

## НАВЧАННЯ МОВИ ТА ВИХОВАННЯ ЕМОЦІЙ<sup>1</sup>

### 6.Емоції і спілкування

Від емоційної шкали (на вищих відмітках – *любов і радість*, на нижчих - *страх та агресія*) та спричинених емоціями почуттів залежить формування характеру людини. Саме емоції формують (або деформують) людську поведінку. Попри велику кількість класифікацій, більшість науковців поділяють емоції на такі групи:

<b>Інтелектуальні</b>	<b>фрустраційні</b>	<b>комунікативні</b>
виникають у процесі розумової діяльності	виникають після невдачі, докорів, незадоволення сильної потреби	виникають у процесі спілкування
подив, інтерес, цікавість, здогад, упевненість, невпевненість, почуття гумору	гнів, провина, досада, тривога, образа, розчарування, тривога, гнів, ворожість, несамовитість, сум, туга	веселощі, сором»язливість, зніяковілість, тривога, провина, сором, презирство

Виникнення і прояв емоцій і почуттів пов'язані зі складною комплексною роботою кори та підкірки головного мозку, а також вегетативної нервової системи, що регулює роботу внутрішніх органів. Цим визначається тісний зв'язок емоцій і почуттів з діяльністю серця, дихання, зі змінами в діяльності скелетних м'язів (пантоміміка) і лицевих м'язів (міміка). Саме міміка є універсальним способом прояву емоцій незалежно від расової та соціальної приналежності. Емоційна експресія залишається одним з головних факторів, що забезпечують невербальну комунікацію. Як показали дослідження, найлегше розпізнається жах (57% випробовуваних), за ним - огида (48%) і здивування (34%).

<sup>1</sup> Продовження. Початок у попередньому номері журналу.

Емоційні прояви в людей строго індивідуальні. Істотні індивідуальні відмінності спостерігаються також в емоційній збудливості. Є люди мало емоційні: потрапивши в ту чи іншу життєву ситуацію, вони не стільки відчують, скільки усвідомлюють її розумом. Збудливі люди реагують на ситуацію передовсім емоційно, аналізуючи її пізніше. Оперативну емоційну реакцію на поточні зміни в предметному середовищі називають емоційним відгуком. Емоційна пам'ять - пам'ять на переживання – також індивідуальна.

Важливою функцією емоцій є комунікативна. Міміка, жести, пози, виразні зітхання, зміна інтонації є «мовою людських почуттів» і дозволяють людині передавати свої переживання іншим людям, інформувати їх про своє ставлення до явищ і об'єктів. Виразність мовлення пов'язана з його емоційною насиченістю. За своєю виразністю воно може бути яскравим, енергійним, млявим, блідим.

Емоції є додатковим засобом комунікації. Коли людина не може переконати свого співрозмовника логічними аргументами, вона підсвідомо підвищує голос, тобто підсилює експресивне вплив. Водночас підвищення голосу може бути своєрідним способом розрядки, зняття емоційної напруги, спричиненої переживанням почуття досади, роздратування, злості.

Існує так званий феномен «емоційного зараження» — емоції, проявлені в поведінці однієї особою, викликають схожі емоції у інших, які ці прояви спостерігають. Цей ефект особливо помітний в поведінці великого скупчення людей, особливо натовпів.

Актуальність і важливість комунікативної функції емоцій підтверджується тим, що на Заході при зарахуванні на службу враховують передовсім коефіцієнт інтелекту (тест IQ), але підвищують на посаді з урахуванням коефіцієнту емоційного інтелекту (тест EQ), що характеризує здатність людини до успішного спілкування.

## 7. Не підпадаймо під вплив емоцій!

Якщо людина свідомо не плекала і не формувала світ своїх почуттів,  
то увійти в нього може виявитися не так легко.

Світ людських почуттів нагадує густий ліс,  
іноді це справжні джунглі, де можна легко загубитися...

Отець Юзеф Августин,  
сучасний польський письменник,  
редактор журналу «Життя духовне»

Курс психології кожен педагог «проходив» у ВНЗ. Та чи вистачає йому університетських знань? Корируючи поведінку своїх учнів, учителю доводиться повсякчас коригувати й самого себе, адже найкраще виховання – виховання власним прикладом.

Так, кинуте співрозмовником Х дошкульне слово викличе в іншого учасника бесіди У *гнів* (це емоція), на основі якого сформується *образ* на кривдника - пана Х. Образ включає в себе чергування протесту, звинувачень, агресії та переживання страждань – за умови зовнішнього вияву образу скерована на привернення уваги й тиску на партнера. Якщо випадки Х проти У повторюватимуться, в У додадуться ще й такі почуття до Х, як *прикрість*, *обурення*, *гнів*. Отже, формування почуття є наслідком переживання певної емоції. Проте якщо емоція - безадресна, то почуття скероване на конкретну особу.

Що зробив би кожен з нас, опинившись на місці пана У? Потрапивши під вплив емоцій (*обурення*), відповів би – висловив би свій *гнів* (почуття),. Емоційність виявилася б передовсім у підвищенні голосу та вживанні емоційно забарвленої лексики. Зав'язалась би суперечка, в основі якої – своєрідний рух по колу: почуття переходять в емоції, а емоції породжують (або закріплюють) відповідні почуття.

У процесі спілкування зазвичай виникають емоційні *співпереживання*. Так, у пані Z, яка стала свідком сварки, цілком можуть сформуватися негативні почуття (*відрази, нетерпимості, гніву*) або до агресора X, або до його жертви У. Давши вихід своїм емоціям, пані Z устриє в сварку, після чого переповідає її зміст колегам і знайомим. Результатом стане затяжний конфлікт між X та У, який подібно до виру втягуватиме інших персонажів.

Як потрібно було поводитися панові У? Стримати емоції, притлумити образу, узяти «рекламну паузу». Подумки дистанціюватися, поглянути ніби збоку на себе, ображеного, та на пана X (стомився бідолашний!) і, головне, на суть обговорюваного питання. Ось про що, тобто про питання) потрібно думати й говорити, а не про свою образу! Психологи називають це «розтотожнення зі своєю реакцією».

Як розтлумачити все це школярам? Як навчити їх не встрягати в конфлікт – це набагато легше, ніж потім з нього вийти.

Методом усних вправ, зокрема ситуативної вправи, яка є засобом створення і приговорювання передбачених Програмою навчальних діалогів. Попри те, що такі діалоги привчають школярів граматично правильно вибудовувати репліки, логічно й послідовно висловлювати думки, вони мають слугувати міні-уроками з психології спілкування.

Подаємо приклади навчальних ситуацій, які, покладені в основу ситуативних вправ, мають навчати школярів уникати конфлікту, виявляти негативне ставлення до намірів (поведінки) співрозмовника, збентеживши його, присоромивши жартом. Продовжити список ситуацій спілкування допоможе спостереження за класом – кожен учнівський колектив має свої «больові точки».

Не слід нехтувати й невербальними засобами – мімікою й пантомімікою, вправність у яких так само слід розвивати. Вербальні й невербальні засоби спілкування мають передавати емоції, вияв яких має бути доцільним, а отже, зваженим і стриманим.

- Учень з паралельного класу дражнить твого товариша через окуляри (затинання, брекети)
- Учень з сусіднього класу насміхається над твоїм однокласником, який досі не має мобільного телефона
- Учень - син забезпечених батьків глузує з тих однокласників, які не мають удома комп'ютера (ноутбука, портативного медіаплеєра iPod або iPhone)
- Літній сусід глузує з твоїх батьків через їхній скромний і дешевий одяг
- Твій товариш хоче, щоб ти приєднався до його кпинів над безхатченком
- Незнайомий тобі школяр глузує з дитини в інвалідному візку

### **Вправи на розвиток емоційної сфери школярів**

5 клас

# Доберіть синоніми до поданих слів. За потреби скористайтесь довідкою.

Радість, гнів, страх, смуток, подив, огида.

**Довідка.** Задоволення, веселощі, відрaza, сум, депресія, агресія, озлоблення, тривога, переляк, цікавість, презирство.

# Доберіть антоніми до слів *нудьга, сором, нерішучість,, сум, горе*. З кожною парою антонімів складіть речення (усно).

# Які почуття передає кожне з поданих прислів'їв? Назви почуттів виберіть з довідки.

На чужій ниві все ліпша пшениця. Моє діло півняче: проспівав, а там хоч і не розвидняйся. Що сіре, то й вовк! Живе, як горох при дорозі, хто йде, скубне. Як напився водиці, відвернувся від криниці.

**Довідка.** Байдужість. Заздрісність. Невдячність. Страх. Приниженість.

# Двома-трьома реченнями розкажіть, які події (випадки, вчинки) викликали у вас почуття *хвилювання, задоволення, співчуття, нетерпимості*.

# Складіть розповідь (усно) за таким планом:

### **Як я провів канікули**

1. Де я відпочивав. Які почуття викликала в мене ця місцевість.
2. З ким я познайомився. Як ці люди ставилися до мене, а я до них.
3. Як я та моя сім'я (мої друзі) проводили час. Які враження в мене залишилися.
4. Що найбільше мені запам'яталося і чому. З яким почуттям я згадуватиму цей відпочинок.

# З-поміж записаних на дошці (спроєктованих на екран) слів - назв почуттів випишіть ті, якими можна передати враження від літніх (зимових) канікул.

Вдячність, образа, самотність, симпатія, печаль, гордість, цікавість, захоплення, веселощі, збентеження, недовіра, жалощі.

# Доберіть епітети до слів - назв почуттів.

Зразок. Бурхлива радість, гірке розчарування.

Провина, ніжність, повага, гнів, натхнення, образа, самовпевненість, симпатія.

# Які почуття увиразнює кожне зі стійких словосполучень (фразеологізмів)? Назви почуттів доберіть з довідки.

Бути на сьомому небі. Зробити великі очі. Опустити руки. Кусати лікті. Крізь землю провалитися. Мати на когось зуб. Сидіти як на голках.. Почуватися не в своїй тарілці.

**Довідка.** Невимовне щастя. Здивування. Відчай, безнадія. Досада. Сором, збентеження, розгубленість. Гнів, злість. Тривога, хвилювання. Сором'язливість, невпевненість.

# Прочитайте казку. Дайте відповіді на подані після тексту запитання.

Жила собі дівчинка Марися, і не було в неї нікого: ні батьків, ні родичів. Була вона щира, працелюбна, але зовсім самотня. Любила дівчинка блукати лісом, розмовляти з пташками й деревами, роздивлятися квіти й трави.

Пішла якось сирітка в ліс по ягоди. У лісі вона зустріла сивого дідуся в солом'яному брилі й подертій сорочці. Пожаліла дівчинка жебрака й віддала йому зібрані ягоди.

А той дід був не жебрак, а чарівник. Подякував він Марисі за чуйність і загадав загадку: яка мова в світі найкраща?

Дівчинка відповіла, що найкраща мова – пташина.

Коли Марися прийшла в село та щось у когось запитала, з її вуст пролунало... пташине щебетання. Розгубилася дівчинка й засумувала.

Тепер Марисю розуміли солов'ї, сороки та вивільги, але зовсім не розуміли люди. Дівчинка збагнула, що неправильно відгадала дідусеву загадку.

Люди в селі стривожилися: що буде з Марисею? Кожен допомагав їй, чим міг. У відповідь вдячна дівчинка могла тільки щебетати...

Пішла Марися до лісу і знайшла чарівника. Той поцікавився, чи щаслива вона. Пташиним голосом дівчинка відказала, що дуже нещасна, бо люди її не розуміють! Прощебетала Марися, що найгарніша мова – це рідна мова, якої навчили батьки.

Пішла дівчинка додому. Дорогою побачила гарну квітку і сказала про це вголос. Пролунали людські слова.

Так старий чарівник навчив дівчинку цінувати те, що має. Тепер Марися цінувала рідну мову, шанувала людей, які її підтримували. Ці люди стали їй ріднею. (За народною казкою).

\*Що втратила дівчинка після того, як неправильно відгадала загадку: знання рідної мови чи здатність спілкуватися за її допомогою, тобто спроможність до мовлення? У якому співвідношенні перебувають *мова* і *мовлення*?

\*Визначте в тексті дієслова, які називають людські почуття й переживання. Значення кожного почуття з'ясуйте за Словничком почуттів.

\* Чому саме такі почуття охопили дівчинку?

# Прочитайте відгук на книжку. Визначте слова, які називають почуття. Витлумачте лексичне значення цих слів, за потреби скориставшись Словничком почуттів.



Головний герой дитячого детектива Надії Гуменюк «Чупакабра і чотири мушкетери» їде у волинське містечко до бабусі. Там паніка – внадилася чупакабра. Нею виявляється молодик на прізвисько Баобаб, який таким чином відводить підозру від своїх злочинів: він переправляє через кордон нелегалів.

Починається все з того, що він викрадає в бабусі козу, бо біженців треба чимось годувати. За американськими легендами, чупакабра насамперед любить їсти кіз. Тому Баобаб навмисне залишає великі сліди на городі, ніби там походила чупакабра. Потім пропадає індик Індус...

Хтозна, чим би все закінчилось, якби не четвірка цікавих «мушкетерів», які допомагають у розшуках слідчому. Всі вони пам'ятають прислів'я «Де страх, там і сором», тому виявляють чудеса мужності. Всі вони однаково сміливі, проте й дуже різні: Соломійка – розумна і зважена, Сашко — балакучий шибеник, Олесь — начитаний відмінник, а Радик уміє всіх згуртувати.

Яка це радість і гордість, коли небезпека долається гуртом! Яка приємність — помиритися з другом після сварки! І яке задоволення – здобути авторитет в очах бабусі (З журналу)