



” Басюк Н. Метод ненасильницького спілкування в розвитку емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2024. Том 12, № 8. С. 13-19. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-002>.

Basiuk N. Metod nenasyllynskoho spilkuvannia v rozvytku emotsiinoho intelektu maibutnykh uchyteliv pochatkovoї shkoly [The method of nonviolent communication in the development of emotional intelligence of future primary school teachers]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2024. Vol. 12, No 8. S. 13-19. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-002>.

УДК 378.147:37.013.74:001.891.3
DOI: 10.31110/2616-650X-vol12i8-002

Наталія БАСЮК

Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-5964-6098>
natabasyuk@ukr.net

МЕТОД НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ В РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Анотація. У статті розкривається зміст методу ненасильницького спілкування і його значення в розвитку емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи. Емоційний інтелект розглядається як внутрішній потенціал особистості, що здатен забезпечити стресостійкість і самоефективність педагога і є потужним засобом впливу на емоційний стан молодших школярів, їх психічне й фізичне здоров'я і загальну успішність. Висвітлено підходи зарубіжних (Дж. Майєр, П. Селовеї, Д. Гоулман, Е. Бахрах) і українських (Е. Носенко, С. Дерев'яно, Н. Коврига, А. Четверик-Бурчак, А. Костюк) дослідників до змістової структури і функцій емоційного інтелекту. Встановлено, що від рівня розвитку емоційного інтелекту вчителя початкової школи залежить ефективність педагогічної комунікації. Педагогічне спілкування з ознаками психологічного насилля (агресивні реакції вчителя, безпідставне звинувачення, критика, приниження учнів, навішування соціальних ярликів, актуалізація неприємних спогадів, провокування конфліктних ситуацій, глузування, знецінення тощо) неминуче призводить до негативних наслідків і становить емоційну небезпеку для учнів. Ненасильницька комунікація є ключовим аспектом педагогіки партнерства і невід'ємною складовою НУШ. Представлено авторське бачення концепції ненасильницького спілкування М. Розенберга як механізму застосування емоційного інтелекту в дії, у практиці щоденного спілкування з іншими людьми. Навчити навичкам ненасильницької комунікації майбутнього вчителя початкової школи – означає розвивати у нього емоційний інтелект як важливу особистісно-професійну властивість й ознаку гуманного й емпатійного педагога. Висвітлено структурні компоненти та основні кроки ефективної ненасильницької комунікації. Представлено досвід застосування методу ненасильницького спілкування у розвитку емоційного інтелекту здобувачів спеціальності 013 Початкова освіта Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Ключові слова: метод ненасильницького спілкування; емоційний інтелект; майбутній вчитель початкової школи; педагогіка партнерства; самопізнання; емпатія.

Nataliia BASIUK

Zhytomyr Ivan Franko State University, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-5964-6098>
natabasyuk@ukr.net

THE METHOD OF NONVIOLENT COMMUNICATION IN THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS

Abstract. The article reveals the content of the method of nonviolent communication and its importance in the development of emotional intelligence of future primary school teachers. Emotional intelligence is considered as the internal potential of the individual, which can ensure the stress resistance and self-efficacy of the teacher and is a powerful means of influencing the emotional state of younger schoolchildren, their mental and physical health, and overall academic performance. The approaches of foreign (J. Mayer, P. Selovey, D. Golman, E. Bachrach) and Ukrainian (E. Nosenko, S. Derevyanko, N. Kovryga, A. Chetvryk-Burchak, A. Kostyuk) researchers to the content structure and functions of emotional intelligence. It was established that the effectiveness of pedagogical communication depends on the level of development of the emotional intelligence of the primary school teacher. Pedagogical communication with signs of psychological violence (aggressive reactions of the teacher, baseless accusations, criticism, humiliation of students, hanging of social labels, actualization of unpleasant memories, provoking conflict situations, mockery, devaluation, etc.) inevitably leads to negative consequences and poses an emotional danger for students. Nonviolent communication is a key aspect of partnership pedagogy and an integral component of the New Ukrainian School. The author's vision of M. Rosenberg's concept of nonviolent communication as a mechanism for applying emotional intelligence in action, in daily communication with other people, is presented. Teaching nonviolent communication skills to a future primary school teacher means developing emotional intelligence in him as an important personal and professional quality and a sign of a humane and empathetic teacher. The structural components and main steps of effective nonviolent communication are highlighted. The experience of using the method of nonviolent communication in the development of emotional intelligence of students of the specialty 013 Primary education of Zhytomyr Ivan Franko State University is presented.

Keywords: method of nonviolent communication; emotional intelligence; future primary school teacher; partnership pedagogy; self-knowledge; empathy.

Постановка проблеми. В умовах війни в Україні проблема емоційного інтелекту стає важливою, як ніколи. Вона розглядається вченими в контексті психолого-педагогічних досліджень, що стосуються пошуку шляхів збереження ментального здоров'я особистості і пов'язана з проблемами стресу, емоційного вигорання, емоційного оніміння, посттравматичного стресового розладу,

посттравматичного зростання, життєстійкості й соціально-психологічної адаптації. Емоційний інтелект науковці [2; 3] вважають потужним внутрішнім ресурсом особистості, який допомагає людині не потрапити в емоційну пастку й впоратися з несприятливими життєвими подіями. Високий рівень емоційного інтелекту забезпечує високу опірність життєвим негараздам, свідчить про високий розвиток волі, самосвідомості, стресостійкості й самоефективності. Він є тим внутрішнім потенціалом, який допомагає нейтралізувати дрібні неприємності, визначити пріоритетність емоційних проблем, запобігати й долати стреси, зберігаючи себе, самовідновлюватись, зберегти психічне здоров'я. Розвинений емоційний інтелект передбачає наявність емпатійних навичок, толерантності, навичок спілкування й взаємодії з іншими людьми. Перераховані навички ґрунтуються на вмінні особистості усвідомлювати й керувати власними емоційними реакціями та емоційними станами інших людей і розпізнавати й враховувати їх під час комунікації.

Тільки вчитель з розвиненим емоційним інтелектом здатен формувати перераховані навички в молодших школярів й забезпечити їх соціально-емоційний розвиток. Одна з ключових вимог до претендента на посаду вчителя початкових класів під час прийому на роботу – високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Отже, це одне з основних завдань, яке постає перед закладами вищої освіти, що здійснюють підготовку майбутнього фахівця початкової школи. Дієвим способом розвитку емоційного інтелекту студентів, що навчаються за освітньо-професійною програмою «Початкова освіта», є метод ненасильницького спілкування.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Серйозне вивчення емоційного інтелекту як психологічного концепту розпочалось з досліджень американських психологів Дж. Майєра і П. Селовея, які визначали його як сукупність ментальних здібностей до ідентифікації, розуміння й управління власними емоціями та емоціями інших людей. На їх думку, емоційний інтелект передбачає наявність здібностей, які задіяні в обробці емоційної інформації. Він визначається такими навичками: 1) точність оцінки й вираження емоцій; 2) використання емоцій в розумовій діяльності; 3) розуміння емоцій; 4) управління емоціями. Дж. Майєр і П. Селовея вважали, що емоційний інтелект є стійкою властивістю особистості, яку неможливо розвинути.

Абсолютно протилежної думки дотримується американський журналіст й психолог Д. Гоулман – популяризатор ідеї емоційного інтелекту у світі. Основуючись на життєвих прикладах і результатах сучасних наукових досліджень в галузі нейробіології, він стверджує, що емоційний інтелект можна й потрібно розвивати в будь-якому віці, починаючи з дитинства. Емоційний інтелект дослідник розглядає як здатність особистості усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей задля того, щоб використовувати отриману інформацію для досягнення цілей. У своїй структурі він має п'ять компонентів: 1) самопізнання; 2) саморегуляцію; 3) мотивацію; 4) емпатію; 5) соціальні навички. Концепція Д. Гоулмана викликала широкий резонанс у суспільстві завдяки тому, що емоційний інтелект визначався як детермінанта досягнення успіху в житті. Успіх в особистісній і професійній сфері обумовлюється здатністю особистості ідентифікувати й інтерпретувати власні емоції та емоції оточуючих, пояснювати причини їх виникнення, на цій основі здійснювати самоконтроль й саморегуляцію, будувати ефективні й доброзичливі стосунки та комунікацію з іншими людьми, використовуючи отриману емоційну інформацію, досягати мети, проявляючи наполегливість.

Вивчаючи нейрофізіологічні механізми роботи людського мозку й нейробіологію емоцій, аргентинський нейропсихолог Е. Бахрах пише: «Розум – це ваші думки й емоції. Розум – це ваш мозок у дії» [6].

Українська дослідниця Е. Носенко на позначення емоційного інтелекту вживає словосполучення «емоційна розумність». Вона трактує його як інтегральну особистісну властивість, яка відображає міру розумності ставлення людини до світу, до інших людей та до себе як суб'єкта життєдіяльності. Е. Носенко та її учні С. Дерев'яно, Н. Коврига, А. Четверик-Бурчак виокремлюють стресозахисну й адаптивну функції емоційного інтелекту.

Науковець А. Костюк [1] вважає, що емоційний інтелект містить когнітивні, емоційні, адаптаційні та соціальні здібності. Кожна група здібностей почергово виконує інтерпретативну, регулятивну, адаптивну й стресозахисну, активізуючу функції.

Не дивлячись на велику кількість визначень емоційного інтелекту, які сьогодні існують в сучасній науці, спільною ознакою, що їх об'єднує, є навички усвідомлення та керування власними емоціями та емоціями інших людей з метою успішної соціальної взаємодії. Адже від того, як людина проявляє власні емоції, як сприймає емоційні реакції свого співрозмовника, чи вміє чути власні потреби й потреби інших, залежить, якою буде подальша комунікація між людьми, яким стратегіям у спілкуванні буде надана перевага: насильницьким (з домінуванням образ, негативних емоцій) чи ненасильницьким, які будуються на засадах гуманності й людяності. Вміння будувати ефективну й плідну комунікацію з молодшими школярами, їх батьками, колегами, дирекцією навчального закладу, в якому працює педагог, є важливим обов'язком вчителя початкової школи й ознакою сформованості його професійної компетентності.

Мета дослідження – охарактеризувати суть та особливості методу ненасильницького спілкування М. Розенберга, представити його авторське трактування й можливість застосування у процесі розвитку емоційного інтелекту особистості, описати досвід розвитку емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи Житомирського державного університету імені Івана Франка засобами методу ненасильницького спілкування.

Методи дослідження – аналіз і синтез наукової, навчальної та методичної літератури з проблеми дослідження, узагальнення власного педагогічного досвіду.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ідею ненасильницького спілкування закладено в концепцію Нової української школи, ключовим аспектом якої є реалізація педагогіки партнерства. Педагогіка партнерства – це взаємодія у системі «вчитель – учні – родина», побудована на принципах взаємоповаги й рівноправності всіх учасників освітнього процесу, довіри, позитивного й доброзичливого ставлення, порозуміння й ефективної комунікації задля досягнення спільної мети. Основною її характеристикою є гуманне ставлення до кожного учня, яке проявляється в партнерському спілкуванні, підтримці, співпереживанні, наданні права вибору, врахуванні індивідуальних здібностей, інтересів, потреб дитини. З її допомогою у школі створюється середовище, сприятливе для реалізації особистісного потенціалу й повноцінного розвитку школяра. За таких умов не може бути ніякого авторитаризму з випадками залякування й приниження гідності дитини, виявлення грубості, використання образливих й принизливих висловів, не сумісних з професією педагога, використання методики примусу замість співпраці.

Педагогічна комунікація також може бути формою насилля, якщо неадекватні дії педагога і педагогічні методи несуть загрозу й спричиняють шкоду здоров'ю школяра. Ознаками насильницького педагогічного спілкування вчителя є його агресивні реакції, безпідставне звинувачення, критика, приниження учнів, навішування соціальних ярликів, актуалізація неприємних спогадів, провокування конфліктних ситуацій, глузування, знецінення тощо. Така поведінка вчителя суперечить нормам і принципам професійної етики й педагогічного такту і є небезпечною для учнів. Вона може стати причиною психологічних травм, неврозів, апатії, зниження продуктивності, емоційної напруженості, небажання дитини відвідувати школу. На фізичному рівні це стає причиною психосоматичних захворювань. Науково доведено, що школярі, які навчаються в авторитарних і схильних до жорстокості вчителів, хворіють втричі частіше.

Таким чином, в основі педагогіки партнерства – відсутність авторитаризму, будь-яких антигуманних ознак і будь-яких проявів насильства. Правильно керувати своїм психоемоційним станом, контролювати інтенсивність вираження своїх емоцій і їх прояв екологічним шляхом учителю допомагає розвинений емоційний інтелект та знання основ і стратегій ненасильницького спілкування.

Модель ненасильницького спілкування була розроблена у 1960-х роках американський психологом М. Розенбергом й представлена громадськості у книзі «Ненасильницьке спілкування. Мова життя». У своїй концепції вчений виходив з того, що життя без насильства на особистісному й міжособистісному рівнях можливе, якщо враховувати емоції й потреби як свої, так і тих, з ким спілкуєшся. У нашому розумінні теорія ненасильницького спілкування М. Розенберга – це теорія про емоційний інтелект в дії, про його практичне використання й одночасно про його розвиток. Наскільки в особистості розвинений емоційний інтелект і його структурний компонент емпатія, можна визначити саме під час її поводження в емоційно критичній ситуації. Опанування практичними інструментами ненасильницької взаємодії допомагає попереджувати, урегульовувати й більш конструктивно розв'язувати конфлікти, розвивати гарні взаємини, робити комунікацію більш продуктивною.

Філософія ненасильницької комунікації сягає коренями у філософію ненасильства й любові М. Ганді, ідеологію ненасильства в боротьбі за права афроамериканців М. Лютера Кінга, концепцію гуманістичної психології К. Роджерса. Надихаючись ідеями своїх попередників, М. Розенберг прагнув знайти такий універсальний підхід до спілкування, завдяки якому покращилася б якість життя, а комунікація задовольняла б інтереси її сторін і сприяла досягненню поставлених цілей. І це йому вдалося. Вже понад півстоліття метод ненасильницького спілкування активно впроваджується в політичні практики країн світу й відіграє вагомий роль у просуванні ідей миру, застосовується в освітній сфері, соціальній роботі, медицині, пенітенціарній системі, бізнесі, державному управлінні тощо.

Ненасильницьке спілкування розпочинається з самоспостереження й розуміння себе. Цей метод передбачає глибоке занурення у власний внутрішній світ, у світ своїх емоцій і почуттів, власних потреб. За емоціями завжди стоїть потреба. Позитивні емоції викликаються потребою, яку задовольнили; негативні – викликані незадоволеною потребою. М. Розенберг [4] радить для початку розібратися зі своїми емоціями, зрозуміти, яка потреба є причиною їх виникнення. Для цього варто себе запитувати: «Що я відчуваю зараз? Про яку потребу повідомляють мені мої емоції? Чи хочу я цим поділитися з іншими?». На ці питання не завжди легко відповісти. Інколи за однією емоцією можуть

критися різні потреби. Так, за емоцією злості можуть приховуватись як фізіологічні потреби (голод, втома), так і потреби у самовираженні (розчарування, неможливість вирішити проблему, беспорядність тощо). Чим більше людина пізнає себе, тим краще орієнтується в тому, що і чому це з нею відбувається. Усвідомлення власних емоцій є першим кроком на шляху побудови ненасильницької комунікації. Зробивши його, індивідуум задумується над тим, як висловити свої емоції й потреби максимально нетоксично, не ображаючи при цьому інших і зважаючи на їх емоції й потреби, як попросити про допомогу чи підтримку. Важливе значення мають навички самоконтролю й саморегуляції емоцій, вміння вчасно й усвідомлено опанувати своїм психоемоційним станом, передбачити причинно-наслідкові зв'язки своєї поведінки.

Метод ненасильницького спілкування складається з чотирьох компонентів: 1) спостереження; 2) почуття; 3) потреби; 4) прохання. Відповідно до цієї структури, виокремлено чотири кроки ефективної комунікації:

– Перший крок – озвучити спостереження, тобто констатувати факти без суб'єктивної оцінки та власної інтерпретації, відокремити спостереження від оцінки й засуджень. Інакше слова будуть сприйматися як нездорова критика, викличуть невдоволення, почуття образи, провини, страх, опір, тобто створять стіну непорозуміння між співрозмовниками;

– Другий крок – поділитися власними емоціями і почуттями, тобто вербалізувати їх. Вербалізація емоцій – це вираження емоцій і почуттів за допомогою конкретних слів. Нечіткість вербалізації пояснюється неусвідомленістю своїх емоційних переживань або недостатнім розвитком мовної компетенції, тобто незначним лексичним запасом назв емоцій, почуттів, емоційних станів. М. Розенберг неодноразово наголошував на постійному поповненні словника емоцій для того, щоб ясніше їх виражати. Краще зрозуміти емоційний стан партнера по спілкуванню допоможуть фрази на кшталт «Мені сумно», «Я радію», «Я здивована», ніж «Мені погано», «Я задоволена», в яких зазначаються лише загальні риси емоційного стану. Пам'ятаємо, що вербалізація емоцій невіддільна від їх невербального вираження, яке швидше і якісніше, ніж словесне;

– Третій крок – прив'язати почуття до потреб. Наприклад, «Коли ти кричиш до мене, я відчуваюсь ніяково». Такий підхід дозволяє зрозуміти й обговорити потреби один одного, які обумовили виникнення певної негативної емоції, не переходячи одразу до стратегій їх реалізації. Це дає можливість обрати правильну стратегію, щоб досягнути порозуміння;

– Четвертий крок – висловити прохання про допомогу або підтримку. Прохання має виражати конкретну, а не абстрактну й нечітку, дію, щоб співрозмовник зрозумів, чого від нього хочуть. Важливо відрізнити прохання від вимоги, наказу, погрози, маніпуляції, оскільки вони породжують відчуження й протистояння. Основний принцип прохання – не передбачає тиску на людину. Їй дається свобода вибору. Однак, прохаючи, людина має бути готова до негативної відповіді.

У своїх тренінгах М. Розенберг з метою демонстрації дієвості методу використовував іграшки Жирафа і Шакала. З їх допомогою він пояснював два основні способи спілкування – мову Жирафа (мову партнерства і життя) і мову Шакала (мову насильства).

Жираф уособлює в собі мир, добро, щире серце. Його сила в тому, що він живе, керуючись загальнолюдськими цінностями. Його високий зріст і довга шия допомагають створити об'єктивну картину навколишнього світу. Він практикує емпатію, вміє дослухатись до себе й до емоцій та потреб інших, усіх згуртовує. Людина, яка використовує мову Жирафа, дотримується основних законів ненасильницького спілкування: не висловлює суб'єктивних оціночних суджень, не звинувачує інших, шукає ефективні способи задоволення потреб шляхом партнерства.

Шакал – тварина низького зросту, вперта, егоїстична. Вона мислить суб'єктивно, ставлячи власні інтереси на перше місце. Вона не тільки не розуміє оточуючих, але й навіть не намагається їх почути. Мова Шакала ґрунтується на критиці, осуді, оцінці інших, вимаганні, погрозах, запереченні можливостей вибору або відповідальності. У своїй поведінці він практикує силові й маніпулятивні стратегії, провокує конфлікти або втікає. З іншого боку, «шакал», що живе всередині кожної людини, може допомогти у розв'язанні проблем особистісного і міжособистісного характеру. Якщо він дає про себе знати, це сигнал, що якась із потреб не задоволена й з'явилися негативні емоції. Відчуття «внутрішнього шакала» означає почати шлях до глибин внутрішньої психології. Спеціалісти в галузі ненасильницької комунікації вважають, що її сутність полягає «не тільки в тому, щоб вміти говорити мовою Жирафа (екологічно висловити свої потреби і почуття), а й у тому, щоб вміти перекласти мову Шакала мовою Жирафа. Тобто побачити за неприємними словами іншої людини потребу» [5].

З метою розвитку емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи, які навчаються в Житомирському державному університеті імені Івана Франка, знайомлять з основними засадами й продуктивними стратегіями ненасильницького спілкування. Під час вивчення освітніх компонент психолого-педагогічного циклу («Вступ до спеціальності», «Педагогіка», «Психологія», «Вікова та педагогічна психологія», «Педагогічна майстерність вчителя початкових класів») майбутні фахівці розглядають й аналізують випадки педагогічного насильства у школі (з власного шкільного життя, з

відеоматеріалів з Інтернету), визначають межу між звичайним виховним впливом і педагогічним насильством. Роздуми над поставленою проблемою дозволяють з'ясувати основні причини агресивної, насильницької поведінки педагога та порушення ним норм і принципів професійно-педагогічної етики. Серед них: нерозвинений емоційний інтелект учителя, його невміння спілкуватися і будувати педагогічну взаємодію, авторитарність педагога, низький рівень професійної етики.

Чітку емоційно-інтелектуальну спрямованість має розроблена нами вибіркова освітня компонента «Розвиток емоційного інтелекту в майбутніх учителів початкової школи». Розвинути навички самопізнання як структурного компонента емоційного інтелекту й першооснови методу ненасильницького спілкування допомагають вправи на самопізнання, рольові та ділові ігри, тренінгові вправи, практика ведення щоденника емоцій, медитація та інші. Серед вправ на самопізнання й самоусвідомлення цікавою нам видається вправа «Я»-реальне і «Я»-ідеальне». Студентам пропонується охарактеризувати себе (в письмовій формі або за допомогою малюнка), якими вони є і якими хочуть бути. Суть іншої вправи «Чарівна крамниця» полягає в наступному: здобувачам вищої освіти пропонується уявити себе в чарівній крамниці, в якій можна обміняти риси характеру, які вони вважають своїм недоліком і яких хочуть позбутися, на риси, яких їм не вистачає. Під час обміну звертається увага на те, чим якість, яку «покупець» обмінює, його не влаштовує. Вправа «Контраргументи»: розділити аркуш паперу на дві колонки. В одній записати «Мені не подобається в собі сьогодні», а в другій колонці до кожного твердження написати контраргумент – те, що можна йому протиставити, чим сьогодні задоволені. Щоденна практика усвідомленості та повторення допомагають формувати в мозку нові нейронні зв'язки, а відтак – розвивати навички емоційного інтелекту.

Дослідниця Л. Ф. Баррет, засновниця теорії сконструйованих емоцій, вважає: чим точніше людина визначає свої почуття, тим краще розуміє, як допомогти собі в критичній ситуації. Уміння визначати й описувати емоції вона називає «умінням деталізувати почуття». Якомога точніше визначити свої емоції й почуття допомагає багатий словниковий запас назв емоцій. Нерідко емоційний словник студентів, особливо перших-других курсів, занадто бідний. Він обмежується кількома назвами емоцій і стандартними фразами на кшталт «подобається – не подобається», «задоволений – не задоволений», «нормально». Їм складно визначити, які емоції вони відчувають. Це призводить до труднощів у комунікації, не кажучи вже про виконання майбутнього професійного обов'язку. Багатий на емоції словник дозволяє орієнтуватися в емоційних відтінках і півтонах, що значно полегшить комунікацію й дозволить залишатися в контакті з собою.

Задля розвитку емоційного лексику майбутніх учителів початкової школи на заняттях використовується низка методик і технік. Для початку студентам пропонується скласти список емоцій, які вони знають і можуть назвати. Цю роботу можна виконувати в групах. Домашнє завдання: під час перегляду художнього фільму записати назви емоцій, які ви проживали.

Обов'язковим є ознайомлення зі схемою «Колесо емоцій», створеною американським професором психології Р. Плутчіком у 1980 році. «Колесо емоцій» - це спектр людських емоцій, зображений у вигляді 8-ми пелюсткової квіткі і поділений на три сектори. У центрі зображені афекти, середню частину займають базові або прості емоції, зовнішню – вторинні емоції і почуття. Кольорова палітра відображає протилежні емоції. Робота з «Колесом емоцій» допомагає не тільки збагатити емоційний словник, але й наочно побачити, як будуються складніші емоції і почуття. Навчившись користуватися «Колесом емоцій», майбутні вчителі можуть спостерігати, яка емоція утворюється при комбінуванні кількох простих емоцій, або який емоційний стан виникне, якщо зіткнуться дві сильні емоції (наприклад, поєднання гніву й відрази формує презирство). Це, свого роду, «емоційна арифметика», яка дає змогу студентам побачити, що з ними відбувається. Тобто модель Р. Плутчіка допомагає виявити зв'язки між різними емоціями. В інтернеті можна знайти інтерактивне «колесо емоцій», яке допомагає краще зрозуміти його дію. Також схема унаочнює, як емоції від фізіологічних проявів (наприклад, гніву) трансформуються в соціальні прояви (злість, досаду). Використовувати «Колесо емоцій» можна й при веденні щоденника емоцій, фіксуючи, які емоції переживаєш зараз, як це відображається в тілі і що можна зробити, щоб собі допомогти. Розглянемо, як це працює на прикладі:

1. На занятті я не встиг виступити з доповіддю, яку готував увесь вечір, тому що було багато доповідачів і мені не вистачило часу. Я відчуваю досаду. В основі досади лежить гнів, який спричиняє м'язове напруження в тілі. Щоб мені впоратися з гнівом, потрібно скинути фізичну напругу.

2. Далі використовуємо фізичні вправи або інші техніки, щоб зняти напруження й відчути розслаблення (наприклад, розтягування, боксування повітря, подушки, заземлення, ходьба впродовж 5-7 хвилин тощо).

3. Тепер я знаю, в яких випадках я гніваюсь. Коли в моєму житті траплялись подібні ситуації? Чи можу я в майбутньому якось змінити ситуацію або своє ставлення до неї?

Студенти практикують постановку простих запитань, які дозволяють усвідомити власні емоції: «Що зараз зі мною відбувається? Що я відчуваю в своєму тілі? Що мені хочеться зробити? Як

називається ця емоція?». Такі практики систематично використовуються на лекційних і практичних заняттях і допомагають студентам краще пізнати себе й свої емоційні реакції. Усвідомлення емоцій та їх інтенсивності допомагає включити самоконтроль і саморегуляцію, а також точно передати оточуючим те, що ти відчуваєш.

Ефективною технікою ненасильницького спілкування є техніка «Я-повідомлення». Порівнюючи її з технікою «Ти-повідомлення», майбутні вчителі початкової школи бачать суттєву різницю між ними. Фрази «Ти мене не слухаєш!», «Ти не цінуєш моєї праці!» викликають в іншій стороні комунікації скоріш бажання відсторонитись, ніж щось виконувати. Тому, замість вирішення проблеми й досягнення згоди, використання цієї техніки спричиняє конфлікти й непорозуміння. Інша справа – техніка «Я-повідомлення». Її мета – екологічним способом, з повагою до іншої людини і без докорів, висловити свої потреби, фокусуючи увагу на власних почуттях і сприйнятті ситуації. На практичних заняттях студенти практикуються в побудові звернень за допомогою техніки «Я-повідомлення» за таким алгоритмом:

1. Я відчуваю, що ... (опис своїх емоцій у цій ситуації).
2. Коли ... (опис ситуації, яка викликала напругу).
3. Тому що для мене важливо ... (опис власних потреб / інтересів).
4. Тому я пропоную ... (опис власних пропозицій для покращення ситуації).

Наприклад, замість фрази «Ти постійно дивишся в телефон, коли я до тебе звертаюсь» можна використати: «Мене засмучує, коли ти слухаєш мене, дивлячись у телефон. Мені вкрай важливо бачити твою реакцію на мої слова. Мені буде приємно, якщо під час нашої розмови ти відкладеш телефон у сторону». Використання техніки «Я-повідомлення» під час спілкування дозволяє інформувати свого співрозмовника про свої потреби й почуття, висловлювати власне невдоволення й занепокоєння без докорів і звинувачень у його бік.

На заняттях студенти часто складають і розігрують діалоги між Жирафом і Шакалом, використовуючи стратегії ненасильницької комунікації й будуючи розмову на основі чотирьох принципів (спостереження – почуття – потреби – прохання). Освоївши ролі, вони моделюють проблемні ситуації педагогічного спілкування з шкільного життя, інсценізують й аналізують їх через призму мов Жирафа й Шакала, вчать проявляти активне й емпатійне слухання. Це розвиває у майбутніх педагогів початкової школи вміння бути толерантним і терплячим у спілкуванні з тими, хто викликає в тебе роздратування і з чією думкою ти категорично не погоджуєшся, вчить проявляти увагу до почуттів і потреб свого співрозмовника, невербальними сигналами показувати свою зосередженість на ньому, сприймати інформацію від нього без суджень і припущень.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином, ненасильницька комунікація має стати нормою і свідомим вибором вчителя початкової школи. Навчити навичкам ненасильницького спілкування – означає розвивати емоційний інтелект майбутнього фахівця ще в період здобуття ним професії, а отже, є важливим завданням системи вищої педагогічної освіти. Орієнтація на себе, на свої особисті почуття й потреби, усвідомлення їх важливості допомагає налаштуватись на іншу людину й проявляти повагу до її потреб і емоцій. Метод ненасильницького спілкування навчає доносити свою думку, уникаючи оцінювання й критики, говорити лише про факти, висловлювати особисті почуття й потреби, звертати увагу на емоції й потреби свого опонента, емпатійно ставитись до інших, використовувати прохання замість вимоги. Це закладає підґрунтя емпатійних і гуманних відносин, що є аксіомою партнерської педагогічної взаємодії.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці експериментальної моделі розвитку емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи.

Список використаних джерел

1. Костюк А. Д. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2014. Вип. 2, т. 1. С. 85–89.
2. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. С. 100–104.
3. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 159 с.
4. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Харків : Вид-во «Ранок», 2020. 256 с.
5. Федорець А., Чернега Є. Мистецтво миру. Як працює ненасильницьке спілкування. URL : <https://www.village.com.ua/village/knowledge/simple-words/291403-mistetstvo-miru-yak-pratsyue-nenasilnitske-spilkuvannya>
6. Bachrach E. *The Agile Mind : How Your Brain Makes Creativity Happen*. London : Ebury Publishing, 2016. 245 p.

References

1. Kostiuk A. D. Emotsiyni intelekt ta shliakhy yoho rozvytku. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya «Psykhologichni nauky»*. 2014. Vyp. 2, t. 1. S. 85–89.
2. Mazokha I. Analiz problemy emotsiinoho intelektu yak osobystisnoho resursu. *Suchasna psykholohiia: problemy ta perspektyvy*. 2020. S. 100–104.
3. Nosenko E. L., Kovryha N. V. Emotsiyni intelekt : kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funktsii : monohrafiia. Kyiv : Vyshcha shkola, 2003. 159 s.
4. Rozenberh M. Nenasyllynske spilkuвання. Mova zhyttia. Kharkiv : Vyd-vo «Ranok», 2020. 256 s.
5. Fedorets A., Cherneha Ye. Mystetstvo myru. Yak pratsiue nenasyllynske spilkuвання. URL : <https://www.village.com.ua/village/knowledge/simple-words/291403-mistetstvo-miru-yak-pratsiue-nenasilnitske-silkuвання>
6. Bachrach E. *The Agile Mind : How Your Brain Makes Creativity Happen*. London : Ebury Publishing, 2016. 245 p.