

**Бурдукало М.М.**, кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ

## **РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ МЕДІАПСИХОЛОГІЇ**

**Постановка проблеми.** Кожен педагог та психолог хоч раз за свою педагогічну практику зустрічався з проблемами, що спричинені недостатнім рівнем емоційного інтелекту учасників навчально-виховного процесу. Наприклад, часті інтенсивні конфлікти у класі, надмірна тривожність перед контрольними та іспитами, відсутність бажання навчатись та цікавості до занять, труднощі при командній роботі з однокласниками, булінг. В цій статті ми розглянемо емоційний інтелект, як фактор, що може допомогти впоратись з цими проблемами у школі та поза нею, а засоби медіапсихології в якості ефективного способу комунікації, мотивування учасників та засвоєння нових психологічних навичок, зокрема емоційного інтелекту.

**Виклад основного матеріалу.** Емоційний інтелект (EI або EQ) – це група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих. До EQ входять такі вміння: розуміти і сприймати власні емоції; конструктивно виражати емоції, переживати емоції, емоційно відновлюватись; самомотивація – керувати своїми емоціями задля досягнення поставленої цілі, відкладання задоволення, обрання способу вираження емоцій; розуміти, які емоції відчувають інші люди, бути емпатійним (співчутливим); використовувати знання про свої та чужі емоції для міжособистісного спілкування – уміння будувати стосунки. Люди з високим рівнем EQ можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими. Розвинений EQ допомагає людині бути вмотивованою до звершень, наполегливою, товариською, приймати правильні рішення в дилемах, мати упевненість в собі, ефективніше застосовувати розумові здібності,

вміти розв'язувати конфлікти і, за потреби, бути лідером, справлятися із негараздами і мінливістю світу.

Саме молодший шкільний вік є сензитивним періодом для розвитку емоційного інтелекту. У кризі 7 років дитина втратила свою безпосередність, почала усвідомлювати, що її поведінка та емоції впливають на оточуючих, тому вона намагається відсторонитись від дорослих. Дитина починає приховувати своє ставлення, замикається у собі, переживати інтенсивні неприємні емоції (фрустрацію, агресію, афекти), з якими ще не вміє справлятися. Діти цього віку сприймають конфлікти у стосунках з оточуючими не так гостро, як підлітки. У молодшому шкільному віці активно розвивається новоутворена довільна увага та логічне мислення, отже дитина має змогу застосовувати усвідомлення та тренувати свідоме керування своєю поведінкою. Багато хто з дітей в цей час потрапляє в свої перші колективи, де їм потрібно вибудовувати стосунки з різноманітними оточуючими. Заняття з емоційного інтелекту у молодшому шкільному віці актуалізують неусвідомлені знання та навички отримані дитиною у дошкільному віці, якість яких залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту членів її сім'ї, дозволяють порівняти свої стратегії емоційної взаємодії, та через соціальне навчіння та наслідування отримати навички конструктивної взаємодії із оточуючими, зокрема в конфліктних ситуаціях, а також самооцінки свого самопочуття, навички піклування про себе. Розвинені у молодшому шкільному віці навички EQ стануть дитині у пригоді із настанням підліткового віку – часу сильних емоційних сплесків та криз стосунків з оточуючими.

Розвивати емоційний інтелект ефективніше практичними вправами. Але слід зауважити, що на ефективність засвоєння нових психологічних навичок буде впливати спосіб комунікації (викладення матеріалу) та замотивованість учасників.

Сучасні школярі є дуже медіатизованими: люблять користуватись гаджетами, постійно вживають медіаконтент (переглядають та читають вміст соцмереж, сайтів, слухають музику, переглядають різного типу відео), самі його виготовляють (знімають фото, відео, пишуть тексти для соцмереж, розміщують

своє медіа в інтернеті), спілкуються віртуально, наприклад, в меседжерах шляхом передачі медіазмісту. З медіапрактиками у школярів пов'язано переживання сильних і різноманітних емоцій, неабияка зацікавленість та мотивація. Використання медіазасобів під час занять є ефективним каналом для навчальної комунікації зі школярами, способом передачі інформації та практичного відпрацювання навичок саме завдяки природній цікавості та замотивованості дітей до користування ними, налаштованості учнів до сприйняття медіаконтенту як додаткової реальності, в якій існує нове покоління.

Медіазасоби, що використовуються для сприяння психологічному розвитку, а також спосіб їх використання є засобами медіапсихології.

Розуміння медіа як інструменту розв'язання психологічної проблеми, дозволить підібрати дидактичний матеріал для використання на заняттях, та використати зручний спосіб трансляції матеріалів, або ж організації заняття (наприклад, в онлайн-програмі в за допомогою особистих телефонів учнів). Медіа як інструмент розвитку емоційного інтелекту становить: медіапристрої – телевізор, комп'ютер (ноутбук, планшет), проекційна техніка, носії інформації та медіадидактичний матеріал різноманітний за медіаформатом (фотографії, картинки, слайдшоу, відео, анімація, документальні, художні фільми, рекламні, музичні ролики тощо) та медіаконтентом, що розподіляється за жанром та змістом.

Розуміння медіапсихології як інструменту покращення взаємодії людини з медіа, дозволяє у цій взаємодії відслідковувати, усвідомлювати та відтреновувати навички EQ у процесі таких активностей: 1) рефлексія власних емоцій/почуттів щодо сприйнятого медіаконтенту. 2) визначення емоцій осіб, що демонструються в медіаконтенті. 3) наслідування емоційної саморегуляції: пошук у медіаконтенті способів емоційної саморегуляції, проживання емоцій та емоційного відновлення. 4) конструювання альтернативного сценарію поведінки медіаперсонажа. 5) визначення власних потреб, цілей, уподобань, відбір медіа відповідно до них, та відмова від неактуальних медіапродуктів; 6) критичне осмислення сприйнятого медіаконтенту стає основою для розвитку емпатії:

дозволяє визначити джерело, об'єкт, мету емоційного послання та очікувану реакцію, потреби співрозмовника; 7) через творче переосмислення сприйнятого медіаконтенту, надання йому нових, власних смислів, суб'єкт здатен глибше зрозуміти та усвідомити свої емоції, цінності та потреби, а через медіаторчість – виражати емоції, транслювати цінності і отримувати підтримку, задовольняти потреби, емоційно відновлюватись, чинити опір інформаційній деструкції, що здійснюється через медіа, самостверджуватись.

Для прикладу, заняття з емоційного інтелекту можуть здійснюватись за такими темами та містити такі практичні вправи:

1) Вивчення емоцій. Учням пропонується використовуючи будь-який додаток-меседжер на власному мобільному телефоні, розглянути «смайли» (малюнки емоцій у клавіатурі додатку) та надіслати партнеру по завданню 10 «смайлів», підписуючи їх назвами емоцій, що відповідно, кожен із них позначає. Учні обговорюють із викладачем назви емоцій, зокрема тих, які рідко вживаються, та пригадують, у яких ситуаціях можна їх відчувати, виводять групу базових, найчастіше вживаних, емоцій.

2) Дослідження власних емоцій. Вчитель демонструє аудиторії короткометражний мультфільм, просить під час перегляду на індивідуальному листку паперу, чи у мобільному телефоні позначати емоції, що з'являються у глядачів під протягом перегляду відео. Після перегляду учні із вчителем за бажанням діляться почуттями, що викликав у них мультфільм.

3) Розпізнавання емоцій оточуючих. Вчитель показує аудиторії нарізку відео, де демонструються емоції. Учням пропонується назвати емоції, що демонструються на екрані, пригадати та за бажанням розповісти, коли вони бачили схожу емоцію у оточуючих.

4) Вивчення способів вираження емоцій. Вчитель показує аудиторії нарізку відео, де демонструються емоції. Учням пропонується назвати емоцію, що зображена на екрані та сказати, яким чином вони дізнались про це. Учні грають у гру «Покажи тілом емоцію». Учні заповнюють «Карту висловів»

відповідними емоціями. Вчитель надає підсумкову інформацію про вербальні та невербальні ознаки базових емоцій.

Навички емоційного інтелекту, як і будь-які інші, вбудовуються в поведінку і стають автоматичними поведінковими реакціями при частому, методичному повторенні, тобто відтренуванні, певних способів дії. Тому заняття слід проводити регулярно, звертаючись до обговорених тем під час перерв, допомагаючи дітям вирішувати конфлікти під час прогулянок, ігор, на гуртках, заохочувати застосовувати отриманні знання у спілкуванні один з одним.

**Висновок.** Отже, розвиток емоційного інтелекту є шляхом до виховання гармонійної щасливої особистості та створення комфортного соціального середовища освіти. А використання медіапсихології щоденно стає все зручнішим та актуальнішим засобом розвитку EQ в освітній сфері.

#### **Список використаних джерел:**

Гоулман, Д. (2019). Емоційний інтелект. Х.: Віват, 2019, 512 с.

Сігел, Д., Брайсон, Т. (2017). Секрети мозку. 12 стратегій розвитку дитини. К.: Наш формат, 2017, 192 с.

Череповська Н.І. (2016). Розвиток медіаграмотності комбатантів засобами медіапсихології. Збірник тез «Від медіаграмотності до медіакультури: стратегії, проблеми, перспективи: тези доповідей» (Міжнародна науково-практична інтернет-конференція м. Миколаїв, 27 квітня 2016). Миколаїв : ОППО, 10-114.

Эльконин, Д. Б. (1989). Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 55-61.