

Насонова Екатерина Сергеевна

старший воспитатель

МДОУ «Д/С №14 «Родничок»

г. Новодвинск, Архангельская область

магистрант

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный

университет им. М.В. Ломоносова»

г. Архангельск, Архангельская область

ФОРМИРОВАНИЕ САМОКОНТРОЛЯ КАК КОНСТРУКТИВНОЙ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Аннотация:** в статье раскрыта сущность понятия «самоконтроль» как конструктивной копинг-стратегии. Для примера представлены мероприятия с педагогами дошкольного образования по формированию самоконтроля.*

***Ключевые слова:** копинг-стратегия, самоконтроль.*

В современном мире копинг – стратегии активно исследуются в различных видах деятельности: учебной, профессиональной и др., т.к. умение успешно преодолевать стресс рассматривается как основной фактор, который помогает человеку эффективно справляться с негативными воздействиями стрессовых ситуаций. Особенно актуальным это является в педагогической деятельности. Обусловлено это возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, к уровню его физического и психического здоровья и его роли в учебном процессе. В Федеральном Законе об образовании в Российской Федерации [6] отмечен «особый статус педагогических работников в обществе». Одной из обязанностей является соблюдение правовых, нравственных и этических норм, следование требованиям профессиональной этики.

Работа педагога включает в себя ежедневные рабочие, эмоциональные перегрузки, высокий динамизм, нехватку времени, ролевую неопределенность, социальную оценку, стрессовые ситуации, которые возникают в учебном процессе

необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами и т. д. Нарастающие нагрузки, в том числе психологические, на нервную систему и психику современного педагога приводят к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных стрессов. Поэтому современному педагогу необходимо обладать такой характеристикой как стрессоустойчивость, т.е. уметь реагировать на различные стрессовые ситуации.

Одним из методов преодоления стрессовых ситуаций в педагогической деятельности является формирование у педагога адаптивных копинг – стратегий поведения.

Копинг-стратегия – осознанно используемые человеком приёмы совладания с трудными ситуациями [2].

Данное понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые использует человек.

Исследователи Р. Лазарус и С. Фолкман выделили восемь основных копинг-стратегий [1]:

- планирование решения проблемы, предполагающее усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы;
- конфронтационный копинг (агрессивные усилия для изменения ситуации, определенная степень враждебности и готовности к риску);
- принятие ответственности (признание своей роли в возникновении проблемы и попытки ее решения);
- самоконтроль (усилия по регулированию своих эмоций и действий);
- положительная переоценка (усилия по поиску достоинств существующего положения дел);
- поиск социальной поддержки (обращение к помощи окружающих);
- дистанцирование (когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость);
- бегство-избегание (желание и усилия, направленные к бегству от проблемы) [2].

Одной из конструктивных копинг-стратегий является самоконтроль, т.к. способствует решению проблемы и преодолению стрессовой ситуации.

Самоконтроль – осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Формирование произвольной саморегуляции предполагает возможность человека осознавать и контролировать ситуацию, процесс [5].

Самоконтроль даёт возможность управлять своими действиями и эмоциями, осознанно достигать равновесия, способствует развитию уверенности человека в собственных силах и способностях. Особенно это актуально при общении с детьми, т. к. другие копинг-стратегии: избегание – бегство, поиск социальной поддержки являются неэффективными.

Поэтому необходимо планировать и организовывать работу с педагогами по формированию самоконтроля.

Нами проводились следующие мероприятия в данном направлении. Каждое занятие с педагогами проходило в течение 45 минут.

Практикум с элементами тренинга: «Что такое самоконтроль?»

Цель: расширение представлений о самоконтроле, и преимуществах обладания навыками самоконтроля.

Ход мероприятия:

Теоретическая часть (понятие «самоконтроль», где или когда нужно применять навыки самоконтроля)

Практическая часть.

Упражнение «Запрещённые слова» (цель: учить контролировать свою речь, развивать быстроту реакций).

Упражнение «Лед и пламень» («цель: обучение произвольному регулированию реакций).

Стихотворение Б. Б. Окуджавы «Осудите сначала себя».

Игровой практикум с элементами тренинга.

Цель: способствовать развитию умений саморегуляции и самоконтроля

Ход мероприятия:

Упражнение «Неприятный разговор» (цель: формирование умений контролировать собственные эмоции).

Тест «Умеете ли вы слушать?» (цель: выявить уровень умения слушать собеседника).

Ролевая игра «Особенности педагогического общения» (цель: формирование умений адекватно принимать информацию).

Релаксационное занятие для педагогов.

Цель: познакомить педагогов с приёмами расслабления.

Ход мероприятия:

Упражнение «Плюс-минус чувство» (цель: развитие умений самоконтроля).

Упражнение «Дыхание» (цель: развитие внимания и самоконтроля).

Упражнение «Анабиоз» (цель: формирование умения контролировать проявление эмоций).

Упражнение «Мысленное расслабление» (цель: формирование умения концентрации и расслабления).

Также стоит отметить, что проявление поведения, характерного данной стратегии имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

С одной стороны, самоконтроль – это возможность избежать эмоциональных импульсивных поступков, преобладание рационального подхода к проблемным ситуациям.

С другой стороны, при данной копинг-стратегии возникают трудности выражения переживаний, связанных с проблемной ситуацией [5].

Поэтому необходимо не только учить педагогов сдерживать эмоции в профессиональной деятельности, но и создавать условия для того, чтобы они могли «выплеснуть свои эмоции». Эффективным средством «разрядки» являются физические упражнения, слушание музыки, танцы и др. В результате физических упражнений происходит улучшение кровообращения, что улучшает работу сердца. Кислород активно поступает в лёгкие, улучшает работу дыхательной системы. Выделяется эндорфин – гормон счастья. Он поднимает настроение, заставляет нас напевать песенки под нос и радоваться. Физические упражнения

способствуют также совершенствованию профессионально значимых психологических и физиологических функций и качеств, а также эффективному восстановлению измененного функционального состояния [4].

В заключении можно сделать вывод, что самоконтроль является конструктивной копинг-стратегией при решении профессиональных стрессовых ситуаций. Необходимо планировать и организовывать работу по формированию самоконтроля у педагогов дошкольного образования.

Но, с другой стороны, чрезмерный самоконтроль может привести к внутреннему напряжению и дискомфорту. Поэтому очень важно уметь «выплёскивать» свои эмоции. Снятию эмоционального напряжения способствуют ароматерапия, пескотерапия, слушание музыки, физические упражнения и др. Таким образом, для того, чтобы педагоги умели проявлять самоконтроль в профессиональных стрессовых ситуациях необходимо создавать условия для снятия их эмоционального, психического и физического напряжения.

Список литературы

1. Виды копинг-стратегий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: (<http://psy-diagnoz.com> (дата обращения: 14.12.2016)).
2. Копинг-стратегии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://communication_psychology.academic.ru (дата обращения: 14.12.2016).
3. Психологические игры и упражнения на развитие внимания и самоконтроля [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mirrosta.ru> (дата обращения: 15.12.2016).
4. Роль физических упражнений в профилактике стресса <http://med-tutorial.ru/> (дата обращения: 14.12.2016).
5. Что такое самоконтроль [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.xarakter.net> (дата обращения: 15.12.16).
6. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>(дата обращения: 15.12.2016).