

Секция «Педагогическое образование и образовательные технологии»

**Эмоциональная саморегуляция в деятельности учреждений дошкольного образования: техники совладения с гневом, тревогой и восторгом у педагогов и воспитанников**

*Сазонова Арина Михайловна*

*Студент (бакалавр)*

Алтайский государственный педагогический университет, Институт психологии и педагогики, Дошкольного и дополнительного образования, Барнаул, Россия

*E-mail: saz041105@gmail.com*

Эмоциональная саморегуляция является одной из ключевых компетенций современного педагога дошкольного образования. Детский сад — это пространство интенсивных эмоциональных контактов, где ежедневно сталкиваются чувства взрослых и детей. Умение совладать с гневом, тревогой и восторгом становится не просто личностным качеством, а профессиональным инструментом, влияющим на психологическое благополучие всех участников образовательного процесса.

В современной дошкольной педагогике и психологии всё острее встаёт проблема эмоциональной саморегуляции участников образовательных отношений. Деятельность учреждений дошкольного образования сопряжена с высоким уровнем эмоциональной нагрузки: воспитатели испытывают профессиональное выгорание, дети дошкольного возраста переживают возрастные кризисы, тревожность, трудности адаптации. При этом особую сложность представляют так называемые «трудные» эмоции — гнев (агрессия, раздражение), тревога (страх, неуверенность) и гипертрофированный восторг (перевозбуждение, потеря контроля над поведением). Именно эти состояния наиболее часто дестабилизируют обстановку в группе и снижают эффективность педагогической работы.

Василий Александрович Сухомлинский говорил, что нужно уметь чувствовать рядом с собой человека, уметь понимать его душу, видеть в его глазах сложный духовный мир — радость, горе, беду, несчастье. Он говорил о том, что нужно думать о том, как ваши действия могут отразиться на душевном состоянии другого человека. Эти слова отражают суть эмоциональной саморегуляции в педагогической деятельности: прежде чем управлять эмоциями ребёнка, взрослый должен научиться управлять собой и чутко реагировать на состояние другого.

Эмоциональная саморегуляция в контексте дошкольного образования понимается как способность педагога и ребёнка осознавать свои эмоциональные состояния, произвольно влиять на их интенсивность и длительность, а также восстанавливать эмоциональное равновесие после стрессовых ситуаций. Для педагога это умение не «заражаться» детскими истериками, конструктивно выражать собственный гнев (например, через «Я-сообщения» вместо крика), снижать тревогу перед открытыми занятиями и экологично направлять бурный восторг воспитанников в продуктивное русло.

Особого внимания заслуживают техники совладения с тремя ключевыми эмоциональными состояниями.

**Техники работы с гневом.** Для взрослых эффективны: дыхательные практики (квадратное дыхание), техника «пауза» (сделать шаг назад и сосчитать до 10), вербализация чувств («я злюсь, потому что...»). Для детей дошкольного возраста: «коврик злости» (потопать), «стаканчик для крика» (прокричаться в пустую банку), рвать бумагу, лепить гнев из пластилина и сминать его.

**Техники работы с тревогой.** Для педагогов: заземление через 5 чувств («что я вижу, слышу, чувствую...»), составление списка «что я могу контролировать». Для детей:

тактильные игры с крупой, «обнимашки с игрушкой», рисование страха и его «уничтожение», использование «тревожного рюкзака» (положить туда камушек-спокойствие).

**Техники работы с восторгом** (гипервозбуждением). Для взрослых: переключение внимания, техника «стоп-сигнал» (мысленно сказать «стоп»). Для детей: игры на торможение («Море волнуется — раз...», «Съедобное-несъедобное»), массаж пальчиков, дыхание «свеча» (резкий выдох).

Чтобы выяснить актуальное состояние проблемы эмоциональной саморегуляции в дошкольных учреждениях, нами было проведено анкетирование среди педагогов дошкольного образования и родителей детей 4–7 лет. Всего в исследовании приняло участие 60 респондентов (30 воспитателей и 30 родителей). Результаты опроса показали следующие данные: регулярно испытывают трудности с управлением собственным гневом 40% педагогов и 65% родителей; отмечают высокий уровень тревоги в профессиональной/родительской деятельности 35% воспитателей и 50% родителей; сталкиваются с проблемой гиперактивного восторга у детей, переходящего в неконтролируемое поведение, 55% педагогов и 70% родителей; применяют специальные техники саморегуляции регулярно только 15% опрошенных; считают необходимым введение практик развития эмоциональной саморегуляции в программу ДОО 80% респондентов.

Таким образом, с точки зрения современной педагогики и психологии, проблема эмоциональной саморегуляции в деятельности учреждений дошкольного образования требует системного подхода. Необходимо внедрение программ развития эмоциональной компетентности для воспитателей (тренинги по управлению стрессом, супервизии) и обучение детей дошкольного возраста базовым техникам совладения с гневом, тревогой и восторгом через игровые методы. Система дошкольного образования, интегрируя компоненты эмоциональной саморегуляции в режимные моменты и занятия, способна создать психологически безопасную среду. Педагоги, владеющие техниками совладения с сильными эмоциями, не только сохраняют собственное здоровье, но и становятся для детей образцом эмоционально зрелого поведения, что в долгосрочной перспективе ведёт к снижению конфликтности, повышению учебной мотивации и общему психологическому благополучию всех участников образовательного процесса.

### **Литература**

1. Выготский, Л. С. Эмоции и их развитие в детском возрасте. — М.: Педагогика, 2018. — 240 с.
2. Гоголева, Н. А. Эмоциональный интеллект в образовательном процессе. — М.: Образование, 2020. — 210 с.
3. Лютова, Е. К., Моница, Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб.: Речь, 2019. — 190 с.
4. Семенова, С. И. Социально-психологическая адаптация ребёнка в обществе. — М.: АРКТИ, 2021. — 160 с.
5. Сухомлинский, В. А. Сердце отдаю детям. — Киев: Радянська школа, 1974. — 288 с.
6. Чистякова, М. И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, 2018. — 175 с.