

УДК 37.015.31

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО  
ІНТЕЛЕКТУ ВЧИТЕЛЯ**

**Татаринцева Ю. Л.**

к.е.н., доцент,

Національний технічний університет  
«Харківський політехнічний інститут»

м.Харків, Україна

**Бившева Т. Ф.**

викладач методист,

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

м.Харків, Україна

**Погода О. В.**

викладач методист,

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

м.Харків, Україна

**Овчарова І. А.**

викладач методист,

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

м.Харків, Україна

**Анотація:** В статті особливої уваги приділено розробці рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту вчителя. Розвинута концепція елементів Д.Гоулмана та представлено її практичне застосування у розвитку емоційного інтелекту вчителя, як складової його професійної компетентності. Узагальнено ключові поради щодо розвитку основних складових елементів емоційного інтелекту

**Ключові слова:** професійна педагогічна діяльність, педагогічна компетентність, емоційна компетентність педагога, емоційний інтелект.

Академічна кваліфікація, технічні знання і професійні навички більше не є єдиними ключовими навичками для успіху професійній педагогічній діяльності в наші дні. Фактично, визначення успіху стало набагато ширше, ніж було раніше. Говорячи про рівень кваліфікації і професіоналізм педагога прийнято використовувати термін педагогічна компетентність, під яким зазвичай розуміється інтегральна характеристика особистості вчителя, що включає систему професійно значущих якостей необхідних для досягнення досить високого рівня педагогічної праці [1]. Однак, єдиного уявлення про те, які якості особистості повинні бути включені в цю сукупність немає ні у вітчизняних, ні у зарубіжних вчених. Згідно останнім дослідженням особливої значущості набуває емоційна складова особистості вчителя, зокрема його емоційний інтелект. Для розвитку професійних компетентностей вчителя потрібні певні психологічні навички.

Емоційний інтелект - це здатність розпізнавати власні емоції, розуміти, що вам говорять інші, і розуміти, як ваші емоції впливають на людей навколо вас. Якщо у педагога високий емоційний інтелект, він здатен розпізнавати власний емоційний стан, і емоційні стани інших, і взаємодіяти з учнями так, щоб залучати їх до навчального процесу, мотивувати до творчості та прояву ініціативи. Розуміння своїх емоцій можна використовувати, щоб краще ставитися до інших людей, формувати більш здорові відносини, домагатися більшого успіху в професійній педагогічній діяльності і вести повноцінне життя. Люди з високим ЕІ (емоційним інтелектом) зазвичай успішні в більшості своїх справ. Оскільки вони змушують інших відчувати себе добре, вони проходять по життю набагато легше, ніж люди, яких легко розлютити або засмутити.

**Д.Гоулман [1], американський психолог, розробив систему з п'яти елементів, що визначають емоційний інтелект:**

1. Самосвідомість. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту розуміють свої емоції, тому вони не дозволяють своїм почуттям керувати собою і не дозволяють емоціям вийти з-під контролю.

2. Саморегуляція - це здатність контролювати емоції і імпульси. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай не дозволяють собі надто сердитися і не приймають імпульсивних необдуманих рішень. Вони думають, перш ніж діяти. Вони вдумливі, відкриті для змін, гнучкі і напористі.

3. Мотивація. Люди з високим ступенем емоційного інтелекту зазвичай готові відкладати негайні результати заради довгострокового успіху. Вони дуже продуктивні, люблять складні завдання і дуже ефективні в усьому, що роблять.

4. Співчуття. Співчуття це здатність ідентифікувати та розуміти бажання, потреби і точки зору оточуючих. Люди зі співчуттям вміють розпізнавати почуття інших, навіть якщо ці почуття можуть бути неочевидними. Вони уникають стереотипів і занадто швидких суджень і живуть дуже відкрито і чесно. Люди з високим емоційним інтелектом також схильні до співчуття.

5. Соціальні навички - люди з сильними соціальними навичками допомагають іншим розвиватися і сяяти. Вони можуть залагоджувати суперечки, відмінно вміють спілкуватися, а також вміють будувати і підтримувати відносини.

Відповідно останнім дослідженням, емоційний інтелект можна розвинути за допомогою навчання. Дослідження показують, що програми з розвитку емоційного інтелекту можуть підвищити ефективність вчителів, їх стійкість, задоволеність життям і навички вирішення завдань [2,3,4]. Навчання емоційному інтелекту не може бути виконано за допомогою одноразового рішення; замість цього це повинно бути стійкий розвиток. Зміни, в тому числі зниження стресу і підвищення успішності вчителів, відбуваються з плином часу [5]. Як відмічає Почтарева О.Ю. [6] розвиток емоційного інтелекту вчителя має бути складовою його безперервної освіти. На думку автора [6], саме емоційний інтелект є тим конструктом, який дає ключ до пояснення того, як можна фасилітувати розвиток творчого потенціалу особистості в процесі освіти. Якщо раніше вважалося, що емоції лише супроводжують когнітивні процеси людини, то сучасною психологією доведений той факт, що емоційні реакції часто передують раціональним. Багато дослідників визнають емоційність ключовим

фактором досягнення успіху особистістю, більш істотним, ніж інтелектуальні здібності.

На основі класифікації Д. Гоулмана [1] автори пропонують методичні рекомендації з розвитку емоційного інтелекту вчителя. Відповідно до кожного елемента представлені можливі заходи, що рекомендується впроваджувати педагогам в своїй аудиторній та позааудиторній роботі (табл.1).

**Таблиця 1**

**Параметри для аналізу сильних та слабких сторін відео контенту**

Елемент ЕІ	Позааудиторна діяльність	Аудиторна діяльність
Самосвідомість	Організація та участь у колективних тренінгах, які передбачають роботу з конкретними емоціями (роздратуванням, страхом, образою і т.д.), знайомство з техніками управління емоційним станом і відпрацювання їх на практиці;	Необхідно навчитись проговорювати свої емоції та вчити студентів робити те саме; Застосування образних засобів музики, малювання для пошуку внутрішньо емоційного стану на поточний момент;
Саморегуляція	Перед прийняттям рішення, обміркуйте, не робіть необдуманих кроків. Задля саморегуляції необхідно налагодити режим роботи та відпочинку. Заряд позитивних емоцій від відпочинку додає сил у роботі. Фізичне навантаження дозволяє зняти стреси на накопичену втому;	Метод «вихід на сцену»: не зважаючи внутрішній настрій, педагог має уявити що він актор театру, а студенти глядачі, що прийшли на виставу; Вивчіть мистецтво безумовної любові і прийняття. Як би погано студент себе не вів, зрозумійте, що кожна людина від природи добра. Не потрібно судити людей на підставі кількох дій. Може бути й інша сторона, яку ви ніколи не бачили. Не вішайте негативні ярлики на студентів
Мотивація	Встановлюйте перед собою складні та цікаві завдання, майте завжди мету на творчому шляху.	Заохочуйте ініціативу студентів Готуйте творчі завдання студентів Використовуйте ігрові

		методики на уроці Високо оцінюйте вдало виконану роботу студентів Підтримуйте індивідуальні потреби, таланти, потенціал і інтереси студентів.
Співчуття	Будьте поблажливі до себе та вмійте відмовляти. Не слід брати на себе занадто важкі зобов'язання	Будьте чуйними. Спостерігайте, як ви звертаєтесь до студентів, як ваші дії і реакції впливають на них. Постарайтеся поставити себе на їх місце, будьте відкритішими і приймайте їх точки зору і потреби.
Соціальні навички	Спілкуйтеся, заводьте друзів, приділяйте час своїм хобі і проводьте час з сім'єю. Робіть комплементи колегами та висловлюйте подяку за добрі вчинки.	Створюйте атмосферу відкритого спілкування в класі. Проводьте уроки-конференції, обговорюйте теми разом. Вчить студентів долати бар'єри у спілкуванні та страхи висловлювати свої думки

За словами А. Бандури [6], студенти найкраще вчать, спостерігаючи за поведінкою вчителів. Таким чином, шляхом простого спостереження, студенти навчаються бути більш розумними в емоційному плані. На основі аналізу сучасних досліджень нами узагальнено основні поради з просування емоційного інтелекту в процесі навчання.

*Поради щодо розвитку самосвідомості.* Допоможіть студентам вірно позначити свої почуття. Навчіть їх широкому колу чутливих слів. Поговоріть про почуття, запитайте їх, що вони відчують, навчіть їх тому, що вони можуть відчувати, проявіть співчуття, турботу і піклування про ваших учнів. Запитайте їх, як вони себе почують, і запитайте: «Що допоможе вам відчувати себе краще». Навчіть їх вирішувати власні проблеми, використовуючи співчуття.

Як вже зазначалося вище, значущою стороною розвитку емоційної компетентності майбутніх вчителів є здатність аналізувати власний емоційний стан і керувати ним. Для цього в рамках клубних занять доречно

використовувати формат тренінгу, який передбачає роботу з конкретними емоціями (роздратуванням, страхом, образою і т.д.), знайомство з деякими техніками управління емоційним станом і відпрацювання їх на практиці.

*Поради щодо саморегуляції.* Проявляйте повагу до почуттів кожної окремої дитини і пам'ятайте, що його негативні почуття вказують на незадоволені емоційні потреби. Не навішуйте на своїх учнів негативні ярлики.

Переконайте студентів, що чесно говорити про свої почуття - це нормально. Скажіть їм, що якщо вони відчують ненависть, образу, мстивість, насильство або деструктивність, то можна сказати це.

Щоб зняти напругу, поставте собі за мету знайти 3-30 речей, з якими може погодитися кожен. Використовуйте гумор.

Спілкуючись зі своїми учнями, важливо стежити за своєю мовою.

Називайте свої почуття, а не своїх учнів. Скажіть: «Я не розумію, чому ти не робиш свою роботу», а не «Ти просто лінуєшся».

Висловлюйте свої емоції, а не віддавайте команди. Наприклад: «Мені погано, коли я бачу, що ти не працюєш на уроці».

Навчіться брати на себе відповідальність за свої почуття, а не звинувачувати в них своїх учнів. Наприклад, скажіть: «Мені було соромно, коли тут був директор», а не «Ви мене бентежили перед директором».

Перш ніж говорити про їхню поведінку, спочатку перевірте почуття учня. Наприклад: «Схоже, ви сьогодні трохи схвильовані. Схоже, ви справді не бажаєте брати активну участь на занятті».

*Поради щодо розвитку мотивації*

Для того щоб студент по-справжньому включився в роботу, потрібно, щоб завдання, які ставляться перед ним під час навчальної діяльності, були не тільки зрозумілі, а й внутрішньо прийняті ним, тобто щоб вони мали значимість для учня і знайшли відгук в його переживаннях .

Розвиток внутрішньої мотивації - це рух вгору. Рухатися вниз набагато простіше, тому частенько в практиці вчителів використовуються такі "підкріплення", які призводять до регресу мотивації навчання. Наприклад,

надмірна увага і нещирі похвали, не виправдано занижені або завищені оцінки, жорстка критика і покарання.

Поведінка, орієнтована на досягнення, передбачає наявність у кожної людини мотивів досягнення успіху і уникнення невдач. Іншими словами всі люди мають здатність цікавитися досягненням успіху і тривожитися з приводу невдач. Однак, зазвичай в людях домінує або мотив досягнення, або мотив уникнення невдачі. Мотив досягнення пов'язаний з продуктивним виконанням діяльності, а мотив уникнення невдачі - з тривожністю.

Люди, що мотивовані на успіх обирають середні за складністю або злегка завищені цілі. Мотивовані на невдачу схильні до екстремальних виборів (нереально завищені або занижені). Мотивовані на невдачу в разі простих і добре завчених навичок працюють швидше і точніше, ніж мотивовані на успіх. При завданнях проблемного характеру - картина змінюється навпаки.

Коли в класі є весь спектр можливостей, тільки учні з середніми здібностями будуть сильно мотивовані на досягнення. Ні в дуже кмітливих, ні у малоздібних учнів не буде сильної мотивації, пов'язаної з досягненням, оскільки ситуація змагання буде здаватися або «занадто легкою», або «занадто важкою».

Як допомогти учневі вийти зі стану «вивченої беспорядності»? Якщо у людини в житті було багато невдач, у нього знижується рівень домагань, самооцінка. Людина налаштована на невдачу, знаходиться в стані беспорядності.

Така ситуація отримала назву - «вивчена беспорядність». Учитель може допомогти учневі вийти з цього стану. Дослідження показали, що найчастіше виділяються 4 причини неуспіху: відсутність здібностей; трудність завдання; невезіння; недостатність зусиль.

Найкраще, що може зробити вчитель в ситуації неуспіху учня - це пояснити неуспіх недостатністю витрачених ним (учнем) зусиль.

Емоційність уроку - стимул чи шкода? Слід пам'ятати, що продуктивність діяльності (навіть при наявності позитивної мотивації) залежить від сили

емоцій, які супроводжують цю діяльність. Реакція учнів на навчальне навантаження буде сприятливою, якщо труднощі завдання оптимально поєднуються з емоційністю уроку. Необхідно чергувати інтелектуальне напруження емоційною розрядкою (гумор, розповідання історій, цікавих прикладів).

*Поради щодо розвитку співчуття.*

Емоційно інтелігентний вчитель не тільки усвідомлює себе, але також буде проявляти співчуття до студентів, батьків, колег і т. д. Сьогодні учням потрібен той, хто розуміє їхні почуття і емоції, направляє їх і жодним чином не судить. Співчуття, виявлене таким чином учителем, робить позитивний вплив на свідомість учня.

*Поради щодо розвитку соціальних навичок.*

Не нав'язуйте свою думку, не викладайте готових рішень, поки студенти не висловлять своєї думки. Нехай висловлюють себе, не проявляючи несхвалення, шоку, страху. Не применшуйте і не засуджуйте те, що вони кажуть. Якщо ви хочете, щоб вони відкрилися, вимкніть свого внутрішнього суддю. Не збільшуйте їх біль, стрес, дискомфорт і страх, намагаючись контролювати їх поведінку, кажучи такі речі, як: «Дивись мені в очі, коли я говорю з тобою» та ін.

**Висновки.** В роботі представлено методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту вчителя. Узагальнено ключові поради щодо розвитку основних складових елементів емоційного інтелекту. Обґрунтовано, що розвиток емоційного інтелекту є однією з ключових навичок для успіху у професійній педагогічній діяльності в наші дні, поряд із професійними навичками, рівнем освіти та ін. Доведено, що навчання емоційному інтелекту не може бути виконано за допомогою одноразового рішення; замість цього це повинен бути безперервний процес самоосвіти вчителя.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ — М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. — С. 560.
2. Аширова Е.П., Денисова А.А. Развитие эмоционального интеллекта педагогов как фактор готовности к профессиональной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №59-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-emotsionalnogo-intellekta-pedagogov-kak-faktor-gotovnosti-k-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 18.03.2021).
3. Dolev, N., & Leshem, S. (2017a). Developing emotional intelligence competence among teachers. *Teacher Development*, 21(1), 21-39.
4. Patel, R. S. (2017). Teacher effectiveness in context to their emotional intelligence. *Voices of Research*, 5(4), 1-5.
5. Vesely, A. K., Saklofske, D. H., & Nordstokke, D. W. (2017, March). Investigating possible mechanisms of emotional intelligence training in pre-service teachers. Paper presented at the international society for the study of individual differences annual convention. Warsaw, Poland.
6. Почтарева Е.Ю. Эмоциональный интеллект как составляющая непрерывного образования педагога // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2012. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyu-intellekt-kak-sostavlyayuschaya-neprepryvnogo-obrazovaniya-pedagoga> (дата обращения: 18.03.2021).