

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ ТА ЙОГО ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Басюк Н. А., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри початкової освіти та культури фахової мови Житомирського державного університету імені Івана Франка

Обличчям Нової української школи є вчитель. Його особистість, професійні й моральні цінності, рівень компетентності знаходяться під кутом пильної уваги суспільства й держави. В сучасних умовах від педагога вимагається вміння творчо й конструктивно вирішувати професійні завдання й назрілі проблеми та досягати оптимальних результатів з найменшими емоційними затратами. Варто наголосити, що професія вчителя, а особливо вчителя початкової школи, належить до найбільш стресогенних й енергозатратних. Численна кількість завдань, з якими стикається педагог під час виконання професійних обов'язків, потребує термінового розв'язання, що виснажує його психоенергетичний потенціал, викликає стан нервового напруження. Ускладнює ситуацію той факт, що часу на прийняття педагогічного рішення дається обмаль, що вже саме по собі викликає у педагога стрес. Відтак, причиною стресових станів педагога є не стільки певна ситуація чи їх кількість, скільки здатність до перебільшення, негативне емоційне налаштування до зовнішніх обставин, надмірна емоційна реакція, що є результатом власного мислення. Тому вища педагогічна освіта має фокусувати увагу на розвитку в майбутніх фахівців емоційного інтелекту і позитивного мислення як його важливого компонента.

Життя, а тим паче педагогічна професія, вимагає бути оптимістом. Оптиміст – це людина з активно-позитивною життєвою позицією, яка вміє налаштувати свій настрій і свої думки на позитивний лад, тобто мислить позитивно. Відомо, що невдачі, неприємності, помилки, розчарування зустрічаються з кожним. Проте від спрямованості мислення залежатиме поведінка й самопочуття, а отже, й подальше життя людини.

Автор раціонально-емоційної поведінкової терапії, американський психолог Альберт Елліс стверджує, що емоції є продуктом розуму, а їх модальність (позитивні – негативні) залежить від внутрішнього переконання індивідуума. Якщо розум стверджує: «Це для мене добре», виникають позитивні емоції; якщо породжується відчуття: «Це для мене погано», з'являються негативні емоції. Негативне мислення продукує емоції страху, смутку, створює бар'єри у свідомості, блокує процеси прийняття рішення. Негативні, нав'язливі думки шкодять як самій людині, так і її оточенню. Вони знижують стресостійкість, викликають занепокоєння, депресію, тривожність, дратівливість, що підвищує конфліктність людини з соціумом, притягують хвороби. Відтворюючи в своїй голові негативні події і знову та знову

прокручуючи ті ж самі негативні думки, людина щораз переживає негативні емоції. До саморуйнівних емоцій О. Свіяш відносить: страх, гнів, образу, сором, злість, роздратування, стурбованість, ревності, незадоволення, тривога, розчарування, презирство (зневагу), засудження, заздросці, відчай, ненависть [1].

Канадські вчені з Королівського університету Джордан Поппенк і Джулі Ценг, які проводили дослідження мозкової активності, стверджують, що в мозку середньостатистичної людини за добу виникає більше шести тисяч думок. Крім того, думкам властива здатність утворювати ланцюгову реакцію: одна думка породжує наступну. Виходить, що негативна думка породжує собі подібну негативну думку. А оскільки потік думок є нескінченним, то й людина, яка починає думати негативно, потрапляє у рій негативних думок. Негативні думки в сукупності з негативними емоціями провокують збільшення рівня гормонів кортизолу, адреналіну й нордадреналіну, відомих як гормонів страху й стресу. Подорожуючи організмом, вони виснажують імунну систему й впливають на різноманітні органи, викликаючи ті чи інші психосоматичні захворювання.

Судити про наявність в собі негативного мислення можна за змістом внутрішнього діалогу. До ознак негативного мислення експерти відносять наступні: персоналізація (у всьому, що відбувається з нею, людина бачить свою провину); перебільшення пропорцій (акцентування уваги на негативних аспектах ситуації та ігнорування позитивних); фаталізм (очікування поганого, ігноруючи закони логіки); поляризація (світ сприймається в чорно-білих кольорах: або дуже добре, або дуже погано, тобто «золота середина» відсутня).

Позитивне мислення, навпаки, є джерелом енергії та натхнення. Його науковці розглядають як один із способів психічної саморегуляції, що не дозволяє розгорнутися руйнівним процесам, які запускають негативні думки та емоції. Сутність позитивного мислення полягає в тому, що особистість свідомо контролює свої думки й не дозволяє укорінюватись негативним думкам та емоціям, концентрується на позитивних сторонах у собі та інших. Як бачимо, позитивне мислення як навичка емоційного інтелекту допомагає здійснювати саморегуляцію та самоконтроль думок та емоцій. Позитивне мислення передбачає здатність включати або виключати емоції з думки залежно від контексту та ситуації. Емоції позитивно мислячої людини набувають позитивного забарвлення. Позитивне мислення надає впевненості в собі й своїх силах, віри в позитивний результат і можливість впоратися з невдачами. Замість жорсткої самокритики, самозвинувачення і їдкої самоіронії людина встановлює причинно-наслідкові зв'язки й починає роздумувати, як конструктивно розв'язати ситуацію, виробляє продуктивну стратегію подолання труднощів, зосереджується на досягненні мети. Позитивне мислення наповнює особистість тією внутрішньою силою, яка не дозволяє опускати руки навіть у найскладніших і

найнеприємніших ситуаціях. Воно спонукає сприймати невдачі як тимчасову перешкоду на життєвому шляху, з якої можна винести цінний досвід і стати сильнішим. Культивуючи в собі позитивні думки та емоції, людина запрограмує себе на перемогу й успіх, з легкістю долає стресові ситуації і витрачає при цьому незначні зусилля. Позитивне мислення є запорукою збереження професійного здоров'я педагога.

Для того, щоб стати педагогом, для якого звичка мислити позитивно є нормою і стилем життя, студентам спеціальності 013 Початкова освіта варто вивчити принципи позитивного мислення й опанувати його техніки.

У психолого-педагогічній літературі представлений широкий арсенал стратегій вироблення у собі позитивного мислення. Охарактеризуємо таку з них як ведення щоденника вдячності.

Практика вдячності – поширена методика на Заході. В її основі – культивування у собі позитивної емоції вдячності. Професор Каліфорнійського університету Роберт Еммонс вважає, що «вдячність блокує такі токсичні емоції та емоційні стани, як заздрість, образу, смуток, депресію, які заважають бути щасливим» [2]. Вдячність відноситься до групи соціальних емоцій, оскільки пов'язана зі спілкуванням і соціальним життям. Психологи переконують, що подяка підвищує здатність до самоконтролю вдвічі. При цьому рівень тривожності, прояви інших негативних емоцій знижуються, покращується настрій. Це зумовлено тим, що під впливом «дякую» виділяються позитивні емоції, які підсилюють секрецію гормонів щастя – ендорфіну, дофаміну, серотоніну. До речі, позитивом заряджаються обидві сторони – і той, хто висловлює вдячність, і той, на кого вона спрямовується. Подяка активізує ту частину мозку, яка відповідає за моральні цінності, емпатію, альтруїзм. Тому люди, які регулярно практикують вдячність, стають уважнішими до інших людей та їх потреб й емоцій, частіше проявляють співчуття й прагнення допомогти. В результаті у стосунках зростає довіра й повага, посилюється прагнення відповісти добром на добро, покращується взаєморозуміння. Таким чином, активне практикування вдячності здатне змінити світосприйняття й позитивно вплинути на внутрішній психологічний стан особистості.

Основні правила ведення щоденника вдячності – щирість і регулярність. Перш, ніж розпочати роботу зі щоденником, можна виконувати такі прості практичні вправи, як-от: увечері перед сном подумки подякувати іншим людям (рідним, друзям, колегам, знайомим, незнайомим, воїнам ЗСУ, Богу, життю, літу-2024) і собі за все, що відбулося сьогодні. Навіть якщо особливих причин для подяки немає, варто подякувати за прості й буденні речі, різні приємні дрібниці – сонячну погоду, продуктивний день, турботу рідних тощо. У студентській академічній групі можна запропонувати майбутнім учителям початкової школи обмінятися

зі своїми одногрупниками листівками з подяками. Практикувати ці вправи потрібно щоденно, не менше 21-го дня, щоб відчути позитивний ефект від подяки. Такі вправи тренують звичку фокусуватись на позитивному й помічати хороше.

Перший етап у роботі зі щоденником – записати 10 – 12, а то й більше, подяк (можна розпочати з самого дитинства), Далі кожного дня необхідно відзначати три моменти, які впродовж дня викликали вібрацію подяки. Суть письмової техніки – фокусуватися на позитиві, помічати й цінувати маленькі миттєвості щастя. Варто відмітити, що написане слово володіє більшою силою, ніж озвучене або проговорене в думці. Самі думки не зможуть викликати потрібного ефекту. Записи періодично перечитуються, що наповнює думки позитивним змістом.

Таким чином, висловлюючи вдячність, людина контактує зі своєю емоційно-почуттєвою сферою: починає прислухатись до себе, своїх почуттів, краще розуміти себе й свої цінності, визнає цінність інших людей, набуваючи при цьому навичок самоконтролю, керування своїми емоціями, позитивного мислення, емпатії як важливих компонентів емоційного інтелекту. Реалізація практик позитивного мислення й емоційного інтелекту сприятиме якісній фаховій підготовці майбутнього вчителя початкової школи.

Список використаних джерел:

1. Гільман А. Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; 053. Острого, 2017. 400 с.
2. Cherry Kendra. How to Practice Gratitude? URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-gratitude-5206817> (дата звернення: 10.09.2024).