**Роль поддержки в формировании навыков саморегуляции и управления эмоциями у обучающихся**

*Машкова Маргарита Константиновна*

*Педагог-психолог*

*ГАПОУ КК «Курганинский аграрно-технологический техникум»*

*352416, РФ, Краснодарский край, г. Курганинск п. Красное Поле, СПТУ-50,9А*

Современное образование сталкивается с множеством вызовов, среди которых особое место занимает эмоциональное благополучие обучающихся. Умение управлять своими эмоциями и эффективно регулировать свое состояние становится одним из ключевых навыков, необходимых для успешной учебы и социализации. В этом контексте психологическая поддержка играет важную роль, способствуя формированию навыков саморегуляции и управления эмоциями у студентов. Понимание механизмов предоставления такой поддержки, а также методов ее реализации имеет большое значение для всех участников образовательного процесса.

**Природа саморегуляции и управление эмоциями**

Саморегуляция – это способность человека контролировать свои мысли, эмоции и поведение в различных ситуациях. Эта концепция включает в себя несколько компонентов: осознание собственных эмоциональных состояний, умение планировать и ставить цели, а также способность адаптироваться к изменениям и реагировать на возникающие стрессовые ситуации [1]. В образовательном контексте саморегуляция помогает обучающимся справляться с учебными вызовами, поддерживать мотивацию и сохранять психоэмоциональное здоровье.

**Эмоциональная регуляция**

Управление эмоциями тесно связано с саморегуляцией и подразумевает осознание и контроль своих эмоциональных состояний. Эмоциональная регуляция включает в себя не только подавление негативных эмоций, но и развитие навыков позитивного восприятия, эмоциональной зрелости и способности к эмпатии [2]. Оба эти навыка необходимы для успешной учебы и социализации в группе, так как способствуют созданию гармоничных межличностных отношений и поддержанию психологического комфорта.

**Роль психологической поддержки**

Психологическая поддержка в образовательной среде включает в себя различные формы и методы, направленные на создание благоприятной атмосферы для обучения и развитие навыков саморегуляции у обучающихся. Она может осуществляться через систему школьного психологического сопровождения, индивидуальные и групповые консультации, семинары и тренинги.

**Параметры эффективной психологической поддержки**

Для эффективного осуществления психологической поддержки важно учитывать несколько ключевых параметров:

1. **Индивидуальный подход**. Психолог, работающий с учащимися, должен учитывать их индивидуальные особенности и потребности. Индивидуальные консультации могут помочь обучающимся лучше понять себя, свои эмоции и способы их управления.
2. **Создание доверительной атмосферы**. Успех психологической поддержки во многом зависит от уровня доверия между психологом и обучающимся. Способность создать безопасное пространство для обсуждения личных переживаний способствует более эффективной работе с эмоциями.
3. **Обучение навыкам саморегуляции**. Психологическая поддержка включает в себя не только эмоциональное сопровождение, но и обучение обучающихся техникам саморегуляции: методам снятия стресса, тайм-менеджмента и позитивного мышления [3].

**Примеры методов психологической поддержки**

Существует множество методов и практик, которые могут быть использованы в обучении саморегуляции и управления эмоциями:

1. Индивидуальные консультации

Психолог проводит индивидуальные встречи с обучающимися, где они могут обсудить свои переживания, эмоции и проблемы. Это позволяет создать безопасное пространство для выражения и понимания своих чувств.

2. Групповые тренинги

Психологи организуют тренинги, направленные на развитие эмоционального интеллекта, навыков коммуникации и управления стрессом. Занятия могут включать упражнения, ролевые игры и дискуссии, что позволяет участникам учиться друг у друга.

3. Психологические семинары

Семинары по темам саморегуляции, стресса, личной эффективности и управления временем помогают обучающимся получить теоретические знания и практические навыки, необходимые для справления с эмоциональными и учебными трудностями.

4. Арт-терапия

Использование художественных и творческих методов (рисование, лепка, музыка) для выражения эмоций и выявления внутренних конфликтов. Этот метод помогает обучающимся осознать свои чувства и найти новые способы их выражения.

5. Психологическое тестирование

Применение различных психологических тестов и опросников для оценки уровня стресса, эмоционального состояния и личностных качеств. Полученные данные могут помочь в выборе индивидуальных стратегий поддержки.

6. Программы по обучению навыкам социальной и эмоциональной компетентности

Эти программы направлены на развитие навыков взаимодействия с окружающими, включая навыки активного слушания, эмпатии и управления конфликтами.

7. Работа с обратной связью

Применение методов, позволяющих обучающимся получать конструктивную обратную связь от преподавателей по вопросам эмоционального состояния и учебных достижений. Это помогает им осознать свои сильные и слабые стороны и работать над их улучшением.

8. Поддерживающие группы

Создание групп поддержки, где обучающиеся могут делиться своими переживаниями и находить эмоциональную поддержку у сверстников. Такие группы способствуют повышению уровня доверия и уменьшению чувства одиночества.

9. Медитация

Введение в практики внимательности, которые помогают студентам лучше осознавать свои эмоции и управлять ими. Это может включать дыхательные практики, медитации и упражнения на концентрацию.

10.Психологические игры и упражнения.

Проведение игр и упражнений, направленных на развитие коммуникативных навыков, эмпатии, понимания себя и других. Это помогает обучающимся лучше понимать свои чувства и эмоции, а также научиться эффективно общаться и взаимодействовать с окружающими.

11. Консультации для родителей

Организация встреч и семинаров для родителей с целью обучения их подходам к психологической поддержке своих детей, что поможет создать более гармоничную атмосферу как в семье, так и в учебном заведении.

**Влияние психологической поддержки на учебные результаты**

Несмотря на то, что связь между психологической поддержкой и учебными результатами не всегда очевидна, исследования показывают, что обучающиеся, получающие психологическую помощь, демонстрируют более высокие результаты обучения. Они реже подвержены стрессу, испытывают большее чувство удовлетворенности от учебы и имеют более высокую мотивацию [4].

Кроме того, навыки саморегуляции, развиваемые с помощью психологической поддержки, способствуют лучшей адаптации обучающихся в различных учебных ситуациях. Обучающиеся с высоким уровнем саморегуляции способны лучше управлять своим временем, избегать прокрастинации и эффективно справляться с академическими нагрузками.

Психологическая поддержка является важным компонентом в формировании навыков саморегуляции и управления эмоциями у обучающихся. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы, индивидуальный подход к каждому обучающемуся и применение эффективных методов психологического сопровождения позволяют студентам не только справляться с учебными трудностями, но и развивать ключевые навыки, необходимые для всей их жизни. В условиях постоянно меняющегося образовательного ландшафта роль психологической поддержки будет только возрастать, открывая новые возможности для улучшения качества образования и благополучия студентов.

**Список использованных источников**

1. Зинченко, В. П. (2021). Основы психологии саморегуляции. М.: Питер.
2. Петрова, Н. А. (2020). Эмоции и их влияние на учебный процесс. Социология и образование, 3(1), 23-30.
3. Григорьева, Е. С. (2020). Методы развития эмоционального интеллекта в образовательной среде. Вестник психологии и педагогики, 5(2), 56-62.
4. Кононова, А. И. (2022). Влияние психологической поддержки на успехи студентов в обучении. Наука и образование, 12(4), 77-82.