



Жанна РЕБЕКЕВША,
вчителька основ здоров'я Великомедведівської філії
Судилківського ліцею Шепетівського району

Розвиток емоційного інтелекту як ресурсу і передумови становлення успішної особистості

Сьогодні в умовах реформації змісту загальної середньої освіти, зокрема сучасного освітнього середовища, надважливо створити необхідні умови для збереження фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я дитини, що безпосередньо залежить від стану її особистого добробуту та розвитку емоційного інтелекту.

Актуальність проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості в умовах освітнього середовища обумовлена:

- наявністю суттєвих проблем та змін в усіх сферах людського життя внаслідок широкомасштабної війни, розв'язаної російською федерацією, що значно посилює суспільні потреби, пов'язані зі збереженням психічного здоров'я дітей;
- швидкими темпами розвитку інформаційно-комунікативних технологій у суспільстві, зменшенням часу на міжособистісне спілкування, активною взаємодією здобувачів освіти з технічними засобами, що значно погіршує здатність до «живого спілкування» в соціумі, до розуміння інших людей і до співчуття їм;
- емоційною нестабільністю і стресонасиченістю у зв'язку зі збільшенням навчального навантаження;
- впровадженням компетентнісного підходу в основній школі.

Усе це зумовлює нагальну потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту особистості як важливої складової, ресурсу і передумови становлення здобувача освіти – як особистості, громадянина і майбутнього фахівця, задля його успішної соціальної адаптації, соціалізації та самореалізації в суспільстві.

Упродовж XX ст. для науки та освіти важливим був логічний інтелект (IQ), тому вважали, що IQ – це найкращий показник інтелекту, а, отже, й успішності в житті. Але вчені довели хибність цієї теорії. В умовах XXI ст., коли процес глобалізації охопив усі сфери життя, перше місце в цій ієрархії посів саме емоційний інтелект (EI). Так, діти з розвиненим емоційним інтелектом краще навчаються в школі, більше читають, частіше займаються спортом та мистецтвом. Однак сьогодні серед учнівської молоді показник емоційного інтелекту (EQ) стрімко падає, тоді як IQ росте.

Нині система освіти не має переважно академічного характеру і тепер побудована таким чином, що заклади загальної середньої освіти мають можливість сприяти гармонійному розвитку дітей, підтримуючи не тільки академічний, але й соціально-емоційний розвиток шляхом

партнерської взаємодії всіх учасників освітньої діяльності. В освітній реформі «Нова українська школа» особливу увагу приділяють розвитку емоційного інтелекту учнів, адже саме це сприяє розумінню власних емоцій та емоцій інших людей, формуванню здорових стосунків у суспільстві, стресостійкості учнів, навчанню на власному досвіді, позитивному мисленню та відкритості до змін [3, с. 5].

В умовах модернізації змісту загальної середньої освіти актуальним стає компетентнісний підхід до організації освітнього процесу, що пов'язаний із особистісно орієнтованим, діяльним, інтегрованим підходами до навчання. Державним стандартом базової середньої освіти передбачено розвиток ключових компетентностей, що формуються в рамках кожного навчального предмета, серед яких, зокрема, громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, з усвідомленням рівних прав і можливостей, що передбачають виявлення поваги до інших, толерантність, уміння конструктивно співпрацювати, співпереживати, долати стрес і діяти в конфліктних ситуаціях, зокрема пов'язаних з різними проявами дискримінації; дбайливе ставлення до особистого, соціального здоров'я, усвідомлення особистих відчуттів і почуттів, здатність дослухатися до внутрішніх потреб та інші [4, с. 4].

Наскрізними в усіх ключових компетентностях є вміння конструктивно керувати емоціями, що передбачає здатність розпізнавати власні емоції та емоційний стан інших, сприймати емоції без осуду, адекватно реагувати на конфліктні ситуації, розуміти, як емоції можуть допомагати і заважати в діяльності, налаштовувати себе на пошук внутрішньої рівноваги, конструктивну комунікацію, зосередження уваги, продуктивну діяльність [4, с. 6].

Не випадково в Державному стандарті базової середньої освіти метою соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі є розвиток особистості учня, який здатний до самоусвідомлення, гармонійної соціальної і міжособистісної взаємодії, спрямованої на збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, дбає про безпеку, виявляє підприємливість та професійну зорієнтованість для забезпечення власного і суспільного добробуту [4, с. 10].

Концептуальні засади НУШ розкривають сутність процесу опанування учнями низки непередметних навичок, ставлень і цінностей, що визначають відповідний рівень їх громадянських та соціальних компетентностей.

Останні передбачають формування у дітей та молоді таких форм поведінки, які можуть забезпечити ефективне та конструктивне залучення підростаючого покоління до участі у суспільному житті й розвивають їхню здатність співпрацювати з іншими, досягати результатів, запобігати гострим конфліктним ситуаціям, врегульовувати протиріччя в колективі й знаходити компромісні рішення. Таким чином, нині випускникові закладу загальної середньої освіти для подальшої успішної та продуктивної діяльності вже замало мати високий рівень знань з багатьох предметів, натомість необхідно вміти їх застосовувати в різних соціальних ситуаціях, при плануванні кар'єрних цілей, підготовці до професійної самореалізації тощо [2, с. 32-33], що є передумовою і ресурсом становлення успішної особистості.

Дослідниця емоційного інтелекту В. Зарицька вважає, що емоційний інтелект – це група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій та емоцій оточуючих. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна, і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими [1].

У діяльності з розвитку емоційного інтелекту за основу береться теорія Дж. Майєра та Пітера Саловея. Вченими виділено 4 компоненти (навички) емоційного інтелекту, розвиток яких здійснюється в учнів:

- 1) навичка ідентифікації емоцій;
- 2) навичка застосування емоцій;
- 3) навичка розуміння емоцій;
- 4) навичка управління емоціями.

Відтак пріоритетності в роботі вчителів інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» і предмета «Основи здоров'я» набувають форми, методи, прийоми та технології, за допомогою яких досягається розширення емоційного досвіду учнів, а отже, і розвитку потенціалу емоційного інтелекту здобувачів освіти.

З огляду на це, перевага надається комплексному використанню інноваційних технологій навчання та їх елементів, як-от:

- технологія розвитку життєвих навичок;
- арт-техніки (пісочна терапія: робота з кінетичним піском, повітряним пластиліном (моделіном), солоним тістом; кольоротерапія: малювання долонями, пальчиками, штампами, «малювання настрою»; казкотерапія: читання та обговорення казок, історій (інсценування), притч тощо);
- інформаційно-комунікативні технології: перегляд та обговорення мультфільмів, фрагментів різножанрових фільмів, використання ігор та ігрових навчальних завдань на сучасних інтерактивних освітніх платформах тощо;
- здоров'язберігаючі технології: ауторелаксація, вправи-енергізатори, динамічні паузи, руханки, фізкультхвилинки, психологічні хвилинки, мімічні і пантомімічні етюди, психогімнастика;
- ігрові технології: вправи «Вгадай настрій», «Скринька емоцій», «Компас емоцій», «Смайлики», «Термометр настрою», «Світлофор настрою», «Куб емоцій» тощо;
- інтерактивні технології;
- елементи технології ситуативного моделювання;

- елементи технології вітагенного навчання, зокрема прийом актуалізації життєвого досвіду, вітагенне конструювання (моделювання), вітагенний аналіз, вітагенну аналогію, вітагенний синтез та вітагенний висновок;

- технологія створення історії (сторітелінг).

Уроки інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», предмета «Основи здоров'я» у 5-9 класах здебільшого будуються за тренінговою системою і мають обов'язкові структурні елементи. Тому застосовуються наступні структурні елементи тренінгу, що складають «Кейс вправ на розвиток емоційного інтелекту»:

1. Вправи на привітання, позитивне налаштування на початку уроку, покращення настрою: «Комплімент», «Подарунок», «Це здорово!», «Я люблю», «Зірка», «Олені», «Привітання різних народів світу», «Чарівна торба», «Інтерв'ю», «Хто?», «Вітаю тебе», «Історія мого імені», «Асоціації» та інші.

2. Вправи-енергізатори (динамічні паузи, фізкультхвилинки, руханки): «Ой і ай», «Хвиля», «Передай уявний предмет», «Алігатори», «Дім-господарі-ураган», «Плутанка», «Частини тіла», «Зіпсований телефон», «Моя тітонька з Бразилії», «Малюнок по колу», «Упіймай хвіст дракона», «Танець сидячи», «Що я бачу?», «Зоопарк», «Покажи емоцію тілом», «Що змінилося?» та багато інших.

3. Вправи на прощання наприкінці уроку: «Побажання», «Посмішка по колу», «Тепло долоні», «Імпульс по колу», «Дякую тобі», «Піраміда рук», «Квітка побажань», «Віночок побажань» тощо.

З'ясовано, що розвиток потенціалу емоційного інтелекту дає школярам можливість краще розумітися в емоційному функціонуванні людей, досягати успіху в спілкуванні з педагогами і однолітками, конструктивно вирішувати конфлікти, розуміти себе, свої бажання і потреби, причини власних вчинків, а також ставити перед собою цілі і вдало їх досягати. Все це сприятливо впливає на поведінку в закладі освіти і поза ним, а також на підвищення успішності учнів.

Таким чином, емоційний інтелект є важливим фактором у розвитку особистості школяра, ресурсом і передумовою становлення підростаючої особистості, основи якого закладені в дитинстві, а в майбутньому будуть домінуючими й допоможуть у соціалізації та адаптації у подальшому житті.

Використані джерела

1. Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю. Спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»: дис. докт. псих. наук / Валентина Василівна Зарицька. – Запоріжжя, 2012. – 513 с.
2. Паркулаб О. Г., Герич Я. М. Психолого-педагогічні засоби розширення емоційного досвіду підлітків в умовах освітнього середовища // Вікова та педагогічна психологія. – Вип. 38. – 2022. – С. 32-37.
3. Савонова Г. І. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти / автор-укладач Г. І. Савонова. – Лисичанськ, 2021. – 70 с.
4. Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898 URL: <https://surli.cc/pgxbvd>