

Наталія БАСЮК,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент, Житомирський державний
університет імені Івана Франка
Олександра ДУБАСЕНЮК,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри професійно-
педагогічної, спеціальної освіти,
андрагогіки та управління,
Житомирський державний
університет імені Івана Франка

РОЗВИНЕНИЙ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПЕРЕДУМОВА ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНОЇ УСПІШНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Починаючи з найдавніших часів, науковці переймаються питанням: від чого залежить успіх? що потрібно робити, аби стати успішним? на яких важливих основах базується успіх? У пошуках відповіді на це запитання людство побудувало не одну теорію й гіпотезу про те, що потрібно для досягнення успіху.

Тривалий час вважалося, що ключовим фактором досягнення успіху є високий рівень інтелекту людини – IQ, тобто коефіцієнт розумових здібностей: чим він вищий, тим більше шансів стати успішним, багатим і щасливим. Однак висновки вчених [1; 2; 3], зроблені на основі довготривалих експериментальних досліджень, переконують в хибності цієї теорії.

Коефіцієнт інтелекту впливає на успішність людини від 4 до 25%. Важливе значення мають некогнітивні навички, такі як уміння контролювати й керувати власними емоціями, спрямовувати їх в потрібне русло, мотивувати себе та людей, які тебе оточують, на досягнення поставлених цілей, проявляти наполегливість, самодисципліну й працьовитість, розпізнавати емоції й наміри інших людей, проявляти співчуття, уміти ефективно спілкуватися з іншими, впливати на них і будувати конструктивні емоційні стосунки. Усі ці навички є складовими емоційного інтелекту. На значущість емоційного інтелекту у розвитку успішності вказував американський вчений, засновник концепції емоційного інтелекту Д. Гоулман [1].

Сьогодні емоційний інтелект – це ледь не найголовніша навичка, яку роботодавці хочуть бачити у своїх співробітників. Дійсно, уміння слухати іншого, ефективна саморегуляція, здатність керувати власною емоційною сферою допомагають у стресових ситуаціях швидко ухвалювати правильні рішення та продуктивніше комунікувати. Що стосується вчителя початкової школи, емоційний інтелект є складовою більшості професійних

компетентностей, визначених професійним стандартом «Вчитель закладу загальної середньої освіти»: емоційно-етичної, психологічної, інклюзивної, здоров'язбережувальної, прогностичної, компетентності педагогічного партнерства та інших. Це пов'язано з тим, що кожна з перелічених компетентностей в більшій чи меншій ступені пов'язана зі здатністю проявляти власні емоції і впливати на емоційну сферу учасників освітнього процесу.

Отже, розвиток емоційного інтелекту у майбутніх учителів початкової школи є важливим кроком у їх підготовці до успішної педагогічної кар'єри та професійно-особистісного зростання. У Житомирському державному університеті імені Івана Франка розв'язання цієї проблеми набуло цілеспрямованого й систематичного характеру.

Важливе значення для розвитку означеної властивості мають теоретичні знання про емоції, їх види, механізм виникнення, а також базові знання з нейробіології: про властивості нервової системи, особливості будови та роботу головного мозку, його здатності до обробки емоційної інформації та управління емоціями. Ці знання дозволяють краще зрозуміти нейробіопсихологічну природу емоційного інтелекту. З цією метою навчальні дисципліни циклу професійно-практичної підготовки було запропоновано доповнити інформацією, що стосується емоційної сфери та емоційного інтелекту. Так, під час вивчення освітніх компонент «Вступ до спеціальності», «Педагогіка», «Психологія», «Вікова та педагогічна психологія», «Дидактика та організація освітнього процесу в початковій школі», «Педагогічна майстерність вчителя початкових класів» студенти знайомляться з теоріями емоцій та інтелекту, теоретичними концепціями емоційного інтелекту, особливостями емоційної саморегуляції, розглядають роль волі та інтелекту в процесах регуляції емоцій.

Щоб зацікавити студентів цією темою, зробити складні речі зрозумілими, використовуються цифрові програми і навчальні додатки. Зокрема, цифрова навчальна програма InnerBoddy Research («Інтерактивна анатомія людини») дозволяє вивчати й досліджувати нервову систему, людський мозок, збільшувати, повертати їх, тобто активно взаємодіяти з 3D-моделями, дивитись анімації.

Значний інтерес у майбутніх учителів викликає знайомство з тепловою картою емоцій, яка була укладена за результатами експериментальних досліджень. Її розробили вчені з університету Аалто (Хельсінкі, Фінляндія). Теплова карта емоцій унаочнено демонструє, як людське тіло реагує на певні емоції, емоційний стани і почуття.

Знання й навички, отримані шляхом неформальної освіти, посилюють інтерес до теми емоційного інтелекту, допомагають аналізувати власний досвід. Наприклад, онлайн-курс «Нейропсихологія в освітньому середовищі», розроблений фахівцями студії онлайн-освіти «EdEra» містить відеоматеріали, різноманітні методики та корисні практичні вправи й поради, які допомагають майбутнім учителям збагатити свої знання про емоційну й когнітивну сфери людини і зв'язок між ними.

У процесі навчальної діяльності студентів значна увага приділяється розвитку самосвідомості, активізації процесів самопізнання та рефлексії. Саме із самопізнання – процесу вивчення та розуміння себе, своїх думок, почуттів, поведінки – розпочинається розвиток емоційного інтелекту. Емоційне самопізнання допомагає особистості зосередитись на причинах емоцій та знайти спосіб, як їх подолати. У роботі зі студентами систематично практикуються вправи на самопізнання, організовується оцінювальна діяльність студентів. Наприклад, вправа «Що я відчуваю?». Пропонується відповісти на 3 питання: Яку емоцію я зараз відчуваю? Саме зараз ця емоція корисна для мене? Як часто впродовж дня я відчуваю цю емоцію?

Емоційне самопізнання у поєднанні з саморефлексією допомагає заглибитись у себе, краще зрозуміти себе, проаналізувати свої вчинки, емоції, внутрішні емоційні переживання, критично осмислити власні думки, осмислити свої потреби та бажання, встановити зв'язок між подіями й емоціями, зосередитись на своїх сильних сторонах і змінити спосіб мислення, а отже, виробити нові й ефективні стратегії поведінки.

Корисною формою емоційного самопізнання є ведення щоденника емоцій. Завдяки йому здійснюється активне самоспостереження над своїм «Я», опрацьовуються емоційні тригери; виявляються гіперболізовані емоції, думки і дії, що дає зрозуміти, чи варта була ситуація витраченої енергії. Студенти навчаються бачити власні помилки, по-новому реагувати на певні ситуації, вивільняти емоції, не пригнічуючи й не консервуючи їх у собі, що дає змогу професійно зростати й жити щасливим життям.

Зацікавити вивченням себе, своєї емоційної сфери і викликати бажання самовдосконалюватись допомагає робота з метафоричними асоціативними картами. Задля кращої ефективності до роботи долучаються психологи, педагоги, експерти в сфері емоційного інтелекту.

У нашій практиці часто доводиться спостерігати, що студентам важко вдається підібрати слова, щоб описати й охарактеризувати внутрішні емоційні відчуття. Отже, для розвитку емоційного інтелекту важливе значення має емоційний лексикон. Для того, щоб збагатити словниковий запас назвами емоцій та емоційних станів, на лекційних та практичних заняттях пропонується ряд завдань. Одним з них є використання «Колеса емоцій» Роберта Плутчіка або його адаптованої версії, яку пропонує сервіс Wordwall. Обертаючи колесо, студенти називають теперішню емоцію, описують, з яких первинних емоцій вона складається.

Істотний потенціал для розширення емоційного словника студентів, збагачення їх емоційно-чуттєвого досвіду мають навчальні дисципліни «Дитяча література з основами культури й техніки мовлення», «Виразне читання», «Методика навчання мовно-літературної освітньої галузі (українська мова та література)», «Методика навчання мистецької освітньої галузі». Під час опрацювання літературних творів, творів музичного й образотворчого мистецтва майбутні вчителі початкової школи звертають увагу на емоції й почуття персонажів, аналізують їх душевні переживання,

заряджаються відповідними емоціями, співпереживанням. При цьому їх словник збагачується емоційною й емотивною лексикою, уточнюється й активізується словниковий запас назв емоцій та почуттів. Під час розгляду репродукцій картин відомих художників студенти дізнаються про вплив кольорів на емоційний стан людини. Так, картини, в яких домінують яскраві кольори, піднімають настрій та знімають стрес, картини з природними пейзажами заспокоюють і знижують тривогу.

Виконуючи на заняттях творчі завдання, студенти мають змогу краще пізнати себе й розділити з товаришами свої емоції. Наприклад, творче завдання «Оживи картину». Завдання виконується в групах або в парах. Пропонується перелік назв картин. З цього переліку потрібно обрати ту, на якій емоції та події можна відтворити. Назви творів, які можна обрати: Леонардо да Вінчі «Мона Ліза», Я. Вермер «Дівчина з перлинною сережкою», Я. Вермер «Астроном», Ж.-Ф. Мілле «Збирачі», Е. Ваєт «Світ Крістіни», О. Кульчицька «Діти на леваді», М. Пимоненко «Різдвяні ворожіння», Т. Яблонська «Ранок», О. Мурашко «Неділя», Ф. Кричевський «Наречена», М. Примаченко «Українське весілля». Одночасно студенти дізнаються про художника, перу якого належить картина, про сюжет картини і передумови її створення. Після програвання бажано запропонувати фасилітовану дискусію, яка включає наступні питання: «Які емоції зобразив митець? Чому ви так вважаєте? Які зображувальні засоби про це свідчать? Що відчувають персонажі картин? Чи легко було відтворити зображений на полотні емоційний стан героїв? Які емоції довелося пережити вам в ході підготовки та виконання завдання?».

Важливе значення у розвитку емоційного інтелекту має набуття навичок керування емоціями. На заняттях студенти дізнаються про малоефективні, але найбільш поширені в нашому житті способи управління емоціями: необдуманий викид емоцій (крик, биття посуду, інших речей, звинувачення інших людей тощо), пригнічення, уникнення. Аналізують кожен з цих способів, визначають його шкідливість для себе та інших. Конструктивно управляти емоціями означає не приховувати, пригнічувати й постійно стримувати їх, що, накопичуючись, призводить до емоційного зриву та негативних наслідків, а обрати з усіх можливих варіантів емоційних реакцій той, який допоможе ефективно співпрацювати з людьми. Студенти знайомляться з ефективними техніками управління емоціями й навчаються обирати здорові стратегії у своїй поведінці.

Майбутні вчителі початкової школи моделюють можливі педагогічні й конфліктні ситуації спілкування, інсценізують їх, використовуючи різноманітні техніки саморегуляції (техніка «Пауза», «Зроби крок назад»). Ще одним «рецептом» керування емоціями є прийоми візуалізації (зменшення супротивника в зрості, збільшення його ваги; уявне перенесення себе в приємні спогади, комфортні місця).

Про недосконалість, а часто й відсутність навичок керування емоціями студенти дізнаються під час необхідності публічного виступу. Страх перед аудиторією – найпоширеніше явище, яке зустрічається серед

першокурсників. Особливо це притаманне тим, хто хоча б раз в своєму житті зіткнувся з негативним досвідом чи засумнівався в собі. Щоб побороти страх публічної комунікації, студенти дізнаються, як побудувати ефективний виступ чи промову і на які основні аспекти під час підготовки звернути увагу, як емоційно залучити увагу аудиторії, колективно складають звід практичних порад боротьби зі страхом. Основна робота спрямовується на оволодіння й керування власними емоціями під час публічного виступу. Особлива увага відводиться знайомству з техніками і прийомами зняття емоційної напруженості та стабілізації емоційного стану: дихальним вправам, практикам усвідомленого дихання, медитаціям, гімнастиці обличчю, самомасажу для розслаблення м'язових спазмів обличчя, «стратегіям миттєвої допомоги», фізичним вправам тощо.

Щоб зберегти своє здоров'я, але при цьому не «консервувати» негативні емоції в собі, майбутні вчителі початкової школи навчаються їх виражати безпечним для інших людей шляхом: через живопис, музику, театр, танець, поезію, мандалотерапію. Рефлексії й стабілізації емоційного стану допомагають різноманітні техніки образотворчого мистецтва: плямографія, малювання квачиком, піпеткою, зубною щіточкою, мильними бульбашками, малювання по мокрому папері, пальчикове малярство та інші. З цими техніками студенти ознайомлюються на заняттях з різних дисциплін: «Методика навчання мистецької освітньої галузі», «Методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ», «Організація освітнього процесу в групах подовженого дня».

Таким чином, наведені нами форми й методи розвитку емоційного інтелекту в майбутніх учителів початкової школи, які ми намагалися розкрити, є лише незначною часткою тієї роботи, що здійснюється в Житомирському державному університеті імені Івана Франка. Ще до недавніх пір розв'язанню цієї проблеми в українських закладах вищої педагогічної освіти не приділялось достатньо уваги. Проте нові життєві реалії, нові освітні виклики зрушили проблему з «мертвої точки». І наш університет – яскравий доказ цьому.

Список використаних джерел

1. Goleman D. Emotional intelligence: why it can matter more than IQ? New York: Bantam Books, 2005. 352 p.
2. Terman L. M., Oden M. H. The Gifted Child Grows Up: Twenty-five Years' Follow-up of a Superior Group. California: Stanford University Press, 1947. 456 p. URL: <https://gwern.net/doc/iq/high/1947-terman-thegiftedchildgrowsup.pdf>
3. Котик Т. М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навчально-методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль, Астон. 192 с.