**Мандрівка на планету емоцій з учнями початкової школи**

**Лесюк Людмила Степанівна,** вчителька початкових класів спеціалізованої школа І-ІІІ ступенів з поглибленим вивченням іноземних мов

№ 112 імені Тараса Шевченка міста Києва, старша вчителька

**Анотація.** Висвітлено важливість розвитку емпатії в учнів початкової школи. Визначено, що емпатія є запорукою майбутньої співпраці й поваги до особистого простору кожної окремої людини. Автор ділиться власним досвідом виховання та розвитку емоційної сфери у своїх учнів.

**Ключові слова:** емоції; емпатія; емоційний інтелект; учні початкової школи; читання: гра; почуття; настрій; міміка; жести.

Сьогодні, коли світом активно поширюється не лише коронавірус, а й паніка та страх за майбутнє, неможливо недооцінювати важливість емпатії у сучасному суспільстві. Сучасна цивілізація не зможе розвиватися поза людськими колективами і спільнотами. Емпатія є запорукою майбутньої співпраці і поваги до особистого простору кожної окремої людини. І на відміну від тверджень попередніх десятиліть, науковці, базуючись на даних нейробіологічних досліджень, дійшли висновку, що емпатія – це здатність яку можна і слід розвивати [6].

Емпатія — це широке поняття, яке стосується когнітивних та емоційних реакцій людини на переживання іншого. Емпатія збільшує ймовірність допомагати іншим і виявляти співчуття. «Емпатія — це складова моралі. У тому, щоб люди дотримувались Золотого Правила, дуже допомагає, коли вони можуть поставити себе на місце іншої людини», — таке резюме надає один із вчених науково-дослідного інституту Greater Good Science, який вивчає психологію, соціологію та нейронауку добробуту. Це також ключовий компонент успішних стосунків, оскільки він допомагає нам зрозуміти перспективи, потреби та наміри інших людей [7].

Емпатія – це здатність розуміти і відчувати почуття іншої людини. Іншими словами – здатність помістити себе в «поле» чужої позиції. Визначення емпатії охоплює широкий спектр емоційних станів. У психології розрізняють **три види емпатії**: когнітивну, емоційну і соматичну [1].

Дослідники виявили, що діти, які мають ці якості, пройшли через відповідне виховання, тобто це означає, що найсильніший вплив на розвиток у дитини здатності піклуватися про потреби інших людей мають її батьки. Це процес повільний і поступовий, але якщо батьки з раннього віку будуть усвідомлено й цілеспрямовано розвивати в дітей дані риси характеру, імовірність успіху дуже висока, отже, дитина виросте небайдужою людиною, здатною глибоко й тонко відчувати.

Дуже важливо розвивати й почуття подяки, яке виражається в повсякденному житті. У наші дні стрімко зростає кількість так званих дітей-«дай». Вони знають, що батьки обов'язково виконають усі їхні забаганки. Не робіть так! Установіть у сім'ї керівні принципи та неухильно дотримуйтесь їх.

Якщо мати надто балує дітей матеріальними подарунками, то через кілька років може виявити, що діти виросли зовсім не такими, як вона хотіла. Замість того щоби смітити грішми на величезну кількість подарунків, краще відкладайте їх на вищу освіту дитини. Ключовий момент полягає в тому, що спочатку мама повинна визначити, якими вона хоче бачити своїх дітей у майбутньому, а потім свідомо виховувати їх відповідним чином [2].

Щоби розвинути емпатію, варто навчитися розпізнавати та цінувати власні емоції, повноцінно їх проживати, не подавляти, не забороняти їх собі. Спочатку треба розібратись з власними почуттями, визначити їх та назвати. А вже тоді робити наступний крок: спостерігати за іншими людьми, аналізувати враження, говорити з ними та прислуховуватися до відповідей.

Цікаво співчувати поведінці та почуттям героїв фільмів, книг та спектаклів, це може бути своєрідним тренажером. Також важливо розвивати власний емоційний інтелект: адже людині, яка розбирається у своїх емоціях, набагато легше зрозуміти чужі. І завжди корисно уявляти себе на місці іншої людини [4].

Читання допомагає дитині отримати емоційний досвід, з яким у реальному житті стикатися не обов’язково. Уміння зрозуміти точку зору іншого, його мотиви — дитина психологічно розвивається, поки їй читають.

Досліджень тут теж достатньо: у Кембриджі, наприклад, з’ясували, що художня література — якраз той засіб, який допомагає юнацтву прокачувати цей таємний м’яз — вміння співчувати та розуміти інших. А голландські вчені опублікували роботу, яка доводить: юні любителі чарівних світів більш чуйні та терпимі до інших. Завдяки читанню «Гаррі Поттера» діти з початкових і середніх шкіл змогли позбутися забобонів до маргіналізованих груп емігрантів чи переселенців.

Якщо говорити про розвиток емоційного інтелекту учнів початкової школи, то читання художньої літератури забезпечує спеціальною лексикою для розмови про почуття, пошук себе і для співпереживання іншим.

Рівень емпатії залежить від того, наскільки у дитини розвинений емоційний інтелект. По-перше, це знання різних емоцій та вміння їх називати. Для цього важливо тренувати вміння зупинятися і запитувати себе: «Що я зараз відчуваю: сум, злість, радість, страх тощо?». По-друге, це вміння керувати емоціями. При цьому «керувати» не означає «стримувати». Керування емоціями – це вміння проявляти їх екологічно, без шкоди собі та оточенню.

Без сумніву, ми вчителі можемо допомогти своїм учням розвивати емпатію та емоційний інтелект. Найперше і найголовніше, що варто зробити – навчати своїх вихованців прислухатися до власних емоцій, називати їх та вчитися ними керувати.

На уроках літературного читання, учні поринають у світ фантазій, разом із героями переживають різні емоції. Це гарна основа для формування емпатії.

Та кращий ефект ми отримаємо, якщо обговоримо прочитану казку, оповідання чи легенду з учнями. Таким чином розвиватимемо вміння оцінювати різні ситуації, пов’язані з емоціями, вирішенням конфліктів тощо. Для цього, до прикладу, задайте їм запитання: Як Ви думаєте, що відчував герой, коли …? Якби ви були на його місці, як би вчинили і чому? Кому Ви співпереживаєте у цій історії? За кого ви радієте у цій ситуації? Що в книжці вас розізлило / засмутило / налякало / розхвилювало / здивувало/ розвеселило тощо?

Звичайно, правильного чи неправильного тут немає, тож варіантів запитань і відповідей може бути безліч. Головне завдання – допомогти дітям відчути себе різними героями та усвідомити свої власні емоції [3].

 Під час проведення ранкових зустрічей у 1-му класі на тему «Подорож на Планету емоцій» проводимо з учнями бесіду: На що ми звертаємо увагу, коли хочемо дізнатися про настрій свого друга? Які слова вимовляємо, коли радієте? Як саме кожен радує свою маму? Що для цього зазвичай робимо? Пропонуємо запитати сусіда по парті, що саме принесе йому найбільшу радість.

Знайомили учнів з поняттям «емоції» та різними видами емоцій з допомогою гри «Почуття в будиночках». Під час якої учні вчилися впізнавати різні почуття, розповідати про них і керувати ними. Учні відповідали на запитання: Які почуття подобаються понад усе? А які не подобаються? З яким почуттям вранці йдуть до школи? Коли радієте? Коли страшно? Коли гніваєтесь?Завчасно підготувавши паперових чоловічків з зображенням різних емоцій, наприклад, сум, радість, гнів, щастя, злість, страх, любов, ненависть і т. ін.).Кожна дитина отримала картку «Наші хвилювання: емоції, почуття», на яких схематично було зображено личка людей у різних емоційних станах. Завдання для дітей: поселити чоловічків з різними настроями у будиночки різного кольору, а саме: веселого чоловічка – у жовтий будиночок, сумного – у синій, сердитого – у червоний, переляканого – у чорний, здивованого – у фіолетовий, спокійного – у зелений будиночок. По завершені гри учні висловлюються, що саме потрібно зробити, щоб усі чоловічки оселилися в одному будиночку?

Для розвитку емоційної сфери молодших школярів, виховання дружніх стосунків у колективі та значущості кожного учня у класі граємо у гру «Як зробити радісною іншу людину». Під час якої учні по черзі висловлювали власну думку, яким чином можна підняти настрій іншій людині. Наприклад: розсмішити, приголубити, подивитися, підтримати добрим словом, зробити сюрприз, поділитися цукеркою, запропонувати подивитися мультик чи фільм, прочитати книжку тощо [5, 66-67].

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Головіна О. Емпатія, або навіщо говорити з дітьми про почуття URL:

<https://nus.org.ua/articles/empatiya-abo-navishho-govoryty-z-ditmy-pro-pochuttya/>(дата звернення 10.10.2021)

1. Емпатія: як закласти в дітях її основи URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/589/>
2. Навіщо розвивати емпатію у школярів і до чого тут книжки URL:<https://chytomo.com/navishcho-rozvyvaty-empatiiu-u-shkoliariv-i-do-choho-tut-knyzhky/> (дата звернення 10.10.2021)
3. Сила дзеркальних нейронів: що таке емпатія та для чого вона потрібна URL:<https://nakipelo.ua/uk/sila-dzerkalnih-nejroniv-shho-take-empatiya-ta-dlya-chogo-vona-potribna/> (дата звернення 10.10.2021)
4. Третяк О. П. Виховання ціннісного ставлення до людини у молодших школярів : Навчальний посібник. Харків: Основа, 2013. – Ч. 1, Вип. 117, 159 с. (Б-ка журн. «Початкове навчання та виховання»).
5. Чи можна навчитися емпатії і розвинути емоційний інтелект? URL: <https://www.empatia.pro/yak-navchytysya-ei-ta-empatiyi/> (дата звернення 10.10.2021)
6. Що таке емпатія та як навчитись чуйності у важкі часи URL: <https://suspilne.media/23111-so-take-empatia-ta-ak-navcitis-cujnosti-u-vazki-casi/> (дата звернення 10.10.2021)