

ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ВМІНЬ ВИРАЖЕННЯ ЕМОЦІЙ ЗАСОБАМИ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА

Важливою ознакою високого рівня професійної майстерності педагога є сформованість умінь керувати емоціями. Ця група вмінь належить до категорії емоційного інтелекту, що є важливим складником емоційно-етичної компетентності вчителя початкової школи. Для того, щоб освітній процес був результативним, учитель має вибудовувати педагогічні дії на позитивних емоціях і почуттях. Емоційна забарвленість навчального матеріалу викликає уважне сприйняття й міцне запам'ятовування нових знань молодшими школярами. Уміння вчителя емоційно, образно висловлювати свої думки, його схвильованість, захопленість темою заохочують дітей до навчання, мотивують їх до подальшого вивчення й дослідження. Власним емоційним станом педагог впливає на розум і серце своїх учнів, торкаючись їхніх думок, почуттів і волі. У цьому процесі задіюються його акторські здібності, уміння управляти власними емоціями, використовувати невербальні засоби спілкування – жести, міміку, тембр голосу. Усе це робиться для того, щоб можна було керувати увагою й емоціями вихованців, впливати на їх свідомість.

Інтенсивна комунікація, індивідуальний підхід до кожного, емоційна насиченість освітнього процесу здатні емоційно виснажити педагога, негативно позначитись на його здоров'ї та психологічному благополуччі. Внутрішній емоційний дисбаланс педагога виявляється зовнішньо в роздратуванні, відчутті втоми, гніву, підвищеній тривожності, втраті співчуття у ставленні до учнів. У подальшому це стане причиною неефективного прийняття рішень. Пригнічений емоційний стан педагога позначається на його взаєминах із

учнями і на морально-психологічній атмосфері в класі. Важливим механізмом протистояння емоційному й професійному вигоранню слугують засоби екологічного вираження емоцій, тобто такі засоби, які б не завдавали шкоди іншим. Ознайомити майбутніх фахівців початкової ланки освіти з основними інструментами запобігання емоційному вигоранню та сформувати у них вміння виражати власні емоції за допомогою творчих засобів – одне з важливих завдань на етапі професійної підготовки.

У Житомирському державному університеті імені Івана Франка здобувачі освіти, що навчаються за спеціальністю «Початкова освіта», вже з першого курсу детально знайомляться з поняттям «емоції», природою їх виникнення і видами, з яких структурних компонентів складається емоція, чому виникають негативні емоції та яке значення емоцій в освітньому процесі. Цьому сприяють навчальні дисципліни психолого-педагогічного циклу, насамперед «Вступ до спеціальності», «Педагогіка», «Психологія», «Вікова та педагогічна психологія», «Теорія та методика виховання у початковій школі». Так, зокрема, на заняттях зі «Вступу до спеціальності» студенти пригадують педагогічні ситуації з власного шкільного життя, добирають конфліктні ситуації з літератури, аналізують відеоситуації, в яких учителю не вдається впоратися з власним емоційним станом, та до яких наслідків це призводить. Також майбутні педагоги дізнаються про здатність розуму впливати на інтенсивність прояву емоцій, практикують техніки саморегуляції власного емоційного стану. На практичних заняттях із «Теорії та методики виховання у початковій школі» розглядаються питання про те, як учителю правильно поводитися з дітьми, в яких батьки загинули на війні чи перебувають у зоні бойових дій, як говорити з учнями про їхні почуття й емоції, як нормалізувати емоційний стан учнів та вчителя під час повітряної тривоги й перебування в укритті. Це підводить здобувачів вищої освіти до думки про необхідність роботи над розвитком власної емоційної сфери та емоційного інтелекту зокрема.

Студенти дізнаються, що прагнення приховати або замаскувати негативні емоції, витіснити зі свідомості незручні думки та почуття негативно позначається на психіці і фізичному здоров'ї людини. Це впливає на її вчинки, призводить до непорозуміння і конфліктів з оточуючими. Невиражені емоції викликають душевний біль. Виникає психологічний дискомфорт з важкими та болісними наслідками. Емоції нікуди не зникають, вони залишаються необробленими. Стримування ж навпаки посилює негативну дію емоції. Зокрема, спроби придушити в собі гнів закінчуються тим, що він наростає й «закипає» під маскою спокою. Якщо не дати йому виходу, постійне накопичення енергії гніву починає руйнувати людський організм.

У процесі навчання майбутні вчителі початкової школи знайомляться з альтернативними способами вираження емоцій. Найбільш сприятливим інструментом тренування і вираження власних емоцій безпечним способом є мистецтво: живопис, музика, театр, танець, поезія. Саме мистецтво допомагає людині зрозуміти власні емоції, звільнитися від емоційного напруження, сприяє рефлексії й самопізнанню. Образотворче мистецтво – ефективний спосіб вирішити окреслену проблему.

За допомогою фарб, форми, композиції та інших художніх елементів можна передати широкий спектр емоцій: радість, горе, печаль, тривогу, захоплення. Художнє зображення емоцій допомагає краще усвідомити «соціальні явища та міжособистісні стосунки, увійти в емоційний світ інших людей, розвивати власний емоційний інтелект» [1]. Під час занять здобувачі вищої освіти споглядають репродукції картин відомих українських і світових художників, добирають твори живопису, які б передавали певну емоцію, співвідносять емоції, зображені художником, із власним емоційним станом. Виконуючи творчі завдання, вони мають можливість пізнати себе, розділити з одногрупниками свої переживання. Цікавим творчим завданням є завдання «оживити» певну картину. Використовуються картини О. Кульчицької «Діти на леваді», А. Куїнджі «Чумацький тракт», Я. Вермеєра «Дівчина з перлинною сережкою» та інші. Суть цього завдання полягає в

тому, щоб «вживу» відобразити події та емоції, зображені на художньому полотні, використовуючи арсенал театральних жестів. Позбутися страхів, образ та інших негативних емоцій допомагають вправи «Намалюй емоцію», «Якого кольору радість», «Перетвори злючку в добряка». Зміст другої вправи – домалювати персонажу веселу деталь, яка перетворить його з розлюченого чудовиська на кумедну й добру істоту, засмученого зробить веселим. Виконання вправ у студентській групі завжди супроводжується сміхом і створює гарний настрій.

Виникненню позитивних емоцій і стабілізації емоційного стану сприяє ознайомлення майбутніх вчителів початкової школи з різноманітними техніками, що мають місце в образотворчому мистецтві. Серед них – техніка плямографія, малювання квачиком, піпеткою, зубною щіточкою, мильними бульбашками, малювання на мокрому папері, пальчикове малярство тощо.

Малювання – це свого роду художня медитація. Воно допомагає розслабитися, виплеснути назовні негативні емоції, думки, усунути страхи. Через малюнки студенти вчаться давати вихід емоційним переживанням, позбавлятися негативних емоцій. На практичних заняттях студенти влаштовують сеанси антистресової арт-терапії за допомогою неусвідомленого малювання каракулями, кружечками, крапочками, паличками, повторюваними візерунками. У результаті виходять чудові композиції у техніках дудлінг, зентангл, зенмандала. До речі, відомий швейцарський психоаналітик і психолог К. Юнг щоденно практикував замальовки у техніці мандали, спостерігаючи динаміку змін у власному психоемоційному стані. Основне в таких антистресових малюнках – не результат, а сам процес малювання, сама дія, яка має лікувальний ефект. Після проведених вправ особистість відволікається від проблем та переживань, відпочиває, акумулює свої внутрішні сили, набуває гармонії, немовби оновлюється.

Таким чином, образотворче мистецтво є ефективним засобом, щоб упоратися з важкими переживаннями. Воно заспокоює мозок, звільняє розум від негативних думок, що

спричиняють емоції. Ознайомитися з його можливостями і навчитись використовувати з метою вираження власних емоцій – ключове завдання на шляху професійного зростання майбутнього вчителя початкової школи.

Список використаних джерел

1. Зорко А. Є. Художні прийоми емоційної виразності у батальному живописі: композиція. *Вісник Національної Академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2023. № 3. – С. 149–153.

Дар'я Блага-Мініна

УДК 37.091.3

РОЗВИТОК ІНФОРМАЦІЙНО-ЦИФРОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛІВ- ПРИРОДНИЧНИКІВ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Розглядаючи сучасні тенденції в освіті, переконуємося в тому, що розвиток інформаційно-цифрової компетентності учителів предметів природничої освітньої галузі має велике значення для ефективного впровадження нового змісту освіти.

Вивчення проблеми розвитку інформаційно-цифрової компетентності вчителя є досить актуальним. На думку М. Медведєва й Г. Ткачук, інформаційно-цифрова компетентність передбачає формування у вчителів знань, умінь, навичок і досвіду та є основним засобом реалізації різних методів навчання з використанням інформаційно-цифрових технологій, педагогічних програмних засобів та інформаційно-комунікаційних технологій. Інформаційно-цифрова компетентність вчителя характеризує оптимально збалансоване використання ІКТ в освітньому процесі та передбачає ознайомлення з новими ІКТ і вміння використовувати їх у професійній діяльності [3, с. 76]. Із урахуванням стрімкого