Романовська Д.Д., завідувач НМЦ

практичної психології та соціальної роботи ІППОЧО

Дідорук А.М., практичний психолог

Чернівецької ЗОШ І-ІІІ ст. №28

**РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ учнів 1-х класів в умовах Нової української школи**

**(Кейс методів для застосування на ранкових зустрічах)**

«...без спрямовуючої сили емоцій,

 інтелект не має ні своєї сили,

ні могутності.»

***Роберт Соломон***

Реформа системи освіти, відповідно до Концепції Нової української школи, передбачає системну трансформацію цього державного сектора, головна мета якої – досягнення нової, високої якості освіти на всіх рівнях. Якісна освітня система передбачає створення такої школи, у якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, а й вміння застосовувати ці знання у житті.

Найціннішим результатом початкової освіти в особистісному вимірі, відповідно до концепції НУШ, є ***здорова дитина*,** мотивована на успішне навчання, дослідницьке ставлення до життя; це учень/учениця, які вміють вчитися з різних джерел і критично оцінювати інформацію, відповідально ставитися до себе та інших людей, усвідомлювати себе громадянином/громадянкою України.

У компоненті «здорова дитина» розглядаємо 4 основні складові здоров’я: фізичну, психічну, соціальну, духовну. Усі складові мають залежність від стану емоційного благополуччя дитини, який у свою чергу залежить від того, наскільки розвинена емоційна сфера особистості дитини, розвинений її емоційний інтелект.

Емоційний інтелект став предметом психологічного дослідження порівняно недавно завдяки працям зарубіжних дослідників Г. Гарднера, Д. Гоулмана, Д. Карузо, Дж. Майєра, П. Саловея та ін. Вчені наголошують на необхідності і до- цільності розвитку емоційного інтелекту, який визнано фактором забез-печення успішного особистісного та професійного зростання особистості. В 90-х роках ХХ американські психологи Дж. Майєр та П. Саловей вперше вжили термін "емоційний інтелект", визначивши ним сукупність когнітивних здібностей до ідентифікації, розуміння та управління емоціями. Передумовою виникнення концепції емоційного інтелекту вважають роботи американського психолога Г. Гарднера, який висунув думку про множинність форм прояву інтелекту. До них належать такі: вербальний, просторовий, кінестетичний, логіко-математичний, музичний, внутрішньоособистісний (спрямований на власні емоції) та міжособистісний (спрямований на емоції інших людей). У 1995 році в США вийшла праця американського психолога Д. Гоулмана "Emotional Intelligence", яка стала бестселером. Як відомо, Д. Гоулман висловив думку про те, що загальний інтелект, який досліджується вже впродовж тривалого часу і вимірюється за допомогою відомих тестів на визначення коефіцієнта IQ, тільки на 20% зумовлює успіх в житті людини, тоді як 80% припадає на долю інших факторів, котрі забезпечують успіх. Серед них значне місце належить емоційному інтелекту, який, на його думку, сприяє особистісному зростанню, ефективності професійної дія- льності та кар'єрі людини.

**Отже,**

**Емоційний інтелект** – це здатність усвідомлювати свої почуття і емоції, доносити і використовувати їх, управляти ними, і на основі цих навичок взаємодіяти з іншими людьми.

**Основні складові емоційного інтелекту:**

### **1 Самосвідомість**

Її можна назвати фундаментом емоційного інтелекту. Це здатність людини усвідомлювати свої емоції, вміти аналізувати і правильно їх тлумачити.

2 **Володіння собою**

Уміння зберігати емоційний баланс, особливо в критичних ситуаціях. Володіти емоціями не означає пригнічувати їх у собі. Важливо відчути і усвідомити свій емоційний стан і діяти відповідно до нього.

### **3 Соціальна свідомість**

Простими словами, це – вміння розуміти оточуючих людей. Допомагати їм з урахуванням їх емоційного стану.

### **4 Управління взаємовідносинами**

Це здатність будувати контакти та взаємодіяти з оточуючими людьми, враховуючи емоційний стан не окремо взятої людини, а цілого колективу.

Розвиток "емоційного інтелекту" і збагачення «емоційної компетентності» спрямовані на:

* розвиток самосвідомості (усвідомлення власних емоцій і почуттів) і саморегуляції (усвідомленої регуляції емоційних станів і поведінки);
* розвиток почуття емпатії, здатності до розуміння внутрішнього світу інших людей;
* підвищення впевненості в собі, розвиток почуття самоприйнятия;
* розвиток комунікативних навичок та вміння вирішувати конфлікти;
* розвиток соціально значущих мотивів поведінки;
* розвиток когнітивної сфери;
* становлення творчої діяльності та усвідомлення своєї індивідуальності;
* зниження агресивності і антисоціальної поведінки;
* підвищення лідерських якостей і навичок міжособистісного спілкування.

**Для вчителів, практичних психологів, соціальних педагогів,**

**майбутніх першокласників пропонуємо**

**«Кейс вправ на розвиток емоційного інтелекту», які можна застосовувати при проведенні Ранкових зустрічей:**

**1. Вивчаємо емоції за виразом обличчя** (Додаток 1)

Це завдання допоможе дитині поміркувати над тим, як позначаються на виразі обличчя емоції, які відчуває людина, навчитися зображати їх і зчитувати як елемент невербального спілкування, отже, сприятиме розвитку емоційного інтелекту. У завданні запропоновано чотири назви різних емоцій (смуток, страх, щастя, спокій) і зображення облич, дитині треба уявити вираз обличчя, що вказуватиме на переживання кожної з емоцій, і намалювати на обличчях хлопчиків і дівчат. Виконання завдання сприятиме розвитку уяви, творчого мислення й дозволить проявити себе.

# 2. Гра «Мімічна  гімнастика»

Дитині  пропонується  виконати  ряд  вправ  для  мімічних  м`язів  обличчя. Наморщити  чоло, підняти  брови (подив). Розслабитися. Залишити  чоло  гладким   протягом  однієї  хвилини. Зсунути  брови, нахмуритися (серджуся). Розслабити-ся. Повністю  розслабити  брови, закотити  очі (а  мені  все одно – байдужість). Розширити  очі, рот  відкритий, руки  стиснуті  в  кулаки, все  тіло  напружене ( страх, жах). Розслабитися. Розсла-бити  повіки, чоло, щоки ( лінь, хочеться  дрімати). Розширити  ніздрі, зморщити  ніс (огида, вдихаю  неприємний  запах). Роз-слабитися. Стиснути  губи, примружити  очі ( презирство). Розслабитися. Посміхнутися, підморгнути (весело, ось  я  який!).

**3. «Упізнай за голосом»**

Емоції необхідно висловити за допомогою слів. Візьміть найпоширенішу фразу, яку говорять діти щодня в садочку — «Добрий ранок!» — і скажіть її з різною інтонацією. Дитина має відгадати ваші почуття. Поміняйтеся ролями.

Для емоційного інтелекту надзвичайно важливо мати розвинену увагу і спостережливість, адже ці якості необхідні для ефективного спілкування.

**4. Методика «Земля, повітря, вогонь і вода»**

Учитель або психолог просить дітей по його команді зобразити одну із стихій – повітря, землю, вогонь і воду, що відображають різні емоційні стани людини. Зображати стихію необхідно, відповідно до запропонованої нижче інструкції. Педагог сам робить і говорить вголос те, що потрібно робити разом усім дітям.

***Повітря.***   Учні починають дихати глибше, ніж зазвичай. Вони встають і роблять глибокий вдих, а потім видих. Кожен уявляє, що його тіло, наче велика губка, жадібно вбирає кисень з повітря. Усі намагаються почути, як повітря входить в ніс, відчути, як воно наповнює груди і плечі, руки до самих кінчиків пальців; як повітря струменить в області голови,  обличчя; повітря заповнює живіт, область тазу, стегна, коліна і прагне далі - до щиколоток, ступень і кінчиків пальців. Учні роблять кілька глибоких вдихів і видихів. Можна запропонувати всім пару раз позіхнути. Спочатку це виходить швидше штучно, але іноді після цього виникає справжнє позіхання. Позіхання – природний спосіб компенсувати брак кисню. (Позіхання може використовуватися і по-іншому: ви можете на початку запропонувати позіхати свідомо, щоб клас швидше «підбадьорився»).

***Земля.*** Тепер учні повинні встановити контакт із землею, «заземлитися» і відчути впевненість. Учитель разом з учнями починає сильно тиснути на підлогу, стоячи на одному місці, можна топати ногами і навіть пару раз підстрибнути верх. Можна потерти ногами підлогу, покрутитися на місці.  Мета – по-новому відчути свої ноги, які знаходяться найдалі від центру свідомості, і завдяки цим тілесним враженням відчути більшу стабільність і впевненість.

***Вогонь.*** Учні активно рухають руками, ногами, тілом, зображуючи язики полум'я. Учитель пропонує всім відчути енергію і тепло в своєму тілі, коли вони рухаються подібним чином.

***Вода.*** Ця частина вправи становить контраст з попередньою. Учні просто уявляють собі, що кімната перетворюється в басейн, і роблять м'які, вільні рухи у «воді», слідкуючи за тим, щоб рухалися суглоби – кисті рук, лікті, плечі, стегна, коліна.

Завдяки проведенню ранкових зустрічей,  позакласних занять  діти зможуть розвивати свій емоційний інтелект, поліпшувати своє психологічне здоров’я. Щотижневе коло дружнього спілкування, десятихвилинки «Я хочу тобі сказати», обговорення конфліктної ситуації у формі «Я-повідомлення» дозволять розвивати вміння визнавати та приймати свої емоції, екологічно і безпечно їх виражати, розуміти та відчувати почуття інших людей, бачити світ з позиції іншої людини і корегувати власну поведінку відповідно до цього. Це сприятиме взаєморозумінню, приведе до зміцнення міжособистісних стосунків.

Додаток 1

Джерело додатку: Конец формы

https://childdevelop.com.ua

