

УДК 376.1–056.36:159.944.4:159.9.019.4–053.5

Наталія Баташева,

кандидат психологічних наук,

вчений секретар Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України

natasha_batasheva@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-2685-2258>

Nataliia Batasheva,

Candidate of Psychological Sciences,

Scientific Secretary of Mykola Yarmachenko Institute of Special Pedagogy and Psychology of the

National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine

Інститут спеціальної педагогіки і психології

імені Миколи Ярмаченка НАПН України,

м. Київ, Україна

вул. М. Берлінського 9, м. Київ, 04060, Україна

Mykola Yarmachenko Institute of Special Pedagogy and

Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine,

Kyiv, Ukraine

9, M. Berlinskoho st., Kyiv, 04060, Ukraine

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ДОВІЛЬНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙ У ДІТЕЙ З КОГНІТИВНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

FEATURES OF FORMATION OF SKILLS OF VOLUNTARY REGULATION OF EMOTIONS IN CHILDREN WITH COGNITIVE DISORDERS

Анотація. У статті висвітлено особливості формування навичок довільної регуляції емоцій у дітей з когнітивними порушеннями.

Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей формування навичок

довільної регуляції емоцій у дітей з когнітивними порушеннями, аналіз теоретичних підходів до розуміння механізмів емоційної саморегуляції, визначення чинників, що впливають на її розвиток, та розроблення програми психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток емоційної свідомості, самоконтролю і соціально прийнятних способів емоційного вираження.

У ході дослідження використано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів: теоретичний аналіз і узагальнення – для вивчення сучасних концепцій психології емоцій та розвитку емоційної регуляції; порівняльний аналіз – для зіставлення вітчизняних і зарубіжних підходів до вивчення проблеми; систематизацію та класифікацію – для впорядкування теоретичних і практичних даних про процес формування навичок довільної регуляції емоцій. Також застосовано метод моделювання для створення поетапної програми розвитку емоційної саморегуляції у дітей з когнітивними порушеннями.

Встановлено, що діти з когнітивними порушеннями мають труднощі в усвідомленні та вербалізації емоцій, обмежений емоційний словник, підвищену емоційну збудливість, труднощі контролю емоційних реакцій. Розроблена програма формування навичок довільної регуляції емоцій ґрунтується на принципах структурованості, передбачуваності, сенсорної модерації та візуальної підтримки. Вона передбачає п'ять етапів: підготовчо-адаптаційний, розпізнавання емоцій, фізіологічну саморегуляцію, поведінкову регуляцію та генералізацію навичок у життєвих ситуаціях. Реалізація програми сприяє формуванню в дітей уміння розпізнавати власні емоційні стани, застосовувати прийоми зниження емоційного напруження, замінювати імпульсивні реакції адаптивними діями, підвищує рівень самоконтролю, емоційної стійкості та позитивно впливає на міжособистісну взаємодію.

Доведено, що розвиток навичок довільної регуляції емоцій є необхідною умовою становлення емоційної компетентності та гармонійного особистісного розвитку дітей з когнітивними порушеннями. Систематичне формування цих навичок забезпечує перехід від зовнішнього контролю до внутрішнього саморегулювання поведінки та емоційних реакцій. Запропонована програма має значний потенціал для практичного застосування у психологічній та корекційно-розвивальній роботі з дітьми, які мають труднощі емоційного розвитку. Перспективи подальших досліджень полягають у емпіричній перевірці ефективності програми.

Ключові слова: довільна регуляція емоцій; когнітивні порушення; соціальна адаптація; діти з особливими освітніми потребами; емоційний розвиток.

Abstract. The article highlights the features of the formation of skills for voluntary regulation of emotions in children with cognitive impairments.

The purpose of the study is to identify the psychological features of the formation of skills for voluntary regulation of emotions in children with cognitive impairments, analyze theoretical approaches

to understanding the mechanisms of emotional self-regulation, identify factors that influence its development, and develop a program of psychocorrectional work aimed at the development of emotional awareness, self-control, and socially acceptable ways of emotional expression.

The study used a complex of general scientific and special methods: theoretical analysis and generalization to study modern concepts of the psychology of emotions and the development of emotional regulation; comparative analysis to compare domestic and foreign approaches to studying the problem; systematization and classification to organize theoretical and practical data on the process of forming skills for voluntary regulation of emotions. The modeling method was also used to create a phased program for the development of emotional self-regulation in children with cognitive impairments.

It has been established that children with cognitive impairments have difficulties in understanding and verbalizing emotions, a limited emotional vocabulary, increased emotional excitability, and difficulty controlling emotional reactions. The developed program for developing skills in voluntary regulation of emotions is based on the principles of structure, predictability, sensory moderation, and visual support. It includes five stages: preparatory and adaptive, recognition of emotions, physiological self-regulation, behavioral regulation, and generalization of skills in natural life situations. The implementation of the program contributes to the formation of children's ability to recognize their own emotional states, apply techniques for reducing emotional tension, replace impulsive reactions with adaptive actions, increases the level of self-control, emotional stability, and has a positive effect on interpersonal interaction.

It has been proven that the development of skills in voluntary regulation of emotions is a necessary condition for the formation of emotional competence and harmonious personal development of children with cognitive impairments. Systematic formation of these skills ensures the transition from external control to internal self-regulation of behavior and emotional reactions. The proposed program has significant potential for practical application in psychological and correctional and developmental work with children who have difficulties with emotional development. Prospects for further research lie in empirical verification of the effectiveness of the program.

Key words: voluntary regulation of emotions; cognitive impairments; social adaptation; children with special educational needs; emotional development.

Актуальність дослідження. У сучасних умовах зростає інтенсивність психоемоційних навантажень на дітей, підлітків і дорослих, що обумовлено високою динамічністю соціальних змін, впливом цифрового середовища, нестабільністю суспільно-політичної ситуації та зростанням частоти травмівних

подій. Порушення емоційної регуляції можуть бути причиною широкого спектра труднощів – від проблем соціальної адаптації та навчальної дезадаптації до розвитку тривожних, депресивних і поведінкових розладів. Довільна регуляція емоцій розглядається у сучасній психології як базова саморегуляційна компетентність, що визначає якість психічного здоров'я, соціального функціонування, академічних досягнень і здатність до стресостійкості протягом усього онтогенезу.

У цьому контексті дослідження особливостей формування навичок довільної регуляції емоцій у дітей з особливими освітніми потребами, зокрема з когнітивними порушеннями, є науково та практично актуальним, оскільки спрямоване на пошук ефективних механізмів підвищення їх соціальної адаптації, профілактики вторинних порушень.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел свідчить про зростаючий інтерес до проблеми особливостей розвитку емоційної сфери дітей як у теоретичному, так і в суто прикладному аспектах. У наукових дослідженнях теоретично схарактеризовано загальні уявлення щодо сутності емоцій (Izard, 1991; Чебикін, 2003 та ін.); розкрито емоційний розвиток у контексті особистісного розвитку (Бех, 2003 та ін.); визначено зв'язок емоційної сфери з окремими психічними структурами: самосвідомістю, мотивацією, когнітивними процесами (Haviland-Jones, Lewis, Sullivan, Stanger, Weiss, 1989 та ін.).

У дослідженнях вітчизняних і зарубіжних вчених (Кириленко, 2007; Izard, 1991; Casey, 1993 та ін.) розкрито емоційну сферу як головний чинник адаптації та соціалізації дітей. Відповідно можливості соціальної адаптації дітей із когнітивними порушеннями будуть залежати від особливостей емоційної регуляції їхньої поведінки, від рівня сформованості у них уміння керувати власними емоціями в різних ситуаціях соціальної взаємодії з однолітками та дорослими.

Важливим емоційним новоутворенням, яке виникає ще у дошкільному віці на рівні регуляції поведінки як результат всього ходу психічного розвитку дитини, є довільність емоційних процесів – здатність підпорядковувати власні безпосередні бажання свідомо поставленим цілям.

Розуміння механізмів довільної регуляції емоцій у дітей з когнітивними порушеннями формується на перетині кількох наукових підходів. З позицій діяльнісного підходу регуляцію емоцій (П. Зінченко, Г. Костюк та ін.) розглянуто як результат залучення дитини до соціально визначених видів діяльності. У цій парадигмі емоції інтегруються в структуру дій і стають об'єктом опосередкованого контролю через освоєння правил, норм і операцій; інтеріоризація зовнішніх регуляторів (мовних формул, алгоритмів поведінки) трансформує спонтанні реакції у довільні стратегії. У дослідженнях психодинамічного підходу (S. Freud, C. Jung, M. Mahler) зроблено акцент на внутрішніх конфліктах, ранніх об'єктних відносинах та механізмах захисту як детермінантах емоційної регуляції. Поведінковий підхід (B. Skinner, A. Bandura A. Kazdin) до регуляції емоцій зосереджується на зміні поведінки для керування емоціями шляхом розвитку навичок, таких як самоконтроль, зміна реакцій та управління стресовими ситуаціями. Суть цього підходу полягає у тому, що емоції тісно пов'язані з думками та діями, і тому зміна шкідливих моделей мислення та поведінки приводить до позитивних змін у емоційному стані. У нейропсихологічних дослідженнях (Ткач, 2015; Thompson, R., 2011; McRae, Misra, Prasad, Pereira & Gross, 2012 та ін.) визначено, що здатність до довільної регуляції пов'язана з функціональним станом мозкових систем, що відповідають за інгібування, робочу пам'ять, переключення та планування. У контексті гуманістичної психології та психології особистості (C. Rogers, A. Maslow, G. Allport) визначено значення самосвідомості, автономії та внутрішньої мотивації для саморегуляції.

Попри різні погляди щодо цієї проблеми дослідники однакові в тому, що регуляція емоцій пов'язана не лише безпосередньо з дією, а й з такими когнітивними процесами як мислення, планування, здатність відчувати й оцінювати, що відіграє важливу роль у регуляції діяльності, поведінки та спілкуванні і є необхідною умовою для соціалізації.

Мета статті – дослідити особливості формування навичок довільної регуляції емоцій у дітей з когнітивними порушеннями, систематизувати та проаналізувати теоретичні підходи, визначити основні чинники та умови розвитку регуляції

емоцій, а також окреслити напрями психокорекційної роботи.

Методи дослідження. У процесі наукового дослідження застосовано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів, які дали можливість здійснити глибокий теоретичний аналіз проблеми формування навичок довільної регуляції емоцій у дітей з когнітивними порушеннями: метод теоретичного аналізу та узагальнення – для вивчення наукової літератури з питань педагогіки, спеціальної психології, нейропсихології; порівняльний аналіз – для порівняння вітчизняних та зарубіжних досліджень для визначення універсальних та специфічних аспектів формування навичок довільної регуляції емоцій у дітей з когнітивними порушеннями; метод систематизації та класифікації – для упорядкування та групування існуючих теоретичних підходів, корекційних стратегій, які застосовуються для формування навичок довільної регуляції емоцій.

Результати дослідження. Зважаючи на універсальність емоцій, не варто розглядати процес формування довільної регуляції емоцій у дітей винятково з позиції навчання їх вмінню пригнічувати власні емоційні реакції як певні перешкоди у спілкуванні та здійсненні різних видів діяльності. Як зазначає Denham, 2007, формування у дітей здатності регулювати емоції має спрямовуватися на розвиток у них усвідомлення і прийняття власних емоційних станів, вміння аналізувати причини їх виникнення і виражати емоції соціально схваленими способами, оскільки в підґрунті процесів контролю над емоціями лежить саме усвідомлення емоцій, а успішність їх регуляції визначається здатністю відчувати виразні почуття, а не дифузні почуття, аби знати, що регулювати.

Регуляція емоцій складається з зовнішніх і внутрішніх процесів, відповідальних за моніторинг, оцінку та зміну емоційних реакцій, особливо їх інтенсивних і тимчасових функцій, для досягнення власних цілей (Thompson, 2011). Регулювання емоцій відповідно до віку і соціально схвалених способів – один з компонентів емоційної компетентності дітей, разом із усвідомленням емоцій та почуттів, розпізнаванням власних емоцій та емоцій інших людей, володінням мовою емоцій, емпатією, усвідомленням відмінностей внутрішнього емоційного стану і його зовнішнього вираження та залежності соціальних стосунків від

характеру емоційної комунікації. Діти навчаються зберігати або посилювати актуальні та корисні емоції, послаблювати доречні, але не корисні емоції, пригнічувати недоречні емоції. Згодом діти починають бачити зв'язок між вжитими зусиллями в регуляції емоцій і змінами в їх емоційному стані й стають більш гнучкими у виборі способів управління емоціями в певних умовах.

У полі сучасних наукових досліджень наголошується, що діти старшого дошкільного віку здатні розуміти зв'язок між думками та емоціями і обґрунтувати певні стратегії метакогнітивної регуляції емоцій, що передбачають, на відміну від поведінкових стратегій регуляції, наявність усвідомленого наміру змінити власні думки або цілі для послаблення негативних емоцій. Як визначає Davis, 2010, старші дошкільники використовують такі стратегії подолання власних негативних емоцій: досягнення початкової мети і агенторієнтована (прагнення помститися кривдникові) – стратегії для полегшення гніву; пошук емоційної підтримки для підвищення емоційної впевненості під час переживання страху та суму; метакогнітивні стратегії регулювання печалі та страху – стратегії зміни думок (забування, позитивна переоцінка та ін.) і зміни цілей (рішення відмовитися від початкового бажаного результату або здатність знайти інший вихід, що задовольнить).

На основі даних наукових джерел зі спеціальної психології визначено, що під когнітивними порушеннями розуміють погіршення когнітивних функцій у порівнянні з вихідними індивідуальними, віковими і освітніми рівнями, що впливає на ефективність навчання, життєдіяльності і соціальної адаптації. До основних когнітивних функцій відносять: сприймання, увагу, пам'ять, праксис, функції саморегуляції та соціальний інтелект. У багатьох випадках, порушення когнітивних функцій спричиняє порушення мовлення (Прохоренко, Бабяк, Баташева, Душка, Недозим, Омельченко, & Орлов, 2020).

Серед загальних проявів несформованості емоційної сфери дітей з когнітивними порушеннями визначено: труднощі довільної регуляції емоцій, недостатній контроль за емоційними і поведінковими проявами емоцій в ситуаціях соціальної взаємодії та індивідуальної діяльності, а також спостерігаються

неадекватні емоційні реакції за силою (інтенсивністю) вираження емоцій; труднощі усвідомлення емоцій; вербалізація емоцій характеризується бідністю словника, специфічністю емотивної лексики, яка виявляється у неточності використання слів емоційного змісту, несформованості узагальнюючих понять; труднощі співвіднесення певної емоції (сум, гнів, страх, здивування) з ситуацією, об'єктом чи дією, що її викликають; недостатнє розуміння та вербалізацію змісту соціальних емоцій (сором, провина, образа, заздрість), знання про моральну норму фрагментарні; у них обмежений діапазон емоцій; демонструють прості емоції, а диференційовані тонкі відтінки переживань майже відсутні; переважає нестійкість, емоційна лабільність переживань та відповідних експресивних проявів, неадекватність емоційних реакцій та поведінки. Отже, труднощі усвідомлення власних емоційних станів у дітей з когнітивними порушеннями значно ускладнюють розвиток у них здатності орієнтуватися в емоційній реальності та формування вміння контролювати власні емоції, що впливає на процес включення їх в соціальне життя та здатність адаптуватися в мінливих умовах соціального оточення.

Враховуючи зазначені особливості емоційного розвитку дітей з когнітивними порушеннями, формування довільної регуляції емоцій у таких дітей потребує поетапного, структурованого та візуально підтриманого впровадження корекційних впливів. Розроблена програма формування навичок довільної регуляції емоцій у дітей з когнітивними порушеннями ґрунтується на принципах передбачуваності середовища, поетапності навчання, сенсорної модерації, використання компенсаторних візуальних засобів та поступової генералізації сформованих навичок у природні умови діяльності дитини.

Мета програми: розвиток навичок довільної емоційної регуляції через поетапне оволодіння техніками розпізнавання емоцій, фізіологічного заспокоєння та заміни імпульсивних реакцій на адаптивні.

Для досягнення мети були поставлено такі **завдання**:

1. Навчити дітей розпізнавати та позначати емоційні стани у доступній символічній/мовленнєвій формі.

2. Сформувати початкові навички використання фізіологічних і сенсомоторних стратегій зниження емоційного напруження.

3. Навчити замінювати імпульсивні реакції адаптивними діями-замінниками.

4. Забезпечити перенесення (генералізацію) сформованих регуляційних умінь у навчальний та побутовий контекст.

Програма формування навичок довільної регуляції емоцій у дітей з когнітивними порушеннями враховує п'ять етапів:

Етап 1. Підготовчо-адаптаційний (4 сесії):

– встановлення правил групи у форматі 4–5 піктограм («говорю по черзі», «пауза», «показую емоцію карткою»);

– введення «емоційного словника» (набір 4–6 базових піктограм);

– ознайомлення з куточком регуляції («тихий простір», плед, антистрес-іграшка).

Приклади вправ: «Впізнай емоцію за очима», «Домовленості руками» (жест як сигнал паузи).

Етап 2. Розпізнавання та позначення емоцій (6 сесій):

– навчання розпізнавання тілесних ознак емоцій;

– вправи «Стоп-кадр» (пауза – вибір картки емоції);

– введення мікротреків емоцій (ранок/урок/кінець дня).

Приклади вправ: «Ситуація – емоція», «Покажи, як відчуває тіло».

Етап 3. Фізіологічна саморегуляція (4 сесії):

– дихальні техніки (квадрат-дихання, «задуваємо свічку»);

– сенсомоторні перерви (3–5 хвилин за таймером);

– методи глибокого тиску (сенсорна подушка/плед).

Приклади вправ: «Теплий чай» (повільне видихання), «Черепашка» (зупинка, сховатися, дихати).

Етап 4. Поведінкова регуляція (7 сесій):

– матриця «емоція – ситуація – дія»;

– соціальні історії з програванням;

– введення карток «якщо – тоді» як дій-замінників.

Приклади вправ: «Якщо гніваюсь – прошу паузу/дихаю/йду в куточок».

Етап 5. Закріплення і генералізація (5 сесій):

- перенесення стратегій у навчальні та побутові взаємодії;
- фіксація «успішних кейсів»;
- позитивне підкріплення за процес (жетони, словесне схвалення та ін.).

Серед методичних умов реалізації програми можна виділити такі:

- візуальна підтримка на всіх етапах;
- одночасно вводиться одна стратегія – один контекст;
- короткі, повторювані сесії (20–30 хв) 2–3 рази на тиждень;
- опора на моделювання дій дорослим перед виконанням дитиною.

Очікувані результати (індикатори) програми: дитина демонструє здатність позначати емоційний стан без імпульсивної реакції; використовує хоча б одну засвоєну стратегію саморегуляції у типових ситуаціях; зниження частоти неконтрольованих поведінкових реакцій у групі; підвищення толерантності до фрустрації і затримка реакції через «паузу».

Запропонована програма забезпечує поступовий перехід від зовнішньої опори та інструкцій дорослого до довільного використання дитиною адаптивних стратегій емоційної регуляції в контрольованому режимі з можливістю генералізації на нові соціальні та навчальні ситуації.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На основі проведеного теоретичного аналізу й узагальнення наукових джерел встановлено, що довільна регуляція емоцій є важливою складовою психічного розвитку дитини та визначальним чинником її соціальної адаптації, навчальної успішності й емоційного благополуччя. У дітей з когнітивними порушеннями цей процес має специфічні труднощі, зумовлені порушеннями пізнавальної діяльності, емоційної сфери та саморегуляції. Виявлено, що недостатній розвиток здатності усвідомлювати, вербалізувати та контролювати власні емоційні стани призводить до імпульсивності поведінки, труднощів у міжособистісній взаємодії та зниження рівня соціальної компетентності.

Розроблена програма формування навичок довільної регуляції емоцій у дітей з когнітивними порушеннями ґрунтується на принципах поетапності, структурованості, візуальної підтримки, сенсорної модерації та поступового перенесення сформованих навичок у природні умови діяльності. Її реалізація забезпечує розвиток здатності дітей розпізнавати та позначати емоційні стани, застосовувати фізіологічні й поведінкові стратегії саморегуляції, знижувати рівень емоційного напруження та демонструвати соціально прийнятні реакції у різних ситуаціях взаємодії.

Отримані результати свідчать, що систематичне формування навичок довільної емоційної регуляції сприяє підвищенню рівня самоконтролю, зниженню частоти некерованих емоційних проявів, покращенню показників соціальної адаптації та якості освіти дітей із когнітивними порушеннями.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні емпіричних досліджень ефективності запропонованої програми. Перспективним є також вивчення ролі сім'ї, стилю емоційного виховання батьків і взаємодії педагогів у розвитку емоційної компетентності дітей із когнітивними порушеннями.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех, І.Д. (2003). *Особистісно орієнтоване виховання: теоретико-технологічні засади*. Київ: Либідь.
2. Засенко, В.В., & Прохоренко, Л.І. (ред.). (2020). *Навчання дітей з порушеннями когнітивного розвитку в умовах компетентнісного підходу: навчально-методичний посібник* / Прохоренко Л.І., Бабяк О.О., Баташева Н.І., Душка А.Л., Недозим І.В., Омельченко І.М., & Орлов О.В. Київ: Наша друкарня.
3. Кононко, О.Л. (1998). *Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві): навч. посібн. для вищ. навч. закладів*. Київ: Освіта.
4. Ткач, Б. М. (2015). Нейропсихологічний підхід до розуміння синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю: етіологія, діагностика, корекція. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 12(21), 293–303.
5. Чебикін, О. Я. (2003). *Емоційна сфера дітей та особливості її розвитку*. Одеса: ПНЦ АПН України.
6. Casey, R. (1993). Children's emotional experience: Relations among expression, self-

report, and understanding . *Developmental Psychology*, 29 (1), 119–129.

7. Davis, E.L. et al. (2010). Metacognitive Emotion Regulation: Children's Awareness that Changing Thoughts and Goals Can Alleviate Negative Emotions. *Emotion*. 10 (4). 498–510.

8. Denham, S. A. (2007). Dealing with Feelings: How Children Negotiate the Worlds of Emotions and Social Relationships. *Cognition, Brain, Behavior*. Volume XI. 1. 1–48.

9. Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0615-1>.

10. Kateri, McRae, Supriya, Misra, Aditya, K. Prasad, Sean, C. Pereira, & James, J. Gross. (2012). Bottom-up and top-down emotion generation: implications for emotion regulation, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 7. 3. 253–262. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq103>. [in English]

11. Lewis, M., Sullivan, M. W., Stanger, C., & Weiss, M. (1989). Self development and self-conscious emotions. *Child Development*, 60 (1), 146–156.

12. Thompson, R. A. (2011). Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin. *Emotion Review*, 3(1), 53–61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>

REFERENCES

1. Bekh, I.D. (2003). *Osobystisno oriientovane vykhovannia: teoretyko-tekhnologichni zasady [Personality-oriented education: theoretical and technological foundations]*. Kyiv: Lybid. [in Ukrainian].

2. Zasenka, V.V., & Prokhorenko, L.I. (red.). (2020). *Navchannia ditei z porushenniamy kohnityvnoho rozvytku v umovakh kompetentnisnoho pidkhodu: navchalno-metodychnyi posibnyk [Teaching children with cognitive disabilities in a competency-based approach: a teaching and methodological manual]* / Prokhorenko L.I., Babiak O.O., Batasheva N.I., Dushka A.L., Nedozyim I.V., Omelchenko I.M., & Orlov O.V. Kyiv: Nasha drukarnia. [in Ukrainian].

3. Kononko, O.L. (1998). *Sotsialno-emotsiinyi rozvytok osobystosti (v doshkilnomu dytynstvi): navch. posibn. dlia vyshch. navch. Zakladiv [Social and emotional development of personality (in preschool childhood): teaching aids for higher educational institutions]*. Kyiv: Osvita. [in Ukrainian].

4. Tkach, B. M. (2015). Neiropsykhologichnyi pidkhid do rozuminnia syndromu defitsytu uvahy z hiperaktyvnistiu: etiologia, diahnostyka, korektsiia [Neuropsychological approach to understanding attention deficit hyperactivity disorder: etiology, diagnosis, correction]. Aktualni problemy psykholohii. *Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, 12(21), 293–303. [in Ukrainian].

5. Chebykin, O. Ya. (2003). *Emotsiina sfera ditei ta osoblyvosti yii rozvytku [The emotional sphere of children and the peculiarities of its development]*. Odesa: PNTs APN Ukrainy. [in Ukrainian].

6. Casey, R. (1993). Children's emotional experience: Relations among expression, self-report, and understanding . *Developmental Psychology*, 29 (1), 119–129. [in English].
7. Davis, E.L. et al. (2010). Metacognitive Emotion Regulation: Children's Awareness that Changing Thoughts and Goals Can Alleviate Negative Emotions. *Emotion*. 10 (4). 498–510. [in English].
8. Denham, S.A. (2007). Dealing with Feelings: How Children Negotiate the Worlds of Emotions and Social Relationships. *Cognition, Brain, Behavior*. Volume XI. 1. 1–48. [in English.]
9. Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0615-1>. [in English].
10. Kateri, McRae, Supriya, Misra, Aditya, K. Prasad, Sean, C. Pereira, & James, J. Gross. (2012). Bottom-up and top-down emotion generation: implications for emotion regulation, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 7. 3. 253–262. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq103>. [in English].
11. Lewis, M., Sullivan, M. W., Stanger, C., & Weiss, M. (1989). Self development and self-conscious emotions. *Child Development*, 60 (1), 146–156. [in English].
12. Thompson, R. A. (2011). Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin. *Emotion Review*, 3(1), 53–61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969/>. [in English].

Матеріал надійшов до редакції 4.10.2025 р.

УДК 376.35:372.891

Ольга Бурлака,

кандидат педагогічних наук,

вчитель-методист Хмельницької спеціальної

загальноосвітньої школи №33

burlakaa.o.v@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-1387-9383>

Olga Burlaka,

candidate of pedagogical sciences,

teacher-methodologist of Khmelnytskyi

special comprehensive school No. 33

вул. Завадського, 8/1,