

УДК 37.015.31

Л. А. Деркач,
учитель початкових класів Лищенького ліцею Підгайцівської сільської ради
Луцького району Волинської області

Розвиток емоційного інтелекту в дітей молодшого шкільного віку



Подано особливості формування емоційного інтелекту в дітей молодшого шкільного віку в позаурочній діяльності через спеціально організовані заняття з використанням ігрових та тренінгових технологій навчання.

Ключові слова: емоційний інтелект, молодший шкільний вік, початкова школа.

Derkach L. A. Development of Emotional Intelligence in Children of Primary School Age.

The peculiarities of the formation of emotional intelligence in children of primary school age in extracurricular activities through specially organized classes using game and training learning technologies are presented.

Keywords: emotional intelligence, primary school age, primary school.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку та реформування освіти України актуальним постає питання компетентнісного, особистісно орієнтованого підходу в навчанні дітей молодшого шкільного віку.

Наскрізні компетентності передбачають: читання з розумінням; уміння висловлювати власну думку усно і письмово; критичне та системне мислення; творчість; здатність логічно обґрунтовувати позицію; вміння конструктивно керувати емоціями; застосовувати емоційний інтелект; вміння оцінювати ризики; вміння ухвалювати рішення; вміння розв'язувати проблеми; вміння співпрацювати з іншими особами [4, с. 16].

У Державному стандарті початкової освіти емоційний інтелект відображено в мовно-літературній, мистецькій, соціальній і здоров'язбережувальній освітніх галузях [2, с. 7–10].

Виклад основного матеріалу. Особистість учителя має особливе значення у початковій школі. Взаємини вчителя та учнів часто бувають дуже близькими й емоційними. Діти люблять обіймати вчителя, тримати його за руку, часто звертаються до нього з питаннями, розповідають про своє життя. По суті, у дітей зберігається ставлення до цього дорослого, як до вихователя в дитячому садку, «другої мами», яка про них піклується, яка їм допомагає та підтримує.

Педагог початкової школи має це розуміти та намагатися утримувати сприятливі емоційні зв'язки з учнями свого класу. Категорично він не повинен виявляти негативні емоції (навіть якщо конфлікт на роботі, непорозуміння з адміністрацією, надмірна втома, проблеми в сім'ї та ін.). Він сам має володіти емоційним інтелектом, професійно керувати своїм емоційним станом та емоціями інших.

В методичну скарбничку вчителя

Володіння емоційним інтелектом:

1. Здатність розуміти емоції інших, адекватно реагувати на них.
2. Готовність управляти емоційним станом своїх учнів з метою усунення ризиків навчальної взаємодії.
3. Вміння використовувати емоції для вирішення навчальних завдань та спонукання до креативної діяльності всіх учасників взаємодії.

У цьому віці дитина надає особливого значення дорослому, вчителю, вона сприйнятлива для його впливу, слів, емоцій, доброго ставлення до себе. Вчитель повинен сам мати емоційний інтелект, сам бути емоційно чуйний до переживань дитини, вміти вчасно прийти на допомогу, підтримати, заспокоїти, стримати, захопити.

Всі ці процеси безпосередньо пов'язані з володінням навичками емоційного інтелекту, вмінням висловлювати та виявляти свої емоції, стримувати й підтримувати емоції інших.

Важливо, щоб педагог був активно включений у життя класу, в усі загальні справи, міг відкрито проявити свою позицію, свої інтереси. Завдяки цьому діти бачать свого вчителя зовсім іншою людиною, здатною сміятися і веселитися разом з ними, бути другом у спільній справі.

Однак педагогу необхідно утримувати рефлексивну планку, спостерігаючи за учнями, характером їхньої взаємодії, труднощами у спілкуванні, конфліктними ситуаціями. Відслідковувати проблемні моменти у поведінці окремих школярів: прояви грубості, надмірна активність і невміння стримувати себе, зацикленість на собі або, навпаки, невпевненість і боязкість. Педагогу важливо зрозуміти мотив, причину агресивної чи замкнутої поведінки дитини, і по можливості (дуже обережно) коригувати її поведінку, підтримуючи боязких, яким складно чути та розуміти інших, вміти співпрацювати з іншими.

Отже, найважливіша роль у формуванні емоційного інтелекту учнів початкової школи належить учителю. Те, як він зустрічає дітей, з яким настроєм починає урок, як звертається до них, як взаємодіє та спілкується з ними на уроці та в позаурочний час, – все це задає емоційний тон освітньому процесу.

– припинити думати за дитину, заздалегідь прогнозувати, що вона зробить і чого захоче, які проблеми у неї виникнуть тощо;

– відмовитися від постійного контролю, вчитися довіряти дітям;

– відмовитися від постійного оцінювання, вказівок, від позиції знаючого та розуміючого. Немає правильних та неправильних висловлювань дитини – важливо зрозуміти, що вона хоче сказати, що донести;

– створювати в класі емоційну атмосферу відкритості та довіри один до одного, загальної радості, дружби і взаєморозуміння, коли діти відчувають свою безпеку, своє значення для інших;

– підтримувати спільні інтереси дітей, які їх утримують поруч один з одним, роблять цікавими один для одного, створюють емоційно-психологічні зв'язки між ними, формують спільність, почуття причетності до спільного життя у класі;

– організовувати спільні справи, цікаву для всіх діяльність, де виникає загальне емоційне переживання, що об'єднує всіх, де кожен може відкрито і безбоязно проявити себе, свої таланти та можливості. До таких справ добре залучати батьків, щоб вони ставали активними учасниками шкільного життя. У загальних справах потрібно актуалізувати важливі для всіх питання: «Що я відчуваю сьогодні? Що для мене найголовніше?»;

– навчати дітей спілкуватися, висловлювати свою позицію, говорити про свої емоції, переживання, вчити чути та слухати іншого, розуміти слова й емоції іншого, вчити зворотного зв'язку, знаходити причинно-наслідкові зв'язки, вивчати взаємодію та співпрацювати з іншими, колективно вирішувати спільні завдання та досягати цілей;

– стимулювати у школярів рефлексивні процеси, усвідомлення себе, своїх емоцій та переживань, дій, позиції, проблем і досягнень;

В методичну скарбничку вчителя

1. Особистість учителя, його педагогічна діяльність є джерелом та одним із головних факторів формування й розвитку емоційного інтелекту школярів.
2. У процесі навчання відбувається передача учням не тільки знань і вмінь, а й стилю поведінки, емоційних особливостей, емоційного інтелекту вчителя, у цьому полягає його вирішальне значення для учнів.
3. Чим вищий емоційний інтелект викладача, тим успішніше може здійснюватися освітній процес, а також процеси розвитку емоційного інтелекту школярів.

Формування емоційного інтелекту – це завдання кожного педагога. Розвиток емоційного інтелекту учнів початкової школи передбачає вирішення сукупності взаємозалежних завдань:

– намагатися розуміти справжні інтереси та прагнення дітей, їх життєві установки та цінності, які багато в чому викликають емоції;

– формувати у дітей гуманістичні цінності, перетворювати їх на норми та правила класного колективу.

Очікування учнів від учителя в початковій школі: він суддя та захисник. З одного боку, він показує, хто з учнів успішний і в чому (а успішними в тому чи іншому напрямку будуть усі, що й має показати

вчитель). Учні чекають оцінок вчителя, визнання їх добрими та успішними школярами.

З іншого боку, вчитель є їх головним захисником у школі, саме до нього йдуть за допомогою та підтримкою, саме він регулює взаємини, вирішує конфлікти, створює атмосферу загального благополуччя.

У новій українській школі розвиток емоційного інтелекту можна реалізувати багатьма засобами: технології «ранкового кола», фізкультхвилинки під час уроків, вправи на свіжому повітрі під час динамічних перерв. Але емоційний інтелект є досить складним утворенням, яке потребує цілеспрямованої роботи всіх учасників освітнього процесу.

Нами розроблено розвивальну програму для формування складників емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.

Для досягнення мети програми поставлено такі завдання (див. рис. 1).

Тривалість занять: вісім групових занять, проводиться 2 рази на тиждень у навчальному класі. Тривалість одного заняття – 45 хвилин.

Основні етапи:

1. Організаційний етап.

1.1. Мотивація для проведення занять та активізація дітей.

1.2. Формування згуртованості групи.

2. Основний етап – формування компонентів емоційного інтелекту.

3. Заключний етап – підбиття підсумків, аналіз проведених занять.

Структуру кожного заняття подано на рис. 2.



Рисунок 2. Структура заняття

Розвивальна програма спирається на низку правил, які необхідно обговорити та одногосно прийняти учасниками на першому занятті (див. рис. 3).

Основні прийоми роботи: ігри, вправи «в колі», дискусії, розмови. На заняттях використовуються як групові, так і індивідуальні форми роботи.

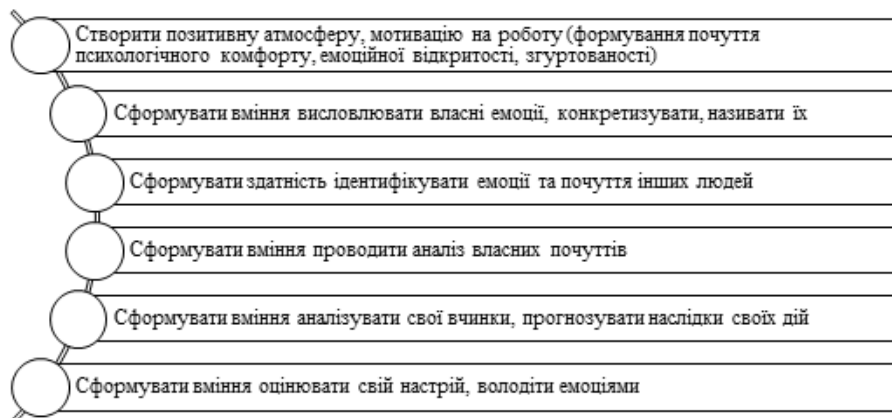


Рисунок 1. Завдання виховання емоційного інтелекту

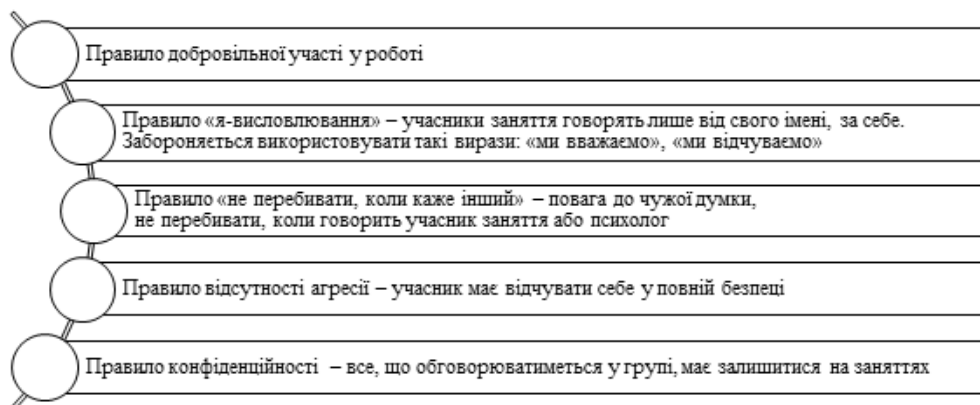


Рисунок 3. Правила групи

Зміст програми

Знайомство

Мета: створення позитивної атмосфери та формування мотивації на роботу.

Завдання: створення почуття психологічного комфорту, емоційної відкритості; формування згуртованості; прийняття групових правил.

Вступна частина:

- Прийняття правил групи.
- Вправа на знайомство «Естафета добра». Мета – знайомство зі станами та емоціями, почуттями учасників групи.

Основна частина:

- Вправа «Емоція». Мета – знайомство з базовими емоціями людини.
- Вправа «Похвали себе». Мета – створення атмосфери довіри.
- Вправа «Передай по колу». Мета – розрядка групової напруги.
- Вправа «Характерна тварина». Мета – позбутися відчуття здаватися іншим людям смішним, безглуздим.
- Вправа «Рука допомоги». Мета – покращення взаєморозуміння учасників, невербальне спілкування учасників заняття.

Заключна частина

- Проведення рефлексивної бесіди.
- Проведення ритуалу закінчення – «Подарунок».
- Домашнє завдання: заповнити таблицю «Спостереження за своїм емоційним станом».

Заняття «Емоції та їх зовнішній прояв»

Мета: навчити визначати почуття та емоції через зовнішні прояви, як свої, так і чужі, усвідомлювати ступінь їх емоційної вираженості (позитивні чи негативні; сила вираження).

Завдання: розвиток уміння аналізувати та розуміти емоційний стан іншої людини, формування навички визначення емоційного стану через міміку, жести, погляд, голос, позу, вираз обличчя, формування позитивного ставлення до себе, розвиток уміння вербалізувати власні емоції.

Вступна частина

- Вправа «Почуття». Мета – перевірка домашнього завдання.

Основна частина

- Вправа «Партнери». Мета – невербальне спілкування в парах, аналіз емоцій співрозмовника.
- Вправа «Вгадай хто?». Мета – розвиток розуміння емоційного стану іншої людини.
- Вправа «Дзеркало». Мета – розвиток навички вираження своїх емоцій, почуттів, робота у команді.

Заключна частина

- Проведення рефлексивної бесіди.
- Проведення ритуалу закінчення – «Подарунок».
- Домашнє завдання: скласти словничок емоцій.

Відображення емоцій у грі, емоційний турнір

Мета: повторення та закріплення отриманого досвіду попередніх занять.

Завдання: розуміння спектру емоційних станів, відображення емоцій та почуттів невербальними способами (міміка, жести, пози, вираз обличчя тощо), розвиток уміння визначати сутність емоції та ситуації її виникнення, закріплення навички розуміння емоційного стану в себе та інших.

Структура заняття

Вступна частина

- Вправа «Почуття». Мета – домашнє завдання не перевіряється у групі, але учасники можуть користуватися складеними словничками протягом усього заняття.

Основа частина

- Гра «Емоційний турнір». Мета: формування навички ефективної невербальної комунікації, командна робота.

Заключна частина

- Проведення рефлексивної бесіди.
- Проведення ритуалу закінчення – «Подарунок».

Заняття «Управління емоціями»

Мета: розвиток у молодших школярів уявлення про засоби управління своїми емоціями та емоціями інших.

Завдання: усвідомлення учасниками власних думок, суджень, оцінок, розвиток уміння бачити ситуації з різних сторін, розвиток здатності продукувати безліч різних рішень.

Структура заняття

Вступна частина

- Вправа «Почуття». Мета – усвідомлення власних емоцій.

Основна частина

- Проведення групової дискусії на тему «Емоції: чи існують способи управління своїм станом?». Мета: усвідомлення учасниками власної думки, розвиток вміння бачити ситуацію з різних боків.

Заключна частина

- Проведення рефлексивної бесіди.
- Проведення ритуалу закінчення – «Подарунок».
- Домашнє завдання: згадати ситуацію, яка вимагала від вас уміння керувати емоційним станом.

Робота з негативними переживаннями

Мета: допомогти зрозуміти роль негативних переживань у житті, навчитися контролювати їхні прояви.

Завдання: навчитися розпізнавати відтінки негативних почуттів та емоцій; навчитися адекватно висловлювати свої почуття; дати можливість вийти негативній енергії; закріпити способи управління емоціями, переживаннями.

Структура заняття

Вступна частина

- Вправа «Почуття». Мета – перевірка домашнього завдання в мікрогрупах (по 4–5 осіб).

Основна частина

– Вправа «Емоційні ситуації». Мета – усвідомлення своїх позитивних та негативних емоцій.

– Вправа «Розлютися!». Мета – навчитися розпізнавати та висловлювати негативні емоції.

– Вправа «Вихід негативу». Мета – вміння висловлювати негативні емоції, звільнення їх.

Заклучна частина

– Проведення рефлексивної бесіди.

– Проведення ритуалу закінчення – «Подарунок».

– Домашнє завдання: згадати способи керування емоціями, які застосовувалися в будь-яких ситуаціях особисто вами чи вашими знайомими.

Вчимося володіти своїми емоціями

Мета: інформування про методи управління емоціями та апробування цих технік.

Завдання: навчитися змінювати процес сприйняття події, керувати емоційними переживаннями, потренувати зовнішні реакції та змінювати емоційний слід після події.

Структура заняття

Вступна частина

– Вправа «Почуття». Мета – перевірка домашнього завдання, діалогу з групою.

Основна частина

– Вправа «Емоційні танці». Мета – формування навички управління власними емоціями.

– Вправа «Керування увагою». Мета – концентрація уваги на одному предметі.

– Вправа «Подих». Мета – зосередження на своїх почуттях, емоціях, керування своїм тілом.

– Вправа «Лічба подумки». Мета – зосередження на своїх почуттях, емоціях, керування своїм тілом.

– Вправа «Маски». Мета – зосередження на своїх почуттях, емоціях, керування своїм тілом.

Заклучна частина

Проведення рефлексивної розмови.

– Проведення ритуалу закінчення – «Подарунок».

– Домашнє завдання: потренуватися у використанні вивчених технік.

Заняття «Вчимося володіти ситуацією та емоціями інших людей»

Мета: інформування про методи управління ситуаціями, емоціями оточуючих, апробування цих технік у колективі однолітків.

Завдання: розвиток здатності викликати в інших людей ті чи інші емоції; знижувати інтенсивність

небажаних емоцій; розглянути емоційні стани у різних людей; активізувати власні ресурси в управлінні ситуаціями та застосовувати їх; визначення почуттів людини.

Структура заняття

Вступна частина

– Вправа «Почуття». Мета – перевірка домашнього завдання, діалогу з групою.

Основна частина

– Вправа «Коло некерованих емоцій». Мета – навик зниження інтенсивності небажаних емоцій співрозмовника, активізація власних ресурсів в управлінні ситуацією.

– Вправа «Радник». Мета – формування навички управління емоціями у скрутній ситуації.

Заклучна частина

– Проведення рефлексивної бесіди.

– Проведення ритуалу закінчення – «Подарунок».

– Домашнє завдання: апробувати техніку в реальних ситуаціях.

Заняття «Підбиття підсумків, рефлексія»

Мета: підбиття підсумків проведених занять, аналіз отриманого досвіду.

Завдання: вираз емоційного стану через рисунок; активізація отриманих знань; вербалізація своїх емоцій; розвиток рефлексії.

Структура заняття

Вступна частина

– Вправа «Мій настрій». Мета – перевірка домашнього завдання, діалогу з групою.

Основна частина

– Гра-вправа «Ніжні імена». Мета – вираз емоційного стану групи, невербальне спілкування у команді.

Заклучна частина

– Проведення підсумкової рефлексивної бесіди.

– Вправа «Очікування». Мета – аналіз своїх очікувань та кінцевих вражень від занять.

– Проведення ритуалу закінчення – «Подарунок».

Висновки. Отже, розвиток емоційного інтелекту молодших школярів необхідний, оскільки він дає можливість дитині в перспективі більш коректно регулювати свої емоції та почуття, адекватно сприймати різноманітні ситуації в побутовій і шкільній діяльності. Крім того, ця здатність дозволяє дітям правильніше вибудовувати взаємини, розумно вирішувати конфлікти, успішно спілкуватися з ровесниками.

Література

1. Амплєєва О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. *Молодий вчений*. 2019. № 2 (66). С. 145–149.
2. Державний стандарт початкової освіти 87-2018-п. [Чинний від 2020-10-06]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text> (дата звернення 12.01.2023 р.).
3. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи. Київ : М-во освіти і науки України, 2016. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 20.01.2023).
4. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2015. 17 с.