний розвиток дітей з інтелектуальними порушеннями має специфічні особливості, що суттєво впливають на їхню соціальну адаптацію, поведінку та якість життя. Попри природну здатність відчувати широкий спектр емоцій, таким дітям часто складно усвідомити власні почуття, адекватно їх виразити та відрегулювати свою емоційну реакцію відповідно до ситуації. Недостатність цих навичок може призводити до емоційної нестабільності, імпульсивних дій, труднощів у міжособистісній взаємодії та виникнення поведінкових проблем. Проблема ускладнюється тим, що дорослі – батьки, педагоги, асистенти – не завжди правильно інтерпретують прояви емоцій таких дітей або не володіють ефективними методами їх підтримки. Нерідко емоційні реакції дітей сприймаються як «неслухняність», хоча насправді є проявом нерозуміння власного стану чи неможливості його висловити.

Тому постає необхідність наукового аналізу емоційного світу дітей з інтелектуальними порушеннями, дослідження специфічних особливостей їх емоційного вираження та визначення шляхів, які допоможуть дорослим підтримувати таких дітей, навчаючи їх розпізнавати та регулювати свої почуття.

Аналіз опрацьованої літератури свідчить про багатовимірність підходів до вивчення емоційного розвитку дітей з особливими освітніми потребами. У посібнику О. Сорочинської наголошено на практичній ефективності арт-терапевтичних методів, які допомагають розвивати емоційну виразність та зменшувати напруження [1]. Стаття О. Вержиковської зосереджується на труднощах емоційного реагування у дітей з інтелектуальними порушеннями та умовах ефективного емоційного стимулювання [2]. Дослідження О. Вовченко розкриває проблеми формування емоційного інтелекту у підлітків і вказує на нерівномірність розвитку його компонентів [3]. Робота В. Галуценка доповнює огляд, підкреслюючи залежність емоційної виразності від мовленнєвих можливостей дитини [4]. Сукупно ці джерела демонструють комплексність проблеми та актуальність різних підходів до підтримки емоційної сфери особливої дитини.

Метою статті є комплексне висвітлення особливостей емоційного світу дітей з інтелектуальними порушеннями та обґрунтування ефективних підходів до підтримки їх емоційного розвитку. Для досягнення цієї мети окреслюються такі **завдання**: проаналізувати специфіку формування та прояву емоцій у дітей зазначеної категорії, виявити типові труднощі у їх емоційному вираженні та регуляції, а також визначити практичні методи й інструменти, які можуть застосовувати дорослі для навчання дітей розпізнаванню власних почуттів і формування навичок емоційного самоконтролю.

Емоційний розвиток дітей з інтелектуальними порушеннями є складним і багатовимірним процесом, який формується на перетині когнітивних, нейропсихологічних, мовленнєвих та соціальних чинників. Діти цієї категорії здатні відчувати весь спектр емоцій не менше, ніж їхні однолітки з типовим розвитком, однак процеси усвідомлення, інтерпретації та регуляції цих емоцій відбуваються у них значно повільніше та менш диференційовано. Наукові спостереження свідчать, що їм часто складно зрозуміти, чому виник певний емоційний стан, як його виразити соціально прийнятним способом і як впоратися з інтенсивними переживаннями. Через недостатній рівень емоційної обізнаності такі діти нерідко реагують імпульсивно, не завжди співвідносячи силу своєї реакції

з реальними обставинами, що створює труднощі у повсякденній взаємодії, навчанні та грі. Емоційні прояви можуть бути надто різкими, швидкими або стереотипними, а їх регулювання – поверховим і фрагментарним [3; 4].

Когнітивний розвиток має ключовий вплив на емоційну сферу дітей з інтелектуальними порушеннями: обмежені інтелектуальні можливості ускладнюють розуміння причин емоцій, саморефлексію та способи їх вираження. Через це емоції часто проявляються у поведінковій формі – плачем, криком, униканням або агресивними діями, що нерідко сприймається дорослими як «неслухняність», хоча насправді є проявом внутрішніх труднощів. Мовленнєвий розвиток також відіграє важливу роль: обмежений словниковий запас, слабе розуміння емоційних термінів і труднощі у вербалізації власних переживань знижують здатність дитини виражати емоції словами й сприймати емоційні сигнали інших, що може формувати емоційну «ізолюваність» або підвищену чутливість до змін у поведінці дорослих.

Соціальне середовище є не менш важливим чинником: стабільна, тепла і передбачувана атмосфера в сім'ї та навчальному закладі сприяє розвитку впевненості, умінню регулювати емоції та засвоєнню соціальних норм, тоді як нестача підтримки, надмірний контроль або різка критика підсилюють стрес і поведінкові труднощі. Педагогічний супровід допомагає дітям адаптуватися до навчального середовища і формувати навички емоційної регуляції. Ігрові вправи, картки емоцій, моделювання соціальних ситуацій, робота з мімікою та інтонацією, а також повторюваність і чіткість інструкцій сприяють поступовому розвитку усвідомлених емоційних реакцій.

Особливе значення має розвиток емоційно-вольової сфери: здатність стримувати імпульси, завершувати діяльність та підпорядковувати поведінку правилам безпосередньо впливає на контроль емоцій. У дітей з інтелектуальними порушеннями ці навички часто недостатньо сформовані, що призводить до швидкої втомлюваності, емоційних спалахів або надмірної реактивності на труднощі. Комплексний підхід, який поєднує педагогічні, психологічні та сімейні стратегії, створює умови для поступового розвитку емоційної стійкості, саморегуляції та соціальної адаптації таких дітей [2; 7].

Варто зазначити, що типові способи емоційного прояву дітей з інтелектуальними порушеннями тісно пов'язані з особливостями їхнього когнітивного, соціального та комунікативного розвитку. На відміну від дітей з нормативним розвитком, чий емоції поступово набувають усвідомленості та контролюваності, емоційні реакції таких дітей залишаються більш безпосередніми, різкими та менш регульованими. Це зумовлено недостатньою сформованістю вищих психічних функцій, складнощами у вербалізації та обмеженими можливостями аналізу власних переживань. У результаті внутрішній стан дитини найчастіше проявляється через зовнішню поведінку – міміку, жести, плач, крик, рухове збудження чи уникання контакту, які стають основним засобом передачі емоцій [8].

Оскільки вербально описати свій стан дитина часто не може, її поведінкові реакції нерідко неправильно трактуються дорослими як непослух або свавільність, хоча насправді це є сигналами перевантаження, тривоги або невміння впоратися з напруженням. Емоційні стани у таких дітей змінюються швидко й імпульсивно: від спокою до сильного збудження чи від зацікавленості до протесту. Нестійкість емоцій пов'язана з недостатньою

довільною регуляцією та обмеженим розумінням причинно-наслідкових зв'язків, через що дитина може різко реагувати навіть на незначні зміни – незрозуміле слово, нове середовище чи сенсорний дискомфорт.

Складність становить і розпізнавання емоцій – як власних, так і чужих. Для дітей з інтелектуальними порушеннями емоція часто є передусім тілесним переживанням, а не усвідомленим психічним станом. Тому вони можуть плутати страх зі збудженням, втому з гнівом або сум із фізичним дискомфортом. Аналогічно ускладнюється розуміння емоцій інших людей: дитина може неправильно інтерпретувати міміку, інтонацію чи невербальні сигнали, що ускладнює соціальні взаємодії та нерідко спричиняє конфлікти або тривожність.

Недостатній словниковий запас для опису почуттів створює додаткові бар'єри. Дитина часто використовує узагальнені вислови на кшталт «погано» чи «не хочу», які не відображають реального стану, тому дорослому доводиться орієнтуватися на контекст і поведінку, що не завжди дозволяє правильно зрозуміти її переживання. Через слабкість емоційно-вольової сфери будь-яка ситуація, що потребує зосередженості або подолання труднощів, може швидко викликати фрустрацію, яка переходить у крик, плач, агресію, уникання діяльності або стереотипні рухи.

Найчастіше труднощі емоційної регуляції виникають у нових, стресових чи непередбачуваних умовах, під час соціальних контактів, у завданнях, що вимагають тривалої концентрації, а також у ситуаціях сенсорного перевантаження. Гучні звуки, яскраве світло, торкання чи надмірна кількість стимулів можуть спричинити сильне емоційне збудження або, навпаки, бажання уникнути будь-якої взаємодії [2; 8].

Навчання дітей з порушеннями інтелекту розпізнавати власні емоції є фундаментальною складовою їхнього загального психоемоційного розвитку, адже саме здатність ідентифікувати, усвідомити та назвати власний внутрішній стан стає основою подальшої саморегуляції та соціальної взаємодії. У таких дітей емоційна сфера формується нерівномірно, часто характеризується сповільненим усвідомленням почуттів, труднощами з добором слів для опису емоційних станів та недостатнім розумінням зв'язку між подіями й переживаннями. Тому процес навчання вимагає спеціальних методів, створення структурованого, передбачуваного та емоційно безпечного середовища, де дитина має змогу поступово розширювати власний емоційний досвід.

Одним із найбільш ефективних напрямів роботи є **розвиток емоційного словника** – здатності називати й диференціювати емоції за допомогою слів. У більшості дітей з інтелектуальними порушеннями словесний запас у сфері почуттів обмежений кількома базовими поняттями («радість», «страх», «злість»), тоді як більш складні стани, як-от розчарування, внутрішня напруга, зняквовілість або здивування, залишаються нечіткими або незрозумілими. Для поступового збагачення емоційного словника використовуються візуальні опори у вигляді карток, зображень, фотографій, схематичних портретів та емоційних піктограм. Дитина порівнює вирази обличчя роздратованих, здивованих, збентежених чи щасливих персонажів, вчиться встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між подією та емоційною реакцією. Така робота сприяє переходу від емоційно-тілесного рівня переживання до когнітивного, де дитина починає усвідомлювати власні почуття як конкретні, визначені стани.

Важливе місце займають методи арттерапії, адже дітям із порушеннями інтелекту часто легше передати власні емоції через копії, образ чи форму, ніж через слова. Малювання, ліплення, аплікації або робота з кінетичним піском дозволяють дитині проявити внутрішню напругу чи позитивне збудження, не стикаючись зі складністю вербалізації. Педагог або психолог спрямовує дитину на усвідомлення взаємозв'язку між зображенням і почуттям, ставлячи уточнювальні запитання, які не нав'язують готових інтерпретацій, а стимулюють самостійне осмислення: «Що

хотіли сказати кольори, які ти обрав?», «Що відчувало це зображене сонечко – сум чи радість?», «Який настрій у цієї фігури?». Поступово через творчість формується первинне усвідомлення емоційних сигналів власного тіла та внутрішнього стану [1].

Окремої уваги потребує **казкотерапія** – метод, який дає можливість дітям ототожнюватися з персонажами та через їхній досвід вчитися розпізнавати та називати емоції. Казкові сюжети дозволяють безпечно досліджувати складні емоційні переживання, такі як страх, ревності, вина або сором. Під час читання або інсценізації історій педагог зупиняється на ключових емоційних моментах і пропонує дитині визначити, що саме відчував герой, чому це сталося і як можна було б змінити ситуацію. Важливо, що казкотерапія створює місток між символічним світом і реальними переживаннями дитини, роблячи процес емоційної ідентифікації менш напруженим і більш зрозумілим [1].

Ефективними виявляються й вправи на спостереження за мімікою, жестами та інтонацією. Це можуть бути як перегляд коротких відеофрагментів з емоційними сценами, так і моделювання виразів обличчя у дзеркалі. Дитина вчиться розрізняти мікроемоції, співвідносити їх із власним досвідом, і це поступово формує практичне розуміння емоційних сигналів інших людей. Таке тренування сприяє розвитку емпатії та покращує соціальну комунікацію, що часто є проблемною зоною для дітей із порушеннями інтелекту.

Корисним інструментом стає «емоційний альбом» або щоденник настрою, де діти щодня фіксують, що саме вони відчували, у якій ситуації та як це проявилось. Альбом може містити наклейки, піктограми, кольорові позначки або маленькі замальовки, що робить його доступним навіть для дітей з низьким рівнем вербалізації. Регулярне ведення такого щоденника формує навичку самоаналізу та дозволяє дитині простежувати зміни у власному емоційному стані, зрозуміти, які події викликають певні переживання.

Доповнюють ці методи психогімнастика та дихальні вправи, спрямовані на підвищення тілесної усвідомленості. Через рухи, напруження та розслаблення м'язів, зміну дихального ритму дитина вчиться відчувати фізіологічні прояви емоцій – швидке серцебиття під час хвилювання, напружені плечі при страху, тепло в тілі при радості. Такий досвід допомагає формувати здатність розпізнавати почуття не лише когнітивно, а й на рівні тілесного досвіду, що особливо важливо для дітей, у яких словесне описання емоцій є ускладненим.

Після формування первинних навичок розпізнавання власних емоцій наступним кроком є розвиток здатності до їх регуляції. Діти з порушеннями інтелекту часто реагують на емоційні стимули імпульсивно, не усвідомлюючи можливих наслідків власних дій. У них спостерігаються труднощі зі стримуванням агресивних проявів, контролюванням тривоги, зниженням рівня збудження або подоланням внутрішнього напруження. Тому процес формування навичок емоційної саморегуляції має бути послідовним, структурованим та індивідуалізованим.

Одним із найбільш доступних та ефективних інструментів виступають **дихальні техніки та релаксаційні вправи**. Вони дозволяють зменшити емоційне перенапруження, стабілізувати фізіологічний стан та сформувати відчуття контролю над тілесними проявами сильних емоцій. Діти вчаться повільно вдихати та видихати, імітувати «дихання хвилі», «дихання свічки», чергувати напруження і розслаблення м'язів. Подібні вправи можна використовувати як у моменти гострої емоційної реакції, так і для формування загальної стійкості до стресу [6].

Суттєвою є роль рольових ігор, які створюють для дітей безпечний простір для відпрацювання реакцій у складних емоційних чи соціальних ситуаціях. Завдяки моделюванню сцен – наприклад, «образився друг», «розчарування через невдачу», «страх перед новим завданням» – дитина має можливість вивчати різні варіанти поведінки, порівнювати імпульсивні та конструктивні реакції

та поступово засвоювати соціально прийнятні форми емоційного вираження. Педагог виступає медіатором, м'яко спрямовуючи дитину на вибір альтернативних моделей поведінки та пояснюючи можливі наслідки кожної реакції.

Не менш важливими є вправи на розвиток уваги, довільності та зорово-слухової координації. Діти з інтелектуальними порушеннями часто мають труднощі з тривалим утриманням уваги, що прямо впливає на здатність контролювати емоційні імпульси. Завдання на зосередження, чергування рухових і когнітивних активностей, виконання інструкцій із кількох кроків сприяють зміцненню загального самоконтролю, а отже, позитивно впливають і на емоційну сферу.

Важливе значення мають і творчі методи: **арт-терапія, музична терапія та танцювально-рухові практики**. Музичні вправи допомагають синхронізувати емоційний стан, знизити тривожність, активізувати позитивні переживання, тоді як танцювальна експресія дає дитині можливість безпечно проживати внутрішню напругу через рух. Творчість у будь-якому її прояві є каналом емоційної декомпресії, що дуже корисно для дітей із низькою здатністю до вербалізації.

Окремим напрямом роботи виступають когнітивно-поведінкові техніки, які поступово навчають дітей замінювати імпульсивні реакції більш усвідомленими. У спрощених формах такі методи можуть включати аналіз ситуації за схемою «ситуація – емоція – дія – наслідок», вибір альтернативних варіантів поведінки, навчання стратегіям зниження напруги («порахувати до п'яти», «зробити три повільні вдихи», «відійти на безпечну відстань»). Поступове повторення цих алгоритмів допомагає закріплювати більш адаптивні моделі емоційного реагування.

Корисним інструментом є також використання емоційних карток, метафоричних асоціацій та інших наочних засобів, які допомагають дитині швидше орієнтуватися у власних переживаннях і вербалізувати їх. Картки можуть використовуватися як у спокійному середовищі, так і в ситуаціях підвищеної емоційної реакції, коли дитині важко підібрати слова. Це дозволяє уникнути накопичення емоційної напруги та сприяє формуванню конструктивного діалогу [1; 6].

Зрештою, успішний розвиток навичок емоційної регуляції можливий лише за умови системної взаємодії педагогів, психологів та батьків. Батьки та педагоги відіграють ключову роль у створенні стабільного та емоційно безпечного середовища для дитини з інтелектуальними порушеннями, адже саме від їхньої підтримки залежить те, як вона навчатиметься розуміти й контролювати власні почуття. Дорослі формують атмосферу, у якій дитина отримує досвід прийняття, довіри та взаємоповаги, що стає основою розвитку її емоційної стійкості та навичок соціальної взаємодії. Важливо, що роль батьків і педагогів є взаємодоповнювальною: вони разом створюють цілісну систему підтримки, у якій домашнє та навчальне середовище працюють у єдності.

У сім'ї дитина вперше вчиться розпізнавати власні переживання, і саме батьки задають модель того, як можна реагувати на радість, страх, розчарування чи стрес. Емоційно тепле, турботливе середовище допомагає їй почуватися захищеною та відкрито висловлювати свої почуття без страху бути незрозумілою. Уважність дорослих до змін у поведінці дитини, чуйність та терпляче ставлення дозволяють своєчасно розпізнати причини її емоційних труднощів і м'яко скерувати її до конструктивного вираження почуттів. Батьки, які самі демонструють здорові способи регуляції емоцій, стають для дитини природними прикладами наслідування, що значно полегшує формування необхідних навичок.

Педагоги, своєю чергою, створюють безпечний простір у навчальному середовищі, де дитина взаємодіє з однолітками та здобуває досвід соціальної поведінки. Саме стиль спілкування та методи роботи педагога визначають емоційний клімат у класі чи групі. Використання спеціальних технік – психогімнастики, рольових ігор, арттерапії чи

вправ на саморегуляцію – допомагає дітям вчитися розуміти емоції, реагувати на труднощі більш стримано та поступово опановувати контроль над поведінкою. Для дітей з інтелектуальними порушеннями особливо важливо, щоб педагог був передбачуваним, доброзичливим і послідовним, адже такі якості створюють відчуття стабільності, яке значно знижує рівень емоційної напруги.

Спільна робота батьків і педагогів забезпечує дитині цілісний та узгоджений підхід. Обмін інформацією, взаємна підтримка й координація дій дозволяють дорослим краще розуміти емоційні потреби дитини та пропонувати їй однакові стратегії подолання труднощів у різних середовищах. Завдяки цьому дитина почувається впевненіше, швидше адаптується до вимог навчання та соціальних контактів і отримує реальні можливості для гармонійного емоційного розвитку [9].

Узагальнюючи, варто підкреслити, що емоційний світ особливої дитини є складною, чутливою та водночас надзвичайно вразливою сферою, яка потребує глибокого розуміння й уважного ставлення з боку дорослих. Підтримка батьків і педагогів має бути цілісною, узгодженою та орієнтованою на індивідуальні потреби дитини. Створення безпечного, стабільного та приймаючого емоційного середовища допомагає дитині розвивати самооцінку, навички саморегуляції та здатність будувати гармонійні взаємини з оточенням. Лише у співпраці сім'ї та закладу освіти можливо забезпечити ті умови, за яких особлива дитина зростатиме впевненою, соціально адаптованою та здатною повноцінно реалізовувати свій емоційний потенціал.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт–технології в роботі з дітьми : навчальний посібник / уклад. Оксана Сорочинська. Житомир : Вид–во ЖДУ ім. І. Франка. 2025. 140 с.
2. Вержиховська О. М. Особливості емоційного стимулювання дітей із порушеннями інтелектуального розвитку. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. № 41. С. 61–69.
3. Вовченко О. А. Особливості формування емоційного інтелекту у підлітків із порушеннями розумового розвитку. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2020. №2. С. 176–183.
4. Галущенко, В. І. Особливості стану та формування емоційної лексики у дітей з порушеннями мовлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2018. №36. С. 23–28.
5. Грабовська Т. В., Стахова О. О. Особливості емоційної сфери молодших школярів із порушеннями мовлення. *Міжнародна науково-практична конференція «Modern Science, Economy and Digital Innovation»*, Бухарест, Румунія. 2025. С. 232–234.
6. Корекційно-розвивальні технології навчання дітей з комплексними порушеннями розвитку /навчально-методичний посібник / Чеботарьова О. В., Блеч Г. О., Гладченко І. В., Бобренко І. В., Мякушко О. І., Сухіна І. В., Трикоз С. В. За наук. ред. О.В. Чеботарьової, О.І. Мякушко. Київ: ІСПП імені Миколи Яремченка НАПН України, 2020. 558 с.
7. Логвінова І. Особливості емоційної сфери дітей із затримкою психічного розвитку молодшого шкільного віку. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2021. №1(13). С. 378–386.
8. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю. 2016. 113 с.
9. Панченко Є. С., Левчишина Л. Роль батьків у формуванні емоційного інтелекту у дітей раннього та дошкільного віку. *Міжнародна науково-практична конференція «Future of science: innovations and perspectives»*, Стокгольм, Швеція. 2025. С. 230–235.