

ემოციური ინტელექტი ერთი წიგნის მიხედვით

ავტორი [ლელა კოტორაშვილი](#)

თანამედროვე ნორვეგიელი მწერლის, იბენ აკერლის, წიგნი „ჩემი მეგობარი ლარსი“ საზაფხულო არდადეგების დასრულებამდე სულაკაურის გამომცემლობამ გამომიგზავნა. წიგნი ერთი ამოსუნთქვით წავიკითხე. მოუთმენლად ველოდი სასწავლო წლის დაწყებას, რათა წიგნის შესახებ მოსწავლეებთან მესაუბრა.

ხშირად ვიყენებთ სიტყვა ბულინგს ჩაგვრის ნაცვლად და თითქოს სიტყვამ თავისი მნიშვნელობაც დაკარგა. მშობლებმა თუ მასწავლებლებმა ხშირად ვკითხოთ საკუთარ თავს, რას ვაკეთებთ ჩაგვრის გამოვლენისა და აღმოფხვრისთვის? როგორ ვიქცევით, როდესაც ჩვენს შვილს ჩაგრავენ ან, პირიქით, ჩვენი შვილი ჩაგრავს სხვას?

ამ თემის ირგვლივ საყმაწვილო ლიტერატურა აქტიურად ითარგმნება, თუმცა, „ჩემი მეგობარი ლარსი“ შეუქურასავით გამოჩნდა სხვა წიგნებს შორის. წიგნში კარგად არის გამოკვეთილი, როგორ შეიძლება იქცეს ბავშვი მჩაგვრელად და შემდეგ უკვე თავად გახდეს ჩაგვრის ობიექტი, ამავე დროს, ძალიან სწორად იქცევა საზოგადოების ყველა მხარე – მჩაგვრელისა თუ ჩაგრულის მშობლები, მასწავლებლები, მოსწავლეები კი ორად იყოფიან. მათ ჯერ კიდევ ბევრი რამ აქვთ სასწავლი. პრობლემის გამოკვეთისა და გადაჭრის გზებიც სიუჟეტურ ხაზს ებმის და ფიქრებით ავსებულს გტოვებს.

მთხრობელი მთავარი პერსონაჟი გოგოა. სწორედ მისი თხრობის მანერა გახდა სტატიის დაწერის მიზეზი. ამანდა საკუთარ ემოციებს მკაფიოდ აღწერს, რამაც მის ემოციურ ინტელექტზე დამაფიქრა. ემოციური ინტელექტის მნიშვნელობა სასწავლო პროცესში თანდათან უფრო აქტუალური ხდება.

გიზიარებთ ჩემს დაკვირვებას იმის შესახებ, თუ როგორ შეიძლება გამოვიყენოთ წიგნი „ჩემი მეგობარი ლარსი“ მოსწავლეებში ემოციური ინტელექტისადმი ცნობიერების ამაღლებისთვის.

ნაბიჯი 1.

ემოციური ინტელექტის შესახებ საუბარი

პირველ ეტაპზე მოსწავლეებს მათთვის გასაგები ენით გავაცნოთ ემოციური ინტელექტის მახასიათებლები:

საკუთარი თავის ცნობა გულისხმობს საკუთარი ემოციებისთვის სათანადო სახელის დარქმევას. როცა ადამიანს შეუძლია დაარქვას სახელი ემოციას, რომელსაც კონკრეტულ მომენტში განიცდის, კმაყოფილების განცდა ეუფლება. იმისთვის, რომ მოზარდებმა ემოციების გაცნობა შეძლოს, გავაცნოთ საბაზისო ემოციები: სიხარული, გაოცება, ბრაზი, ზიზღი, შიში, სევდა, სიძულვილი.

საკუთარი თავის მართვა – შეიძლება ბავშვს ემოციის ამოცნობა არ უჭირს, მაგრამ არ იცის, როგორ გაუმკლავდეს მოზღვავებულ ბრაზს, წყენას, სიხარულს... სწორედ ამიტომ, მნიშვნელოვანია საკუთარი ემოციების მართვის ცოდნა, რაც მას დაეხმარება ქცევის მართვაში.

სხვისი ემოციების ამოცნობა – თუკი მოზარდი საკუთარი ემოციებისთვის სახელის დარქმევას სწორად შეძლებს, სხვისი ემოციების ამოცნობა არ გაუჭირდება.

ურთიერთობების მართვა – მხოლოდ სხვისი ემოციების ამოცნობა საკმარისი არ არის. ემოციური ინტელექტის მეოთხე საფეხური საკუთარი ემოციების სხვის ემოციებისადმი მორგებაა. სკოლაში ყველაზე მნიშვნელოვანია, მოსწავლემ შეძლოს საკუთარი განცდებისთვის სახელის დარქმევაც და სხვისი ემოციების სათანადო შეფასების შემდეგ სწორი ქმედებაც, რათა არც საკუთარი თავი დააზიანოს და სხვისი დახმარებაც შეძლოს.

ნაბიჯი 2.

წიგნის მთავარი თემების გაცნობა

საბავშვო ლიტერატურა ემოციურ ინტელექტს ავითარებს, რადგან კითხვისას პერსონაჟის სამყაროს ეცნობი და მის ემოციებს თავადაც განიცდი. ეს კი თანაგანცდის უნარს აღვივებს.

იბენ აკერლის წიგნში „ჩემი მეგობარი ლარსი“ სიუჟეტი სკოლაში ვითარდება. ზაფხულის არდადეგების დასრულების შემდეგ სკოლაში დაბრუნებულ ამანდას ერთდროულად ბევრი პრობლემა დაატყდება თავს – აღმოაჩენს, რომ ისევ უიმედოდ შეყვარებულია, რაც მის თავისუფალ ქცევას ზღუდავს; ტუტორობას დაავალებენ დაუნის სინდრომის მქონე ბიჭზე, რაც მის შფოთვის გააასამაგებს; კლასში პოპულარული მოსწავლეებისთვის წინააღმდეგობის გაწევას ცდილობს, რაც მის ძალებს აღემატება; ურთიერთობა უფუჭდება საუკეთესო მეგობართან; საკუთარ პრობლემებთან პირისპირ აღმოჩენილი თავს მარტოსულად გრძნობს.

წიგნში ასევე გაშლილია სხვადასხვა თემა: სასკოლო საზოგადოების ჩართულობა სასწავლო პროცესის სწორად წარმართვისთვის; მშობლების როლი კონფლიქტურ სიტუაციებში; სოციალურ ქსელებზე დამოკიდებული მოზარდების პრობლემები და რაც ამ სტატიის დასაწყისშივე გამოვკვეთე, ემოციური ინტელექტის მნიშვნელობა საკუთარი თავის ცნობისთვის თუ სხვისი ქცევის მოტივის სწორად აღსაქმელად.

ნაბიჯი 3.

წიგნის მიხედვით შედგენილი ცხრილის შევსება

კითხვისას საგანგებოდ ვხაზავდი ამანდას მიერ საკუთარი თუ სხვისი ემოციების შეფასების ამსახველ მონაკვეთებს. მაინტერესებდა, ნეტავ, ჩემი მოსწავლეებისთვის რომელი ფრაზა გახდებოდა საკუთარი ემოციების შესახებ ფიქრის აღმძვრელი თუ დაფარული სათქმელის გამოვლენისთვის

ბიძგის მიმცემი. სწორედ ამიტომ ამანდას ემოციური სამყაროდან შევარჩიე 28 მონაკვეთი და ცხრილში მოვათავსე. ამობეჭდილ ცხრილს საბაზო საფეხურის მოსწავლეებს დავურიგებ და ვთხოვ, პერსონაჟის ნათქვამი ფრაზებიდან სურვილისამებრ შეარჩიონ რამდენიმე და გასწვრივ დატოვებულ ღია სივრცეში კომენტარი დაწერონ.

კომენტარი შეიძლება იყოს პირადი მაგალითი საკუთარი ცხოვრებიდან, სხვა წიგნიდან, ფილმიდან, მათთვის ნაცნობი სიტუაციიდან.

ცხრილის შევსებისას გაცნობიან საკუთარ ემოციებს, ერთი კომენტარის ხმამაღლა წაკითხვისას ერთმანეთის შესახებ მეტს შეიტყობენ, მასწავლებლებს კი საშუალება მოგვეცემა მოსწავლეების შინაგან სამყაროს დავუახლოვდეთ და ჩვენთვის დაფარული, უხილავი დინებები შევამჩნიოთ.

დარწმუნებული ვარ, ბევრ მათგანს წიგნის წაკითხვის სურვილიც აღეძვრება.

ამასთანავე, ემოციური ინტელექტის შესახებ ცოდნას გაიღრმავებენ, რაც სასკოლო ცხოვრებას უკეთესობისკენ შეცვლის.

ვფიქრობ, ცვლილებებისთვის მხოლოდ ერთი აქტივობა საკმარისი არ იქნება. დროდადრო შევთავაზოთ ემოციური ინტელექტის შესახებ სხვადასხვა აქტივობა, რომლებიც Pinterest.com-ზე მრავლად მოიძებნება, თუკი საძიებო ველში ჩავწერთ სიტყვებს Emotional intelligence activities.

პერსონაჟის განცდები და ფიქრები	ჩემი კომენტარი
1. „მაინც რატომაა სიყვარული ასე უსაშველოდ რთული? გამუდმებით რატომ უნდა ვგრძნობდე, თითქოს შიგნიდან ცეცხლი მიკიდია? საკუთარ თავს წამსაც ვერ ვუთმო. ასე მგონია, სხეულში ერთი ციდა გნომი ჩამისახლდა და გულს მიკაწრავს“.	
2. „-ზაფხული როგორ გაატარე? – ვეკითხები და საკუთარი გამბედაობა მაკვირვებს. არადა, შიგნიდან ორცხობილასავით გახუხული ვარ“.	

3. „ვცდილობ, არხეინად ჩავიცინო და ვაჩვენო, რომ ანას და ქრისტინას აზრი არ მადლელებს, თუმცა, ცხადია, მათი ირონია გულს მტკენს. ნესტარივითაა. უფრო იმიტომ, რომ ეს სიტყვები სწორედ ამ ორისგან მესმის“.	
4. „საკუთარი თავითა და ფოტოებით გართულები ვერც ამჩნევენ, რომ მთელი კლასი მათ დაშოშმინებას უცდის“.	
5. „ვიცი, სანამ (სარი, საუკეთესო მეგობარი) გვერდით მყავს, თითქმის ყველა სირთულეს გადავლახავ და ეს ფიქრი პატარა იმედსაც მიღვივებს“.	
6. „ათრთოლებულ ხელებს მუხლებს შორის ვმაღავ“.	
7. „წყნარად ვზივარ, მაგრამ ჩემს თავში ქარიშხალი მძვინვარებს“.	
8. „წამი წამს მიჰყვება და უფრო მეტად ვიძაბები“.	
9. „-მმმ...- ვამბობ დაბნეული. მეტის სათქმელად სიტყვები არ მყოფნის“.	
10. „ცხადია, ჩემს პასუხს ელოდება, მე კი გამბედაობა არ მყოფნის, სალამი ამოვღერდო“.	

11. „თანდათანობით შფოთვა მიჰყრობს. ასე მგონია, გამადიდებელი შუშა დამიმჩნეს“.	
12. „სხეული თავისით მოქმედებს. ჯერ მარჯვენა ფეხს ვადგამ ფრთხილად, მერე ნელ-ნელა მარცხენასაც. ორივე ხელის დახმარებით სკამიდან ადგომას ვახერხებ და ცოტა ხანს ვჩერდები. ფეხები იატაკზე მოძრაობას იწყებენ, თუმცა გულის გამალებული ბაგაბუგის რიტმს ვერ ჰყვებიან. ხელები მიოფლიანდება. ვერავინ ხვდება, რომ უცნაური სიტუაციაა“.	
13. „ზაფხულის არდადეგებზე ვოცნებობ; იმ დღეებს ვნატრობ, როცა ჩახჩახა მზის გარდა, ღროღადრო სხვაზე არაფერზე ვფიქრობდი“.	
14. „ჩემს მერხთან დაჯდომისთანავე ვგრძნობ, რომ საკუთარი თავით ცოტათი ვამაყობ“.	
15. „ამდენი და ასე თავშეუკავებლად, კარგა ხანია, აღარ მიცინია. აღარც მახსოვს, ბოლოს ასე როდის ვიხალისე. წამიერად ყველა დარდსა და საფიქრალს ვწყდები“.	
16. „თითქმის ოთხი საათი გასულა, რაც სტუმრად ვარ და მობილური ერთხელაც არ შემიმოწმებია. თან წამითაც არ მომიწყენია“.	
17. „სინდისი მაწუხებს, მაგრამ დაგვიანების მიზეზი იმდენად კარგია, რომ ძალიანაც აღარ ვნერვიულობ. ერთი სული მაქვს, სახლში მივიღე და დედას და მამას ჩემი დღის ამბებს მოვუყვ“.	

18. „ერთდროულად შიშითა და სიამაყით ვივსები. მეამაყება, რომ რთული ვითარების გამოსწორება მოვახერხე, მაგრამ არ ვიცი, ჩემს საქციელს როგორი შედეგი მოჰყვება“.	
19. „ვგრძნობ, რომ ვიღაც მაკვირდება“.	
20. „გული ისე მიცემს, ლამის მკერდიდან ამოხტეს. ხელები მიოფლიანდება. ვგრძნობ, რომ რაღაც მემართება“.	
21. „უცებ მახსენდება, რომ მთელ სკოლაში, მგონი, განსხვავებულობა ჩემსავით არავის აშინებს“.	
22. „ჩემი საიდუმლოს გამჟღავნებაზე ფიქრიც კი თავზარს მცემს“.	
23. „მირჩევნია, პრობლემა ჩემგან დამოუკიდებლად გადაწყდეს“.	
24. „თვალის უპეები უეცრად მომდგარი ცრემლებით მითბება. ბრაზისგან მთელი სხეულით ვკანკალებ“.	

25. „ჩემი საქციელის მრცხვნია და საკუთარი თავით უდიდეს იმედგაცრუებას განვიცდი“.	
26. „მომწონს, რომ მათი აღარ მეშინია“.	
27. „მომდევნო დღეები გრძელი და უდიდამო. სკოლაში მარტო მივდივარ და შინ მარტო ვბრუნდები. თავი უჩინარი არსება მგონია. ვერავინ მხედავს და ჩემი არავის ესმის“.	
28. „მართი მასწავლის, რომ პატიებისკენ გადადგმული პირველი ნაბიჯი სწორედ საკუთარი თავის პატიებაა. ძალიანაც ვცდილობ, მაგრამ მეტისმეტად რთულია“.	

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. აკერლი, იბენ. 2023. ჩემი მეგობარი ლარსი. თარგ. თამარ კვიჟინაძე. რედ. სოფიო გულიაშვილი. თბილისი: ბაკურ სულაკაურის გამომცემლობა