

РОЗДІЛ 4. ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

ВСТУП

Інтеграція національної освіти в європейський освітній простір та орієнтація на підвищення якості вищої освіти відповідно до світових стандартів, реформаційні процеси у вітчизняній школі, пов'язані з впровадженням компетентнісної парадигми, зумовлюють необхідність перегляду підходів до формування професійних компетентностей майбутніх учителів початкової школи. Значний інтерес у цьому контексті викликає проблема розвитку емоційного інтелекту як базової складової професійних компетентностей майбутнього вчителя початкової школи та запоруки належного рівня сформованості цієї навички у молодших школярів.

Впродовж останніх років емоційний інтелект набув особливого значення та важливості в усіх сферах життєдіяльності людини та в суспільстві загалом. Це обумовлено кількома причинами.

По-перше, розвинений емоційний інтелект вважається передумовою успішної особистості. Тривалий час у науці існувала позиція, що ключовим фактором досягнення успіху є високий коефіцієнт розумових здібностей людини – IQ: чим він вищий, тим більше шансів стати успішним, багатим і щасливим. Проте життя переконує у безпідставності означеної теорії. Перші наукові висновки про її хибність прозвучали по завершенню масштабного лонгітюдного тридцятирічного експерименту вченого-психолога, професора Стенфордського університету Льюїса Термена на тему «Генетичне дослідження геніальності». У 1921 році для участі в дослідженні він відібрав 1,5 тисяч каліфорнійських школярів, у яких рівень інтелекту був 135 і вище. Відомо, що середній показник IQ перебуває в межах 90 – 120. Упродовж трьох десятиріч учений проводив спостереження за життям своїх підопічних. Його цікавило все: досягнення, здоров'я, звички, стосунки з однолітками, колегами, сімейні стосунки, побут. Результати експерименту показали

відсутність прямої залежності між інтелектуальними здібностями і життєвим успіхом. Лише незначна частина дітей, які у шкільні роки продемонстрували високий рівень обдарованості, у дорослому житті побудували успішну кар'єру й отримували задоволення від улюбленої справи. Переважна ж більшість школярів обрали звичайні професії (водія, поліцейського, моряка) й не досягли високих життєвих здобутків. Більше того, дехто з них переживав труднощі в соціальній взаємодії. У дослідницькій групі виявилися навіть такі, хто вживав алкоголь, відбував покарання у в'язниці, здійснив самогубство, не міг довго утриматись на одній роботі. Не всі «терміти», як називав учасників експерименту Льюїс Термен, були щасливі й в особистому житті: кількість розлучень фіксувалася така ж, як і в середньому по країні. Таким чином, експеримент показав, що високий коефіцієнт інтелектуальності не гарантує стовідсоткового успіху в кар'єрі і не робить людину щасливою.

4.1. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК МОБІЛІЗАЦІЙНА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Професор Джоан Фрімен, яка впродовж значного часу спостерігала за обдарованими дітьми, прийшла до висновку, що не кожна дитина, народжена з певними здібностями, буде володіти ними в дорослому житті. З 210 досліджуваних у проведеному неї експерименті лише шестеро дітей розвинули свої таланти. Інші перетворилися на середньостатистичних дорослих без особливих інтелектуальних здібностей.

Подібні дослідження проводились ще багатьма науковцями і всі сходились до думки, що інтелект не є основним і єдиним чинником досягнення успіху. Вплив інтелекту на успішність становить від 4 до 25%. У той же час вирішальне значення мають некогнітивні навички, такі як здатність контролювати й керувати власними емоціями, мотивувати себе та інших на досягнення цілей, проявляти такі вольові якості як цілеспрямованість, наполегливість, самодисципліну, працьовитість, уміння брати на себе відповідальність, вміти відповідати за власні вчинки, правильно оцінювати наміри й бажання інших людей, проявляти емпатію, ефективно спілкуватися. Перераховані вміння є складовими або в тій чи іншій мірі пов'язані з

емоційним інтелектом, який відіграє важливу роль у кар'єрному зростанні людини і побудові особистісних взаємин.

Про те, що одних лише когнітивних здібностей недостатньо для досягнення найвищого рівня ефективності, наголошував А. Ейнштейн: «Я добре знаю, що в мене немає особливих здібностей – виключно допитливість, цікавість, бажання докопатися до істини, стійка витривалість у поєднанні з самокритичністю привели мене до моїх ідей».

Отже, для побудови успішної кар'єри важливо вміти легко і без опору адаптуватися до змін, освоювати нові знання, контролювати власні емоції, прислухатись до емоційного стану інших людей і враховувати його у своїй поведінці, швидко ухвалювати ефективні рішення, вміти домовлятися, співпрацювати, створювати здорові емоційні стосунки, тобто володіти навичками емоційного інтелекту. Саме такі навички сьогодні хочуть бачити у своїх працівників роботодавці.

Дослідник емоційного інтелекту Д. Гоулман наголошує, що відмінність між лідерами й середньостатистичними керівниками на 90% залежить від рівня сформованості у них емоційного інтелекту. Розвинений емоційний інтелект допомагає самореалізації особистості у важливих для неї сферах життєдіяльності: навчанні, кар'єрі, родині, дітях, емоційному та матеріальному благополуччі тощо.

Дж. Комер, засновник технології соціально-емоційного навчання, професор Єльського університету, разом зі своїми однодумцями й послідовниками Р. Вайсбергом і Т. Шрайвером прийшли до висновку, що несформованість вмінь керувати власними емоціями та розуміти емоції інших людей, які пояснюються недоліками в емоційному вихованні, є однією з головних причин підліткової злочинності. Їх наслідком є емоційна некомпетентність підлітків, яка характеризується відсутністю навичок саморегуляції, емпатії, байдужістю до внутрішнього світу інших, відсутністю сформованої моделі поведінки в конфліктних ситуаціях, навичок ефективного спілкування, невмінням жити в злагоді з іншими, тобто є відображенням протиріч процесу соціалізації.

Окрім переліченого, в умовах цифровізованого світу емоційний інтелект – вирішальна навичка для успіху й благополуччя, завдяки якій людина має перевагу над новітніми технологіями, в тому числі штучним інтелектом. Біологічно запрограмовано сприйняття людини

людиною на інтелектуальному та емоційному рівні. Штучний інтелект позбавлений емоційної складової. Він не має почуттів і не може відчувати. Відтак, емпатія, креативність, інтуїція йому не властиві. Тільки емоційний інтелект наділений здатністю спостерігати за своїми і чужими емоціями, розрізняти їх і використовувати для управління своїми думками та поведінкою. Емоції інформують людину про нагальність ситуації і скеровують її до пошуку ефективних рішень. Незважаючи на значні сучасні досягнення у сфері розвитку штучного інтелекту (здатність до зчитування емоцій за виразом обличчя, мовою тіла, інтонацією голосу, виявлення емоційних станів людини, штучна емпатія), роботизованим технологіям не властиві розуміння й переживання глибинних емоцій, здатність до етичних міркувань і прояву справжніх емпатичних реакцій. Пам'ятаємо, що штучний інтелект – це запрограмований алгоритм дій, певний сценарій, в основі якого лежить функція копіювання людських емоцій. Це означає, що він може лише імітувати людські почуття, створюючи ілюзію емпатії, людяності, але не може замінити людську чуттєвість, що є головним у соціальній взаємодії, а отже, у формуванні успіху.

По-друге, емоційний інтелект допомагає протистояти дії стресу, викликаного війною, попереджає виникнення емоційного вигорання, тривожних і депресивних станів. Емоційна сфера людини відображає навколишні негативні події, докiлля, що породжують негативні емоції.

З початком повномасштабної російсько-української війни освітяни зіткнулись з неминучими освітніми втратами. Результати дослідження, проведеного ГО «Глобал» в рамках проєкту «Термінова підтримка ЄС для громадянського суспільства», засвідчили прояви стресу та інші негативні зміни в портреті учнів 5-10 класів. Серед них: тривожність та стурбованість у дітей (24%), втрата навчальної мотивації (22%), розгубленість та неухажність (16%), апатія і байдужість (13%), прагнення підтримати ЗСУ (11%), бажання проявити турботу та допомогу (7%), надмірна емоційність (плач, дратівливість, гнів) (6%), страх (4%), зацікавленість політикою і подіями на лінії фронту (4%). Висновки, зроблені за результатами опитування, говорять про те, що нові воєнні реалії вимагають від учителів усвідомленої чутливості до психічного здоров'я учнів і пошуку нових підходів надання психоемоційної допомоги. Головне

завдання у роботі зі школярами – надати підтримку, заспокоїти їх, а також виявляти у дітей ознаки стресу та психологічні травми. Для своїх учнів учитель виступає не тільки помічником і наставником, але й тим психологічним буфером, що допомагає незрілій дитячій психіці впоратися з «правдою» війни. Демонструючи власний спокій і душевну рівновагу, він вселяє в них віру в краще, переорієнтовує на зовсім інші емоції.

Необхідність надання психоемоційної підтримки учням, у свою чергу, потребує від учителя значних інтелектуальних та емоційних витрат, пошуку нових підходів до взаємодії. Відтак, допомогти вчителю початкової школи впоратися з додатковим навантаженням, пов'язаним з викликами воєнного часу, може високо розвинений емоційний інтелект, показниками якого є навички саморозуміння, самоконтролю, емоційної регуляції, ефективної мотивації, уміння співчувати, надавати допомогу й підтримку собі й іншим, соціальні навички.

На педагогічну діяльність фахівця початкової школи справляють щоденний вплив численні емоціогенні фактори, які носять як об'єктивний, так і суб'єктивний характер. Серед них: підвищена емоційність і незрілість емоційної сфери молодших школярів, яка проявляється у швидких переходах від одних емоцій та почуттів до інших; велика кількість комунікативних контактів педагога з дітьми, їх батьками, колегами; високий рівень відповідальності за життя, здоров'я і навчальну успішність учнів; кількість дітей у класі; психологічне навантаження; ненормований робочий день; взаємини у колективі; рівень суб'єктивного контролю; недостатній розвиток психологічної культури, комунікативних здібностей, навичок саморегуляції тощо. Низька здатність педагога до керування власними емоціями та емоціями інших призводить до поступового накопичення негативних емоцій, а невміння їх «розрядити» часто стає причиною створення психотравмуючих обставин і неадекватного емоційного реагування, що, як наслідок, провокує конфлікти у спілкуванні. Опанування вміннями й навичками емоційного інтелекту ще в період фахової підготовки дозволить студентам краще пізнати власну психологічну природу й запобігти в майбутньому розвитку такого деструктивного феномена як емоційне і професійне вигорання та зберегти психоемоційне здоров'я усіх учасників освітнього процесу. Оскільки від здатності вчителя регулювати власний

психофізичний стан, запобігати стресам, знімати високу емоційну напругу залежатиме психоемоційний стан суб'єктів освітнього процесу.

По-третє, відповідно до Концепції «Нова українська школа», яка стартувала у 2018 році, емоційний інтелект розглядається як важливе наскрізне для всіх ключових компетентностей учня початкової школи вміння, що є обов'язковим для формування. Воно виступає як самостійний феномен, так і входить до складу інших наскрізних умінь, таких як: критичне й системне мислення, творчість, ініціативність, вміння оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, співпрацювати з іншими. Перелічені «м'які навички» можливі за умови розвитку емоційного інтелекту. Низка вітчизняних науковців (К. Волинець¹⁰⁶, К. Коваль¹⁰⁷, С. Копилова, Н. Ковальська¹⁰⁸) вказують на емоційно-інтелектуальну складову у структурі soft-skills. Так, зокрема, С. Копилова й Н. Ковальська вважають емоційний інтелект основою лідерства й командної взаємодії. Т. Кожушкіна¹⁰⁹, розглядаючи структуру комплексу soft-skills, виділяє чотири компоненти: соціальний, емоційний, когнітивний і управлінський.

Загалом відзначимо, що емоційний інтелект у студентів закладів вищої педагогічної освіти має важливе значення для успішного виконання ними майбутньої професійної діяльності. Вже в університетський період можна спостерігати переваги майбутніх фахівців з розвиненим емоційним інтелектом. Порівняно зі студентами, які володіють середнім та низьким рівнями його розвитку, вони виділяються прагненням до особистісного й професійного зростання, творчої самореалізації в майбутній професії, що дає змогу якомога повніше розкрити власні індивідуальні й професійні можливості.

¹⁰⁶ Волинець К. І. Підготовка майбутнього педагога нової генерації в контексті ініціатив Давоського форуму з питань освіти. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка* : зб. наук. праць. 2021. № 36 (2). С.74-79

¹⁰⁷ Коваль К. О. Розвиток “Soft skills” у студентів – один з важливих чинників працевлаштування. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2015. № 2. С. 162–167.

¹⁰⁸ Копилова С. В., Ковальська Н. М. Системно-еволюційний підхід до концепту «soft-skills». *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35(74). №3. С. 95 – 102.

¹⁰⁹ Кожушкіна Т. Л. Міжособистісна взаємодія як складова частина soft-skills студентів педагогічного коледжу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2018. Вип. 63. С. 77-81.

Отже, розвиток емоційного інтелекту у майбутніх учителів початкової школи є важливим кроком у їх підготовці до успішної педагогічної кар'єри й професійно-особистісного зростання.

За кордоном тема емоційного інтелекту актуальна давно. Вперше заговорили про емоційний інтелект як науковий конструкт у Сполучених Штатах Америки. До 1990 року про нього майже нічого не знали. Професор психології Єльського університету П. Селовей разом зі своїм аспірантом Дж. Майєром опублікували статтю в одному маловідомому журналі, присвячену емоційному інтелекту. Під ним науковці розуміли здатність особистості сприймати, розуміти і регулювати власні емоції та емоції інших людей і вбачали основне його призначення у вмінні використовувати емоції з метою підсилення мислительних процесів.

У 1995 році стаття потрапила на очі журналісту з «Нью-Йорк таймс» Д. Гоулману, в обов'язки якого входили огляд й аналіз найновіших публікацій на психологічну тематику і їх інтерпретація доступною звичайному читачу мовою. Термін «емоційний інтелект» зацікавив і здивував Д. Гоулмана, оскільки він суперечив усім традиційним канонам тогочасної науки. Упродовж багатьох століть науковий світ чітко розмежовував дві сфери психіки людини: інтелект та емоції. Вважалося, що це два самостійно існуючі утворення, між якими не може бути ніяких точок перетину. Незважаючи на класичні погляди, знаходились «сміливці», які намагались їх спростувати. Один із них – американський дослідник П. Маклін, який у 1949 році сформулював теорію триєдиного мозку. Згідно теорії, головний мозок людини складається з трьох нашарувань: рептильного мозку (ретикулярного комплексу), мозку ссавців (лімбічної системи) і неокортексу (кори головного мозку). Кожне з них еволюціонувало разом з людиною і відповідає за її зв'язки із зовнішнім світом. З усіх трьох частин саме лімбічна система пов'язана з емоційною стороною людського життя.

Проте це були поодинокі дослідження, які не завжди знаходили підтримку. Головна ж позиція науки полягала в тому, що раціо, інтелект вважався у пріоритеті, тоді як емоціям відводились другорядні ролі. Було прийнято вважати, що емоції шкодять здоровому глузду, тому їх варто уникати.

Серйозною передумовою до проведення системних досліджень емоційного інтелекту стала теорія «множинних інтелектів»

професора Гарвардського університету Г. Гарднера, яка змусила науковців по-новому подивитись на природу інтелекту. Він розробив ідею про те, що людина народжується з багатим інтелектуальним потенціалом, який можна розвивати впродовж життя. В результаті у неї починають домінувати не всі, а тільки певні види інтелекту. Науковець описав дев'ять видів інтелекту: *тілесно-кінестетичний, візуально-просторовий, логіко-математичний, музичний, лінгвістичний, екзистенціальний, натуралістичний, міжособистісний, внутрішньо особистісний*. І хоча емоційного інтелекту серед пропонованих видів не називалось, проте два останні види розглядались як його форми.

Тема емоційного інтелекту стала новим відкриттям для Д. Гоулмана і новим віянням у науці. Він досконало вивчив її і прийшов до висновку, що мати емоційний інтелект – означає бути грамотним щодо власних емоцій та емоцій інших людей. Саме таке розуміння емоційного інтелекту лягло в основу написаної ним книги «Емоційний інтелект: чому він може значити більше, ніж IQ», яка невдовзі стала бестселером і була перекладена на 40 мов світу. Однак заслуга Д. Гоулмана не зводиться суто до популяризації феномену. Він доповнив і розширив його зміст, ввівши до його інтерпретації функціональний складник. Науковець запропонував визначати емоційний інтелект не лише як здатність розпізнавати, усвідомлювати власні емоції та емоції людей навколо, але і як інструмент, який дозволяє ефективно використовувати це знання для мотивації, самоконтролю і побудови міжособистісних стосунків. Присутність цих компонентів у структурній моделі посилюють значущість феномену у професійно-особистісному житті і в повсякденній діяльності людини, роблять його затребуваним. Відтак, Д. Голуман виокремив п'ять компонентів емоційного інтелекту:

- 1) самоусвідомлення – здатність ідентифікувати й розуміти власні емоції, оцінювати сильні й слабкі сторони свого «Я», визначати, що варто вдосконалювати;
- 2) саморегуляція – здатність контролювати власні емоції, стримувати емоційні імпульси;
- 3) мотивація – здатність прагнути досягати поставлених цілей;
- 4) емпатія – здатність розуміти емоції інших людей, враховувати їх емоційні стани під час взаємодії;

5) соціальні навички – здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми задля досягнення спільної мети.

Отже, Д. Гоулман трактує емоційний інтелект як набір навичок, які можна розвивати й покращувати впродовж усього життя.

Компетентний та успішний фахівець відрізняється від менш успішного не стільки знаннями чи життєвим досвідом, скільки високим рівнем самоусвідомлення, саморегуляції, соціальних навичок. До таких висновків прийшов Р. Уайт у книзі «Перегляд понять мотивація: концепція компетентності» (1959 р.), де вперше використав поняття «компетентність», щоб охарактеризувати осіб з високою мотивацією і високою результативністю в роботі.

У педагогічній науці сутність дефініції «компетентність» ще остаточно не сформована. У перекладі з латинської мови вона означає поінформованість, обізнаність. Відомо кілька підходів у визначенні поняття «компетентність»: 1) здатність, здібність (О. Холостова, Д. Кун та ін.); 2) сукупність досвіду (М. Рибаків, Т. Коновалова); 3) набір умінь, навичок (С. Макаров, В. Цветков); 4) єдність психічних властивостей (О. Кононко, С. Беденко); 5) ефективна модель дії (В. Слот, Х. Спанярд).

На основі аналізу наукових джерел С. Сисоева узагальнює, що компетентність – це «інтегрована якість, яку має компетентна особа і яка відображає її поінформованість і обізнаність (знання, уміння, навички), авторитетність, яка значною мірою визначається певними уміннями, особистісними якостями й поведінковими характеристиками»¹¹⁰. У Законі України «Про освіту» поняття «компетентність» трактується як «динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність»¹¹¹.

Не існує в педагогіці і єдиного підходу до визначення поняття «професійна компетентність». Так, І. Драч тлумачить його як здатність до виконання педагогічної діяльності на основі інтеграції теоретичних знань, практичних умінь, досвіду, цінностей і значущих особистісних якостей, міру й основний критерій відповідності її

¹¹⁰ Сисоева С. О. Новий Закон України «Про вищу освіту»: дискусійні аспекти наукового тезаурусу. *Освітологічний дискурс*. 2015. 33(11). С. 261-268.

¹¹¹ Закон України «Про освіту»/ URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

вимогам¹¹². Дослідниця Л. Хоружа розглядає професійну компетентність педагога як сукупність теоретичних знань, практичних умінь, досвіду та особистісних якостей, діалектичний перебіг яких забезпечує ефективність і результативність педагогічної дії¹¹³. В. Єгорова трактує професійну компетентність педагога як інтеграцію знань, умінь, навичок, емоційно-ціннісного ставлення та розгорнутої рефлексії, що сприяє якісному, творчому виконанню професійної діяльності¹¹⁴. Наведений аналіз розуміння сутності поняття професійної компетентності педагога свідчить про те, що даний феномен трактується неоднозначно: як система професійних знань, як особистісна якість, а також як сукупність теоретичних знань, педагогічних цінностей і особистісних якостей. Професійна компетентність педагога розуміється нами як його педагогічна діяльність, коли на основі знань, умінь, навичок, усвідомлення власної ролі в суспільстві, безперервного самовдосконалення й саморозвитку він забезпечує оптимальну організацію освітнього процесу з метою формування творчої особистості.

Відповідно до нового професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти», затвердженого 29 серпня 2024 року, вчитель початкових класів має володіти 12-ма професійними компетентностями: мовно-комунікативною, предметно-методичною, інформаційно-цифровою, психологічною, емоційно-етичною, компетентністю педагогічного партнерства, інклюзивною, здоров'язбережувальною, прогностичною, організаційною, оцінювально-аналітичною, здатністю до навчання впродовж життя. Кожна з окреслених професійних компетентностей педагога в більшій чи меншій ступені пов'язана зі здатністю проявляти власні емоції і впливати на емоційну сферу учасників освітнього процесу.

Через відсутність гармонійної рівноваги між розумом та емоціями з'являються особистісні деформації, що проявляються у формі невпевненості в собі, тривожності, розчарування, роздратованості, постійного емоційного напруження,

¹¹² Драч І. І. Основні підходи до визначення професійної компетентності педагога. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2012. №32. С. 9-14.

¹¹³ Хоружа Л. Л. Етична компетентність майбутнього вчителя початкових класів : теорія і практика : монографія. Київ : Інститут педагогіки АПН України, 2003 р. 319 с. С. 18.

¹¹⁴ Єгорова В. В. Розвиток ключових компетентностей науково-педагогічних працівників у системі методичної роботи вищого навчального закладу : дис. канд. пед. Наук : 13.00.04. Ніжин, 2011. 192 с. С.63-64.

незадоволеності тощо. Крім того, творчість як один з найбільш важливих конструктів педагогічної професійної діяльності тісно пов'язана з емоційною сферою особистості. Отже, емоційний інтелект розглядаємо як обов'язкову складову професійних компетентностей вчителя початкової школи, що визначає продуктивність педагогічної діяльності, забезпечує здійснення індивідуального підходу у розвитку дитячої особистості, опосередковує гуманні взаємини між педагогом, учнями та іншими суб'єктами освітнього процесу. Охарактеризуємо місце і значення емоційного інтелекту в структурі професійних компетентностей на прикладі емоційно-етичної, психологічної, компетентності педагогічного партнерства, інклюзивної, здоров'язбережувальної та прогностичної компетентностей.

У педагогічній діяльності провідну роль відіграє спілкування. У процесі педагогічного спілкування відбувається обмін інформацією, знаннями, досвідом, діями на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Педагогічне спілкування завжди супроводжується емоційними проявами і викликає певні емоції. Відповідно до норм педагогічної етики, у педагогічному спілкуванні мають превалювати емоції прийняття і порозуміння. Проте неконструктивна комунікація спроможна породити у співрозмовників стрес, фрустрацію, гнів, сором, провину і навіть агресію. Відтак майбутній педагог початкової школи повинен оволодіти *емоційно-етичною компетентністю*. Вона проявляється у здатності усвідомлювати особисті відчуття, почуття, емоції, потреби та емоційні стани інших учасників освітнього процесу, керувати власними емоційними станами; у здатності конструктивно й безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу; у здатності усвідомлювати й поціновувати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі¹¹⁵.

Одним зі структурних компонентів емоційного інтелекту майбутнього вчителя початкової школи ми визначаємо перцептивно-емпатійний компонент. Педагогічна взаємодія розпочинається з перцептивних процесів. Термін «перцепція» дослівно означає «сприйняття». У науковій літературі соціальна перцепція –

¹¹⁵ Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти». URL : <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>

обов'язковий механізм процесу сприймання людини людиною, яка полягає у здатності правильно сприймати іншу людину ще до початку безпосереднього контакту за її зовнішніми характеристиками (зовнішнім виглядом, поведінкою, емоціями). Унаслідок отриманої інформації і зробленої оцінки у свідомості вибудовується певний образ співрозмовника. На цій основі прогнозуються його вчинки і формується певне ставлення до нього. Тому помилки, допущені учителем на цьому етапі спілкування, можуть виступати причиною взаємного нерозуміння. Задля їх уникнення майбутні педагоги мають навчитися «читати» й інтерпретувати невербальні сигнали: вираз обличчя учня, його міміку, жести, положення та рухи тіла, що дає змогу розпізнати його справжні думки, емоції та думки. Такі вміння допоможуть належним чином змодельовати подальші дії і вплинути на його емоційний стан.

Навички емоційного інтелекту вчителя, а саме: уміння усвідомлювати власні емоції, керувати ними, розуміти емоції оточуючих за вербальними й невербальними сигналами, що складають основу емоційно-етичної компетентності, надзвичайно важливі для побудови безконфліктних і толерантних взаємин, створення умов для успішної соціалізації й адаптації дитини в соціумі, є засобом профілактики девіантної поведінки школярів.

При нерозвиненому емоційному інтелекті педагог «зливає» власні негативні емоції на найближчих до себе людей. Почуття невдоволення, гніву, злості, невміння опанувати собою у потрібний момент часто виражаються у вчителя початкової школи у нестриманості, гучних криках, образливих репліках і принизливих коментарях відносно учнів, залякуванні, принижуванні, сарказмі. Це є сигналом власної неспроможності вчителя впоратися з внутрішнім роздратуванням, зі своїм емоційним станом і ситуацією. Він вбачає в учнях відлуння своїх проблем, з якими безсилий справитися. Якщо така ситуація повторюється раз-у-раз, це говорить про педагогічне насильство. Вчитель, який практикує такі форми насильства зі своїми вихованцями, особливо з молодшими школярами, вчить їх боятися. Страх викликає бажання приховувати від дорослих свої емоції й почуття. Це неминуче призводить до формування неадекватної, насамперед заниженої, самооцінки, неконтрольованої аутоагресії, невміння досягати успіху. Відомо, що публічне приниження гідності формує в дитини байдужість й жорстоке

ставлення до себе й оточуючих; несправедливе ставлення педагога до учня – неповагу, злість і відразу до людей і світу; байдуже й прохолодне ставлення вчителя викликає проблеми в поведінці й бажання повернути його увагу неадекватними діями.

У психології існує поняття «зміщена агресія», що діє за принципом ієрархії: сильніший виміщає свої негативні емоції на слабшому або доступнішому об'єкті. В рамках авторитарної, домінуючої педагогіки зміщена агресія провокує ланцюжкову реакцію: директор школи виміщає власну агресію на вчителях; учитель, який не може собі дозволити направити агресію на джерело своїх негативних емоцій, перенаправляє її на учнів; учень – на слабшого за себе товариша, який не може чинити опір й постояти за себе, або на тварин. Зміщена агресія є однією з причин деструктивних процесів і булінгу.

Крик – це вербальна агресія. Він – найпоширеніший серед учителів засіб зняття емоційної напруги. Щоб дати вихід власній агресії, злості, іншим негативним емоціям або втомі і стовідсотково повернути, на їхню думку, увагу дитини, педагоги нерідко вдаються до крику. Деякі з них, емоційно обурюючись або розчаровуючись поведінкою та навчальними досягненнями учнів, не добирають слів.

Крик учителя має сильний психологічний вплив на розум і почуття учня і є еквівалентом фізичних покарань. Він завжди містить відтінок страху, який притлумлює всі інші емоції. Коли вчитель кричить, дитина, залежно від індивідуальних психологічних особливостей, або лякається, або впадає у ступор, або плаче й проявляє істерику. Прикрі слова на свою адресу й інтонація, якою це доноситься до неї, аж ніяк не вирішують проблему. Вони осідають в дитячій пам'яті, спотворюють її уявлення про власну цінність. Регулярне підвищення голосу не тільки не сприяє емоційному благополуччю молодших школярів, але й може призвести до негативних наслідків: емоційної травми, проблем у поведінці, нездатності зосереджуватись і запам'ятовувати інформацію, зникнення мотивації до навчання, замкненості й агресивної поведінки, втрати довіри до вчителя. Учитель, який кричить, ображає, позбавляє дитину найголовнішого в шкільному житті – радості навчання. Отже, крик – це неправильна й шкідлива тактика, це нав'язування дитині страху. Навіть якщо молодший школяр

провинився, це не дає право педагогу на ньому зриватися й принижувати його перед однокласниками. Гучний голос вчителя без агресії і злості допустимий тільки у разі застереження від небезпеки.

Таким чином, вчитель початкової школи є відповідальним за прояв власних емоцій і наслідки своєї поведінки, їх вплив на учнів. Саме в молодшому шкільному віці формується особистість, закладаються моральні принципи й соціальні установки. Щоб не допустити подібного, вчитель початкових класів, починаючи з періоду професійної підготовки до майбутньої професії, має дбати про розвиток власного емоційного інтелекту.

Емпатія як ключовий компонент емоційного інтелекту дає змогу педагогу емоційно відгукуватись на події та ситуації шкільного життя, ідентифікувати себе зі школярем, відчувати й зрозуміти його емоційний стан, поставити себе на його місце. Емпатійний учитель будує свої взаємини з учасниками освітнього процесу, узгоджуючи їх з власною системою етичних знань, педагогічних цінностей, морально-етичними принципами й нормами. Доведено, що на характер міжособистісних відносин між учителем та учнями і, відповідно, на навчальні досягнення учнів суттєво впливає емпатійність педагога. Якщо учитель емпатійний, з демократичним стилем взаємодії, його учні сміливі, активні, ініціативні, наполегливо долають труднощі, радіють успіхам своїх товаришів або засмучуються через їх невдачі так само, як це робить учитель. З'являється довіра до вчителя, позитивне емоційне налаштування на навчання, зростає впевненість у собі і віра у власні сили. Сам школяр розглядається як співучасник освітнього процесу. В авторитарного педагога школярі більш скуті, важко вступають у контакт, протидіють один одному, навіть проявляють агресивну поведінку. Як зазначав В. Сухомлинський, «вчителю слід починати з елементарного, але разом з тим і найскладнішого – з формування здатності відчувати душевний стан іншої людини, вміти ставати на місце іншого в самих різних ситуаціях»¹¹⁶. Відчувати й розуміти, що переживають інші, співпереживати, співчувати, реагувати на проблеми і потреби, які лежать в основі емоційних реакцій інших людей, проявляти доброзичливість, підтримувати й захищати слабких – важливі ознаки емпатії як елементу емоційного інтелекту.

Сформована емоційно-етична компетентність допомагає

¹¹⁶ Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Київ : Радянська школа, 1981. 380 с.

виявляти сутність моральних колізій у різних педагогічних ситуаціях та прогнозувати майбутні наслідки дій, передбачати й уникати екстремальних і конфліктних ситуацій, обирати відповідні стратегії й тактики у спілкуванні, приймати виважені моральні рішення. Не сформованість емоційно-етичної компетентності породжує значну кількість етико-педагогічних помилок у роботі вчителя. Сам педагог стає джерелом проблем як внутрішнього, так і зовнішнього характеру, які не в змозі розв'язати.

Емоційний інтелект розглядаємо як базову складову психологічної компетентності вчителя початкової школи. У професійному стандарті «Вчитель закладу загальної середньої освіти» вказано, що оволодіння психологічною компетентністю означає розвиток здатності визначати і враховувати в освітньому процесі вікові й індивідуальні особливості здобувачів освіти, їхній психоемоційний стан; здатності використовувати стратегії роботи зі здобувачами освіти, які сприяють розвитку їхньої позитивної самооцінки, я-ідентичності; здатності формувати мотивацію здобувачів освіти й організовувати їхню пізнавальну діяльність; здатності формувати спільноту здобувачів освіти, в якій поважають і враховують права кожного¹¹⁷.

Виходячи зі змісту психологічної компетентності, стає очевидним, що вчителю початкової школи для того, щоб успішно вирішувати професійні задачі й ефективно виконувати педагогічну роботу, важливо володіти знаннями психолого-педагогічних дисциплін (із загальної, вікової, педагогічної, соціальної психології та психофізіології) і мати практичний досвід, що набувається під час фахової підготовки й практичної діяльності. Як зазначає О. Кочерга, учитель повинен володіти «глибокими знаннями психіки школяра, розумінням його психічних станів, умінням добирати для уроків і заходів інформацію, контролювати свою діяльність і поведінку, а також індивідуальними психічними та фізіологічними властивостями»¹¹⁸. На думку О. Казаннікової¹¹⁹, до складу

¹¹⁷ Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти». URL : <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>

¹¹⁸ Кочерга Олександр. Розвиток психологічної компетентності вчителя початкової школи. *Рідна школа*. 2013. №11 (листопад). С. 52-56.

¹¹⁹ Казаннікова О. В. Психологічна компетентність педагога // Modern problems and ways of their solution in science, transport, production and education. 2012. URL : <http://sworld.com.ua/konfer29/1200.pdf>

психологічної компетентності педагога входять професійні, комунікативні й особистісні якості, які забезпечують не тільки загальну фахову готовність до здійснення педагогічної діяльності, але й високий рівень професійної самосвідомості й уміння керувати власним психоемоційним станом. Основними компонентами психологічної компетентності авторка вважає: ціннісно-мотиваційний, рефлексивний, організаторський, управлінський, когнітивний, емоційно-вольовий, самоактуалізуючий. Про наявність емоційної складової у складі психологічної компетентності стверджує і Т. Саврасова-В'юн¹²⁰, яка професійно-психологічну компетентність майбутніх педагогів розуміє як інтегративну якість особистості, що включає психологічні знання, уміння, навички, ціннісні орієнтації, мотиви, емоційні, вольові процеси, спрямовані на ефективне здійснення професійної діяльності та самовдосконалення. О. Бакаленко¹²¹ виокремлює основні навички психологічної компетентності вчителя: навички самопізнання, самоконтролю, ефективного спілкування, спільної діяльності та співробітництва, саморозвитку та самореалізації.

Як бачимо, основу психологічної компетентності педагога складають такі навички емоційного інтелекту як самопізнання (уміння усвідомлювати та розуміти власні емоції, визначати причини їх виникнення і можливі наслідки емоційного реагування, уміння адекватно оцінювати сильні й слабкі сторони, усвідомлювати власний особистісний потенціал, власну унікальність тощо), самоконтролю (контролювати прояви негативних емоцій і надмірне вираження позитивних, навички емоційної саморегуляції, уміння виражати емоції конструктивним способом, навички самомотивації, уміння справлятися з невдачами і стресом), ефективного спілкування (уміння щиро й відкрито проявляти емоції, слухати, за зовнішнім вираженням емоцій розуміти потреби, проблеми, внутрішній психоемоційний стан співрозмовника, проявляти терпимість, співчуття, уміння обирати ефективні стратегії взаємодії залежно від емоційного стану іншої людини і ситуації), співпраці (уміння працювати в команді, домовлятися, розв'язувати конфлікти,

¹²⁰ Саврасова-В'юн Т. О. Зміст і структура професійно-психологічної компетентності майбутніх педагогів. *Освітологічний дискурс*. 2015. №2(10). С. 241-254.

¹²¹ Бакаленко О. А. Психологічна компетентність як ключова компетентність сучасного фахівця. *Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки»*. 2018. Вип. 58. С. 132-138.

будувати стосунки на основі довіри й поваги до інших), саморозвитку й самореалізації (уміти ставити перспективні цілі й зосереджуватись на їх досягненні, планувати діяльність, визначати пріоритети, творчо й креативно мислити, бути відповідальним за власні емоційні реакції, позитивно ставитись до себе та інших людей тощо).

Важливим чинником формування ефективної взаємодії учасників освітнього процесу є педагогіка партнерства. Вона – ключовий компонент формули Нової української школи, протидія авторитарним методам навчання й виховання. Вона дозволяє побудувати довірливі й рівноправні стосунки між учителем, учнями і батьками. За такої моделі школярі вчаться спілкуватися «на рівних», бути відкритими, з лідерськими якостями, критичним і креативним мисленням, вчаться нести відповідальність за свою поведінку і взаємодіяти як між собою, так і з дорослими, мінімізуються ризики стресів.

В основі педагогіки партнерства – ідеї гуманістичної педагогіки, які реалізуються шляхом створення демократичної співпраці між педагогом, учнем і батьками, об'єднаних спільною метою – розвиток всебічно й гармонійно розвиненої цілісної особистості. Партнерство будується на таких засадах: взаємна повага до особистості, взаємодовіра, взаєморозуміння, усвідомлення своєї ролі і відповідальності за прийняті рішення, єдність виховних впливів школи і сім'ї. Педагогіка партнерства – це педагогіка, в якій немає примусу, заборон, покарань, будь-якого насильства у навчанні. Втілюючи в практику партнерську взаємодію, учитель займає позицію співпраці з учнем, що означає спільний процес пізнання й відкриттів, створення ситуації успіху, а навчання пробуджує інтерес, вселяє в дитину радість й оптимізм. Такий підхід створює сприятливі умови для самореалізації учня, задоволення його основних інтелектуальних, емоційних і соціальних потреб, забезпечує право на власну думку й самостійне судження. Передусім створюється доброзичлива психологічна атмосфера, атмосфера емоційного комфорту, захищеності, впевненості, емоційної підтримки, де кожна дитина відчуває турботу та увагу вчителя. Це сприяє розкриттю творчого потенціалу дитячої особистості, розвитку комунікативних навичок, ініціативності.

Визначальним є принцип дитиноцентризму, який передбачає

любов до дитини, віру в її здібності й можливості, розуміння її й повагу до неї як особистості, довіру у стосунках, доброзичливе й позитивне ставлення до неї і взаємну вимогливість. Педагогіка партнерства передбачає рівність, діалог, співпрацю, прийняття. На цих принципах має вибудовуватись не тільки спілкування між вчителем та учнями, але й стосунки з батьками та колегами. Педагогіка партнерства допомагає створювати успішну комунікацію між учасниками освітнього процесу.

Однак без узгодженої взаємодії, без розуміння своїх емоцій і почуттів та емоцій інших неможливо досягти спільної мети. Тому ефективне партнерство можливе лише за умови сформованості у майбутнього вчителя початкової школи *компетентності педагогічного партнерства*. Вона включає здатність до суб'єкт-суб'єктної взаємодії із здобувачами освіти в освітньому процесі; здатність залучати батьків до освітнього процесу на засадах партнерства; здатність працювати в команді із залученими фахівцями для надання додаткової підтримки особам з особливими освітніми потребами¹²².

Провідним компонентом компетентності педагогічного партнерства є емоційний інтелект. Він допомагає педагогу сканувати власний емоційний стан, визначати й контролювати власні емоції, регулювати їх і поведінку, стабілізувати власний емоційний стан, що зумовлює успішну й продуктивну взаємодію з іншими. Учитель з високим рівнем емоційного інтелекту здатен краще розуміти власні емоційні реакції на стресові ситуації, що дозволяє йому контролювати свої емоції в конфліктних ситуаціях та уникати емоційних вибухів. Емоційний інтелект дозволяє зрозуміти суб'єктів освітнього процесу, мотиви їхніх дій, думки, емоційні переживання, наміри, дає змогу поводитись з ними на основі отриманої емоційної інформації, впливати на чужі емоції задля встановлення ефективного партнерства. Тільки педагог з високим рівнем емоційного інтелекту здатен розвинути високий емоційний інтелект у своїх учнів. Він формує у дітей почуття спільності, вміння діяти разом, враховуючи почуття партнера. Емоційний інтелект має важливе значення для покращення взаємодії з іншими, зокрема з погляду встановлення

¹²² Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти». URL : <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>

емоційного контакту, емпатії, асертивного слухання, вирішення конфліктів. Він слугує ефективним засобом запобігання й формування непримиримого ставлення до булінгу та інших видів психологічного насильства, сприяючи створенню здорових стосунків у колективі.

Учитель початкових класів має бути підготовленим до запровадження інклюзивного навчання і сприяння здобуттю якісної освіти особам з особливими освітніми потребами, їх соціальному розвитку, успішній соціалізації та інтеграції в повноцінне соціальне життя. Для навчання таких дітей педагог повинен володіти високим рівнем *інклюзивної компетентності* та емоційного інтелекту. У професійному стандарті «Вчитель закладу загальної середньої освіти» зазначається, що інклюзивна компетентність складається зі здатності створювати умови, які забезпечують функціонування інклюзивного освітнього середовища; здатності до педагогічної підтримки осіб з особливими освітніми потребами; здатності забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного здобувача освіти з урахуванням вікових та інших індивідуальних особливостей¹²³.

Зазначимо, що дитина з особливими освітніми потребами характеризується високим ступенем підвладності емоціям, які у більшості випадків не здатна контролювати. Їй властиві швидка збудливість, виражена рухова розгальмованість, незібраність, імпульсивність або, навпаки, надмірна пасивність, неадекватне реагування, підвищена стомлюваність. Нерідко такі діти демонструють агресію, що негативно позначається на взаємовідносинах з колективом однолітків. Тому робота в інклюзивному класі вимагає від учителя насамперед умінь працювати зі своїми емоціями. Уже під час проходження «Навчальної практики з організації інклюзивного навчання у початкових класах» майбутні педагоги звертають увагу на емоції, які властиво переживати учителю інклюзивного класу: обурення, неприйняття, злість, зневіру, жаль, невідкладне бажання допомоги або самопожертви. Не пропрацьовані емоції порушують комунікацію, призводять до виникнення конфліктних ситуацій. Створення інклюзивного освітнього середовища розпочинається з гуманістичних цінностей, на які опирається педагог у власних емоційних реакціях. Серед них:

¹²³ У тому ж джерелі

безумовне прийняття, тактовність, повага, любов до всіх без винятку дітей, розумна вимогливість. Під час педагогічної практики студенти опрацьовують питання, які стосуються практичних аспектів педагогічної взаємодії: що робити і як поводитись, коли в дитини з ООП істерика, як їй допомогти і заспокоїти; коли дитина з ООП спричиняє негативний емоційний стан і напруження у класному колективі; як побудувати довірливі й емпатійні стосунки в інклюзивному класі; як діяти, коли дитина з ООП не засвоює навчальний матеріал; як співпрацювати з батьками, які опікуються дитиною з ООП тощо. Саме від ставлення учителя до учнів з ООП залежатиме, як інші (нормотипові) школярі будуть спілкуватися з ними.

Окремий аспект займає робота вчителя початкових класів з батьками учнів з особливими освітніми потребами. Зрозуміло, що догляд за особливою дитиною змінює буденний ритм життя кожного члена родини, позначається на психологічному стані кожного. Вчені, які глибоко займаються вивченням проблеми психолого-педагогічного супроводу сімей з дітьми з ООП^{124, 125, 126}, наголошують, що батьки переживають тривалі специфічні психоемоційні стани, які негативно відображаються на нервово-психічному, фізичному здоров'ї членів родини, порушують соціальні зв'язки. У них спостерігається низький рівень задоволеності життям. Вони знаходяться у стані постійної тривожності, підвищеної емоційної збудливості, емоційної напруженості й внутрішнього дискомфорту. До цих психоемоційних станів доєднуються почуття провини, самозвинувачення, втома, розчарування, депресія, надмірне виснаження, відчай, гнів, роздратування, низька самооцінка, бажання відсторонитись і втекти, сумніви, викликані невирішуваністю проблеми, що в сукупності призводить до розвитку синдрому

¹²⁴ Борисенко З., Гринців М. Роль та специфіка консультативної роботи з батьками дітей з особливими освітніми потребами. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2023. № 51. С. 25 – 32.

¹²⁵ Михальська С. А. Особливості емоційного вигорання у батьків дітей з ООП. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка* : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. Вип. 21. С. 228 – 229.

¹²⁶ Михайленко О. Ю., Кучер О. В. Психологічний супровід батьків дітей з особливими освітніми потребами. *Габітус*. 2024. Вип. 62. С. 107 – 111.

емоційного вигорання. Дослідниця І. Сухіна¹²⁷ змальовує узагальнений психологічний портрет батьків, які виховують дитину з особливими освітніми потребами. Характерними його рисами є стурбованість, тривожність, недостатній рівень емоційної стійкості, нестабільність емоційних переживань, знижена соціальна активність. Перераховані характеристики виступають у якості патогенного фактору батьківсько-дитячих стосунків у родині, коли домінує авторитарна гіперсоціалізація, спостерігаються симбіотичні взаємини з дитиною та її інфантилізація.

Основними ознаками авторитарної гіперсоціалізації є батьківський авторитаризм, надмірна вимогливість повного послуху й дисципліни, нетерпимість і роздратування відносно дій дитини, приниження її гідності. До ознак симбіотичних взаємин батьків з дитиною можна віднести постійну тривогу за життя малюка й бажання оточити його підвищеною турботою, прагнення огородити від усіх труднощів і неприємностей, вирішувати за нього його проблеми, тотальний контроль, підпорядкування інтересів усіх членів сім'ї інтересам дитини. Така поведінка батьків гальмує розвиток базових особистісних якостей: відповідальності, самостійності, здатності самостійно приймати рішення й передбачати наслідки власних дій, невміння впоратися з повсякденними життєвими проблемами, викликає складнощі у навчанні і в спілкуванні з іншими людьми.

Інфантилізація розуміється як поводження з дитиною у такий спосіб, що не відповідає її віку чи можливостям. Інфантильне ставлення проявляється у прагненні батьків приймати рішення замість дитини, не беручи до уваги її власні інтереси. Батьки вважають, що їм краще знати, що є правильним для їхнього нащадка. З цією метою використовується надмірна невпинна критика, демонстрація несхвалення вибору або дій, втручання і взяття під контроль ситуації. Відтак, дитина позбавляється права приймати рішення і відчувати власну значущість. Постійний вплив інфантилізації з боку батьків негативно позначається на розвитку особистості дитини і призводить до значних проблем у її житті. Це, зокрема, брак самоконтролю, занижена самооцінка, втрата

¹²⁷ Сухіна І. Емоційне вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами: реалії та шляхи подолання. *Освіта осіб з особливими потребами : шляхи розбудови*. 2020. Вип. 17. С. 220–235.

самоповаги, нездатність ухвалити рішення без батьків, нездатність розв'язувати власні проблеми, підвищений рівень тривожності. У загальному результаті інфантилізація перешкоджає набуттю навичок, необхідних для самостійного дорослого життя.

На етапі здобуття професії вчителя початкової школи майбутні фахівці оволодівають практичними навичками застосування інструментів емоційної саморегуляції, релаксації, ефективної співпраці з дітьми з особливими освітніми потребами, тактовного й толерантного спілкування з їхніми батьками, що допоможе побудувати конструктивну взаємодію й досягти успішності. Емоційний інтелект як структурна складова інклюзивної компетентності допомагає майбутньому педагогу початкової ланки освіти бути чутливим до емоційних реакцій дітей з ООП, керувати власними емоціями й адаптувати власну емоційну поведінку до їх потреб, надавати емоційну підтримку у важкі моменти, виявляти емпатію, створювати безпечне й емпатійне освітнє середовище, в якому кожен учасник освітнього процесу почуватиметься захищено, впевнено й щасливо. Учитель з високим рівнем сформованості емоційного інтелекту спроможний забезпечити емоційне благополуччя і створити позитивну атмосферу для навчання й виховання усіх учнів інклюзивного класу.

У контексті нашого дослідження вважаємо емоційний інтелект обов'язковим і необхідним компонентом та мобілізаційним чинником *здоров'язбережувальної компетентності* майбутнього вчителя початкової школи. У сучасних освітніх і воєнних реаліях вона відіграє ключову роль, оскільки становить фундаментальну основу підтримки, збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я як педагогічних працівників, так і інших учасників освітнього процесу. Для сьогоденної України надання майбутнім педагогам знань і вмінь щодо здорового способу життя є важливою умовою не тільки збереження їхнього здоров'я і здоров'я учнівської молоді, а й виживання нації і збереження людського капіталу.

Звертаючись до професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти», знаходимо змістові компоненти *здоров'язбережувальної компетентності*. До них належать: здатність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу; здатність здійснювати профілактично-просвітницьку роботу з

учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни; здатність формувати в здобувачів освіти культуру здорового й безпечного способу життя; здатність підтримувати особисте фізичне та психоемоційне здоров'я під час професійної діяльності; здатність надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу¹²⁸.

У змісті здоров'язбережувальної компетентності педагогів головний акцент ставиться на стресостійкість і резильєнтність. Праця вчителя початкової школи є складною насамперед у плані постійного емоційно-інтелектуального і вольового перенапруження, що часто стає причиною стресу. Фактори, які призводять до професійного стресу, численні й різноманітні. Професор медицини і психології О. Макаренко¹²⁹, вивчаючи особливості перебігу стресу у вчителів початкових класів, виділяє такі професійні стрес-фактори: внутрішня необхідність налаштовуватись на певний стиль поведінки і мобілізувати розумові та емоційні сили на активні дії; високе психоемоційне напруження; професійна відповідальність за результати навчання, виховання учнів, необхідність повсякчас підтверджувати свою компетентність; ненормований робочий день (крім проведення уроків, в обов'язки учителя входить підготовка до уроків, перевірка письмових робіт учнів, проведення консультацій для учнів і батьків, інших форм взаємодії з батьками, участь в організації і проведенні позакласної роботи, методичної діяльності школи, міста тощо). Як зазначає науковець, при навантаженні у межах 18-24 години на тиждень учитель початкових класів працює в середньому по 10-12 годин на день. Отже, педагог у своїй повсякденній роботі часті діє на межі своїх емоційних можливостей. При цьому він зобов'язаний проявляти підвищену уважність, посилене мислення, проводити спостереження за поведінкою учнів і загалом за ситуацією в класі, оперативно аналізувати її, приймати швидкі і правильні рішення в умовах дефіциту часу. А ще – демонструвати комунікативну культуру, стриманість, неупередженість, уміння володіти собою, емоційну стійкість, толерантність, професіоналізм. Стресовими чинниками також

¹²⁸ Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти». URL : <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>

¹²⁹ Макаренко О., Голубєва М., Вівдич Ю. Особливості перебігу стресу у вчителів початкових класів. *Соціальна психологія*. 2009. №3. С. 166 – 173.

виступають: нові шкільні положення; вимогливі батьки; діджиталізація; велика кількість нової інформації; дедлайни та звіти¹³⁰.

Крім того, деякі індивідуальні особливості також спричиняють зниження стресостійкості. Це, зокрема, підвищена тривожність за майбутнє і почуття занепокоєння, невдоволення собою, емоційна збудливість, неврівноваженість, тривалі негативні переживання, песимізм, замкнутість тощо. Зачасту надмірні навантаження в сукупності з іншими стресовими чинниками породжують дискомфорт у психоемоційній сфері педагога, що може призвести до зриву механізмів адаптації, втомлюваності, дратівливості, погіршення самопочуття, розвитку професійного вигорання, хронічної втоми, фрустрації і навіть до виникнення психосоматичних захворювань.

Дієвим механізмом запобігання зниженню стресостійкості і резильєнтності й особистісним психологічним ресурсом майбутнього вчителя є емоційний інтелект. Він допомагає зберігати стійкість до стресу, адекватно регулювати поведінку в стресових ситуаціях з мінімальними витратами енергії, захистити організм від негативного впливу стресу, нейтралізувати дію стресорів, досягти поставленої мети. Володіти емоційним інтелектом – означає вміти керувати не тільки своїми емоціями, але, в першу чергу, своїми думками, які викликають негативні емоції. Адже емоції виникають внаслідок оцінки життєвої чи педагогічної ситуації і того значення, яке їй надається.

Е. Фромм¹³¹ називає три здатності, що допомагають подолати складні стресові ситуації: надія, раціональна віра, душевна сила. По суті, усі ці здатності увібрав у себе емоційний інтелект. Позитивне мислення, або як його називають саногенне мислення, оптимістичне бачення майбутніх перспектив як навички емоційного інтелекту допомагають сприйняти себе і життєву ситуацію, що викликає емоційний дискомфорт, у позитивному світлі. Суть позитивного мислення полягає не в намаганні не помічати негатив, а в прагненні у негативних моментах відшукати позитивні сторони і сфокусуватись

¹³⁰ Богданов С. О., Залеська О. В., Федорець О. В., Ключко К. Є., Флярковська О. В. Професійне зростання та емоційна підтримка педагогів : метод посіб. Київ : Університетське видавництво «ПУЛЬСАРИ», 2021. 54 С. с. 17. URL : https://drive.google.com/file/d/18my4MDtJR2eRvVU78btZ0b8Ebli0qFx_/view

¹³¹ Фромм Ерік. Мистецтво любові / пер. з англ. В. І. Кучменко. Харків: «КСД», 2017. 192 с.

на них. Позитивне мислення надає впевненості, інтересу до життя, дозволяє відчувати внутрішню опору. Оптимістичне світосприйняття допомагає ігнорувати будь-який негатив і запрограмує мозок на успіх. Дослідження свідчать, що настрій і самопочуття людини певною мірою залежать від її мислення, а думки здатні матеріалізуватись. Справа в тому, що позитивне мислення породжує позитивні думки, які генерують нові ідеї і нові можливості. Отже, щоб бути здоровим, потрібно активізувати роботу позитивного мислення, зосереджувати свої думки на позитивному, що сприяє виникненню позитивних емоцій і психоемоційному відновленню.

У професійному стандарті «Вчитель закладу загальної середньої освіти» *прогностична компетентність* пов'язується зі здатностями прогнозувати навчальні результати і планувати освітній процес¹³². У науковій літературі цей феномен трактується значно ширше. Так, Джером Б. Гарднер трактує її як здатність учителя розуміти потреби учнів і передбачати можливі шляхи їхнього розвитку, що включає в себе здатність спостерігати за учнями, аналізувати їхню поведінку й надавати своєчасну та відповідну підтримку¹³³. На його думку, прогностична компетентність потрібна педагогу насамперед для того, щоб передбачати й аналізувати можливі складнощі, які можуть виникнути в освітньому процесі, адаптуватися до змін і бути готовим до використання методів і стратегій навчання відповідно до індивідуальних потреб учнів. Розвинена здатність передбачати й прогнозувати майбутній освітній результат, впливати на нього відповідно до сформульованого прогнозу шляхом добору ефективних форм і методів навчання й виховання, враховувати можливі труднощі й негативні наслідки є головними характеристиками прогностичної компетентності педагога, які дозволяють уникнути можливих педагогічних помилок. Щоденна педагогічна діяльність відрізняється значною кількістю суб'єктивних факторів, високою «ціною» помилкових рішень вчителя, які позначаються на комунікації і стосунках педагога з учнями, ставленні школярів до навчання, якості отриманих знань. Тому здатність до прогнозування є важливою

¹³² Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти». URL : <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>

¹³³ Gardner Gerald Brosseau. The Unschooled Mind: How Children Think and How Schools Should Teach. Basic Books. 1991.

професійною компетентністю випускника закладу вищої педагогічної освіти.

Емоційний інтелект є однією зі складових прогностичної компетентності майбутнього вчителя початкової школи. Враховуючи значення емоцій в освітньому процесі, педагог прогнозує і планує виникнення таких емоцій, які пробудять в дитячій душі допитливість, схвилюваність, захопленість, інтерес до навчання й підвищать пізнавальну активність. Моральне виховання та виховання міжособистісних стосунків базується не тільки на засвоєнні молодшими школярами моральних норм і правил поведінки, але й тісно пов'язані із залученням їх емоційної сфери. Для досягнення позитивних результатів у цьому процесі необхідно створення спеціальних умов для виникнення соціальних емоцій. Виділення учителем кінцевого й очікуваного результату дозволяє йому передбачити алгоритм прогнозування, чітко визначити й практично реалізовувати педагогічні дії та заходи, спрямовані на досягнення майбутнього результату. Передбачаючи чутливість молодших школярів до зміни настрою й емоцій класовода та загальної емоційної атмосфери в класі, він зобов'язаний вміти керувати власними емоціями й демонструвати позитивну поведінку з метою підвищення власної ефективності.

Окрім того, вчителю вкрай важливо знати індивідуальні особливості учнів свого класу: стан фізичного й психічного здоров'я та рівень розвитку, тип нервової системи, особливості емоційних реакцій, ставлення до однокласників і дорослих. На основі знань про індивідуальні особливості і можливості учнів педагог зможе передбачити можливі наслідки поведінки учнів, спрогнозувати стратегії щодо їх запобігання або подолання, мінімізувати можливі проблеми та проєктувати розвиток дітей.

Таким чином, розвиваючи емоційний інтелект, майбутні вчителі розвивають у собі професійні компетентності, передбачені професійним стандартом «Вчитель закладу загальної середньої освіти», і готуються до продуктивного виконання професійних обов'язків вчителя початкової школи. Від рівня його розвитку залежить рівень сформованості професійних компетентностей. Володіти високим рівнем розвитку емоційного інтелекту – означає вміти розуміти себе та інших, керувати своїми емоціями та впливати на емоційну сферу інших, проявляти навички активного слухання та

емпатію, будувати конструктивну взаємодію з учасниками освітнього процесу, підтримувати учнів у розвитку їх емоційного інтелекту, досягати успіхів у педагогічній професії.

Відтак, емоційний інтелект є важливою й обов'язковою складовою і мобілізаційним чинником професійних компетентностей вчителя початкової школи, що допомагає стати високоефективним і результативним фахівцем. Навчити йому – ключове завдання фахової підготовки.

4. 2. ВИКЛИКИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Стрімкий розвиток цифрових технологій і безпекова ситуація в Україні та пов'язана з нею вимушена міграція, викликані війною, призвели до того, що дистанційне навчання стало невід'ємною частиною освітнього процесу на всіх освітніх рівнях, зокрема і в системі фахової підготовки майбутніх учителів початкової школи. З точки зору концептуальності, застосування цифрових технологій, методичного забезпечення і сприйняття суспільством онлайн-навчання є унікальним феноменом. Воно надає учасникам освітнього процесу безперечні переваги. Завдяки доступності до якісних інформаційних ресурсів, швидкого пошуку необхідної інформації, гнучкості у здобутті знань, широких можливостей для саморозвитку, мобільності, можливості поєднання навчання з роботою та іншими обов'язками воно приваблює студентську молодь і дає змогу отримати нові знання та навички в комфортних умовах.

Проте, наряду з перевагами, дистанційна форма навчання має свої суттєві недоліки. Серед них можна виокремити наступні:

1) порушення діалогічності у спілкуванні, що пояснюється відсутністю прямих контактів між викладачем і студентами та студентів між собою. Як наслідок – сповільнення процесу академічної соціалізації і виникнення відчуття ізольованості від групи;

2) відсутність соціальної взаємодії або обмеження у ній, що зменшує можливості розвитку комунікативних навичок, впевненості, емпатії, вмінь працювати в команді, розв'язувати конфлікти, інших соціально-емоційних навичок;

3) порушення перцептивної сторони комунікації. Порушення у сприйнятті невербальних маркерів поведінки, які несуть інформацію про людину, ускладнює розуміння оточуючих і негативно позначається на комунікації. Учасники освітнього процесу, працюючи дистанційно, не можуть в повній мірі сприйняти й відобразити невербальні сигнали, оскільки візуально осягнути можна тільки міміку і жести. Інші невербальні сигнали, такі як поза, пантоміміка, рухи тощо не підвладні візуальному сприйняттю або зовсім відсутні. Тоді як інформація, представлена невербальними засобами, допомагає відчувати співрозмовника, його настрій, емоції, зрозуміти його внутрішній стан, його потреби й мотиви поведінки. Відтак, порушення механізмів перцепції аж ніяк не сприяє конструктивній міжособистісній комунікації;

4) труднощі з концентрацією уваги на процесі отримання знань, що негативно відображається на мотивації і дисципліні.

Осмислення окресленої проблеми, на нашу думку, варто розпочати з розкриття двох фактів:

1). При дистанційному навчанні з усіх психічних сфер особистості здобувача освіти найбільше страждає емоційна. Про це зазначають викладачі закладів вищої освіти та практикуючі педагоги закладів загальної середньої освіти ще з часів пандемії COVID-19, коли усі освітні заклади вимушено перейшли на онлайн-навчання як антикризовий захід і альтернативу традиційному навчанню.

2) Не можна ототожнювати онлайн і офлайн-простори, оскільки кожен з них має свою специфіку, на яку слід зважати. Навіть ідеально організоване дистанційне навчання ускладнює набуття емоційно-чуттєвого досвіду здобувачами освіти, який вони могли б отримувати в традиційних навчальних умовах.

Дослідники Н. Макаренко та С. Дрібас, проаналізувавши значну кількість праць вітчизняних і зарубіжних науковців з проблеми дистанційного навчання, підсумували, що його «найголовніший недолік – це відсутність безпосередньої взаємодії, яка впливає на

емоційний стан, гальмує розвиток комунікабельності студента – запоруки успіху у майбутній життєдіяльності»¹³⁴.

Під час «живого» спілкування з одногрупниками і викладачами відбувається двосторонній вплив один на одного. Тобто кожен учасник комунікації здійснює вплив на інших, водночас сам перебуває під впливом інших. Сприяють цьому не тільки вербальна інформація, а насамперед можливість виразити свої емоції та почуття, поділитися ними з іншими, проявити своє ставлення стосовно певного повідомлення чи події, відчути емоційний відгук інших на слова мовця, виразити співпереживання. Саме завдяки цьому відбувається процес соціалізації. Відсутність реального повноцінного спілкування і можливості прояву емоцій та обміну емоціями негативно позначається на комунікативних навичках, навичках критичного мислення та ініціативності, згуртуванні колективу і втраті дружніх контактів між здобувачами освіти. Прояви цього викладачі вбачають у побоюванні студентів висловлювати власну думку, зростанні невпевненості у собі, втраті самостійності. Брак фізичної присутності в аудиторії значним чином обмежує можливості для особистої взаємодії. Особисті контакти, у свою чергу, є важливою умовою розвитку соціальних навичок та емоційного інтелекту. Їх відсутність може призвести до ізоляції, відчуття самотності та соціальної відчуженості. Тому одним з головних завдань викладачів закладів вищої освіти має бути створення умов для повноцінного спілкування між студентами й організація такого соціального середовища в дистанційному режимі, яке б забезпечувало співробітництво між здобувачами освіти шляхом залучення інтерактивних методів взаємодії.

Ще одним викликом дистанційного навчання є зниження фізичної і творчої активності студентів, які є джерелом позитивних емоцій. Проте відповідні заняття не завжди вдається організувати онлайн.

До викликів дистанційного навчання можна віднести: неможливість наживо спілкуватися з іншими здобувачами освіти та викладачами; короткочасна і часто відстрочена у часі взаємодія з іншими студентами та викладачем; дефіцит невербального

¹³⁴ Макаренко Н. М., Дрібас С. А. Дистанційне навчання в контексті ефективності студентсько-викладацької взаємодії. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія "Педагогіка і психологія". Педагогічні науки.* 2022. №1(23). С. 180 – 190.

спілкування; відсутність можливостей для розвитку особистісних контактів між студентами тощо.

Відтак, усі перераховані труднощі здатні викликати проблеми в емоційній сфері здобувача освіти. Тому в умовах дистанційного формату навчання посилюється потреба у розвитку емоційного інтелекту в майбутніх учителів початкової школи. Високий рівень його сформованості відкриває можливості для ефективного навчання в умовах цифрового освітнього середовища.

Для успішного навчання студенту необхідні такі емоційно-інтелектуальні здатності як вміння розглядати ситуацію з позиції викладача та товаришів, сприймати емоції своїх одногрупників, активно слухати й брати активну участь у спілкуванні, уловлюючи невербальні сигнали інших людей, виражати власні емоції в соціально прийнятний спосіб, що запобігає виникненню конфліктних ситуацій, відстоювати свої ідеї. Емоційна грамотність як основа емоційного інтелекту, сприяє підвищенню результативності навчання. Окрім того, для підвищення мотивації до навчання важливо вміти співвідносити власні думки й почуття, аналізувати свій емоційний стан і мисленнєві процеси, сприймати критику, правильно реагуючи на неї і роблячи відповідні мотиваційні висновки. Внаслідок усвідомлення цих процесів з'являється бажання творчо мислити, проявляти наполегливість та цілеспрямованість у досягненні навчальних результатів. Емоції здатні спрямувати мислительний процес у правильний напрямок і надати значущості освітнім цінностям. Не контрольовані емоції, навпаки, гальмують його.

Розвиток навичок емоційного інтелекту розпочинається в ранньому дитинстві і безпосередньо пов'язаний з процесом соціалізації. Вагому роль у цьому процесі відіграє сім'я. Батьки, близькі родичі є першим соціумом, у якому дитина набуває навичок поведінки і спілкування. Далі коло соціальної взаємодії поступово розширюється, включаючи в себе однолітків, дорослих, шкільний колектив. Кожен з них здійснює неоціненний вплив на розвиток емоційної сфери дитини. Під час перебування в школі учень взаємодіє з іншими членами шкільної спільноти, вчиться розпізнавати та інтерпретувати їхню поведінку, реагувати та аналізувати власні емоційні реакції. Це сприяє відпрацюванню моделей поведінки з різними за віком і статусом партнерами, на

різних емоційних рівнях, у дружніх і конфліктних взаєминах, у формальних і неформальних обставинах, вчить емпатії і навичкам відстоювання особистих кордонів.

Студентський вік надзвичайно значущий для розвитку емоційної та інтелектуальної сфер особистості. Так, П. Якобсон називає цей вік «критичним», оскільки відбувається формування емоційної спрямованості особистості, яка визначатиме емоційність зрілої людини. Психологи стверджують, що в студентський період психологічна сфера й соціальна поведінка особистості детерміновані підготовкою до майбутньої професії. Тому розвиток емоційної сфери і набуття соціального досвіду суттєво позначаються на подальшому особистісному й професійному розвитку, формуванні професійних компетентностей і соціально-рольових моделей поведінки.

Л. Жданюк до характерних особливостей студентського віку відносить: посилення рефлексії, активне конструювання життєвих планів; готовність до професійного й особистісного самовизначення; активна інтеграція у різні сфери соціальні життя; розвиток самосвідомості, стабілізація і диференціювання світогляду¹³⁵. Серед інших особливостей цього вікового періоду можна назвати: інтенсивне становлення характеру, формування соціальної зрілості, психологічні труднощі, викликані суперечливостями між рівнем домагань і образом «Я»-особистості, початок процесів індивідуалізації і самореалізації, підвищена емоційність. Характерними рисами емоційності в цей період є емоційна сприйнятливість, відкритість новим враженням, яка виражається в тому, що предметом емоційних хвилювань стають міжособистісні стосунки, сенситивність до переживань інших людей¹³⁶. Важливо те, що в студентський період формуються професійні інтереси, значимі професійно-особистісні якості, якими має володіти фахівець даної спрямованості. Відтак, окреслений вік є сприятливим для розвитку емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи як в плані особистісної, так і в плані професійної необхідності.

¹³⁵ Жданюк Л. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»* : зб. наук. пр. 2017. № 4 (33). С. 28–40. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2017_4-5_6

¹³⁶ Лазуренко О. О. Умови формування емоційної сфери студентів-медиків у навчальній діяльності // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наук. праць. Київ : Університет «Україна». 2015. №12(14). URL : <https://ap.uu.edu.ua/contents/14>

Відмітимо, що формування емоційного інтелекту ґрунтується на емоційно-чуттєвому досвіді особистості. Чим він багатший, тим легше, швидше і якісніше проходить процес розвитку емоційного інтелекту.

Відомий педагог І. Лернер розглядає емоційно-чуттєвий досвід як один з компонентів соціального досвіду, що обумовлює систему цінностей особистості і її ставлення до світу. Варто нагадати, що досвід набувається в процесі діяльності, навчання та виховання. При цьому ключову роль відіграють емоційні переживання та чуттєві враження, які закладають міцну базу для засвоєння знань, формування способів мислення і поведінки, цінностей, людських якостей.

У науковій літературі поняття «емоційний» і «чуттєвий» досвід прийнято розглядати окремо, проте останнім часом усе частіше зустрічається інтегроване поняття «емоційно-чуттєвий досвід». На думку М. Журавльової, емоційний досвід – це «система індивідуальних емоційних ресурсів, що обумовлює особливості емоційного ставлення суб'єкта до світу і характер емоційного відображення дійсності в індивідуальній свідомості»¹³⁷. Л. Лисенко¹³⁸ трактує це поняття як систему емоцій та почуттів, пережитих людиною в минулому, що значно впливають на сприйняття нею теперішніх і уявних майбутніх життєвих ситуацій. У розумінні О. Винославської емоційний досвід – це «закріплені способи реагування на подразники оточуючої дійсності, ієрархічна система емоцій та почуттів»¹³⁹. Емоційний досвід передбачає не тільки емоційні реакції на певні соціально значущі об'єкти, але й узагальнену здатність переживати певні емоції без прив'язування їх до конкретних подій чи об'єктів, здатність відтворювати у свідомості раніше пережиті емоції, викликати їх у собі й емоційно відгукуватись на емоційні прояви інших людей.

Чуттєвий досвід формується в результаті чуттєвого пізнання навколишнього світу через органи чуття. Функцію пізнання виконують психічні процеси – відчуття і сприймання. За їх участі людина отримує інформацію про зовнішні ознаки і властивості

¹³⁷ Журавльова М. О. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта*. 2009. № 1/2. С. 57–61.

¹³⁸ Лисенко Л. М. Особливості розвитку емоційного досвіду у старшокласників. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 55. С. 112 – 123.

¹³⁹ Винославська О. В. Психологія : навч. посіб. Київ : ІНКОС, 2005. 351 с.

предметів і явищ об'єктивного світу, утворюючи її чуттєвий досвід. Мислення, зароджуючись у чуттєвому пізнанні, прокладає подальший шлях через уяву, розум, емоції, формує поняття і сприяє практичному оволодінню ними.

Дослідниця І. Сухопара інтегрує поняття емоційного і чуттєвого досвіду в одне – емоційно-чуттєвий досвід. За її словами, цей феномен варто тлумачити як «сукупність уявлень, знань, умінь, навичок в емоційній сфері, які набуті в процесі безпосередньої практичної взаємодії зі світом і визначають систему ставлень і цінностей людини»¹⁴⁰. Для того, щоб емоційно-чуттєвий досвід формувався успішно, важливо проживати емоційно насичені ситуації, відчувати усю палітру емоційних проявів, розрізняти емоційні відтінки, аналізувати й описувати власні емоції та емоційні переживання, розширювати досвід сприйняття зовнішнього світу. Це досягається завдяки спілкуванню та взаємодії з іншими людьми.

Розглянемо, які можливості й перешкоди для збагачення емоційно-чуттєвого досвіду має дистанційне навчання.

Система професійної підготовки дає змогу майбутнім учителям початкової школи набутти досвіду соціальної взаємодії, відпрацювати комунікативні й поведінкові моделі безпечно, контрольовано і без наслідків, що можуть критично вплинути на подальше життя. Іншими словами, у процесі оволодіння професією можна моделювати педагогічні ситуації, «переграти» певний сценарій потрібну кількість разів, якщо перший досвід видався невдалим. Реальне життя зачасти такої можливості не дає. Це саме той аспект, який важко втілити в ході дистанційного навчання.

Ще один аспект, який не зазнає достатньої реалізації під час онлайн-навчання, – досвід взаємодії зі світом, отриманий через органи чуття: візуальні, аудіальні й тактильні. Набуття чуттєвого досвіду значно обмежене при навчанні у віртуальному просторі. Здавалося б, сучасні цифрові технології, аудіо-візуальний контент яких є сильною їх стороною, мали б забезпечити емоційне засвоєння знань. Проте вони лише частково справляються з поставленим завданням. Справа в тому, що емоційно-чуттєвий досвід набувається шляхом особистого переживання моменту, можливістю бути фізично

¹⁴⁰ Сухопара Ірина. Формування емоційно-чуттєвого досвіду молодших школярів у контексті вимог Нової української школи. *Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія*. 2021. Вип. 67. С. 45 – 51.

присутнім у середовищі та сформувані про нього власне враження. Деякі явища, такі як текстура, смак, запах, тактильні відчуття, емоційні відчуття, викликані подіями реального світу, перенести в онлайн-середовище взагалі не можливо. Дистанційне навчання позбавляє низки емоційних та чуттєвих вражень, які можна отримати лише під час живого контакту. Емоції, які супроводжують особисте спілкування, творчу взаємодію під час традиційного навчання, лишаються не реалізованими у дистанційному форматі.

Віртуальне середовище, вочевидь, не викликає емоційних реакцій саме по собі, що збіднює емоційно-чуттєвий досвід студентів. Сам факт, що навчання відбувається в одній кімнаті за одним комп'ютером, відсутність неформального спілкування, позбавляє можливості відчути ті емоції, за які так цінується студентське життя.

Невербальна комунікація у формі зорового та емоційного контакту сприяють інтелектуальній активності, залучають до комунікації, створюють сприятливий для навчання емоційний фон, допомагають підтримати концентрацію уваги на належному рівні. Зоровий контакт між викладачем і студентами спонукає до встановлення зворотного зв'язку. Він активізує студентів відповідати на поставлені запитання, коментувати, ставити власні запитання. Як уже згадувалось раніше, під час інтернет-взаємодії соціальна і навчальна комунікація зменшуються, а її невербальна сторона майже зникає. Присутність здобувачів освіти на занятті з вимкненими відеокамерами нівелює традиційні форми контакту, спотворює атмосферу співучасті в інтелектуальному процесі. За умови чорного монітору студент відчуває себе присутнім на занятті, проте не виявляє ініціативності, самозвільняється від участі в обговоренні й набутті необхідних умінь і навичок. Відсутність позитивного емоційного чинника негативно позначається на навчальній мотивації, призводить до швидкої втоми й розсіяної уваги. Науковці¹⁴¹, які вивчають психологічні аспекти дистанційного навчання, констатують, що, незважаючи на високу технологічність (відео та аудіоконтент, віртуальна дошка), онлайн-навчання не в змозі повною мірою замінити аудиторне спілкування.

¹⁴¹ Уліщенко Андрій. Психологічні аспекти дистанційного вивчення іноземної мови. URL :<https://dspace.nuft.edu.ua/server/api/core/bitstreams/958a945f-14dc-4e70-93b9-734cc30a72f4/content>

Найбільшою перешкодою здобувачів вищої педагогічної освіти на шляху здобуття знань в умовах дистанційного навчання, на нашу думку, є відсутність високої мотивації до самостійного навчання. Це зрозуміло: домашня обстановка розслабляє, складно спланувати і дотримуватись розпорядку дня, присутні чимало відволікаючих факторів, обмежена соціальна взаємодія тощо. Формування мотивації тісно пов'язане з емоційним інтелектом, у структурі якого вона посідає центральне місце. Бути вмотивованим – означає чітко розуміти значущість мети, планувати свої дії, регулювати свої емоційні стани, надихати себе на досягнення поставлених цілей, вміти самоорганізовуватись. Мотивація бере початок у довільному керуванні власними емоціями. На перший план виступають навички самоконтролю, стримування непотрібних емоцій, самодисципліни, самообмеження, самопримусу і морально-вольові якості – відповідальність, цілеспрямованість, наполегливість тощо. Їх не сформованість у студентів є однією з причин відставання в умовах дистанційного навчання.

Таким чином, у зв'язку з введенням в освітній процес вищої школи дистанційної форми навчання викладачі й студенти зіткнулися з низкою викликів. Найбільш чутливою до них виявилася емоційна сфера учасників освітнього процесу і, насамперед, студентів. За цих умов розвиток емоційного інтелекту в майбутніх учителів початкової школи набуває особливої актуальності. Це, відповідно, вимагає пошуку й впровадження нових підходів, стратегій, методів підтримки й розвитку емоційного інтелекту у майбутніх учителів початкової школи у дистанційному форматі.

4.3. СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ НАВЧАННЯ

У закладах вищої освіти, які готують майбутніх фахівців до роботи в початковій школі, за традиційних умов офлайн-навчання проблема розвитку емоційного інтелекту вирішується шляхом вивчення вибіркового освітніх компонент емоційно-інтелектуального

спрямування, використання інтерактивних форм і методів навчання, участі у тренінгових програмах, різних заходах, залучення до освітнього процесу інформаційно-комунікативних технологій тощо. Дистанційне навчання потребує адаптування традиційних методик і методів розвитку емоційного інтелекту до умов онлайн та використання технологій, інструментів та засобів дистанційного навчання, які забезпечать інтерактивну взаємодію здобувачів вищої освіти.

Найбільш задіюються під час онлайн-навчання майбутніх учителів початкової школи технології дистанційного навчання, серед яких: програми для організації онлайн-конференцій і відеозв'язку Zoom, Google Meet, автоматизована навчальна платформа MOODLE, платформи Google Classroom, Google Forms, Classtime, Kahoot, віртуальна дошка Google Jamboard, сервіси LearningApps.org і Wordwall, інструменти для створення інфографіки (Canva), коміксів (Pixton, Write Comics), гейміфіковані онлайн-ресурси (Matific, «Електронний помічник учителя («Я досліджую світ», українська мова, математика)) та інші.

Велике значення для розвитку емоційного інтелекту майбутніх фахівців початкової освіти мають теоретичні знання про емоції, їх види, механізм їх виникнення, а також знання з нейронаук: про властивості нервової системи, особливості будови та роботи головного мозку, його здатності до сприйняття й обробки емоційної інформації та управління емоціями. Розуміння тонкощів роботи мозку дозволяє усвідомити, як «народжуються» емоції, яку роль відіграє сенсорна інформація у створенні емоцій, як пов'язуються думки й емоції. Знання про те, як і чому мозок генерує емоції, дозволяє зрозуміти нейробіопсихологічну природу емоційного інтелекту й усвідомлено обирати ефективну поведінку. З позиції майбутньої професії студентів цікавить, чому у дітей виникають труднощі у навчанні і як вдосконалити мозкову діяльність, щоб підвищити результати навчання. Існує чимала кількість цифрових програм, навчальних додатків, як здатні перетворити складні теорії на дієві способи зацікавлення здобувачів освіти цією темою. Так, цифрова навчальна програма InnerBody Research («Інтерактивна анатомія людини») дозволяє вивчати й досліджувати нервову систему, людський мозок, збільшувати, повертати їх, тобто активно взаємодіяти з 3D-моделями, дивитись анімації. На ресурсі подається

велика кількість тематичної інформації, яка супроводжує деталізовані моделі і робить складні речі зрозумілими.

Щоб студенти краще зрозуміли дефініцію «емоційний інтелект», вони знайомляться з поняттям «вікно толерантності» – поняттям, яке дозволяє зрозуміти природу психоемоційних процесів та визначити місце у них емоційного інтелекту. Концепцію «вікно толерантності» розробив американський професор психіатрії Д. Сігел у 2010 році. Вона візуально відображає здатність людини витримувати емоції і справлятися зі стресовими ситуаціями. «Вікно толерантності» складається із трьох зон. Центральна зона, яка знаходиться посередині схеми, – це зона оптимального збудження (зона стійкості, «вікно толерантності»), в якій людина здатна ефективно функціонувати в повсякденному житті. Перебуваючи у цій зоні, людина почуває себе спокійно, емоційно комфортно. Її психіка, нервова система оптимально активовані, що дає змогу людині раціонально міркувати, приймати рішення спокійно, зважено, утримувати особисті кордони та адекватно керувати власними емоціями. У цій зоні ділянки головного мозку та інші органи тіла працюють злагоджено. Особистість може протистояти викликами, шукати підтримку або пропонувати свою допомогу іншим, вирішувати конфлікти, знаходити компроміси. У цій зоні людина почувається в безпеці й може насолоджуватись радіщами життя. Ширина зони «вікна толерантності», або зони оптимального збудження, в кожної людини своя. Це залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини, від її досвіду, від умов виховання в дитинстві та інших факторів. Якщо в дитинстві її емоційні потреби не задовольнялись, вона не відчувала себе в безпеці у відносинах з близькими або отримувала від дорослих заборону на виявлення емоцій, у дорослому житті їй важко регулювати свої емоції і її «вікно толерантності» вузьке. Внаслідок цього вона занадто гостро реагує на незначні стресові подразники, а повсякденні життєві події сприймає як серйозні проблеми. Окрім того, розмір «вікна толерантності» також залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту. Переживаючи негативні емоції, людина покладається на нього, використовує внутрішні ресурси й стратегії, щоб утриматися в рамках цього «вікна» і залишатись порівняно спокійною. Однак трапляються ситуації, коли негативні інтенсивні емоції легко виштовхують людину із зони стійкості. Особливо це характерно для

випадків, коли людина втомлена, обтяжена думками. Тоді вона легше піддається впливу роздратування, гніву, злості й здатна швидше покинути «вікно толерантності». Емоційний інтелект у цьому випадку також допомагає людині контролювати себе, свої думки й емоції, свої дії, допомагає зняти стрес і подолати труднощі.

Часте й тривале перебування за межами зони «вікна толерантності» спричиняє депресію, тривогу, інші проблеми з психічним здоров'ям, які можуть перерости в соматичні захворювання. Сильний стрес вибиває людину із звичної колії. Її нервова система починає працювати поза межами «вікна толерантності»: або в зоні гіперзбудження, або в зоні гіпозбудження.

Гіперзбудження – це стан підвищеного емоційного збудження, який виникає під впливом стресу, коли людина відчуває себе в небезпеці. Вона переживає почуття надмірного занепокоєння, злості, тривоги, можливі прояви паніки, підвищується пильність, з'являються очікування найгіршого, нав'язливі спогади і образи. Спостерігається швидкий потік думок при тому, що здатність раціонально й критично мислити зменшується. Її рептильний мозок дає команду: «Бий або втікай!». На фізіологічному рівні частішають серцеві скорочення, підвищується тиск, дихання прискорюється, м'язи напружуються.

Гіпозбудження – це емоційний стан людини, коли рівень її емоційної напруги нижче оптимального. Перебуваючи у цій зоні, людина почувається відокремленою від своїх думок і почуттів, ніби відірваною від ситуації, самої себе та інших людей, втрачає здатність до самоконтролю, що виявляється у її невпевненості й «заціпенінні». Вона втрачає здатність концентрувати увагу й запам'ятовувати, раціонально мислити і говорити. Спостерігається відсутність енергії, сонливість, Її рептильний мозок наказує «завмерти!». Інколи оніміння допомагає захистити людину від нестерпного емоційного болю.

Розвиток емоційного інтелекту у майбутніх учителів початкової школи допомагає зміцнити емоційну толерантність, тобто розширити їх зону оптимального збудження. Першим кроком на цьому шляху є самопізнання, усвідомлення і розуміння особливостей свого «вікна толерантності», аналіз сильних і слабких сторін свого «Я» та своєї поведінки в момент емоційних збуджень. Щоб не перенести своє емоційне збудження на інших людей, насамперед на своїх

вихованців, майбутні фахівці початкової освіти опановують алгоритми поведінки в такій ситуації. Передусім потрібно навчитися розпізнавати й усвідомлювати свої емоції, думки і потреби, визначати ступінь стресу, усвідомлювати тілесні відчуття внаслідок дії емоцій, визначати емоційні тригери, які «викидають» з «вікна толерантності». Набуття цих навичок емоційного інтелекту є важливим кроком то того, щоб мати змогу контролювати й керувати власними емоціями. Для цього студенти вивчають дихальні вправи, майндфулнес-практики, медитацію, практикують тілесні практики, вправи й техніки на зняття емоційної напруги, фізичні активності, вчаться прислухатися до сигналів власного тіла тощо. Усі ці вправи спрямовані на те, щоб привести свій емоційний стан у стан спокою. Отже, щоб заспокоїтись, потрібно, перш за все, заспокоїти нижні відділи мозку й своє тіло.

Щоб вийти з зони гіпозбудження, потрібно активуватися та стимулювати нервову систему. Цьому допомагає стимулювання своїх органів чуття. З цією метою студенти освоюють «стратегії миттєвої допомоги» або техніки заземлення: понюхати різні запахи, торкнутися різних текстур, озирнутися довкола та вголос чи подумки назвати те, що бачиш, щось пожувати чи випити води тощо. Це дозволяє відновити зв'язок з теперішнім моментом і запускає роботу інтелектуальної частини мозку.

Підсумовуючи вивчене, студенти приходять до висновку: вчитель, як і будь-яка людина, має право на емоції, але не має права виражати їх деструктивним способом і ображати інших людей. У разі виникнення емоцій не потрібно обов'язково реагувати на них. Основне – визнати й відчувти їх. Вони не є чітким відображенням реальності, це лише людські відчуття.

Збагатити свої знання про емоційну й когнітивну сфери людини і зв'язок між ними майбутнім учителя початкової школи допомагає онлайн-курс «Нейропсихологія в освітньому середовищі». Курс розроблено науковими й практичними фахівцями студії онлайн-освіти «EdEra» і містить відеоматеріали, різноманітні методики та корисні практичні вправи. Знання й навички, отримані шляхом неформальної освіти, посилюють інтерес до теми емоційного інтелекту, допомагають аналізувати власний досвід.

Як говорилося раніше, «фундаментом» емоційного інтелекту є емоційно-чуттєвий досвід, формування якого розпочинається з

сенсорних процесів – відчуттів і сприймань. Саме вони через зір, слух, нюх, смак, дотик, вестибулярний апарат запускають механізм утворення емоцій, процеси внутрішнього підсвідомого аналізу, структурування і сортування інформації, стабілізації психіки. Розширення, збагачення, накопичення, диференціювання відчуттів поступово переходить у розвиток емоцій та емоційних реакцій як форм їх вияву. Емоції та почуття інтегруються в досвід і впливають на майбутні емоції. Саме тому для ефективної роботи в напрямку розвитку емоційного інтелекту першочергово потрібно працювати над збагаченням емоційно-чуттєвого досвіду.

Дистанційне навчання обмежує цю роботу, проте не робить її абсолютно не можливою. Так, звісно, в онлайн-форматі недоступними виявляються вправи, активності, в яких використовуються дотики, обійми, вправи в колі, де потрібно триматися за руки, встановлювати безпосередній емоційний контакт. Тактильні відчуття сприяють зняттю розкнутості, сором'язливості у студентів, створюючи доброзичливу емоційну атмосферу для роботи, сприяють формуванню емоційної гнучкості. Варто зазначити, що такими практиками сповнені аудиторні заняття в традиційних умовах навчання, оскільки вони є незамінним елементом у діяльності майбутнього вчителя початкової школи. Із-за неможливості їх використання окремі практики все ж таки адаптуються до онлайн-формату. В першу чергу – це рефлексивні практики, які ґрунтуються на принципі розглядати емоції, думки й тіло у тісному взаємозв'язку. Наприклад, пригадати відчуття й зафарбувати на малюнку ту частину тіла, де вони зосереджуються, коли: усміхаєшся, гладиш домашнього улюбленця, читаєш цікаву книгу, п'єш чай з рідними, спілкуєшся з друзями.

Краще зрозуміти тілесні відчуття під час емоційних спалахів студентам допоможе наступна техніка. Її проведення можливо в двох варіантах: виконання індивідуально й колективно. Для початку потрібно скласти список емоцій (можна знайти в інтернеті). Далі пропонується намалювати людську фігурку й обрати зі списку якусь емоцію. Наступний крок – прожити обрану емоцію і поспостерігати за своїми тілесними відчуттями. Якщо це не вдається, переходимо до другого варіанту: пригадати ситуацію, подію, в якій присутня ця емоція, і подумки повторно прожити її. Спостерігаємо за фізичними змінами в тілі й позначаємо кольором на малюнку людини, в яких

частинах тіла їх відчуваємо. Для колективного виконання техніки доречно скористатися віртуальною дошкою (Google Jamboard, Padlet.com, Twiddla, Conceptboard, WBO та інші), яка допоможе візуалізувати фігурку людини. Вона дозволяє одночасно працювати багатьом користувачам: малювати, виділяти що-небудь, записувати коментарі, вбудовувати ілюстрації, зображення. Це стимулює спільну роботу і зворотній зв'язок. На завершення техніки пропонується написати листа своєму тілу. Наприклад: «Привіт, моє тіло! Пише тобі Наталя. Хочу тобі розповісти, що...».

Дослідити емоцію усіма органами чуття допоможе вправа «Коробочка емоцій». На початку використання цієї методики важливо мати візуальну опору – відеозображення коробочки, яка уявно буде наповнюватись певними емоціями і предметами, що асоціюються з нею. Майбутні педагоги, відповідаючи на поставлені запитання, відшукують асоціації між емоцією і тим предметом чи явищем, які спливають з їх емоційної пам'яті і приносять емоційне задоволення й комфорт. Ставляться такі питання: Якого кольору ця емоція? Який у неї смак? Яка вона за запахом? Яка вона на дотик? Як вона звучить? Наприклад, зір – морське узбережжя; смак – солодка полуниця; запах – букет бузку; дотик – обійми рідної людини; слух – звук джерельної води. Вправа допомагає створити нові образи, «якорі», які в майбутній критичній ситуації дадуть змогу повернутися в стан радості, впевненості, щастя.

Збагачують емоційно-чуттєвий досвід, розширюють діапазон позитивних емоцій і їх активне виявлення, стимулюючи при цьому розвиток емоційного інтелекту, віртуальні екскурсії, прогулянки, можливість дистанційно відвідати музеї, мистецькі галереї, національні парки, помилуватись пам'ятками природи. Входячи у віртуальний простір, студенти рухаються по залах, за допомогою навігатора переглядають музейні експонати з близької відстані та з різних сторін. Якщо доповнити таку екскурсію озвучуванням, фоновою музикою, відеороликами, flash-роликами, спецефектами, задіюється комплекс зорових та слухових вражень. Це допомагає емоційно зануритись у зміст екскурсії, створити відповідний настрій. Сприйняття об'єктів екскурсії викликає в екскурсантів емоційний відгук, бажання обмінюватися враженнями й думками щодо побаченого, підвищує обізнаність, розвиває спостережливість. По

завершенню екскурсії з'являється мотивація відвідати екскурсійний об'єкт в реальності.

Для обміну емоціями й думками в дистанційній комунікації, за умов обмеження невербальної мови, у чатах широко використовуються додаткові символи – емодзі. Доповнюючи текстові електронні повідомлення, вони допомагають передати емоції, почуття, які відчуває людина в момент написання тексту, або замінити слова, на друк яких потрібно багато часу. Цікаво те, що емодзі створюють уявлення повноцінного спілкування та спрощують розуміння між співрозмовниками, які знаходяться по різних сторонах екрану. Вони миттєво передають емоції та інформують іноді більше, ніж слова. У деяких випадках додаткові символи заповнюють відсутність невербального спілкування, даючи змогу відчути емоцію і настрій іншої людини. У функціях платформ, за допомогою яких здійснюється дистанційне навчання, є велика кількість емодзі, які відображають людські емоції, відносини, передають зображення предметів, тварин, природи, їжі, інших символів.

На заняттях здобувачі вищої педагогічної освіти розглядають репродукції картин відомих художників, обговорюють, які емоції й почуття викликала картина, добирають твори живопису на певну емоцію, співвідносять власний емоційний стан з емоціями, зображеними на полотні. Викладач розповідає 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. Цікавим завданням є творче завдання «Оживи картину». Завдання виконується в групах. Із запропонованого переліку назв картин потрібно обрати ту, зображені на якій емоції та події учасники групи можуть відтворити. Наприклад, картини: Л. 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» та інші. Одночасно студенти дізнаються про художника, перу якого належить картина, про сюжет картини і передумови її створення. Деякі з запропонованих картин лягли в

основу сюжету книг та кінофільмів. 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 відчують персонажі картин? Чи легко було відтворити зображений на полотні емоційний стан героїв?»).

У нашій практиці часто доводиться спостерігати, що здобувачам вищої освіти важко вдається підібрати слова, щоб охарактеризувати внутрішні емоційні відчуття. Зачасту це пов'язано зі збідненим емоційним словником, який допомагає ідентифікувати й точно та конкретно увиразнити внутрішній емоційний стан. Здатність ідентифікувати й усвідомлювати свої та чужі емоції – важливий компонент емоційного інтелекту. Вербалізація емоцій допомагає знизити ступінь їх інтенсивності і прийняти правильне рішення. Тому для розвитку емоційного інтелекту важливе значення має робота над збагаченням і розширенням емоційного словника.

«Колесо емоцій» американського вченого Роберта Плутчіка допомагає у вирішенні цієї проблеми. Це модель, яка візуально демонструє три елементи: первинні емоції, ступінь переживань та складність почуттів. На «колесі» зображено вісім базових біополярних емоцій: радість – смуток, гнів – страх, довіра – відраза, подив – очікування. Кожна з цих емоцій є тригером людської поведінки. Вона має свій колір, що відображає її інтенсивність. Чим сильніша емоція, тим інтенсивніша кольорова гама. Тому найбільша інтенсивність спостерігається всередині колеса, де знаходяться первинні емоції. Робота з моделлю допомагає усвідомити, що між емоціями існує тісний зв'язок, а шляхом поєднання базових емоцій утворюються складні почуття.

Сервіс Wordwall пропонує інтерактивне «Колесо емоцій» та його адаптовану для використання з дітьми версію. Обертаючи колесо, майбутні вчителі початкової школи визначають, що відчують, називають теперішню емоцію, описують, які базові емоції призвели до виникнення такого емоційного стану. Робота з «Колесом емоцій» підштовхує до роздумів, що потрібно зробити, щоб почуватися краще, як розв'язати складну проблему чи ситуацію, що, в результаті, сприяє формуванню усвідомленості й терпимості.

Організувати практичну діяльність, спрямовану на засвоєння навичок усвідомлення та правильного вираження й розпізнавання

емоцій, допоможуть завдання та вправи із застосуванням віртуальних кімнат або віртуальної дошки. Наприклад:

- на перші букви свого імені написати назви емоцій та почуттів;
- записати по одній назві емоцій на кожному літері алфавіту;
- скласти список емоцій на певну букву, наприклад, на букву «Р»;
- роздрукувати список емоцій (можна взяти з інтернету) і обрати з нього ті, які відчуваєш в цей мит (коли дивишся фільм, знаходишся на відпочинку, у колі рідних);
- об'єднати емоції в дві групи: зручні та незручні для оточуючих людей;
- назвати емоцію за смайликом;
- робота в парах: покажи й назви певну емоцію за допомогою міміки.

Істотний потенціал для розширення емоційного словника студентів мають навчальні дисципліни «Дитяча література з основами культури і техніки мовлення», «Методика навчання мовно-літературної освітньої галузі (українська мова та література)», «Методика навчання мистецької освітньої галузі», «Виразне читання». Опрацьовуючи літературні твори, сприймаючи твори музичного та образотворчого мистецтва, студенти звертають увагу на емоції й почуття персонажів, аналізують їх душевні переживання, розкривають психологічний стан, проникають у їх свідомість. Звісно, при цьому власний словник студентів збагачується й розширюється емоційною та емотивною лексикою творів, уточнюється й активізується словниковий запас назв емоцій та почуттів. Крім того, читання художньої літератури збагачує, поглиблює й урізноманітнює емоційно-чуттєвий досвід студентів. Ідентифікуючи себе з літературними героями, читач проникає в їхній внутрішній світ, відчуття та переживання, починає розуміти мотиви їхньої поведінки. Це заряджає його відповідними емоціями, викликає співпереживання, спонукає до самоаналізу й саморозвитку. Важливим є вплив художніх творів на ціннісну сферу майбутніх вчителів початкової школи, оскільки в процесі роботи над твором формується усвідомлене ставлення до моральних цінностей, виробляються власні оцінні судження. При цьому емоційні переживання, викликані під впливом

мистецтва, сприймаються як цінність, оскільки дають початок роздумам, збагачують важливим життєвим досвідом.

Для того, щоб майбутні вчителі початкової школи мали змогу попрактикуватися у передачі емоцій за допомогою голосу, пропонується вправа «Озвуч мультфільм». Для початку потрібно об'єднатися в команди (групи) й обрати мультфільм. Дубляж може бути одноголосим (коли увесь мультфільм озвучується одним голосом) або ж багатоголосим (кожен персонаж має свій голос). Відповідно кількість «акторів» дубляжу залежатиме від характеристик мультфільму. Після цього варто обраний мультфільм «обеззвучити» - зняти вже наявну фонограму до нього і прописати репліки кожного персонажа. Наступний етап роботи – вивчити свого персонажа, вжитися в роль. Для цього потрібно вивчити характер мультиплікаційного персонажа, темперамент, врахувати його стать і вік, які емоції він переживає. Усі ці особливості обов'язково передаються при озвучуванні. При цьому варто пам'ятати, що зазвичай персонаж не один, він взаємодіє з іншими. Вправа вчить майбутніх учителів початкової школи володіти своїм голосом, виразністю, інтонацією залежно від змісту мовлення, розширює емоційний спектр, розвиває акторські здібності, здатність до перевтілення, вчить за допомогою голосу доносити до глядацької аудиторії емоції та думки персонажа й емоційно впливати на глядача.

Дуже важливо, щоб майбутні вчителі початкової школи зрозуміли значення і цінність будь-яких емоцій (позитивних і негативних), які мають місце в житті людини, навчилися їх приймати без осудження, самокритики й самозвинувачення, бачити у них позитивний аспект. Дієвою у цьому напрямку є вправа «Продовж речення». Наприклад, «Моя заздрість може допомогти мені ...» (усвідомити свої бажання), «Мій страх може ...» (захистити мене і показати мої зони росту), «Моя радість може допомогти...» (зрозуміти, хто я є насправді), «Моє розчарування може мені допомогти...» (попрощатись з минулими ілюзіями розпочати нове життя). Інший варіант вправи – з точки зору емоції розповісти, для чого вона потрібна людині. Наприклад, «Я – емоція Інтерес. Я потрібна тобі для того, щоб ...». До переліку емоцій, які використовуються у вправі, входять такі базові емоції, як інтерес, радість, сум, страх, злість, здивування, відраза, довіра.

Важливість самопізнання і саморефлексії у педагогічній діяльності вчителів початкової школи посилюється тим, що вона стає джерелом не тільки знань про себе, але й внутрішнього світу школярів, інших людей. Вона «дозволяє на основі самодослідження регулювати власну діяльність і поведінку, і, одночасно заглиблюючись в аналіз поведінки та мислення учнів, керувати їхньою діяльністю»¹⁴². Для того, щоб подолати труднощі й помилки, пов'язані з емоційною сферою, щоб емоційна напруга не виснажувала і не призвела до емоційного вигорання, щоб успішно взаємодіяти з іншими учасниками освітнього процесу, майбутній педагог має знати свої індивідуально-психологічні особливості і що потребує самовдосконалення. Урізноманітнити й поживити роботу в цьому напрямку вдається із залученням сервісів Kahoot!, LearningApps, Wordwall, Jigsawplanet. Вони допомагають розробити вікторини, кросворди, головоломки різної складності, інтерактивні завдання, провести онлайн-опитування. Приклад онлайн-вікторини на самопізнання: обрати на екрані казкового персонажа, натиснувши на який тебе очікує запитання. До переліку запитань входять наступні:

- Що тебе радує або може засмутити?
- Що робить тебе сумним?
- Що робить тебе злим?
- Що тебе дратує у собі і в інших?
- Що тебе мотивує, стимулює?
- Що б ти переінакшив у сьогоднішньому дні?
- Яке правильне рішення ти прийняв сьогодні?

Ще одним захоплюючим інструментом самопізнання є гра «Кубик гніву», розроблена спеціалістами сайту Classic Games. У віртуальному просторі обертається кубик, на гранях якого від 1 до 6 крапок. Грань, що випала, вказує на номер запитання, на яке очікується відповідь від студента. Питання такі:

- 1 – Назви те, що змушує тебе відчувати гнів.
- 2 – Назви те, що допомагає тобі погасити свій гнів.
- 3 – Назви один із способів самоконтролю, який тобі допомагає.
- 4 – Розкажи ситуацію, в якій тобі було важко контролювати свої емоції.

¹⁴² Павелків Р. В. Рефлексія як механізм особистісно-професійного становлення майбутніх вчителів. *Психологія : реальність і перспективи* : зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2019. Вип. 12. С. 5 – 11.

5 – Розкажи про невдале рішення, яке ти прийняв під впливом гніву.

6 – Розкажи про вдале розв'язання проблеми, коли ти не дозволив гніву керувати своєю поведінкою.

Для того, щоб заохотити соціальну взаємодію студентів, дати їм можливість спілкуватися, креативити, працювати в групах і парах, спільно вирішувати проблему, переживати ситуації успіху, ділитися своїми емоціями та почуттями, важливо організувати інтерактивне онлайн-середовище. Створення віртуальних кімнат для обговорення або, як їх називають, сесійних залів, дозволяє створити максимально наближені до реальності умови для навчання. Командна робота, можливість колективного обговорення рішень формує вміння уважно слухати один одного, проявляти повагу, терпимість, емпатію до своїх одногрупників. Працюючи у віртуальній кімнаті, студенти відчують, що їхні думки та емоції важливі для інших членів команди, що надихає їх ділитися ідеями, активно долучатися до процесів прийняття рішення. Під час взаємодії вони вчаться правильно виражати власні емоції і висловлювати думки, розпізнавати емоційні стани товаришів, шукати ефективні моделі власної поведінки, орієнтуючись на емоції інших, надавати підтримку та натхнення. Це, в свою чергу, призводить до підвищення задоволеності членів команди взаєминами й роботою, що позитивно позначається на загальній результативності. З'являється відчуття командного духу, згуртованості, усвідомлення того, що спільними зусиллями можна створити щось велике й значуще.

Емоційний інтелект та навички командної співпраці у форматі онлайн допомагає розвивати проєктна діяльність. Вона реалізується через ознайомлювально-інформаційні, рольові, ігрові, дослідницькі, творчі, практико-орієнтовані проєкти. Під час проєктної діяльності студенти виступають ініціаторами й активними розробниками проєкту, вчаться визначати мету й проміжні завдання, шукати шляхи їх вирішення, коректувати діяльність. Взаємодія в команді передбачає обмін ідеями, виконання завдань, взаємодопомогу один одному з метою досягнення результатів. Студенти приходять до висновку, що загальний успіх команди залежить від сприятливої робочої атмосфери, коли існує підтримка, розуміння та довіра.

Розпочинається проєкт, як правило, із Zoom-конференції, де викладач мотивує і зацікавлює до роботи над проєктом, інформує про

загальну ідею проекту, дає інструкції до роботи. Подальша робота планується або в групах або ж у парах. Проектна діяльність є важливою умовою впровадження діяльнісного підходу в процес навчання. Проекти, які впроваджують на заняттях студенти спеціальності «Початкова освіта» Житомирського державного університету імені Івана Франка: «Збережемо природу», «Вулицями міста Житомира», «Мій родовід», «Школа майбутнього» та багато інших.

У процесі виконання проектів студенти вчаться спілкуватися, враховувати потреби й емоції інших, формують навички самоконтролю, вчаться прислухатися до думки інших і поважати свої колеги, підвищується активність, зростає мотивація.

Окремо хочеться наголосити на опануванні майбутніми вчителями початкової школи технологіями соціально-емоційного навчання, які сьогодні почали широко впроваджуватися в українських школах і мають на меті розвиток емоційного інтелекту та інших соціально-емоційних компетенцій у школярів. Так, зокрема, на заняттях з «Методики навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» студенти знайомляться зі змістом, особливостями, формами й методами навчання програм, які включає міжнародний напрям соціально-емоційного навчання. Серед них: «Соціально-емоційне та етичне навчання» (CEEH); «RULER approach to SEL»; «PATHS» («Популяризація стратегій альтернативного мислення»); «4Rs» («Reading, Writing, Respect, Resolution»); програма зниження стресу «Майндфулнес»; програма Lions Quest «Соціальні та емоційні компетентності XXI століття»; канадська програма «Roots of Empathy» («Коріння емпатії»); шведська програма «Perry Pals» («Веселі друзі»); німецька програма «Уроки щастя та здорового способу життя»; американська програма «Well-Being» («Уроки щастя»); іспанська програма «Уроки емоційного виховання та побудови стосунків»; данська програма «Klassens tid» («Уроки емпатії»), ізраїльська програма «Хібукі-терапія» та інші. Знайомлячись з ними, студенти вчаться адаптувати їх до української освітньої моделі, інтегрувати в уроки «Я досліджую світ» або в позакласну роботу. Серед форм і методів, за допомогою яких реалізуються програми, - групова та парна взаємодія, діалоги, дебати, дискусії, рефлексивні практики, дихальні й тілесні вправи, тренінги, ігри, мистецькі практики, театралізації, публічні дієства, проекти,

сторітелінг, кейс-стаді, побудова діалогу в конфліктній ситуації, моделювання та розв'язання емоціогенних ситуацій тощо. Практикуючи їх на заняттях, майбутні фахівці пропускають інформацію крізь себе, розвивають власний емоційний інтелект та інші соціально-емоційні навички.

Важливе значення у розвитку емоційного інтелекту має набуття навичок керування емоціями. Як показали результати проведеного нами анкетування вчителів початкової школи, саме невміння контролювати й керувати інтенсивність своїх емоцій, невміння вчасно зупинитися, особливо в критичних ситуаціях, є причиною виникнення конфлікту не тільки з учнями, але й з їх батьками, колегами та адміністрацією школи. Під впливом емоцій людина сприймає інформацію упереджено, діє імпульсивно, здатна приймати неправильні рішення. Отже, одне з головних завдань, яке постає у процесі розвитку емоційного інтелекту майбутніх фахівців початкової освіти – озброїти їх техніками керування емоціями. Якщо людина навчиться керувати власними емоціями, їй не складно буде здійснювати емоційний вплив на інших людей і управляти емоціями оточуючих.

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 вчаться обирати здорові стратегії у своїй поведінці.

Майбутні вчителі початкової школи моделюють можливі педагогічні й конфліктні ситуації спілкування, інсценізують їх, використовуючи різноманітні техніки саморегуляції. Наприклад, техніка «Пауза». Її суть полягає в тому, що в момент, коли людина охоплена сильними емоціями і їй так хочеться ще багато чого сказати своєму супротивнику, потрібно взяти паузу – повільно порахувати до 30. Це дає змогу охолонути й взяти під контроль свої емоції.

Наступна техніка – «Зроби крок назад». В емоційно напруженій ситуації скажи собі «Стоп!» й подумки, а ще краще фізично, зроби крок назад. Відійти, дистанціюватись від свого співрозмовника віртуально або фізично означає відступити від неконструктивних дій, емоцій та міркувань, відійти, щоб зібратися з думками. У час відступу запитай себе: «Чи хочу я, щоб гнів повністю охопив мене й керував мною? Які можуть бути наслідки такої моєї поведінки? Чого я хочу насправді?». Часто допомагає зняти наростання емоційного напруження переключення уваги на інше: згадати про терміновий телефонний дзвінок; вийти до вбиральні; випити води або інший будь-який варіант, що дасть таймаут в кілька хвилин. Це допоможе переключитись з режиму дії в режим аналізу, критично подивитись на ситуацію. Вгамувавшись, можна побачити, що все виглядає дещо по-іншому.

Про недосконалість, а зачасти й відсутність навичок керування власними 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 і 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, роблять підбірку книг, відеокурсів, вебінарів про ораторське мистецтво та майстерність самопрезентації. 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.

На заняттях студенти практикують вправи для заспокоєння, дихальні вправи, практики усвідомленого дихання, техніки саморегуляції, фізичні вправи, гімнастику обличчя, самомасаж для розслаблення м'язових спазмів обличчя, вправи для зняття стресу й емоційної напруги. Прикладами дихальних вправ є: глибоке дихання; діафрагмальне або черевне дихання; дихальні вправи з лічбою; дихання по квадрату; почергове дихання ніздрями; підбадьорливе дихання; дихання «Баланс» та багато інших. Тут варто згадати

ілюстровані «дихальні картки» стабілізації психоемоційних станів, розроблені українським психологом С. Ройз. Ознайомлюючись з методикою їх використання у роботі з дітьми, майбутні вчителі використовують ці вправи і відносно себе.

Майбутні вчителі початкової школи ознайомлюються із застосунками та мобільними додатками емоційно-інтелектуального спрямування, якими можна користуватися у власних цілях або з метою використання навчальних ресурсів у педагогічній роботі. Один з них – безкоштовний застосунок EQ: Emotional Intelligence. Він призначений для формування у користувачів навичок розпізнавання й керування емоціями, самоконтролю й оцінки власних емоційних станів, здатності продукувати бажані емоції, впливати на емоції інших людей. Програма застосунку складається з таких розділів: теоретична частина; практична частина; EQ-тест; індивідуальна програма; індикатор емоцій; шкала залученості; щоденник емоцій. У застосунку містяться короткі відео, вправи, техніки керування емоціями і стабілізації емоційних станів, поради для покращення міжособистісних взаємин тощо.

Ще один застосунок, вартий уваги, – гра «Віздом: світ емоцій». Він розроблений компанією Better Kids у партнерстві з Міністерством освіти і науки України та фондом «Save the Children in Ukraine». Застосунок розраховано на аудиторію віком від чотирьох до восьми років. Головний герой гри – хлопчик Віздом, який допомагає громадянам королівства краще управляти своїми емоціями. Залучаючись до пригодницьких подорожей разом з Віздомом та до участі в інтерактивних цифрових іграх, діти здобувають суперсилу, тобто стратегії заспокоєння, які можна застосовувати в повсякденному житті. З кожним успішно пройденим випробуванням відкриваються нові ігри та нові світи, у яких дитина оволодіває комплексом навичок емоційного інтелекту: від розпізнавання й регулювання емоцій до навичок вирішення конфліктів, побудови позитивних стосунків, вдячності і прийняття відповідальних рішень. Працюючи із застосунком, майбутні вчителі початкової школи збагачують власний методичний арсенал новими іграми та активностями, техніками дихання та усвідомленості, практичними вправами, медитаціями, порадами для батьків. Випробовуючи їх на собі, студенти розвивають свої соціально-емоційні навички, підвищують емоційну обізнаність.

Стандартна практика, з якої розпочинається розвиток емоційного інтелекту, – ведення щоденника емоцій. Щоденні записи й аналіз емоційних реакцій на події, що їх спричинили, дозволяє виявити певні закономірності й сформовані моделі емоційної поведінки і пропрацювати власні помилки. Це свого роду терапія, що дозволяє позбутися негативних емоцій, не зашкодивши собі та іншим. Оскільки аналіз емоцій відбувається в безпечному просторі, дописувач може не стримувати себе у висловленні власних думок та відчуттів, адже тільки таким чином можна краще зрозуміти свої емоції, навчитись управляти ними і покращити якість свого життя.

Інтерактивний застосунок Daylio Щоденник допомагає стежити за власним настроєм та емоційними станами, зберігати спогади. Для визначення емоційних станів на поточний день використовуються смайлики й обираються певні види діяльності. Це допомагає визначити емоційні тригери, які впливають на зміну поведінки. Усі емоції зберігаються в календарі та відображаються в статистиці. Завдяки цьому в кінці тижня можна підсумувати пережиті емоції за допомогою графіків та визначити динаміку настрою. Крім того, у застосунку Daylio Щоденник є також функція ведення традиційного щоденника.

Ще один застосунок для розвитку емоційного інтелекту, – MoodNotes. Він ґрунтується на науковій основі. Його автори – експерти з дизайну та клінічні психологи, які використовувати найсучасніші наукові досягнення когнітивно-поведінкової терапії та позитивної психології. Застосунок має різноманітні функції: автоматичне сканування обличчя користувача за допомогою камери пристрою; збереження спогадів-фотографій; постановка запитань; значна кількість емодзі тощо. Одна з функцій застосунку, яка викликає зацікавлення, – здатність штучного інтелекту ставити запитання для уточнення відчуттів, емоційних переживань і думок. Відповідаючи на них, людина самостійно приходить до розв’язання проблеми. Також програма пропонує багато цікавої пізнавальної інформації про роботу мислення, самосвідомості, мисленнєві «пастки» та дає поради, як уникнути їх, як змінити мисленнєві звички з негативних на позитивні, вчить оптимістичному світосприйняттю, зменшує тривожність.

ВИСНОВКИ

Таким чином, доведено, що емоційний інтелект – надважлива властивість майбутнього вчителя початкової школи, яка становить центральне ядро його професійних компетентностей. Його розвиток в умовах дистанційного навчання потребує перегляду підходів, форм, методик, методів, властивих традиційному навчанню, пошуку й розробки нових, адаптації їх до віртуальної реальності. У розділі ми спробували охарактеризувати комплекс стратегій розвитку емоційного інтелекту, можливих у форматі онлайн, навели приклади найновіших застосунків емоційно-інтелектуального спрямування. Це, звісно, незначна частина від того, що можна впроваджувати у дистанційному форматі у закладі вищої освіти. У наших подальших дослідженнях ми продовжимо досліджувати сучасні цифрові технології, що ефективно сприятимуть розвитку емоційного інтелекту та інших соціально-емоційних навичок, якими досконало повинен оволодіти майбутній вчитель початкової школи з метою високоякісної підготовки до роботи з молодшими школярами і вихованню у них емоційного інтелекту.