

*Амагзаева Алена Викторовна*

воспитатель

МАДОУ Д/С №148 «Ручеек»

студентка

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»

г. Иркутск, Иркутская область

DOI 10.21661/r-519474

## **САНОГЕННАЯ РЕФЛЕКСИЯ КАК УСЛОВИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООБРАЗОВАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

*Аннотация:* статья посвящена проблеме применения саногенной рефлексии в профессиональном самообразовании педагогов дошкольной организации. Проводится теоретический анализ понятия, рассматривается значение саногенной рефлексии для педагогов, методы развития саногенной рефлексии.

*Ключевые слова:* педагог, рефлексия, саногенная рефлексия, когнитивный компонент, самопознание, самообразование.

Непрерывное развитие современной системы образования предполагает повсеместный поиск и применение на всех уровнях образовательной системы эффективных методов и форм воспитательно-образовательной работы. Достижение этого возможно только при условии наличия у педагогов способности к самообразованию и соответствующей мотивации. Необходимость профессионального развития педагогических работников отмечается в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования [1].

Одним из важнейших условий профессионального самообразования педагогов дошкольной организации является обучения педагогов саногенной рефлексии, а также ее практическое применение педагогами в своей работе. Под

---

саногенной рефлексией понимается рефлексия, которая возникает в результате воздействия на педагога ситуаций, вызывающих сильные негативные эмоции (страх неудачи, чувство вины или стыда), но в результате рефлексивных действий влияние таких эмоций снижается, а педагог учится мыслить позитивно, формирует и применяет конструктивную стратегию поведения. Понятие «саногенный» имеет греческое происхождение, что означает «несущий здоровье». Таким образом, саногенное мышление – это мышление, которое способствует психологическому здоровью и благополучию. Саногенное мышление проявляется как когнитивный компонент развивающейся личности.

Проблема изучения и применения саногенной рефлексии является актуальной, поскольку умение управлять своей эмоциональной сферой и осуществлять конструктивное взаимодействие с коллегами, детьми и родителями воспитанников является важной частью профессионального мастерства педагога.

Следует отметить, что проблема рефлексии является предметом изучения философов с древнейших времен (Августин, Р. Декарт, И.Кант, Джон Локк). В XX веке и в наше время проблему рефлексии, в частности, педагогической рефлексии, разрабатывали Б.Г. Ананьев [2], Л.С. Выготский [3], С.Н. Морозюк [4], Ю.М. Орлов [5], С.Л. Рубинштейн [6], Г.П. Щедровицкий [7], а также другие педагоги и психологи.

Интерес теоретиков и практиков к саногенной рефлексии педагогов объясняется тем, что такая рефлексия способна дать следующие позитивные эффекты. Во-первых, педагог начинает осознавать свои мыслительные и поведенческие стереотипы, которые мешают ему в работе, он видит себя как бы со стороны. Во-вторых, педагогу в результате такой рефлексии удается снизить влияние на его эмоциональную сферу негативных эмоций, а также осознать причину и источники их возникновения, что позволяет управлять своей эмоциональной сферой. В-третьих, в результате рефлексии педагог обнаруживает для себя конструктивные стратегии поведения, которые

позволяют ему реально в практической деятельности изменить свои эмоциональные реакции и поведение при взаимодействии с коллегами, детьми и родителями воспитанников. Значение саногенной рефлексии для профессионального самообразования педагогов состоит в том, что педагог повышает свою психолого-педагогическую компетентность в вопросах коммуникации, выборе оптимальных форм обучения и взаимодействия.

Саногенная рефлексия как метод самопознания и самообразования эффективна для представителей любой профессии, однако для педагогов, в том числе педагогов дошкольных образовательных организаций, особенно актуальна. Это связано с тем, что педагоги работают в системе «человек – человек», взаимодействуют с большим количеством детей и родителей, должны решать сложные коммуникативные задачи, а также задачи развития воспитанников. Нередко педагоги могут испытывать усталость, профессиональное выгорание. Рефлексия помогает снизить негативные факторы и усилить позитивные.

В научной литературе предлагаются две группы методов, способствующих развитию саногенной рефлексии у педагогов. К первой группе относятся методы рестимуляции негативных эмоций (чувство страха неудачи, чувство вины, стыда), помогающие выработать психологическую защиту от негативных переживаний. Ко второй группе относятся методы активизации рефлексии: ведение дневника, медитативные практики, специальные ситуации, анализ видеозаписей [4].

Таким образом, применение саногенной рефлексии является одним из важнейших условий профессионального самообразования педагогов дошкольной организации.

### ***Список литературы***

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» // Российская газета. – 2013. – №265.

2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб: Питер, 2001. – 288 с.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: АСТ, 2014. – 536 с.
4. Морозюк С.Н. Саногенный стиль мышления. Управление эмоциями / С.Н. Морозюк, Е.В. Мирошник. – М.: Прометей, 2006. – 102 с.
5. Орлов Ю.М. Саногенное мышление. – М.: Слайдинг, 2003. – 96 с.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб: Питер, 2018. – 714 с.
7. Щедровицкий Г.П. Мысление. Понимание. Рефлексия. – М.: ФИР, 2006. – 800 с.