

УДК 37.013.77

НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЕДАГОГАМИ МЕТОДОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Малыш О.В.¹⁾, Свириденко Е.Ю.²⁾

1) Воспитатель МАДОУ «Детский сад № 64 «Дружба» г. Краснодар, Россия; k4664380@mail.ru

2) Воспитатель МАДОУ «Детский сад № 64 «Дружба» г. Краснодар, Россия; elena-svi@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена значению саморегуляции в профессиональной деятельности педагогов, работающих в системе инклюзивного образования. Сформированность саморегуляции можно рассматривать как умение педагога приводить свое поведение в соответствие с моральными нормами, правилами и профессиональными требованиями. В статье описаны наиболее простые в использовании методы эмоциональной саморегуляции поведения.

Ключевые слова: эмоциональная саморегуляция, эмоциональное выгорание, техники и приемов саморегуляции, дыхание, визуализации.

THE NEED FOR TEACHERS TO USE EMOTIONAL SELF- REGULATION TECHNIQUES IN INCLUSIVE EDUCATION

Malysh O.V.¹⁾, Sviridenko E.Yu.²⁾

1) Teacher of Kindergarten No. 64 Druzhba, Krasnodar, Russia; k4664380@mail.ru

2) Teacher of Kindergarten No. 64 Druzhba, Krasnodar, Russia; elena-svi@mail.ru

Abstract. The article is devoted to the significance of self-regulation in the professional activity of teachers working in the system of inclusive education. The formation of self-regulation can be considered as the ability of a teacher to bring his behavior in line with moral norms, rules and professional requirements. The article describes the most simple methods of emotional self-regulation of behavior.

Keywords: emotional self-regulation, emotional burnout, self-regulation techniques and methods, breathing, and visualization.

1. Введение.

В последние годы наблюдается устойчивая тенденция к увеличению числа детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в дошкольных образовательных учреждениях. Эти дети, как и их сверстники с нормативным развитием, имеют право на получение качественного образования. Однако на

практике родители нередко отказываются от специального коррекционного маршрута, настаивая на включении ребёнка в общеразвивающую группу. Это делает проблему инклюзивного образования исключительно актуальной [1, 4].

Актуальность исследования обусловлена противоречием между необходимостью реализации инклюзивных подходов в дошкольном образовании и недостаточной психологической готовностью педагогов к работе в условиях повышенной эмоциональной нагрузки. Педагог, принимающий в группу «особого ребёнка», сталкивается с многозадачностью: ему необходимо адаптировать программу, учитывать индивидуальные психофизические особенности, взаимодействовать с родителями и специалистами, сохраняя при этом эмоциональное равновесие. Отсутствие системной подготовки в области эмоциональной саморегуляции приводит к росту тревожности, профессиональному выгоранию, снижению эффективности труда [4].

Проблема исследования заключается в том, что, несмотря на обилие публикаций по психогигиене труда, современная психолого-педагогическая наука не предлагает педагогам-практикам доступной, адаптированной системы методов эмоциональной саморегуляции, учитывающей специфику инклюзивного образования [2, 3].

Цель исследования – обосновать необходимость формирования у педагогов инклюзивного образования навыков эмоциональной саморегуляции поведения и описать простые, эффективные методы саморегуляции, применимые в условиях реальной профессиональной деятельности.

Задачи исследования:

1. Выявить основные профессиональные трудности и эмоциональные риски педагогов, работающих в инклюзивной среде.
2. Проанализировать психологические механизмы эмоциональной саморегуляции и её роль в предупреждении профессионального выгорания.
3. Систематизировать доступные методы саморегуляции (дыхательные, визуализационные, волевые, рефлексивные) применительно к деятельности воспитателя.
4. Сформулировать практические рекомендации по обучению педагогов приёмам саморегуляции поведения.

2. Методы исследования

В работе использован теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблемам инклюзивного образования, эмоциональной саморегуляции и профилактики профессионального выгорания [2, 3, 4]. Применялись методы обобщения, систематизации и моделирования практических приёмов саморегуляции.

3. Результаты исследования

3.1. Профессиональные задачи и эмоциональные риски педагога в условиях инклюзии

При включении ребёнка с ОВЗ в общеразвивающую группу педагог вынужден решать комплекс задач: строить деятельность с учётом рекомендаций психолого-педагогического консилиума; адаптировать

программу и диагностический инструментарий; обеспечивать индивидуализацию образования для всех детей; применять здоровьесберегающие технологии; взаимодействовать с родителями и другими специалистами [1]. Перегрузка, отсутствие быстрого видимого результата, страх неудачи приводят к негативным состояниям: тревога, депрессия, раздражительность, снижение контроля над эмоциями. Как следствие – нарушается коммуникация, падает профессиональная самооценка. По данным исследований, «эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью, агрессивностью, категоричностью, становятся закрытыми и невосприимчивыми к новшествам, что негативно влияет на реализацию инклюзивного образования [4].

3.2. Понятие и механизмы эмоциональной саморегуляции

Эмоциональная саморегуляция – это способность личности контролировать свои эмоции, мысли и поведение, адаптироваться к изменениям среды и достигать целей [3]. В контексте инклюзивного образования саморегуляция выступает как универсальный механизм противостояния стрессу. Чем выше уровень саморегуляции, тем выше стрессоустойчивость педагога.

В результате саморегуляции достигаются три эффекта: успокоение (снятие эмоциональной напряжённости); восстановление (уменьшение утомления); активизация (повышение психофизиологической реактивности) [2].

3.3. Практические методы саморегуляции поведения педагога

На основе анализа литературы и практического опыта [2, 3, 4] выделены следующие доступные методы, приведенные в таблице.

Кроме того, эффективна переоценка значимости ситуации: педагогу полезно задавать себе вопросы «Что здесь главное?», «Будет ли это важно через год?», что снижает катастрофизацию [2].

Таблица 1– Методы саморегуляции

Группа методов	Примеры приёмов	Цель
Дыхательные техники	Короткий вдох – медленный выдох (успокоение); медленный вдох – резкий выдох (тонизирование)	Быстрая регуляция эмоционального тонуса
Визуализация	Образы открытого пространства (для успокоения); узкого пространства (для мобилизации)	Активизация эмоциональной памяти, смена состояния
Самонаблюдение	Фиксация внимания на дыхании, позе, мимике	Осознание телесных маркеров эмоций

Группа методов	Примеры приёмов	Цель
Абстрагирование	Переключение на посторонние объекты, анализ ситуации в дневнике	Снижение субъективной значимости стрессора
Самопоощрение	Мысленные фразы «Молодец!», «Умница!» (3–5 раз в день)	Компенсация дефицита внешней положительной оценки
Психологическая установка	Убеждение «Я справлюсь», «Цель достижима»	Повышение уверенности в стрессовой ситуации

4. Выводы

Проведённое теоретическое исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Объективная необходимость – работа педагога в системе инклюзивного образования сопряжена с высокой многозадачностью, эмоциональными перегрузками и риском профессионального выгорания [4]. Без целенаправленного формирования навыков саморегуляции эффективность инклюзивной практики снижается.

2. Ключевая роль саморегуляции – эмоциональная саморегуляция является универсальным механизмом, обеспечивающим стрессоустойчивость, сохранение психического здоровья и профессиональное долголетие педагога [3].

3. Доступность методов – описанные приёмы (дыхательные упражнения, визуализация, самонаблюдение, абстрагирование, самопоощрение) не требуют специального оборудования, могут использоваться непосредственно в ходе рабочего дня [2].

4. Практическая рекомендация – в программы повышения квалификации и психологического сопровождения педагогов инклюзивного образования необходимо включить тренинги по эмоциональной саморегуляции с отработкой конкретных техник. Важно обучать педагогов: переключаться с причины эмоции на её внешние проявления (мимика, поза); управлять дыханием в стрессовой ситуации; применять визуализацию и самопоощрение; абстрагироваться от избыточно значимых обстоятельств [4].

Развитие эмоциональной саморегуляции поведения у педагогов является не желательным дополнением, а необходимым условием успешной реализации инклюзивного образования в России.

Список использованных источников

1. Кийкова Н.Ю. Содержание специальных образовательных контекстов, индивидуализирующих перспективные планируемые результаты развития детей и подростков // Современные наукоемкие технологии. – 2019. –

№ 10. – URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=37750> (дата обращения: 07.04.2026).

2. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека: Учебное пособие. – М.: Издательство Московского университета, 1987. – 103 с.

3. Саморегуляция как форма педагогической деятельности [Текст]. – М.: Наука, 2013. – 31 с.

4. Садовникова Н.О. Особенности саморегуляции поведения педагогов инклюзивного профессионального образования // Международный журнал экспериментального образования. – 2019. – № 3. – С. 92-96. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38574855> (дата обращения: 07.04.2026). – С. 92-96.