

Басюк Н. А.
*Житомирський державний університет
імені Івана Франка
(Житомир, Україна)*

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЯК ПОДОЛАННЯ ВИКЛИКІВ ВОЄННОГО ЧАСУ

Воєнна агресія росії позначилась на житті кожного українця. Найуразливішою категорією є діти. Проведені соціальні опитування засвідчують, що найбільше страждає психоемоційна сфера. У дітей молодшого шкільного віку це проявляється страхами, безпричинним плачем, дратівливістю, апатією, спалахами гніву, агресії. Тривожні стани провокують проблеми з пам'яттю й концентрацією уваги, з'являються труднощі в засвоєнні навчального матеріалу, в комунікації з однолітками та вчителями, поведінково-емоційні проблеми. Усе це загалом негативно впливає на здатність навчатися, адже для того, щоб зосередитись на сприйнятті нових знань, опрацьовувати й систематизувати інформацію, потрібен стабільний режим. В умовах, коли мозок працює в режимі пильності, постійно сканує зовнішні звукові сигнали на предмет потенційної небезпеки, погіршуються процеси запам'ятовування. Бомбардування, обстріли, звуки сирен, необхідність переховуватися в укриттях, підважений ритм життя створюють колосальне стресове навантаження як на дітей, так і на вчителів.

Сучасний педагог початкової школи змушений працювати в незвичних для нього й складних умовах. Він має не тільки забезпечувати організацію освітнього процесу й створювати безпечний простір для навчання учнів, але й заспокоювати їх і дбати про нормалізацію їхнього психічного стану. Наукові висновки свідчать, що присутність в такі моменти батьків або педагога, якому довіряють, мінімізує дію стресових факторів на дитину. Спокійний і врівноважений педагог є психологічним буфером, що допомагає незрілій дитячій психіці впоратися з жахіттями війни. Тому найкращий і найпростіший спосіб підтримати учнів – демонстрація педагогом власного спокою, врівноваженості та емоційної стійкості. Відтак учитель початкових класів, як ніхто інший, повинен володіти навичками саморозуміння, самоконтролю, управління власними емоціями, умінням співчувати й надавати допомогу й підтримку іншим, тобто емпатією, вмінні впливати на почуття інших людей, тобто володіти навичками, які можна об'єднати одним словом – емоційний інтелект.

Поняття «емоційний інтелект» науковці (Дж. Майер, П. Селовей, Д. Карузо, Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Е. Носенко, Н. Коврига та інші) трактують як здатність розпізнавати, диференціювати власні емоції та емоції інших людей та управляти ними задля встановлення доброзичливих соціальних зв'язків і досягнення поставлених цілей. Складовими емоційного інтелекту визначають самосвідомість (самопізнання), самоконтроль, самомотивацію, емпатію,

соціальні вміння. Характерними ознаками педагога з низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту є агресія, злоба, дратівливість, образа, почуття провини, незадоволення, підвищене емоційне реагування, тривожність, відчай, емоційна незрілість. Відсутність або несформованість емоційного інтелекту зачасту стає причиною емоційного вигорання, професійних деформацій, провокує конфлікти з учасниками освітнього процесу. Педагог з розвиненим емоційним інтелектом, навпаки, демонструє у власній поведінці «емоції конструктивної взаємодії та гармонійного стану» (Яремчук & Самардак, 2023).

Професійне становлення майбутніх учителів початкової школи в період навчання в університеті передбачає розвиток їх емоційного інтелекту. Розвиток кожного з його структурних компонентів забезпечується реалізацією психолого-педагогічних, дидактико-методичних дисциплін, різних видів практик (навчальних і виробничих), науково-дослідною роботою, здобуттям знань шляхом неформальної та інформальної освіти, впровадженням традиційних та інноваційних технологій, форм, методів, що створюють сприятливе емоційно насичене середовище для комунікації й обміну емоціями, а також можливостями позааудиторної роботи.

Тему емоційного інтелекту інтегровано в різні освітні компоненти. Так, під час вивчення психологічних дисциплін студенти отримують знання про емоції, їх види, природу й причини їх виникнення, особливості нервової системи людини, вплив емоцій на гормональний фон, дізнаються, як людський організм реагує на різні емоції, знайомляться з методиками самодіагностики емоційної сфери, розглядають поняття «потреби», «воля» і їх зв'язок з емоціями й почуттями. Значна увага приділяється вивченню особливостей роботи головного мозку людини. Здобувачі отримують інформацію про функції головного мозку і починають краще розуміти взаємозв'язки між емоціями й роботою мозку. Для майбутніх учителів початкової школи важливо знати також про особливості емоційного та соціального розвитку молодших школярів. Вивчаючи тему «Інтелект», вони дізнаються про класичні й сучасні теорії інтелекту, види інтелекту, емоційний інтелект, його структурні компоненти й сутнісні ознаки. Велика роль на заняттях відводиться практичному опануванню методиками й техніками емоційно-вольової саморегуляції.

Розвитку навичок і вмінь емоційного інтелекту як основи емоційно-етичної компетентності увага приділяється під час вивчення педагогічних дисциплін уже з першого курсу. Зокрема, на заняттях з освітніх компонент «Вступ до спеціальності», «Педагогіка», «Педагогічна майстерність вчителя початкових класів», «Теорія та методика виховання» тощо студенти дізнаються про значення емоційного інтелекту як професійно важливої якості у роботі вчителя початкової школи, дотриманні ним педагогічної етики й педагогічного такту, що ґрунтуються на вмінні вчителя контролювати ступінь прояву власних емоцій і управляти власним психоемоційним станом, практикуються у вербальному і невербальному вираженні власних емоційних станів. На заняттях зі «Вступу до спеціальності» і «Педагогічної майстерності вчителя початкових класів» майбутні педагоги знайомляться з вербальними й невербальними

засобами спілкування, їх функціями, вчаться «читати» мову тіла, тобто розпізнавати емоційний стан свого співрозмовника за його фізичними проявами. Вправи на виразнення власних емоцій і почуттів виконують подвійну роль. По-перше, студенти краще пізнають себе, свої жести й міміку, розвивають артистичні здібності. По-друге, група, яка розгадує передану емоцію або думку невербальними засобами, набуває досвіду інтерпретації візуальної інформації, тобто виразу обличчя, міміки, пантоміміки, погляду, жестів, положення тіла, дистанції. Уміючи це робити правильно, учителів легко розпізнати справжні думки, емоції та почуття учня, а отже, обравши ефективні стратегії, вплинути на емоційний стан вихованців. Тому для майбутнього вчителя початкової школи такі навички є вкрай необхідними. Крім того, важливо на цьому наголосити, молодшим школярам властиво пов'язувати жестикуляцію педагога з його настроєм й особистісними якостями.

Невербальна педагогічна комунікація не тільки налаштовує на гармонійне спілкування й конструктивну взаємодію, але є дієвим інструментом для передачі знань. Оптимальне застосування засобів невербаліки робить процес навчання емоційнішим і динамічнішим. Одним з наукових підтверджень цього є відкриття італійського нейробіолога Джакомо Різолатті, зроблене у 1992 році, про існування емоційних дзеркальних нейронів. Його суть у тому, що людина на підсвідомому рівні сприймає емоції інших людей. Відбувається це так: спостерігаючи за мімікою й жестами іншого як віддзеркаленням його емоційного стану, у мозку людини миттєво активізуються нейрони, що відповідають за таку ж саму емоційну реакцію. Тому в арсеналі вчителя початкової школи має бути необхідний набір технік невербального спілкування, що є надзвичайно цінним для взаємодії й передачі емоцій. На етапі підготовки до практичних занять студенти опрацьовують значний масив наукової психолого-педагогічної літератури про значення жестів, візуального контакту, поз, рухів у професійній діяльності педагога, дізнаються про зміст окремих жестів, «заборонені» в педагогічній професії жести; вчать ефективно їх використовувати, не зловживаючи ними, під час організації дискусій та мікровикладання.

З метою пізнання себе й діагностики власної емоційно-почуттєвої сфери, здійснення самоаналізу, вдосконалення навичок рефлексії студентам пропонується ведення щоденника емоцій. Найбільша проблема як починаючих учителів, так і вчителів з досвідом роботи – це невміння вивільнити негативні емоції. Найчастіше педагоги їх придушують у собі, консервують, що лише сприяє їх накопиченню, призводить до погіршення ментального стану і з часом може спровокувати тілесні захворювання. Тому в період оволодіння професією важливо навчити майбутніх педагогів правильно, безпечно й екологічно позбуватися негативних емоцій. Одним з можливих засобів є ведення щоденника емоцій, що дозволяє зрозуміти себе, власні кордони, усвідомити, які емоції керують тобою в момент конкретної ситуації, здійснювати самоаналіз, проводити роботу над помилками і, таким чином, удосконалювати навички емоційного інтелекту.

Ознайомлення з поняттям «вікно толерантності», колесом емоцій Р. Плутчіка, тілесною картою емоцій людини, концепцією ненасильницької комунікації Маршала Розенберга, опанування дихальними вправами, майндфулнес-практиками, використання артикуляційних вправ, складання афірмацій, ведення щоденника емоцій, щоденника вдячності, участь у тренінгових вправах, складання плану з самовиховання й підбору ефективних засобів на вироблення в собі навичок емоційного інтелекту, застосування засобів образотворчого мистецтва, арт-технік, інтерактивних технологій, квазіпрофесійна діяльність, театралізація, залучення до здобуття знань шляхом неформальної та інформальної освіти – ось неповний перелік форм і методів розвитку емоційного інтелекту в майбутніх учителів початкової школи, які навчаються в Житомирському державному університеті імені Івана Франка.

Таким чином, тема емоційного інтелекту є невід’ємним компонентом професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи. Її значущість зросла з початком війни. Вистояти емоційно й психічно у цих складних воєнних й життєвих умовах й допомогти це зробити своїм учням і їх батькам здатен лише вчитель з високо розвиненим емоційним інтелектом. А підготувати такого вчителя й закласти основи для його подальшої роботи над собою – це вже завдання вищої школи, яке успішно розв’язується в Житомирському державному університеті імені Івана Франка.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Яремчук, Н., & Самардак, Ю. (2023). Особливості організаційно-педагогічних умов формування емоційного інтелекту майбутніх вчителів початкової школи. *Вісник Львівського університету. Серія педагогічна*, 39, 246–257.