

Психологічні засади емоційного навчання української мови учнів ліцею

Однією з ознак модернізації освіти в Україні є визначення нових підходів на заміну традиційному навчанню. Визнання провідним для процесу здобування освіти компетентнісного підходу зумовило розроблення методик компетентнісно орієнтованого навчання всіх шкільних предметів. З огляду на переосмислення змісту програм, методичного інструментарію, зміщення акцентів у запитах на результати, важливу роль відведено емоційному інтелектові школярів. Ефективності цієї ланки методичної роботи сприятиме розуміння й усвідомлення суть механізмів, що забезпечують формування й розвиток емоційної сфери людини.

Відомі різні спроби моделювання емоційного інтелекту (Бар-Он Р., Гоулман Д., Карузо Д., Люсін Д., Маєр Дж., Саловеї П.), деталізування його через ключові здібності. Найбільш розгорнутою на сьогодні вважають модель Д. Маєра і П. Саловея, у якій виділено такі компоненти: усвідомлення власних емоцій (здатність розпізнавати, розуміти й аналізувати свої почуття), управління емоціями (дотримання відповідності емоцій ситуації; контролювати емоції, скеровувати їх у правильне русло), самомотивація (скерування емоцій у правильне русло сприяє досягненню поставлених цілей), розпізнавання емоцій інших людей (емпатія – найважливіша в колекції «навичок роботи з людьми») [2, с. 92-93]. Ці компоненти можуть слугувати типологічними ознаками завдань і вправ, спрямованих на формування емоційного інтелекту школярів.

Роль і значення емоцій у житті людини:

1. Без емоцій людина не зможе усвідомити свої потреби й предмети, на які вони спрямовані [1, с 212].
2. На ринку праці зростає запит на такі вміння й навички: слухання і спілкування, пристосування до змін, долаття невдач, упевненість,

мотивованість, комунікабельність, здатність працювати в колективі, робити внесок у загальну справу і прагнення лідерства [2].

3. Висновки досліджень засвідчують, що IQ поступається емоційному інтелектові в питаннях успішності людини в роботі [2].

До переліку найважливіших соціальних навичок, на які сьогодні є запит, психологи відносять насамперед емпатію (здатність розуміти й примати чужі погляди, думки, переживання, принципи, настрої тощо) й уміння висловлювати свої почуття.

Виділяють такі прояви емоційного життя людини: афекти (гнів, жах, відчай, екстаз), власне емоції (реакція на реальні, згадувані та ймовірні події), почуття (триваліші, мають чіткий предметний характер), настрої (емоційні стани, що забарвлюють поведінку) і стрес [1, с. 212].

Важливого значення психологи надають, зокрема, таким позитивним емоціям: непохитна віра в себе, твердість (як симбіоз емоцій), любов і доброта (миролюбність) до тих, хто оточує; радість (навчитися радувати людей і радіти життю). Якщо людина не навчена «одержувати радість здоровими засобами», вона шукає інші (тютюн, алкоголь, наркотик тощо) [3, с. 98].

У результаті багаторічних досліджень виявлено численні фізіологічні нюанси емоцій, що аргументують високі позиції їх. Зокрема, радість – це «підвищення активності мозкового центру, який блокує негативні емоції; приплив енергії та пригнічення тих центрів, що відповідають за тривогу... виникає відчуття спокою»; здивування дає змогу нам «розширити поле зору», що допомагає здобути більше інформації, легше зрозуміти і «розробити найкращий план дій у певній ситуації» [2, с. 39].

Однією з інноваційних ознак сучасних методик навчання української мови мають бути поради, як навчити управляти емоціями й технологічний опис такого навчання. Ключову роль в управлінні емоціями відіграє усвідомлення своїх життєвих цілей і співвіднесення з ними конкретних цінностей. Люди, у яких сформовані життєві принципи й цінності, на думку психологів, позбавлені вагань і страхів, здатні мобілізувати зусилля у відповідальні моменти. Такі

люди розглядають критичну ситуацію «на тлі загальної перспективи, наприклад усього життя людини» [1, с. 245]. Варті уваги такі настанови: не приймати рішення у стані афекту, стресу, емоційного збудження, дочекатися більш сприятливого моменту; навчитися в кожній ситуації бачити не лише негативні сторони, а передусім позитивне; навчитися зосереджувати свою увагу не на результатах (наслідках), а на причинах їх.

Актуальності набуває системне обговорення проблем, що турбують дітей. Формат обговорення може бути різний: бесіда на початку чи в кінці уроку (Яким смайликом ви б зобразили свій настрій? Чому ти так відчуваєшся? Що вплинуло на твій настрій (емоції) сьогодні?), обговорення реальної проблеми, що постала перед учнями, обговорення проблеми, покладеної в основу тексту, повернення уваги до лексичного значення слова (наприклад, дієприкметник «розчарований» чи іменник «розчарування»: Хто з вас хоч раз відчував розчарування? А що ви відчуваєте, коли перебуваєте в стані розчарування? Якою є поведінка розчарованої людини? Що потрібно порадити людині, що зазнала розчарувань?). За висновками Д. Гоулмана, приблизно в шостому класі діти постають перед низкою проблем: «їх не запрошують на побачення або кидають, інфантильні друзі», інші складні, характерні для підлітків складні ситуації («Дорослі хлопці чіпляються до мене», «Мої приятелі курять і постійно змушують мене спробувати» та ін.). Ігнорування такої роботи призводить до того, що діти звикають свої неприємності тримати в собі, зазнаючи душевних мук, як наслідок – психічні розлади, прийняття рішень на шкоду власному іміджеві чи здоров'ю.

З метою формування оптимального емоційного стану насамперед потрібно зосередити увагу й зусилля на навчанні учнів таких умінь:

- 1) правильно оцінювати значення події (адже на людину впливає не стільки інтенсивність і тривалість реальних подій, скільки індивідуальна цінність їх);

- 2) збирати достатньо інформації, щоб визначити особистісну значущість події;

3) висловлювати передбачення щодо розвитку подій, припущення (гіпотези);

4) використовувати обхідні маневри, прийоми самовідволікання, переключення на нові цілі;

5) нормалізувати стан фізичними вправами, улюбленим видом творчості (написання віршів, вишивання, декупаж, живопис тощо)

6) продукувати/добирати кілька варіантів рішень (відступні стратегії);

7) визначати, що криється за почуттями (наприклад, образа, що провокує гнів);

8) приймати чужі погляди й думки, розуміти почуття інших людей та поважати їхнє бачення конкретної ситуації [2].

На значенні так званих «відступних стратегій» наголошує Лі Якокка у книжці «Кар'єра менеджера», зазначаючи, що не варто приймати важливі рішення, не маючи щонайменше двох варіантів його.

Насамкінець зазначимо: лише системна робота з формування емоційного інтелекту сприятиме не лише зростанню пізнавального інтересу підлітків, реалізації багатьох освітніх завдань, але й самоактуалізації й самореалізації їх.

Література:

1. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. 6-е изд. СПб.: Речь. 2010. 656 с.

2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Пер. з англ. С.-Л.. Гумецької. Х.: Віват, 2018. 512 с.

3. Колеченко А.К. Психология и технологии воспитания. Монография. СПб.: КАРО, 2006. 416 с.