

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ

ПАРФЕНОВА Анастасия Павловна

Научный руководитель: **ПЛЕХАНОВА Елена Мефодьевна**

кандидат педагогических наук, доцент

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева
г. Красноярск, Россия

В данной статье рассматривается проблема формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста. Сделан вывод о целесообразности использования игры в образовательном процессе для формирования эмоциональной компетентности у младших школьников.

Ключевые слова: эмоциональная саморегуляция, игра, младшие школьники, навыки эмоциональной саморегуляции.

В современном мире, характеризующемся высокой динамикой и повышенными требованиями к адаптивности, эмоциональная саморегуляция становится одним из ключевых факторов успешной жизнедеятельности. Способность управлять своими эмоциями, контролировать импульсивные реакции и поддерживать эмоциональное равновесие играет важную роль как в профессиональной сфере, так и в межличностных отношениях.

Эмоциональная саморегуляция – это способность управлять своими эмоциями, которая проявляется на разных уровнях жизни и зависит от того, как мы воспринимаем и понимаем мир вокруг нас, включая наши собственные мысли и чувства. На практике это означает, что мы, осознанно или неосознанно, используем различные способы и приемы, чтобы прийти в нужное эмоциональное состояние [1].

Навыки эмоциональной саморегуляции критически важны для младших школьников, способствуя их адаптации, саморазвитию и гармоничному взаимодействию. В частности, они позволяют успешно адаптироваться к школьным условиям, развивать самостоятельность, формировать положительную мотивацию к учебе и повышать психологическое благополучие [2].

Результаты исследования актуального уровня навыков эмоциональной саморегуляции показали, что уровень навыков эмоциональной саморегуляции у младших школьников находится преимущественно на низком и среднем уровне. Это свидетельствует о недостаточном развитии способности контролировать свои эмоции, адекватно реаги-

ровать на стрессовые ситуации и эффективно взаимодействовать с окружающими это в свою очередь может приводить к трудностям в обучении, межличностным конфликтам, повышенной тревожности и другим негативным последствиям.

Во ФГОС НОО отмечается необходимость формирования личностных результатов, таких как умение управлять своим поведением, строить конструктивные взаимоотношения и справляться со стрессом, что подчеркивает важность развития навыков эмоциональной саморегуляции. В связи с этим, поиск эффективных и увлекательных методов формирования эмоциональной саморегуляции является актуальной задачей современной педагогики и психологии (<https://fgos.ru/fgos/>).

Игра – это естественный способ, которым дети изучают мир. В игре они учатся понимать эмоции других людей, сочувствовать им и эффективно общаться. Кроме того, в играх часто есть правила, которые нужно соблюдать, а это тренирует самоконтроль и силу воли. Именно в игре создается «зона ближайшего развития», где ребенок, взаимодействуя со взрослыми и сверстниками, осваивает новые знания и навыки, которые затем переносит в реальную жизнь [4].

Мы создали игру под названием «Галактика Эмоций», включающую три основных раздела: «Азбука чувств», направленный на изучение эмоций; «Супер-контроль», посвященный контролю и управлению своих эмоций; и «Разговоры с душой», который помогает осознавать и отслеживать динамику своих эмоций.

Игра состоит из следующих этапов:

На организационном этапе дети знакомятся с игровой вселенной: на доске появляется карта с планетами, первая из которых – «Планета радости». Цель этапа – помочь жителям вселенной, не знакомым с эмоциями, вернуться домой, изучив мимику, жесты, позы, интонации, слова и поведение жителей «Планеты радости».

На втором этапе учитель представляет «Планету Радости», описывая её характерные черты и атмосферу, соответствующую эмоции радости, чтобы подготовить детей к исследованию эмоций.

В течение 2-3 дней на основном этапе игры дети, как «искатели радости», наблюдают за окружающими, выявляя проявления радости в мимике, жестах, позах, интонациях и поведении.

На этапе рефлексии подводятся итоги игры и обсуждаются результаты. Дети заполняют дневник «Мои эмоции», отмечая проявления наблюдаемой эмоции.

«Море эмоций» направлена на развитие когнитивных навыков, связанных с эмоциями: игра позволяет детям расширить знания об эмоциональном мире, научиться распознавать нюансы чувств, понимать причины и последствия эмоций, а также обогатить свой эмоциональный словарь и развить способность анализировать эмоциональные ситуации.

Таким образом, формирование навыков эмоциональной саморегуляции является важным условием успешной адаптации и развития младших школьников. Игра, как естественный и увлекательный вид деятельности, представляется эффективным средством для достижения этой цели, способствуя развитию эмоциональной компетентности и улучшению психологического климата в классе. Благодаря своей естественной привлекательности, игра создает безопасную и непринужденную среду, в которой дети могут проживать и осмысливать различные эмоциональные ситуации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова Н.П. Эмоциональный интеллект как фактор регуляции педагогической деятельности // Вестник Московской государственной академии делового администрирования. – 2012. – № 6. – С. 244-250.
2. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – М.: Изд-во Смысл, Изд-во Эксмо, 2006. – 512 с.

FORMATION OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF A GAME

PARFENOVA Anastasia Pavlovna

Scientific Supervisor: PLEKHANOVA Elena Mephodieвна

Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor

V.P. Astafiev Krasnoyarsk State Pedagogical University

Krasnoyarsk, Russia

This article examines the problem of developing emotional self-regulation in primary school children. It concludes that it is advisable to use games in the educational process to develop emotional competence in primary school children.

Keywords: emotional self-regulation, game, primary school students, emotional self-regulation skills.