

Д. Сабол – канд.психол.наук, старший викладач

кафедри методики та психології

дошкільної і початкової освіти

ІІПО КУ імені Бориса Грінченка

## **ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК СКЛАДОВА ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

Емоційний інтелект — сукупність ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні і розумінні власних емоцій та емоцій оточуючих. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших людей, можуть керувати своєю емоційною сферою, і тому в суспільстві їх поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими – так трактує емоційний інтелект вікіпедія.

А що таке почуття? Найпростіше визначення: почуття - це те, що ми відчуваємо. Це наше ставлення до тих чи інших речей (об'єктів). Існує і більш наукове визначення: почуття (вищі емоції) - особливі психічні стани, які проявляються соціально зумовленими переживаннями, які висловлюють тривалі і стійкі емоційні ставлення людини до речей.

Існують також і відчуття. Відчуття - це наші переживання, які ми відчуваємо через органи почуттів, а їх у нас п'ять. Відчуття бувають зорові, слухові, тактильні, смакові і відчуття запахів (наш нюх). З відчуттями все просто: подразник - рецептор - відчуття.

А в емоції і почуття втручається наша свідомість - наші думки, установки, наше мислення. На емоції впливають наші думки. І навпаки - емоції впливають на наші думки.

Ще емоції можуть легко поєднуватися, створюючи складне почуття. Наприклад, ревності в собі поєднує: гнів, страх, провину і жадібність.

Часто дитина може бути переповнена різними почуттями: страх, сум або гнів, і їй може бути складно з усім цим впоратися. Коли це відбувається,

це збиває з пантелику - особливо малих дітей. Тому важливо дати дітям способи осмислити і зрозуміти, що відбувається в їхньому мозку.

Важливо акцентувати увагу на зв'язку емоцій, почуттів і потреб.

Для цього дорослим, які знаходяться поруч із дитиною, важливо самим уміти володіти своїми емоціями і бути обізнаними у лабіринтах емоційного інтелекту.

У Концепції нової української школи емоційний інтелект виділено як один із напрямків, з яким повинен бути ознайомлений кожен випускник школи.

Ми знаємо, що з самого народження дитина проявляє емоції, користуючись ними для «спілкування» з дорослими.

Початок формування навичок емоційного інтелекту у дитини в системі освіти повинне починатись з дитячого садочка.

У віці від 3-х до 7-ми років малюк стрімко розвивається і в емоційному плані також. Дитина з допомогою оточуючих її дорослих та впливу культури засвоює почуття, прийняті в суспільстві, долучається до почуттів дружби, любові, вдячності, патріотизму і інших високих почуттів.

Успіх і щастя у всіх сферах життя визначаються усвідомленням своїх емоцій і здатністю справлятися зі своїми почуттями. Цю якість називають емоційним інтелектом. З точки зору виховання воно означає, що дорослі повинні розуміти почуття своїх дітей, вміти їм співчувати, заспокоювати і направляти.

Але як же почати говорити про це зі своїми дітьми? Як провести ці бесіди в ігровій формі, щоб зацікавити їх? І зробити їх досить простими для розуміння - це є першочергове завдання педагогів навчальних закладів.

Емоційне виховання - це послідовність дій, яка допомагає створювати емоційні зв'язки. Коли дорослі співчують своїм дітям і допомагають

впоратися з негативними емоціями, вони створюють взаємну довіру і прихильність.

Вираження своїх почуттів у кожному віці відбувається по-різному, тому педагогу потрібно бути обізнаним яким чином він може надати допомогу дитині на різних вікових етапах.

Ми успадкували традицію скидати з рахунків дитячі почуття просто тому, що діти молодші, менш раціональні, у них мало досвіду і менше влади, ніж у тих, що їх оточують - дорослих. Щоб зрозуміти своїх дітей, нам потрібно проявити співчуття, уважно їх вислухати і бути готовими подивитися на речі з їхньої точки зору.

Потрібно поважати своїх дітей та їх почуття.

Буває так, що ми часто говоримо своїм дітям: «Не плач. Не розпускай нюні», «Хлопчики не плачуть», «Не смійся голосно, це непристойно», «На маму сердитись не можна» і т.ін. - так може виховуватись у дитини установка: якщо я відчуваю негативні почуття – значить я поганий. Будь-яка дитина прагне догодити дорослому, тому починає приховувати негативні почуття і сильні позитивні теж. Таким чином, виховується дитина, яка живе не в контакті зі своїми почуттями, яка не вміє розпізнавати їх, і, отже, не вміє налаштуватися на чужі почуття та емоції.

Безумовно така позиція буде дуже шкодити дитині, бо у нас засвоєна стійка звичка не звертати уваги на свої власні почуття і переживання, пов'язана з культурними особливостями виховання і невмінням правильно висловлювати як позитивні, так і негативні почуття. І цю позицію обов'язково потрібно змінювати, працюючи над емоційним інтелектом як у дітей, так і у дорослих. Тому педагогам потрібно підвищувати свій професіоналізм в царині емоційного інтелекту, що сприятиме налагодженню кращих стосунків між дітьми та дорослими та допомагатиме у стабілізації психологічного комфорту у навчальному закладі, що в свою чергу впливає на успішність та на якість навчання.

Важливо засвоїти, що почуття всякі важливі і потрібні різні, важливо також навчитись їх розпізнавати, з ними управлятись, і розуміти, що за почуттями стоять потреби. Це все буде сприяти емоційному здоров'ю дитини і дорослої людини. Бо емоційне здоров'я (здатність розуміти, висловлювати та регулювати свої почуття) входить до складових загальної картини здорової людини: емоційне, соціальне, особистісне, розумове, фізичне, моральне, психологічне, психічне здоров'я. І тоді, до закінчення школи, дитина освоїть основне багатство емоційної палітри, основи емоційної культури, їй буде легше жити і досягати успіху.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – №3. – С. 78-85.
2. Кауфхолд Дж.А. Анализ навыков эмоционального интеллекта и области потенциальных проблем учителей начальной школы / Дж.А. Кауфхолд, Л.Р. Джонсон // Психология обучения. – 2006. – №9. – С. 17-20.
3. Конопкин О.А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2006. – №3. – С. 38-39.
4. Юрченко В.М. Психічні стани людини: системний опис: Монографія / В.М. Юрченко. – Рівне, 2006. – 574 с.