

# Емоційний інтелект та емоційне навчання

**Автор:** Світлана Осіпчук, Леся Юрчишин.

Розділ розкриває поняття емоційного інтелекту та надає деякі рекомендації щодо дотримання принципів емоційного навчання у роботі з матеріалами Інтерактивного Путівника. Емоційний компонент особливо важливий на уроках так званого гуманітарного циклу, оскільки саме відчуття співпереживання/ співвіднесення себе із певними історичними подіями/ процесами допомагає значно глибше усвідомити їх сутність та контекст, а, відповідно і добре його засвоїти на змістовному рівні.

Методики освітнього процесу, побудовані на врахуванні емоційної складової психіки учнів та для набуття ними важливих емоційних компетенцій, почали використовувати в США у 1960-х роках.

Зasadничо цей напрям оформлюється у 90-х роках минулого століття із виходом у 1990 році статті американських дослідників Джона Маєра (*John D. Mayer*), психолога з Університету Нью-Гемпшира, та Пітера Саловея (*Peter Salovey*), тепер директора Єльського університету.

Саловея та Маєр одними з перших сформулювали поняття “емоційного інтелекту” (EI) та запропонували підхід, за яким емоції варто розглядати як важливу та продуктивну складову освітнього процесу, а не як перешкоду.

Публікація Саловея/Маєра була дуже впливовою та популяризувала напрям емоційного навчання. Він стосувався не тільки власне шкільної та академічної освіти, але й спричинив переосмислення управлінських процесів у сфері бізнесу, а емоційні компетенції почали оцінювати як важливі для досягнення успіху в будь-якій сфері життя.

Пізніше разом із ще одним дослідником із Єльського університету, Девідом Карузо (*David R. Caruso*), Саловея та Маєр запропонували тест, який дозволяє встановити чотири важливі аспекти емоційного інтелекту особистості:

1. усвідомлене управління емоціями,
2. аналіз та розуміння емоцій,
3. використання емоцій для підвищення ефективності розумової діяльності,
4. сприйняття та вираження емоцій.

Одним із ключових дослідників та популяризаторів теорії емоційного навчання також є американський психолог та науковий журналіст Деніел Гоулман (*Daniel Goleman*). У своїй роботі він базується, зокрема, на результатах досліджень роботи мозку та нейробіології.

У процесі розвитку **емоційного інтелекту** важливими є такі складові та пов'язані з ними навички:

- самосвідомість (аналіз власних емоцій і усвідомлення їх впливу на нас, точна самооцінка, впевненість у собі),
- мотивація (відкритість, ініціативність, оптимізм),
- саморегуляція (вміння контролювати руйнівні емоції та імпульси),
- здатність до емпатії (сприйняття почуттів та емоцій іншої людини з співучастю і

- турботою про неї),
- вміння налагоджувати та підтримувати соціальні зв'язки.

## **Методи і способи впровадження емоційного навчання**

Використання емоційних форм навчання збагатить навчальний процес, адже таким чином ми можемо задіяти значно більше ніж один (текстовий) канал сприйняття учнями інформації.

Особливо важливим емоційний компонент стає на уроках так званого "гуманітарного циклу", оскільки саме відчуття співпереживання/співвіднесення себе із певними історичними подіями/процесами допомагає значно глибше усвідомити їх сутність та контекст, а, відповідно і добре його засвоїти на змістовному рівні.

Можна починати з таких дуже простих і вже знаних форм як ігрові чи командні завдання:

1. будь-яка форма гри/змагання/квесту, зазвичай, посилює активність учнів та створює відповідний емоційний настрій. Необхідно продумати як нівелювати розчарування чи смуток учнів у випадку "програшу" чи низького рейтингу системою заохочення та додатковими навчальними завданнями.
2. роботу в парах/групах необхідно планувати таким чином, щоб виключати можливість "один працює за всіх". Рекомендуємо продумувати чіткі завдання, де важлива взаємодія учнів і внесок кожного до спільного результату. Рекомендовано прописувати різні ступені складності завдання та оголошувати критерії оцінки його виконання.

Поступово необхідно виходити на якісно новий рівень емоційного навчання. Нами були апробовані такі варіанти завдань;

- ставимо учнів у певні рольові ситуації (чітко продумуємо функціонал та "час дії" таких ролей, обов'язковий елемент завершення уроку - "знямання ролей" та озвучення учнями власних відчуттів під час виконання такого завдання;
- пробуємо детально проаналізувати твори мистецтва відповідної тематики (літературні роботи, картини, фотографії, інсталяції, музичні твори тощо). Важливо не нав'язувати учням "своє" бачення - нехай спочатку вони самі спробують описати побачене/почуте однокласникам. Вчитель виступає виключно в ролі модератора, дозволяючи і іншим учням додати якусь свою точку зору на події та додаючи певні акценти до описів.

Намагайтеся підібрати навчальний матеріал таким чином, щоб він задіявав різні органи чуття - зір, слух, дотик, нюх, смак, рівновага.

Важливо також зауважити, що при виконанні завдань, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, не має і не може бути "правильних" чи "неправильних відповідей". Учні на початку можуть соромитись або не хотіти розповідати про свої емоції, тому потрібно поступово напрацьовувати правила поведінки в класі, налагоджувати взаємоповагу та здоровий діалог, демонструвати готовність підтримати доповідача у будь-якій ситуації.