

Леся Гапон

Емоційний інтелект  
як інструмент  
підвищення рівня  
навченості  
учнів/учениць

# Формула НУШ

## ФОРМУЛА НОВОЇ ШКОЛИ СКЛАДАЄТЬСЯ З ДЕВ'ЯТИ КЛЮЧОВИХ КОМПОНЕНТІВ:

- /01** *Новий зміст освіти, заснований на формуванні компетентностей, потрібних для успішної самореалізації в суспільстві.*
- /02** *Умотивований учитель, який має свободу творчості й розвивається професійно.*
- /03** *Наскрізний процес виховання, який формує цінності.*
- /04** *Децентралізація та ефективне управління, що надасть школі реальну автономію.*
- /05** *Педагогіка, що ґрунтується на партнерстві між учнем, учителем і батьками.*
- /06** *Орієнтація на потреби учня в освітньому процесі, дитиноцентризм.*
- /07** *Нова структура школи, яка дає змогу добре засвоїти новий зміст і набути компетентності для життя.*
- /08** *Справедливий розподіл публічних коштів, який забезпечує рівний доступ усіх дітей до якісної освіти.*
- /09** *Сучасне освітнє середовище, яке забезпечить необхідні умови, засоби і технології для навчання учнів, освітян, батьків не лише в приміщенні навчального закладу.*

Наскрізний процес виховання, що ґрунтується на цінностях, сприяє формуванню 6-ти груп чеснот і 24-х позитивних («сильних») рис характеру (character strength), що конкретизували Мартін Селігман та Кристофер Петерсон та які лягли в основу класифікації «Цінності в дії»

| ГРУПИ ЧЕСНОТ ОСОБИСТОСТІ                     | ЗМІСТОВЕ НАПОВНЕННЯ                                                                           | СИЛЬНІ РИСИ ХАРАКТЕРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I ГРУПА – ЧЕСНОТА МУДРОСТІ (пізнання)</b> | Когнітивні сильні сторони, пов'язані з набуттям і використанням знань                         | <b>1. КРЕАТИВНІСТЬ</b> (творчість, оригінальність). <b>2. ДОПИТЛИВІСТЬ</b> (питливість розуму, пошук новизни, відкритість досвіду). <b>3. КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ</b> (винесення суджень, оцінки, продумування наслідків). <b>4. ЛЮБОВ ДО НАВЧАННЯ.</b> <b>5. МУДРІСТЬ</b> (розсудливе й грамотне застосування знань) |
| <b>II ГРУПА – ЧЕСНОТА СМІЛИВОСТІ</b>         | Сильні сторони емоційно-вольової сфери, які передбачають подолання перешкод на шляху до цілей | <b>6. ХОРОБРІСТЬ</b> (відвага). <b>7. ЗАВЗЯТІСТЬ</b> (впевненість, наполегливість, старанність). <b>8. ЧЕСНІСТЬ</b> (автентичність, вірність собі, внутрішня цілісність). <b>9. ЕНЕРГІЙНІСТЬ, ЖИТТЕЗДАТНІСТЬ ТА ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ.</b>                                                                             |
| <b>III ГРУПА – ЧЕСНОТА ЛЮДЯНОСТІ</b>         | Міжособистісні сильні сторони, пов'язані з дружбою і турботою                                 | <b>10. ЛЮБОВ.</b> <b>11. ДОБРОТА</b> (щедрість, плекання, турбота, співчуття). <b>12. СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ</b> (емоційний, міжособистісний).                                                                                                                                                                     |
| <b>IV ГРУПА – ЧЕСНОТА СПРАВЕДЛИВОСТІ</b>     | Цивільні сильні сторони, що сприяють хорошему життю у співтоваристві                          | <b>13. Громадянськість</b> (виявлення громадянської позиції, соціальна відповідальність). <b>14. РІВНІСТЬ</b> (справедливість, неупередженість). <b>15. ЛІДЕРСТВО</b>                                                                                                                                           |
| <b>V ГРУПА – ЧЕСНОТА ПОМІРКОВАНOSTІ</b>      | Сильні сторони, як захищають від впадання в крайнощі                                          | <b>16. ВИБАЧЛИВІСТЬ</b> (прощення, великодушність). <b>17. СКРОМНІСТЬ.</b> <b>18. СТРИМАНІСТЬ.</b> <b>19. САМОРЕГУЛЯЦІЯ</b>                                                                                                                                                                                     |
| <b>VI ГРУПА – ЧЕСНОТА ДУХОВНОСТІ</b>         | Сильні сторони, що створюють зв'язок зі світом і дають сенс                                   | <b>20. ЦІНУВАННЯ КРАСИ І ВИЗНАЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ;</b> <b>21. ВДЯЧНІСТЬ.</b> <b>22. НАДІЯ</b> (оптимізм, орієнтованість у майбутнє). <b>23. ГУМОР</b> (оптимізм, легкість). <b>24. ДУХОВНІСТЬ</b>                                                                                                                    |

**Орієнтовний опис  
наскрізного вміння  
«конструктивне  
керування  
емоціями»**

---

**4 КЛАС**

Ідентифікує власні емоції і емоції інших. Обговорює свої емоції з людьми, яким довіряє. Виявляє доброзичливість, коли взаємодіє з іншими.

**6 КЛАС**

Розуміє, як емоції можуть заважати і допомагати в діяльності. Усвідомлює, що може управляти емоціями, знає способи налаштування себе на діяльність. Визнає наявність і причину власних негативних емоцій, розуміє, як інші можуть впливати на його емоції.

**9 КЛАС**

Прогнозує свої емоції та емоції інших у відповідь на певні ситуації. Вживає заходів, відповідних своєму емоційному стану. Розуміє, як і коли варто зменшувати/уникати емоційної залежності від інших. Може продовжувати роботу в помірно стресовій ситуації (мало часу, неконструктивна поведінка групи, поганий настрій).

---

Емоційний  
інтелект як  
основа  
життєвого успіху

| Високий ЕІ | Низький ЕІ |
|------------|------------|
|            |            |
|            |            |
|            |            |
|            |            |

Емоційний  
інтелект як  
основа  
життєвого успіху

| Людина<br>з високим рівнем ЕІ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Людина<br>з низьким рівнем ЕІ                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>– чітко висловлює свої думки,</li><li>– вміє викликати до себе повагу оточуючих,</li><li>– здатна впливати на інших,</li><li>– усвідомлює свої емоції на дії оточуючих та ситуації,</li><li>– вдало справляється з важкими ситуаціями,</li><li>– правильно висловлює свої думки для отримання певного результату,</li><li>– керує собою в ході перемовин,</li><li>– здатна до самомотивації для досягнення успіху,</li><li>– залишається позитивною у важких ситуаціях,</li><li>– залишається розсудливою під час конфлікту,</li><li>– успішно справляється зі складними ситуаціями</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>– не вміє працювати в команді,</li><li>– веде пасивні або агресивні комунікації,</li><li>– засуджує інших,</li><li>– завжди знаходить виправдання своїй бездіяльності та невдачі,</li><li>– має такі точки зору, які не цінуються іншими,</li><li>– живе в позиції «жертви»</li></ul> |

## Уроки розвитку емоційного інтелекту

- Перші уроки розвитку емоційного інтелекту дитина отримує від батьків, на дитячому майданчику, у дитячому садку й школі. Але ж і там скрізь сьогодні панує цифра, стає менше особистого спілкування дорослих із дітьми. Коли лєвова частка комунікації міститься в цифрових площинах і функціонує за їхніми законами й сигнальною системою, дитині складно навчитися по-справжньому радіти, сумувати, ображатися, любити. Важко зрозуміти, чи ти комусь подобаєшся, чи тобі раді, чи люблять тебе. Дитині не вистачає слів, щоб назвати й описати свій емоційний стан. Як наслідок, виникає явище, яке вчені назвали **алекситимією**.
- Єдиним способом допомоги при алекситимії є **розвиток емоційної компетентності**, вміння визначати й називати власні емоції та обговорювати їх в умовах безпечного спілкування. Дорослим теж необхідні **навички розрізняти й називати почуття**.

## Емоції, спілкування та комунікація

- У нашому словнику існує понад 200 слів на позначення емоцій;
- у повсякденному житті ми послуговуємося орієнтовно 50 з них для опису своїх почуттів;
- освічений психолог використовує в роботі приблизно 100;
- базових емоцій існує тільки шість, а саме: **щастя, здивування, страх, відраза, злість і печаль;**
- сьогодні емоції мають свої візуальні аналоги – смайли, які переважно і використовують сучасні діти в своєму спілкуванні.



## ЕМОЦІЙНА АРИФМЕТИКА

1. ГНІВ + ПЕРЕДЧУТТЯ = ЗАПАЛ
  2. ПЕРЕДЧУТТЯ + РАДІСТЬ = ОПТИМІЗМ
  3. СТРАХ + ЗДИВУВАННЯ = ЗБЕНТЕЖЕННЯ
  4. РАДІСТЬ + ДОВІРА = КОХАННЯ
  5. ПЕЧАЛЬ + ОГИДА = ПОПЕРЕДЖЕННЯ
  6. ЗДИВУВАННЯ + СМУТОК = ДОСАДА
  7. ДОВІРА + СТРАХ = ПОКІРНІСТЬ
  8. ГНІВ + РАДІСТЬ = ТРИУМФ
- Джерело: <https://bs-staff.com.ua/shho-take-koleso-emocij-roberta-plutchika-i-yak-nim-koristuvatisya/>
- © <https://bs-staff.com.ua/>

## ЕМОЦІЙНА АРИФМЕТИКА

1. ДОВІРА + ЗДИВУВАННЯ = ДОПИТЛИВІСТЬ
  2. ГНІВ + ДОВІРА = ДОМІНУВАННЯ
  3. ПЕРЕДЧУТТЯ + СТРАХ = ТРИВОГА
  4. ПЕРЕДЧУТТЯ + ДОВІРА = НАДІЯ
  5. ОГИДА + ПЕРЕДЧУТТЯ = ЦИНІЗМ
  6. СТРАХ + СУМ = ВІДЧАЙ
  7. РАДІСТЬ + СТРАХ = РИЗИК
  8. СМУТОК + ГНІВ = ЗАЗДРІСТЬ
- Джерело: <https://bs-staff.com.ua/shho-take-koleso-emocij-roberta-plutchika-i-yak-nim-koristuvatisya/>
- © <https://bs-staff.com.ua/>

## ЕМОЦІЙНА АРИФМЕТИКА

1. ОГИДА + РАДІСТЬ = НЕЗДОРОВА ТЯГА
2. СТРАХ + ОГИДА = ВИНА
3. ЗДИВУВАННЯ + ГНІВ = ОБУРЕННЯ
4. ДОВІРА + ПЕЧАЛЬ = СПІВЧУТТЯ
5. РАДІСТЬ + ЗДИВУВАННЯ = ЗАХВАТ
6. СМУТОК + ПЕРЕДЧУТТЯ = ПЕСИМІЗМ
7. ЕМОЦІЙНИЙ НУЛЬ = СПОКІЙ
8. ЗДИВУВАННЯ + ОГИДА = ШОК

Джерело: <https://bs-staff.com.ua/shho-take-koleso-emocij-roberta-plutchika-i-yak-nim-koristuvatisya/>

© <https://bs-staff.com.ua/>

## Методика Н.Холла визначення рівня розвитку EQ

### Шкали

- емоційна обізнаність
- управління емоціями
- самомотивація
- емпатія
- уміння розпізнавати емоції інших людей

## Структура EQ

1. Мотивація/інтерес
2. Соціальні навички/комунікація
3. Саморегуляція/ прийятна поведінка
4. Емпатія/співпереживання
5. Самосвідомість/самоідентифікація

## Технології розвитку EQ

технологія розвитку критичного мислення  
технологія проєктів  
технологія модерації  
вітагенне навчання  
бриколаж  
ед'ютеймент  
інтерактивні методи

| Компоненти ЕІ                                           | Прийоми                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мотивація (інтерес)                                     | «Мобіл інсайд», «Телефонія», «Електронна книга», «Кавер на текст «Здивуй», «Епіграф», «Дерево пророцтв», «Інтрига», «Цікавий факт використання притч, афоризмів, мовленнєвих вираз |
| Соціальні навички (комунікація)                         | «Разом МИ – команда», карти Проппа, «Я – письменник», створення інтергазет, артбуків або лепбуків, досьє, анкета                                                                   |
| Саморегуляція (поведінка соціально-прийнятним способом) | «Чесний стілець», «Експерт», «Недописаний рукопис», «Може бути інакше», «Не той герой є героєм», «Нездійснене», рольова гра, кол Вена                                              |
| Емпатія (співпереживання)                               | «Я – герой», «Занурення», «Розфарбуй свої почуття», «Трикутник Вол Діснея», «Мудборд, або дошка настрою», антибуки, віршокартини «Стріловловлювач», «Друга пара очей»              |
| Самосвідомість (самоідентифікація)                      | «Клас-театр», «Подвійне дно», «Слід автора», сенкан, літературні крос, реклама                                                                                                     |

## Номінувати емоцію

- Невміння **номінувати емоцію**, почуття чи переживання створює психологічний дискомфорт. Нерідко одними й тими самими словами учні виражають і здивування, і захоплення, і переляк, і невдоволення, і гнів, і радість.
- Мода на «універсальні» виражальні засоби («клас», «супер», «круто», «вау», «окей», «шок», «я в шоці») позбавляє потреби звернутися до словника чи напружити пам'ять, щоб відшукати потрібне влучне слово. З висновками психологів, емоція, «що набула достатньої сили й організованості, здатна потужно впливати на функціональний стан різних психічних механізмів»

***Ніна Голуб***

## 25 іменників

- Важливо дібрати такі слова, які б збагачували б життєвий досвід учнів і доступно пояснювали б їх семантику на життєвих (літературних) прикладах.
- **ДВАДЦЯТЬ П'ЯТЬ ІМЕННИКІВ**, що називають певні морально-етичні поняття для їх актуалізації у процесі вивчення рідної мови, їх синоніми, антоніми, а також деякі значення багатозначних слів:  
*благородство, правдивість, ввічливість, простота, вдячність, поблажливість (милостивість), вірність, самовідданість, гордість, сумління, доброзичливість, співчуття, доброта, справедливість, інтелігентність, терпіння, лагідність, чесність, мудрість, честь, обов'язок, чуйність, піклування, щедрість, щирість.*

# Учитель

- Ви прочитали вірш Євгена Плужника “Річний пісок слідок ноги твоєї...”. Уявіть собі, що це ви на березі річки згадуєте той момент, коли були тут разом з коханою людиною. Спробуйте передати почуття, які охопили вас. Досліджуючи текст, поставте умовні позначки (не більше п’яти) на берегах підручника (або на заздалегідь заготовлених бланках).

Вільний вибір  
найяскравіших  
елементів  
Приєм «Читання з  
маркуванням»

**Умовні позначення:**

*Н* – ніжність,

*Р* – радість, *Х* – хвилювання,

*З* – зневіра, *Ж* – жаль.

|                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| Річний пісок слідок ноги твоєї     | <i>Х</i>    |
| І досі ще – для мене! – не заніс.. | <i>Н</i>    |
| Тремтить ріка, і хилиться до неї   | <i>Р</i>    |
| На тому березі ріденький ліс...    | <i>Х</i>    |
| Не заблукають з хуторів лелеки,    | <i>З, Ж</i> |
| Хіба що вітер хмари нажене...      | <i>Н</i>    |
| О друже мій єдиний, а далекий,     | <i>З</i>    |
| Який тут спокій стереже мене!..    | <i>Р</i>    |

## Висновок

- Отже, у поетичному творі Євгена Плужника “Річний пісок слідок ноги твоєї” передано такі почуття ліричного героя: жаль, зневіра, ніжність, відчай, хвилювання, які були навіяні жіночим слідком на березі річки й спогадами про колишнє кохання.

# Бриколаж

- **Візьми те, що під рукою**
- **Метод фокальних об'єктів**
- Наприклад, складання завдань з використанням обгортки, етикеток, білетів, квитків
- **Створи нове зі старого**
- **Бриколаж 2.0:** замість предметів – інформаційні продукти: перервані тексти, обкладинки журналів, анонси фільмів.
- Наприклад, напиши есе, виклавши свої очікування про фільм на основі анонсу, афіші.
- **Інформаційний бриколаж:** створити нове зі старих інфопродуктів.
- Наприклад, нарізка відео, переробити GIF-анімацію, скретч-програмування, осучаснення тексту(запиши і вигляді стрічки часу, таблиці, ментальної карти, діаграми)