

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ПІДВИЩЕННІ ЯКОСТІ МОВНО-ЛІТЕРАТУРНОЇ ОСВІТИ

**Майка Ольга Ростиславівна**

*вчитель вищої категорії, вчитель-методист української мови та літератури, НВК «ЗОШ I-III ст. – ДНЗ с. Великі Гаї»,  
maika\_o@vhai.edu.te.ua*

*Людство вступило в еру надзвичайних емоційних навантажень.  
Ми можемо протистояти цьому, лише виховуючи волю,  
навчившись володіти емоціями  
і розумно долати так звані емоційні стреси.*

**П. К. Анохін**

Людина – істота соціальна, і часто головну роль у комунікації відіграє розуміння емоцій та почуттів. Сукупність здібностей, що дають змогу людині усвідомлювати й розуміти як власні емоції, так і емоції оточення, називають емоційним інтелектом (EQ). Люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту здатні володіти своєю емоційною сферою, їхня поведінка більш гнучка, тому вони легко досягають поставленої мети шляхом взаємодії з іншими. Емоційний інтелект став предметом дослідження завдяки працям як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників, зокрема: Д. Гоулман, Дж. Майер, Д. Карузо, Г. Гарднер, Е. Носенко та інші. Вчені наголошують на необхідності розвитку емоційного інтелекту, який визнано фактором забезпечення успішного особистісного та професійного зростання. Емоційний інтелект стає однією з головних тем для дискусії в контексті покращення сучасної школи.

Освіта – це інструмент, який інтерпретує дійсність. Дійсність, в якій терабайти інформації, швидкість подачі якої збільшилася у 18000 разів. У книзі «21 урок для 21 століття» Ювала Харарі читаємо, що не існує ніяких спеціальних навичок: «Ми живемо в час, коли не знаємо, якою буде реальність за 5 років і які технології виникнуть далі. Але важливими є дві незмінні речі: емоційний інтелект (наскільки ми готові до цих змін і як ми себе на них налаштовуємо) і ментальна гнучкість (яким чином ми реагуємо на зміни і не впадаємо в паніку).

Потрібно пам'ятати, що діти в школах – зовсім інше покоління, яке буде жити в іншому світі».

Шукаючи методичні ключі до підвищення якості мовно-літературної освіти, їх впровадження у практику навчання, розуміємо, що у кожного своя школа мрії. Як організувати свою роботу так, щоби всі учасники освітнього процесу були задоволені? Нейробіологи в один голос твердять, що дофамін важливий. Зустріч з новим, невідомим – це інтелектуальна пригода, що дає не тільки знання, а й величезне задоволення. Важливо спочатку прибрати стрес, зробити класну кімнату простором довіри та емоційної безпеки, сформуванню такої культури спілкування в класі, яка сприяє довірі, емпатії, співробітництву, ґрунтується на загальнолюдських цінностях, повазі до честі та гідності кожного учасника освітнього процесу. Тільки після цього можна покращувати якість навчання в академічному аспекті, робити акцент на знання і компетентності.

На уроках української мови та літератури маємо можливість створити таке середовище, де можна обговорити просте й складне, а можна помовчати – «хвилини тиші», почитати – «10 хвилин доброго читання», подихати. Дієві дихальні вправи типу: «Вдихаємо легкість – видихаємо доброту» у Анни-Марії Богосвятської. Розглядаючи літературних героїв, історичні постаті запитуємо дітей: «Яку потребу ця людина чи група людей намагалася задовольнити своїми діями?», «Що відчувала ця людина, коли чинила саме так?», «Чи її дії перешкоджали іншим людям (тваринам, довір'ю) задовольняти їхні потреби?», «Які варіанти вибору мав персонаж?», «Якщо виникав конфлікт, чи були неприємні наслідки обраних дій, чи можна знайти інші стратегії, щоб отримати кращі результати?» Ми можемо навчити дітей шукати місця сили, читати книги сили, зустрічатися з людьми сили, складати карти мрій та маршрути подорожей до успіху. Бути причетними до вибудови внутрішнього «етичного компасу» учня, стрижнем якого є співпереживання, і який став би орієнтиром на все життя – це місія кожного вчителя.

Учені довели, що люди найбільше сприймають емоції, а не мову. Вони нас читають. Так, емпатія, ненасильницька комунікація, рефлексія, інсайти працюють дуже ефективно. Маємо створювати та підтримувати таку якість стосунків, при якій потреби кожного

задоволені. Хто я? Навіщо це мені? Що я хочу отримати? Що добре? Що погано? Що і як покращити? Що я бачу? Що думаю? Що відчуваю? У кожного свої потреби та почуття. І я не обов'язково маю з цим погоджуватися.

Ми, дорослі, маємо навчитися самі і навчити наших дітей ненасильницькому спілкуванню, «м'яких навичок». Так, це в Україні, країні, де був голод, дві світові війни, Чорнобиль, революції 2004, 2014 рр. Емоційний розвиток – це єдиний шлях, щоби зменшити той біль, що тече генетично у наших венах. Щоби діяти конструктивно, потрібно усвідомити проблему, включитися емоційно і діяти вміло. Тоді буде і виховання на базових цінностях, і система критичного мислення, і стійкість до стресів та вигорань, і співпереживання. Важливим є розвивати на уроках навички комунікації, емпатії, вміння слухати, чути, відчувати, приймати мирні рішення в напруженому ритмі життя ХХІ століття. Можна вчити дітей вести щоденники мрій, карти мрій, плани на рік, на тиждень, на день, стратегічно мислити, планувати. Дуже допомагає розвитку комунікативних навичок робота у проектах, спільна робота, робота в групах. У будь-якій роботі з дітьми важливо домовлятися, укладати правила і дотримуватися їх – будувати довірливі взаємини. Довіра – ключ до особистості, до освіти, до успіху.

### ***Список використаних джерел***

1. Гарт С., Годсон В. Клас без провини: інструменти для розв'язання конфліктів і сприяння розвитку міжособистісного інтелекту / пер. з англ. О. І. Олійник. Харків : Ранок, 2020. 256 с.
2. Юваль Ной Харарі. 21 урок для 21-го століття. Book Chef, Форс, 2020. 416 с.
3. Вагнер Т., Дінтерсміта Т. Мистецтво навчати. Наш формат, 2017. 312 с.
4. Інтерв'ю Катерини Ясько для ННС спільноти в Україні. URL: <https://www.empatia.pro/intervyu-kateryny-yasko-dlya-nns-spilnoty-v-ukrayini/>.
5. *Спецпроект* зі Світланою Ройз «Колошкільне дитинознавство». Блок 2. Адаптація, безпека, залученість до навчального процесу (відеоматеріал). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=8NBvEeiFK9U>