

## Оцінка рівня сформованості вольового компонента національної самосвідомості старшокласників

№ п/п	Групи учнів	Рівні сформованості вольового компонента			
		дуже низький	низький	середній	високий
1.	Контрольна	$\frac{16}{7\%}$	$\frac{71}{31\%}$	$\frac{95}{41\%}$	$\frac{48}{27\%}$
2.	експериментальна	$\frac{8}{3,4\%}$	$\frac{45}{19\%}$	$\frac{97}{41\%}$	$\frac{88}{37\%}$

Ми з'ясували, що в експериментальній групі учнів з дуже низьким рівнем розвитку вольового компонента національної самосвідомості було на 4% менше; з низьким — на 12% менше; з середнім — на 0,3% більше, з дуже високим — на 10% більше.

Таким чином, результати експериментального дослідження підтвердили ефективність обраних змісту і технології формування національної самосвідомості старшокласників у процесі краєзнавчої роботи й доцільність використання досвіду роботи експериментальних загальноосвітніх навчальних закладів в масовій практиці шкіл, гімназій, ліцеїв України.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Галузинський В.М., Євтух М.В. Педагогіка: теорія та історія. — К.: Вища школа. — 1995.
2. Гевко О.І. Національно-патріотичне виховання студентів вищих педагогічних закладів засобами декоративно-ужиткового мистецтва: Дис...канд. пед. наук: 13.00.07/ Київський ун.-т ім.М.Драгоманова. — К., 2003. — 193 с.
3. Кловак Г.Т. Роль традицій української етнопедагогіки як фактору формування національної самосвідомості молодших школярів: Дис... канд. пед. наук: 13.00.01. — К., 1996. — 198 с.
4. Концепція формування національної свідомості і самосвідомості особистості//Освіта. — 1998.— № 67. — С. 3.
5. Мандрагеля В.А. Особенности формирования национального самосознания личности (методологический аспект): Дис...канд. философ.наук:09.00.11/Киев.ун-т им.Т.Шевченко. — К.,1993. — 164 с.
6. Мартинюк І. Національна система виховання: шляхи реалізації//Рідна школа. — 1994. — №3. — С. 18–20.
7. Національна доктрина розвитку освіти України у ХІІІ ст.//Освіта. - №60-61, 24-31 жовтня 2001.
8. Перший Український педагогічний конгрес. 1935. — Львів, 1938. — 252с.
9. Психологічний довідник вчителя (О-Я)/За ред. С.Максименка, В.Андрієвської // Психологічна газета. — 2004. — №5–6. — С.36–37.
10. Струманський В. Організація шкільного краєзнавства на засадах системності // Рідна школа. — 1999. — №11. — С. 42–45.
11. Теоретичні засади виховання національної самосвідомості/За ред. Д.О.Тхоржевського. — К.: ІЗМН. — 1998. — 150 с.

Галина МЕШКО

## ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ У СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

*У статті розкривається роль емоційної складової у навчальній діяльності учнів, значення емоційного благополуччя в збереженні їхнього здоров'я. На основі проведеного дослідження проаналізовано причини емоційного дискомфорту дитини у школі, визначено шляхи забезпечення емоційного благополуччя учня і формування його емоційного здоров'я.*

Однією з важливих умов формування особистості дитини є її потреба в захищеності, комфорті, позитивних емоціях. Це базова орієнтація педагога, що повинна визначати його позицію у взаємодії з учнями. Як не прикро, але у сучасній школі поки що не вистачає теплоти, людяності і поваги до учня, чуйності до його внутрішнього світу. Бракує ще й віри у величезні здібності школяра, розуміння того, що їх потрібно відкрити і допомогти реалізувати. Не стала

наша школа «країною почуттів», де панує психологічна безпека, захищеність учнів, розвивається їх емоційне здоров'я, яке вимірюється рівнем і рівновагою позитивних емоцій. Занижена увага до емоційної сфери у школі є причиною погіршення стану здоров'я дітей.

У сучасній психолого-педагогічній науці велика кількість досліджень присвячена вивченню проблеми емоційності навчання, впливу емоцій на різні компоненти процесу навчання (А. Белкін, О. Беляєв, О. Бондаренко, В. Вілюнас, А. Гаврілова, Д. Гоулмен, В. Громовий, М. Корольчук, Ю. Кулюткін, О. Кульчицька, Д. Маєр, П. Саловей, Л. Тарабакіна, О. Тихомиров, М. Фоміна, П. Якобсон та ін.), суті і моделі благополуччя людини, зв'язкам між характеристиками особистості і суб'єктивним відчуттям благополуччя (Р. Емонс, І. Діннер, К. Ріф, К. Кіз, Г. Фейст та ін.). Значно більшої уваги потребують комплексні дослідження, що стосуються виявлення, аналізу детермінант, педагогічних умов, шляхів забезпечення емоційного комфорту учнів. Це неодмінно сприятиме успішному навчанню школярів, збереженню і зміцненню їх здоров'я, гармонізації їх особистості загалом. В зв'язку з цим *метою статті* було виявлення причин емоційного дискомфорту дитини у школі, шляхів забезпечення емоційного благополуччя учня і формування його емоційного здоров'я.

Емоційна складова є в навчальній діяльності не супроводжувальним, а значущим елементом, який впливає як на результати цієї діяльності, так і на формування самооцінки, рівня домагань, тощо. Емоції обумовлюють динамічні характеристики пізнавальних процесів (тонус, темп, рівень активності) і спонукають до відповідних дій [9, 160]. Позитивне емоційне забарвлення — це могутній мотиваційний чинник у навчальній діяльності. Навчання без позитивних емоцій малопродуктивне. Недооцінка емоційного компонента призводить до великої кількості утруднень і помилок в організації навчального процесу. Емоційні чинники важливі не тільки на початковому етапі навчання школярів, вони зберігають функцію регулятора навчальної діяльності і на наступних етапах.

Емоції, пов'язані з навчанням, найчастіше поділяють на дві групи — позитивні і негативні. Модальність емоцій, що супроводжують навчальну діяльність, формує емоційний клімат уроку, який є запорукою забезпечення благополуччя учнів у процесі навчання. Атмосфера емоційного комфорту в цьому процесі має такі компоненти: позитивні емоції, пов'язані зі школою і перебуванням у ній; позитивні емоції, обумовлені рівними, діловими стосунками школяра з вчителями, відсутністю конфліктів; емоції, пов'язані з розумінням кожним учнем своїх можливостей у досягненні успіхів у навчанні; позитивні емоції, пов'язані з новим навчальним матеріалом; позитивні емоції, що виникають при оволодінні учнями прийомами самостійного здобування знань. До емоційного клімату уроку завжди входить певна кількість емоцій, які мають негативну модальність. Вони необхідні, як і позитивні. Встановлено, що для психічного здоров'я оптимальним співвідношенням позитивних і негативних емоцій є 7:1 [8, 30].

Учитель та учень матимуть проблеми в налагодженні взаєморозуміння, якщо емоції учнів стримувати або буде накладене табу на їх вільне виявлення. Відкрите спілкування вчителя та учня базується на емоційній свободі, що допомагає дитині бути собою, природною і справжньою в стосунках з іншими. Менші діти легше виявляють свої емоції — як позитивні, так і негативні. Старші діти частіше приховують біль, не показують своїх переживань. Лікарі раніше говорили, що емоційне напруження, не усунуте сльозами, примушує «плакати» внутрішні органи людського організму. Отож дитина потребує постійного супроводу навчального процесу позитивними емоційними переживаннями.

Психологічно благополучною можна вважати дитину, котра розуміє, чого вона хоче, до чого прагне; вміє прогнозувати бажаний результат і можливі шляхи його досягнення; може самостійно оцінити ефективність власної діяльності і відкоригувати її можливі вади; отримує задоволення як від процесу навчання, так і від його наслідків [4]. Варто зазначити, що суб'єктивне відчуття благополуччя визначають як функцію, котра залежить від почуття радості-щастя чи суму-страху, які переживає дитина. Науковці виокремлюють ще один компонент суб'єктивного благополуччя — задоволеність життям. К. Ріф і К. Кіз запропонували альтернативну модель відчуття благополуччя, вважаючи, що її компонентами є інші параметри, в тому числі автономність, вміння взаємодіяти з середовищем, особистісний ріст, позитивні стосунки з іншими, наявність мети в житті й адекватна самооцінка [7, 85]. Г. Фейст і його

колеги зазначають, що суб'єктивне відчуття благополуччя може бути як причиною, так і наслідком повсякденних негараздів і стану фізичного здоров'я [7, 86]. Із суб'єктивним відчуттям благополуччя пов'язані деякі особистісні фактори — позитивна самооцінка, внутрішній локус контролю, екстраверсія. Негативний афект пов'язаний з компонентами тривожності: сприйнятливостю до чужого впливу, схильністю відчувати почуття вини і напруженість. Ось чому нейротичні інтроверти дуже погано почувають себе у школі.

З метою вивчення стану емоційного благополуччя і причин емоційного дискомфорту учнів у практиці роботи школи ми використали спеціально розроблену нами анкету, а також методику для вивчення особливостей психічного стану, розроблену Л. Курганським зі співробітниками [5, 190–193]. Дослідженням було охоплено 130 учнів старших класів шкіл м. Тернополя. Під час опитування учні, відповідаючи на запропоновані питання мали можливість оперативно оцінити свій психічний стан за такими показниками, як психічна активація, інтерес, емоційний тонус, напруга, комфортність. Аналіз отриманих даних засвідчив, що в більшості учнів (78,4%) показники емоційного комфорту навіть не досягають середнього рівня. Низький ступінь психічної активності, інтересу характеризує психічний стан більшості школярів (67,7%). При цьому переважають середній і високий ступені вираження напруги (разом 53,1% опитаних).

На питання анкети “Чи комфортно і затишно ви почуваетесь у школі?” відповіли “так” 43 учні (33,1%), “інколи” — 26 учнів (20%), “ні” — 61 учень (46,9%). Кожен з опитаних вказав один чи кілька навчальних предметів, на уроки з яких вони поспішають із задоволенням (це вимагалось наступним питанням анкети). Причини цього учні називають різні (цікавий предмет, вчитель цікаво пояснює, добрий учитель, справедливий учитель і т. д.). Характерною є висока успішність учнів з цих предметів. Відповідаючи на питання “Чи переживали ви ситуацію успіху на уроці?”, половина учнів, що брали участь в обстеженні (50%), вибрали варіант відповіді “ніколи”, 18,5% опитаних переживають цю ситуацію “інколи” і лише менше третини (31,5%) — “часто”.

Результати анкетування свідчать, що у 30,8% опитаних учнів на уроках часто бувають розчарування. Причинами розчарувань названі: необ'єктивне оцінювання, непосильність завдань, нецікаве та малозрозуміле пояснення вчителя, постійне приниження з боку вчителя, упереджене ставлення вчителя до учнів, небажання вчителя зрозуміти учня та ін. Деякі учні дуже цікаво сформулювали причини своїх розчарувань, наприклад: “Вчительці байдужий я і мої проблеми”, “Не люблю, коли груб'янять учням”, “Терпіти не можу, коли вчитель “халлявить”, а потім вимагає від учнів невідомо що”, “Лицемірство вчителя спричиняє в мене алергію”, “Учитель самозакоханий і до учнів йому байдуже”, “Учителька забуває, що я також людина” тощо. Дослідження показало тісний зв'язок емоційного благополуччя учнів з їх активністю та успішністю в навчанні, особистісною спрямованістю взаємодії вчителя з учнями, майстерністю вчителя.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури, вивчення цієї проблеми у практиці роботи школи дозволили нам визначити чинники, що погіршують емоційне благополуччя учнів:

- перевантаженість, перевтома школярів, інтенсифікація навчального процесу, невідповідність методик і технологій навчання віковим і функціональним особливостям дітей;
- хронічне відчуття учнем неуспіху;
- низький рівень загальної культури педагога, його професійної майстерності (порушення ним норм педагогічної етики, неправильне використання прийомів педагогічного впливу, упереджене ставлення до окремих учнів, неправильна оцінка знань і поведінки школярів, незнання індивідуально-психологічних особливостей вихованців, нерозуміння їх внутрішнього світу і психічного стану);
- стресова тактика педагогічних впливів;
- психологічне насилля над учнями, маніпулювання ними;
- відсутність сприятливого психологічного клімату в учнівських і вчительських колективах, де присутні заздрість, мстивість, нездорова конкуренція і т.д.;
- неадекватна самооцінка, високий рівень тривожності учнів;
- нераціональна організація навчальної діяльності учня, його невміння вчитися.

Вищесказане дало змогу окреслити шляхи підвищення рівня емоційного комфорту учнів у сучасній школі.

1. Запровадження в практику роботи школи здоров'язберігаючих технологій навчання і виховання, валеологічних технологій педагогічної взаємодії, контроль за рівнем фізичних та емоційних навантажень як учнів, так і вчителів.

Нині в загальноосвітніх школах (ЗОШ) не створені умови для навчання і виховання, які би враховували вікові функціональні можливості організму дітей і забезпечували задовільний характер адаптаційних процесів. Невідповідність вимог, що ставляться до учнів, їхнім можливостям є причиною шкільної дезадаптації, яка веде до порушення системи спілкування школяра з собою та іншими, відчуття психологічного дискомфорту. Підвищена чутливість до інтелектуальних, фізичних навантажень у поєднанні зі стресовою тактикою педагога, невідповідністю методик і технологій навчання створюють "ідеальні" умови для розвитку нервово-психічних захворювань у дітей. У сучасній школі майже у 50% учнів простежуються різні нервово-психічні розлади, переважно неврози. Головною причиною "шкільних" неврозів є перевтома учнів, на тлі якої кожні стресові ситуації в школі чи вдома сприяють виникненню функціональних захворювань центральної нервової системи.

Ось чому вкрай потрібні ґрунтовні педагогічно-гігієнічні дослідження, оцінка і нормування навчального навантаження в ЗОШ з метою попередження захворюваності дітей, збереження і зміцнення їх здоров'я.

2. Побудова навчально-виховного процесу на засадах педагогіки успіху і оптимізму.

Однією з причин того, що учні стають байдужими до школи, є хронічне відчуття ними неуспіху. Йдеться про відчуття (а не про об'єктивне досягнення дитини), яке може переживати учень — з посередніми та достатніми здібностями. Іронія та недоречні жарти на адресу дитини, постійне порівняння з іншими на користь інших, похвала інших на тлі невдач і труднощів у дитини, команди, накази, категоричні висловлювання ("Твої думки і почуття мене не цікавлять", "Це твої проблеми"), репліки ("Ти завжди", "Ти ніколи", "Це ж елементарно") — все це провокує з її боку впертість, агресію, зачіпляє почуття особистої гідності. Крім того, в цих висловлюваннях один підтекст: "Нічого доброго від тебе не дочекаєшся". Такі ситуації призводять до виникнення у дитини комплексу неповноцінності.

Співробітництво учителя та учня не можна розглядати лише як спільну діяльність або добре відпрацьовану взаємодію. Вся суть співробітництва в тій радості, що воно дає. Очікування радості має пронизувати все життя і діяльність дитини. Це є джерелом просування вперед. Радість у навчальній діяльності сама собою не виникає, для цього потрібен успіх. Успіх у навчанні — єдине джерело внутрішніх сил дитини, що породжує енергію для подолання труднощів і бажання вчитися, тому створення ситуації успіху є основою педагогічної взаємодії.

З педагогічної точки зору, ситуація успіху — це цілеспрямоване організоване поєднання умов, за якого створюється можливість дитині досягти значних результатів у діяльності. Наявність віри в успіх у кожного учня і вміння демонструвати класу цю впевненість сприяють більш вільному залученню учнів у пізнавальну діяльність, тому педагог повинен уміти сформулювати у дитини надію на успіх. Головною особливістю особистості зі сформованою надією на успіх є те, що вона не боїться конкуренції або ситуації, де потрібно себе виявити. Вона ставить перед собою мету, має чітке уявлення про неї, розумно планує її досягнення. В діяльності такий учень наполегливий, завзятий і самостійний, після закінчення роботи знаходить варіант зворотного зв'язку, щоб усвідомити отримані результати, має чітку реалістичну оцінку [2, 3].

Отже, успішне навчання є умовою емоційного благополуччя школяра, але й емоційне благополуччя є однією з передумов успішного навчання. Ось чому педагог має вірити в сили кожного учня, надавати йому допомогу в духовному зростанні, оберігати його духовну цілісність. Одне з найістотніших і найскладніших завдань педагога — берегти і розвивати в дитині відчуття власної цінності, значущості, компетентності, зосереджувати увагу на її потребах, вподобаннях, самоцінності, визначати кожному учневі персональний шлях до досягнення успіху, уміти запуснути його "внутрішній реактор". А стосовно дитини, котра володіє негативними уявленнями про себе, мета вчителя полягає в тому, щоб, використовуючи

можливості спілкування, навчання і різні ситуації, які виникають у школі, трансформувати ці уявлення в позитивні, розвивати самосприйняття і потребу в самовдосконаленні.

Учитель повинен пам'ятати про немаловажну роль позитивної оцінки як засобу створення позитивних емоцій, бадьорого настрою, покращення самопочуття, що допомагають підвищити успішність і продуктивність навчання. Треба навчити дитину визнавати свою помилку, але в жодному разі не свою неспроможність. Цікавими щодо цього є погляди основоположника гуманістичної психології К. Роджерса. Він порівнює діяльність учителя з роботою психотерапевта, котрий не формує людину, намагаючись відлити її у форму, яка була задумана раніше, а допомагає їй знайти те позитивне, що в неї вже є, але перекручене, забуте і сховане.

Успіх школяра може створити вчитель, який сам переживає радість успіху. Вчительський успіх складається не лише із зусиль одного педагога, в ньому сконцентровані зусилля багатьох членів педагогічного колективу. Він залежить від великої сукупності обставин — об'єктивних і суб'єктивних, випадкових і закономірних, що їх навіть перелічити неможливо. Успіх учителя поняття передусім людське, а вже потім — професійне. Успіх школяра може створити педагог із сформованим продуктивним стилем педагогічної взаємодії, адекватною самооцінкою, позитивним саногенним мисленням, високим рівнем професійної стресостійкості та емоційної стійкості. Отже, педагоги повинні глибше зазирнути в себе, розраховувати на свої сили, а не чекати, що хтось інший організує їм успіх.

Варто зазначити, що вчителі із заниженою самооцінкою створюють дуже негативну психологічну атмосферу на уроці. Вони схильні: негативно реагувати на тих учнів, які їх недолюблюють; створювати труднощі для дітей, аби вони не могли розслабитися під час навчання; стимулювати дитину до навчання переважно на основі почуття провини за свої помилки; за можливості організувати навчальну діяльність на основі конкурентної боротьби учнів; задалегідь вважати поведінку учнів на іспитах нечесною; прагнути будь-що встановити жорстку дисципліну [10, 10–12].

3. Підвищення емоційної культури педагога та рівня його емпатійності, розвиток його психологічної пильності і соціально-психологічної компетентності.

Без емоційної культури педагога, його психологічної пильності неможливо створити ситуацію успіху як для дітей, так і для вчителя. Емоційна культура — це свосередний сплав із тих думок, відчуттів, емоцій, ідей, які дають людині змогу сприймати навколишній світ у всьому його духовному й матеріальному багатстві, знаходити в собі найкращі, найбільш шляхетні почуття, передати їх своїм вихованцям, спонукати останніх до самовдосконалення, формувати шанобливе ставлення до людей і моральних надбань суспільства, нетерпимість до зла, готовність боротися за торжество добра.

Для того, щоб емоційна культура проявилась у майстерності, їй має бути притаманна ще одна дуже важлива якість — психологічна пильність. Остання є основою емоційного життя вихователя. Вона допомагає у вирішенні найскладніших проблемних ситуацій, де серед великої кількості варіантів потрібно вибрати єдиноправильний, спираючись не тільки на доводи розуму, а й на мудрість почуттів. Здатність самоналаштуватися на емоційні імпульси, які випромінюють учні, — це шлях до педагогічної майстерності. Без цього педагог ніколи не зможе оволодіти здатністю до емпатії.

Розвиток емпатії є чи не найголовнішим завданням кожного, хто займається педагогічною діяльністю. В усіх підручниках з педагогіки і психології говориться, що вчитель повинен проявляти співчуття, доброзичливість, велику уважність у спілкуванні з учнями. Однак педагог не має права зупинитися лише на співчутті, йому потрібно знати, що дитина відчуває під час спілкування з ним, наскільки їй комфортно у відносинах з учителем. Для усвідомлення і пояснення педагогічної взаємодії О. Кайріс пропонує поняття “емоційна співпричетність” [3, 114]. Завдяки емоційній співпричетності до індивідуального світу дитини педагог спроможний налагодити з нею тісний емоційно-інтелектуальний контакт. У зв'язку з цим давно виникла потреба ввести в систему навчання студентів педагогічних ВНЗ такий компонент, як емпатійна взаємодія. Він дозволить вирішити комплексне завдання розвитку кожної дитини як суб'єкта навчання, діяльності і поведінки, що забезпечить її автономне особистісне розкриття.

Емпатійний учитель прагне досягнути ще однієї гуманної мети: навчити учня радіти власним успіхам. Дитина має отримувати радість від зробленої справи, адже емпатія активізує його дії, а не лише породжує позитивні переживання. Формування суб'єктності учня через емпатію і є сутністю особистісно зорієнтованого навчання. Якщо вчитель розуміє і сприймає внутрішній світ своїх учнів безоцінно, якщо поводить себе природно, відповідно до своїх переживань, якщо, нарешті, доброзичливо ставиться до учнів, він створює умови для емоційного благополуччя учнів у процесі навчання. З таким учителем учні почуватимуть себе затишно і комфортно. Крім того, що вчитель володіє конгруентністю, позитивним сприйняттям та емпатією, він має успішно передати її учням, “запалити” їх “внутрішньою посмішкою”.

Питання формування емоційної культури педагога, його емпатійності й емоційної гнучкості повинні бути ґрунтовно відображені у практиці психолого-педагогічної підготовки майбутніх учителів.

4. Створення безпечного освітнього середовища у школі, атмосфери толерантності, педагогічна підтримка учнів у процесі навчання, антистресовий менеджмент у школі.

Стрес, який переживає учень через постійний поспіх, обмеження часу, невдачі, незадоволення вчителів і батьків, триває постійно. Система окриків і «психологічних» ляпасів стала типовою і звичною у нашій школі. Стреси, що супроводжують навчально-виховний процес у ЗОШ, призводять до так званої емоційної інтоксикації. Вона негативно впливає на якісні характеристики ефективності інтелектуальної діяльності всіх учасників цього процесу, на стан їхнього здоров'я. Особистісно зорієнтована педагогіка визнає, що існує пряма залежність між здоров'ям та емоційним комфортом дітей, вчителів і характером їхньої взаємодії. Результати досліджень свідчать, що у класах з авторитарним, суворим, недобррозичливим педагогом поточна захворюваність утричі вища, а кількість неврологічних розладів у два рази більша, ніж у класах зі спокійним, врівноваженим, чуйним педагогом (за інших рівних умов навчання) [1].

Порушення взаємин “учитель — учень” може бути однією з причин появи дидактогенії у школярів. Дидактогенні захворювання — це захворювання з вини вчителя, що виникають внаслідок його неправильних висловлювань або дій і травмують психіку учня. Якщо ми зможемо зменшити стреси в школі, то зможемо зберегти здоров'я дітей і вчителів, вберегти дітей від нервових розладів, які призводять до хвороб. У школі повинен панувати конструктивний діалог компетентного педагога з учнем, демократичний стиль спілкування, сприятливий психологічний клімат й атмосфера толерантності в учнівському та педагогічному колективах.

У толерантному середовищі особистість, яка зростає, почуватиметься вільно, що сприяє її самовираженню, тобто виявленню і розвитку її потенціальних можливостей. Вона набуває впевненості в собі й оптимізму в житті, водночас вчиться поваги до інших, а також відповідного стилю співпраці у колективі, групі. Ось чому толерантність має бути професійно необхідною особистісною якістю педагога, що впливає із змісту, завдань і характеристики його діяльності. В її структурі — знання правил поведінки в комунікативних ситуаціях, вміння встановлювати контакти, тактовно відстоювати свою точку зору в суперечках, розуміння особистісних властивостей та емоційного стану співрозмовника, вміння керувати власним емоційним станом.

Формуванню безпечного освітнього середовища в сучасній школі сприяє педагогічна підтримка дітей, яка є однією з передумов їхнього емоційного благополуччя. Педагогічна підтримка не протистоїть навчанню і вихованню, а доповнює їх, підвищує їхню ефективність. Вона спрямована на розвиток у дитини здатності на самовизначення, самореалізації, активізації тих механізмів, що дозволяють їй стати людиною, яка не тільки знає і вміє, а й управляє життєвою ситуацією, вчиться вирішувати власні проблеми і розуміти, чому вони відбуваються. Головним правилом повинно бути: дати дитині можливість подолати перешкоди, розвиваючи при цьому її інтелектуальний, моральний, емоційний, вольовий потенціал.

5. Розвиток емоційного інтелекту учнів, оволодіння ними технікою саморегуляції емоцій, способами “емоційного фітнесу”.

До всього, що є в школі, треба додати почуття. Насамперед в освіті необхідно перейти від світу логічного інтелекту (IQ) до світу емоційного інтелекту (EQ). На думку Д. Гоулмена не існує міцного зв'язку між логічним інтелектом та успіхом у житті [2]. Вчений вважає, що успіх

переважно пов'язаний з рівнем розвитку емоційного інтелекту. Останній розуміється як здатність людини усвідомлювати свої почуття і почуття інших людей, мотивувати себе та інших, керувати емоціями наодинці і в стосунках з іншими. На думку Д. Фрідмена, емоційний інтелект — це внутрішня спроможність людини, що допомагає їй вибудувати оптимальні стосунки з собою та іншими людьми. EQ-навички становлять використання думок, почуттів і дій для самопізнання, самоменеджменту і самоспрямування. В цьому контексті завданням школи стає розвиток емоційного інтелекту учнів.

Умовно можна виокремити три складові емоційного інтелекту, на розвитку яких має зосереджувати увагу школа: знайти себе, вибрати себе, віддавати себе. Д. Гоулмен встановив п'ять емоційних компетенцій, що полягають у здатності: розпізнавати свій емоційний стан, зрозуміти зв'язок між емоціями, думками та діями; керувати своїм емоційним станом (контролювати емоції або навчитися переходити від небажаних емоційних станів до прийнятливих); входити в емоційні стани, які ведуть до успіху; розуміти та бути чутливим до емоцій інших людей, уміти на них впливати; уміти встановлювати, підтримувати добрі міжособистісні стосунки.

Багато шкіл у різних країнах світу впродовж 90-х років ХХ ст. розробили і ввели програми розвитку емоційних здібностей учнів. Це дало добрі результати. Так, наприклад, у США впроваджено 2-річний курс, метою якого є напрацювання емоційних навичок і навичок запобігання насильству; у Великобританії — 3-річний курс “Ініціатива з емоційної грамотності” і т. д. Цікавою є програма “Вершина” у Київському фінансовому ліцеї, спрямована на формування емоційної грамотності.

Отже, ще в шкільні роки потрібно формувати емоційну грамотність учнів, допомогти останнім в оволодінні методиками, які допоможуть їм ефективно управляти емоціями.

6. Робота зі зміцнення здоров'я учнів і професійного здоров'я педагогів. Насамперед, це:

- превентивне лікування, зміцнення фізичного здоров'я навіть здорових дітей (вітамінізоване харчування, передусім з додаванням вітамінів групи В, які забезпечують нормальне функціонування нервової системи, правильний режим тощо), формування культури здоров'я особистості;

- формування саногенного мислення як педагогів, так і учнів. Його властивості — концентрація уваги на позитивних явищах життя, актуалізація позитивних життєвих образів. Людина з переважанням такого типу мислення вміє прощати образи, не тримати гніву, вирішувати внутрішні та зовнішні конфлікти, відкрита для дружби і взаємодії з іншими;

- усунення невротичних компонентів особистості, тих рис, які провокують виникнення і підтримку емоційної напруги — дратівливість, заздрісність, сором'язливість, пихатість, хворобливе самолюбство, неадекватна самооцінка, мстивість, невміння знаходити порозуміння з людьми;

- підвищення рівня стресостійкості як педагогів, так і учнів, пошук ресурсів, що допомагають “пом'якшити” реакцію на психоемоційні навантаження, протистояти стресу;

- допомога в оволодінні практичними знаннями і навичками психологічної активності і саморегуляції. Сучасна ортобіотика з метою зняття психоемоційної напруги пропонує використовувати такі заходи: релаксація, рекреація, катарсис.

Зазначимо, що немаловажну роль у духовному оздоровленні учнів відіграють уроки християнської етики, діяльність стосовно цього класного керівника, зусилля всього педагогічного колективу.

Важливо зберігати і зміцнювати професійне здоров'я педагога, яке впливає на учнів на всіх рівнях: емоційно-психологічному, біоенергетичному, інформаційному, виховному. Неблагополуччя психологічного здоров'я, деформації особистості педагога, прояви синдрому емоційного згорання, педагогічних криз безпосередньо впливають на здоров'я учнів, їх емоційне благополуччя.

7. Формування в учнів гнучкого стилю навчальної діяльності, раціональна її організація.

Основна мета вчителя — створити умови, що стимулюють творчу активність й самостійність, які дають змогу сформувати в кожного учня усвідомлений, адекватний відповідний його природним особливостям, гнучкий індивідуальний стиль навчальної діяльності. Це стає можливим лише тоді, коли вчитель має знання про можливі індивідуально-типологічні прояви, враховує їх у процесі педагогічної взаємодії, а також обов'язково бере до уваги власний стиль педагогічної діяльності. Він може допомогти учням використовувати і

розвивати переваги, а шляхом вправ відпрацьовувати гармонійні компенсаторні механізми, що зменшують несприятливі для навчальної діяльності психофізіологічні прояви. На думку К. Роджерса, це має бути вчитель-фасилітатор, який переносить акцент у процесі навчання з викладання на учіння, організовує викладання не як трансляцію інформації, а як активізацію та стимуляцію (фасилітацію) процесів усвідомленого учіння.

8. Єдність зусиль школи і сім'ї щодо створення умов для збереження і зміцнення емоційного здоров'я школярів, підвищення психологічної культури батьків.

Затишно, безпечно, комфортно дитина повинна себе почувати в сім'ї, де її зрозуміють, підтримають, допоможуть у вирішенні проблеми, створять умови для саморозвитку і самоствердження.

Для підвищення психологічної культури батьків доцільними є: батьківський всеобуч (лекції, бесіди, круглі столи, обмін досвідом сімейного виховання), включення питань формування емоційної культури батьків (а не тільки дітей) до програми діяльності класного керівника, висвітлення названої проблеми у мас-медіа, складання «Пам'яток для батьків» й ін. До свідомості батьків необхідно довести твердження, що всі рівні організму дитини (ментально-духовний, емоційно-психічний, фізичний) повинні бути в гармонії. Домінування позитивних емоцій дає дитині відчуття щастя, єдності і цілісності своєї натури, її спільності з іншими людьми. Позитивні емоції наповнюють організм енергією, створюють хороше самопочуття, тоді як негативні — пригнічують дитину, під їх впливом гірше працюють всі органи її організму, навіть погіршується крові [6].

Педагогу в процесі взаємодії з батьками важливо розкрити:

- роль психологічного клімату в сім'ї, емпатії і толерантності батьків для емоційного комфорту дитини;
- взаємозв'язок сімейної радості та емоційного благополуччя дитини, її емоційного комфорту і здоров'я;
- вплив стилю спілкування дорослих на благополуччя дітей;
- неприпустимість психологічного насилля в сім'ї, психологічного «зламу» дітей (необхідно домовлятися з дітьми, йти на компроміс);
- духовне оздоровлення дітей в сім'ї та їх емоційне здоров'я;
- шляхи формування емоційної культури дітей, гармонізації їх особистості.

Приріст здоров'я особистості дитини як духовного, емоційного, так і фізичного може бути індикатором ефективності сімейного виховання і якості роботи школи загалом.

Отже, для створення умов емоційного комфорту дитини, збереження її здоров'я та гармонізації особистості є необхідною психотерапевтична зорієнтованість педагогічного процесу. Її можуть забезпечити лише емоційно обдаровані педагоги, які вмінуть бути у злагоді зі своїми почуттями і враховувати почуття інших, створювати навколо себе ауру добра і доброзичливості. Формування таких умов невід'ємно пов'язане з наявністю у школі антистресового менеджменту, що зможе вберегти від емоційної інтоксикації всіх учасників навчально-виховного процесу й створити школу психологічного комфорту і благополуччя, школу радості.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Безруких І. Школа і здоров'я. Джерела стресу учнів // Шкільний світ. — 2003. — №40. — С. 7–8.
2. Громовий В. Педагогіка відкритого серця. Чи стане українська школа імперією почуттів? // Завуч. — 2006. — №3. — С. 2–10.
3. Кайріс С.Д. Емпатійна педагогіка: від співчуття до співдії // Педагогіка толерантності. — 1999. — №2. — С. 113–115.
4. Корекційна робота педагога / Упорядник О. Главник. — К.: Шкільний світ, 2002. — 112 с.
5. Психодіагностика: колекція кращих тестів / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 375 с.
6. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. — М.: АРКТИ, 2005. — 320 с.
7. Фернхем А., Хейвен П. Личность и социальное поведение. — СПб.: Питер, 2001. — 320 с.
8. Шейнов В. П. Скрытое управление человеком. (Психология манипулирования). — М.: АСТ; Минск: Харвест, 2002. — 848 с.
9. Шиянов Е. Н., Котова И. Б. Развитие личности в обучении: — М.: Академия, 1999. — 288 с.
10. Щукіна Г. Психологічний клімат у школі // Завуч. — 2006. — №3. — С. 10–12.