**Статья**

Инновационные подходы к формированию эмоциональной устойчивости у школьников через психолого-педагогические технологии: Стратегии и практические решения

**Автор:** Хабарова [Наталья Анзоровна](https://am.omga.su/course/view.php?id=2542)

КГУ «Путинцевская средняя школа» отдела образования по району Алтай Управления образования ВКО, Малеевский С.О., С. Путинцево, ул. Матросова, 17

**Аннотация:** В современном образовательном контексте формирование эмоциональной устойчивости у школьников является ключевым аспектом для обеспечения их успешной адаптации и развития. Настоящая статья рассматривает инновационные психолого-педагогические технологии, направленные на укрепление эмоциональной устойчивости учащихся. Основное внимание уделено социально-эмоциональному обучению, когнитивно-поведенческой терапии, арт-терапии и методикам внимательности, которые интегрируются в образовательный процесс для формирования у школьников навыков управления стрессом, эмоциями и социальными взаимодействиями.

**Ключевые слова:** эмоциональная устойчивость, психолого-педагогические технологии, социально-эмоциональное обучение, когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, внимательность, школьное образование.

Современные образовательные системы все чаще сталкиваются с необходимостью интеграции психолого-педагогических технологий, направленных на развитие эмоциональной устойчивости учащихся. Важность этого аспекта обусловлена растущими психосоциальными вызовами, такими как увеличение уровня стресса, тревожности и депрессии среди школьников. Эмоциональная устойчивость не только способствует лучшей адаптации к школьной среде, но и является фундаментом для успешного взросления.

Представим передовые психолого-педагогические подходы и технологии, нацеленные на развитие способностей школьников к саморегуляции эмоциональных состояний и управлению тревожностью. Эти подходы помогают учащимся адекватно оценивать и регулировать свои эмоции, обеспечивая тем самым более здоровую и продуктивную обучающую среду.

Стратегии развития навыков эмоциональной саморегуляции

1. Программы, такие как CASEL, предлагают комплексные учебные планы, которые включают упражнения и деятельность, способствующую развитию осознания собственных чувств, эмпатии, навыков межличностного общения и принятия решений. Эти умения позволяют учащимся лучше управлять своими эмоциональными реакциями и стрессом в различных жизненных ситуациях.
2. КПТ используется для обучения детей техникам когнитивной переоценки, которые помогают им изменять негативные мысли и оценки событий, ведущие к тревожности и стрессу. Это включает в себя упражнения на осознание автоматических мыслей и их корректировку в более рациональное и положительное направление.
3. Программы внимательности направлены на обучение учащихся техникам медитации, дыхательным упражнениям и другим практикам, которые помогают сосредоточиться на настоящем моменте и уменьшить уровень стресса. Эти методы позволяют школьникам лучше справляться с эмоциональными всплесками и способствуют повышению общего уровня психологического благополучия.

Практические решения для школ:

Интеграция уроков SEL в стандартное учебное расписание.

1. Обучение учителей методам КПТ и миндфулнесс, чтобы они могли применять их на практике в классе.
2. Создание безопасной и поддерживающей образовательной среды, где учащиеся могут свободно выражать свои эмоции и обсуждать их с педагогами и сверстниками.

Данные подходы и технологии способствуют созданию более гармоничной и эффективной образовательной среды, в которой каждый ученик получает возможность развить навыки, необходим для успешного эмоционального самоконтроля и адаптации.

Примеры влияния КПТ и SEL на учебную успеваемость и социальное взаимодействие

Программы когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) в школах помогают учащимся идентифицировать и менять негативные мысли, что напрямую влияет на их поведение и эмоциональное состояние. Например, школьные психологи могут проводить групповые сессии, на которых обучают учеников техникам снижения тревожности перед экзаменами, что, в свою очередь, улучшает их академические результаты.

Подходы Арт-терапия и музыкальная терапия позволяют учащимся выразить свои чувства через творчество. Внедрение этих программ требует согласованной работы всего педагогического коллектива и школьных психологов. Школы могут начать с проведения тренингов для учителей, чтобы они могли интегрировать элементы SEL и КПТ в свои уроки. Кроме того, можно создавать специальные арт-студии и музыкальные зоны, где ученики могли бы заниматься творчеством под руководством квалифицированных арт- и музыкальных терапевтов.

Итак, данные подходы помогают создать в школе среду, где каждый ученик чувствует себя увиденным и понятым, что способствует не только академическому, но и социальному и эмоциональному развитию. Интеграция психолого-педагогических технологий в образовательный процесс – это стратегически важный шаг, который помогает школам не только улучшить академические результаты учащихся, но и воспитать у них устойчивость к эмоциональным вызовам. В современном мире, где дети сталкиваются с многочисленными стрессорами, такими как социальные сети, давление сверстников и академические требования, важно научить их эффективно управлять своими эмоциями.

Список используемой литературы

1. Анохин, П. К. Психология эмоций / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. - М. : Изд-во Моск. ун-та, 2020
2. Бодалев А.А. Психология личности. М.: Изд – во МГУ, 2018., 188 с..
3. Вилюнас В. К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. Тексты. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2017. — 288 с
4. Выготский, Л. С. Обучение и развитие в дошкольном возрасте / Л. С. Выготский. - М., 2002
5. Додонов, Б. И. Эмоция как ценность / Б. И. Додонов. - М. : Политиздат, 2018. - 272 с
6. Запорожец А.В. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста / Под ред. Я.З. Неверович. – М.: Знание, 2021.
7. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2018. - 752 с