

**Теоретические и прикладные аспекты развития  
современной науки и образования**

***Аюпова Светлана Леонидовна,***

*магистрант кафедры дошкольной педагогики и прикладной психологии,*

*ФГБОУ ВПО Тольяттинского государственного университета,*

*г. Тольятти*

**АКТУАЛЬНОСТЬ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДЕТСКОГО САДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДОВ  
ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ**

**Аннотация.** Влияние воспитателей как значимых взрослых на детей в детском саду. Своевременное выявление эмоционального перенапряжения. Среда развития детей дошкольного возраста. Фрустрация детей. Субъекты образовательного процесса. Направления деятельности педагога-психолога в работе с обучающимися и педагогами, прописанные в профстандарте. Эмоциональные ощущения как способ поддержания жизненного процесса в оптимальных границах. Эмоции – маркер потребностей. Роли воспитателя в детском эмоциональном опыте. Ограничения деятельности педагога-психолога, связанные с коррекцией эмоциональных состояний воспитателей. Актуальность техник телесно-ориентированной терапии в психопрофилактике.

**Ключевые слова:** психолог (педагог-психолог), воспитатели (педагоги), дети(обучающиеся), значимые взрослые, эмоциональное состояние, фрустрация, профстандарт педагога-психолога, эмоциональные ощущения, потребности, сопротивление, коррекционная работа, психопрофилактика, телесно-ориентированная терапия

В работе психолога в детском саду основной упор обычно делается на диагностику и коррекционно-развивающие занятия с детьми. Консультации с воспитателями, как правило, ограничиваются рекомендациями: как найти подход к тому или иному ребенку, как строить взаимодействие с детками в соответствии с возрастными нормами развития и так

## Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

далее. Редко кто из психологов работает непосредственно с эмоциональным состоянием воспитателей. Конечно в течение года (весной) в плане педагога-психолога детского сада предполагается диагностика молодых воспитателей на синдром эмоционального выгорания, которая проводится в форме анкетирования. Однако результаты ее далеко не всегда достоверны, так как большинство воспитателей отвечают в режиме «сохранить лицо», пытаясь угадать правильные ответы. Редко кто из них чувствует важность своевременного выявления эмоционального перенапряжения. Ведь именно это могло бы предотвратить эмоциональное выгорание. Очень часто воспитатели, как люди, обучающие и наставляющие, считают, что обращение к психологу будет приравнено к признанию в собственной беспомощности. По принципу: если я с собой не могу справиться, как мне могут доверить работу с детками. Таким образом, внутреннее напряжение нарастает, что не может не сказываться на воспитанниках группы. Как известно из возрастной психологии дети дошкольного возраста 3-6 лет лучше всего развиваются посредством игровой деятельности, находясь в благоприятно настроенной среде. Про первую часть (игровая деятельность) воспитатели очень хорошо помнят, выстраивая свои занятия с детками, а вот вторая составляющая иногда выходит из ракурса их внимания. И при большом накале внутреннего напряжения воспитателя это фрустрирует детей, и все усилия от занятия сводятся к нулю. А при постоянно повторяющихся «срывах» у воспитанников формируются определенные паттерны поведения (например, затаиться или сбежать), которые значительно ограничивают возможности их эффективного функционирования не только в детском, но и в дальнейшем взрослом возрасте. А иногда это могут быть и более глубокие психологические травмы.

Сейчас в образовании пристальное внимание уделяется психологической безопасности образовательной среды, что прописано так же в

## Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

профстандарте педагога-психолога [1]. При этом в образовательной среде в качестве субъектов образовательного процесса выделяют три группы: первая - дети и обучающиеся; вторая - администрация, педагоги, преподаватели и других работники образовательной организации; третья – родители.

При этом для обучающихся в стандарте предполагается коррекционно-развивающая работа по эмоционально-волевой сфере, снятию тревожности, решению проблем в сфере общения, коррекции по направлению нарушения социализации и адаптации, консультирование по проблемам самопознания, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам. В то время как для группы педагогов (воспитателей) предусматривается только консультирование по взаимоотношениям в трудовом коллективе и по другим профессиональным вопросам[1]. Однако человек – цельное существо, и он не может, придя на работу, полностью отстраниться от своих личных проблем и семейных вопросов. Избегание в решении конфликтов и разногласий только усиливает эмоциональный накал.

Немов Р.С. обозначает эмоциональные ощущения как своеобразный способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах. Соответственно эмоциональные всплески будут свидетельствовать о разрушающем характере недостатка или избытка каких-либо факторов. При этом он отмечает, что самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная среди живых существ форма эмоциональных переживаний – это удовольствие, получаемое от удовлетворения органических потребностей, и не удовольствие, связанное с невозможностью этого сделать. Эмоции и чувства предвосхищают процесс удовлетворения потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале него[2]. Таким образом, получается, что чувства и эмоции всегда сигнализируют нам о наших потребностях: удовлетво-

## Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

ренных либо неудовлетворенных. Эмоции – это своеобразный маркер потребностей (так их часто обозначают в гештальт-подходе), их сигнальная кнопка, только мало кто из людей, не связанных с психологией, про это знает. Человек не всегда в состоянии сам разобраться с этим процессом, поскольку в большей части он бессознательный. И если неудовлетворенные потребности копятся, начинает расти фоновое раздражение. И воспитатель, каким бы уровнем педагогической квалификации он не обладал, начинает срывать на детей.

Детки дошкольного возраста еще только знакомятся со своими чувствами и эмоциями, в большей части проживают их открыто (если условия дома к этому располагают) и только учатся волевому регулированию. Здесь воспитатель выступает сразу в двух ролях: с одной стороны он показывает ребенку образец поведения – как жить гармонично в контакте со своими чувствами, экологично их проживать, с другой – контейнирует[3] (понятие из телесно-ориентированной терапии) эмоции ребенка. Но чтобы реализовать эти роли ему необходимо самому находиться в контакте с собой.

Именно в этом может помочь педагог-психолог, который как «зеркало» отражает человеку самого себя. Однако здесь поднимается внутреннее сопротивление обращаться за помощью. Так как люди, постоянно работающие в оценочной среде (ведь именно так построена наша система обучения), не хотят, а некоторые даже боятся, чтобы их оценивали. Вдруг это как-то отразится на их профессиональном престиже.

Таким образом, направление деятельности педагога-психолога, связанное с коррекцией эмоциональных состояний воспитателей, ограничивается сразу с двух сторон. С одной стороны это не предусмотрено законодательно, то есть не отражено в профстандарте. С другой стороны отсутствует желание самих воспитателей. Хотя это совершенно не означает, что этой проблемы нет. Скорее ей просто не придают должно-

## Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

го значения. Ведь воспитатели – это после родителей, самые значимые взрослые в жизни ребенка, которые очень сильно влияют на формирование его характера.

Поэтому единственный выход – это психопрофилактика. Которая является одним из пунктов профстандарта [1]. Только с этого ракурса педагог-психолог может найти подход к воспитателю. С этой стороны проблема не обозначается четко, а может быть решена более завуалированным образом, не нанося удара по самооценке воспитателя и не роняя его престижа в глазах сотрудников и руководства.

Для этих целей как нельзя более подходят методы и техники телесно-ориентированной терапии. Ведь о пользе зарядки нам твердили с самого детства. И это воспринимается как норма в отличии, например, от гештальт-терапии, психоанализа и ряда других методов. Наши воспитатели не готовы пока полностью раскрываться и рассказывать психологу о своем внутреннем мире, отношениях и переживаниях. Поэтому работа через тело, помогает снять внутреннее сопротивление и страх и помочь откорректировать напряженное эмоциональное состояние. Расслабляя и гармонизируя тело, работая через центрирование, заземление, помогая выстраивать границы[3], знакомя с телесной метафорой для каждой базовой эмоции, и используя другие приемы, психолог автоматически расслабляет и гармонизирует общее состояние воспитателя, выравнивая эмоциональный фон и запуская мысли в новом направлении. А если брать шире, то своевременное использование методов телесно-ориентированной терапии в целях коррекции эмоциональных состояний воспитателей не только значительно снижает риски эмоционального выгорания самих педагогов, но и позволяет им, как значимым взрослым, воспитывать психологически здоровых детей, находящихся в контакте с собой и с миром.

## Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Профессиональный стандарт. Педагог-психолог (психолог в сфере образования). Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 года N 514н.*
2. *Немов Р.С. Психология: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений: В 3 кн. – 3-е изд. – М.: Владос, 1999. – Кн.1Общие основы психологии. – С. 438-439.*
3. *Борисова Е.В., Воробьева Е.А., Евлампиева М.В., Иванова Н.А., Степанова В.А. Тело и внутренний мир. Рекомендации по работе со структурами характера с иллюстрациями. – М.: ООО «Принтлето», 2018. – С. 9-10.*