

РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Н. Н. Романова

Челябинск

Проблема развития рефлексии эмоциональных состояний является актуальной, поскольку в настоящее время востребован специалист, чувствительный к самопознанию, проявляющий интерес к собственной личности, а также индивидуальным особенностям воспитанников. Будущему педагогу необходимо профессионально реализовываться, постоянно совершенствоваться, осуществлять поиск эффективных моделей поведения, развивать рефлексивные способности.

Рефлексия рассматривается как мыслительный процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, способностей, характера отношений с другими и к другим, своих задач, назначения и т. д. Понятийно, процессуально и функционально рефлексия связана с самонаблюдением, интроспекцией, ретроспекцией, самосознанием [3]. Ряд исследователей в группе психологических определений рассматривают рефлексия как размышление о своем психическом состоянии, склонность анализировать свои переживания, внутренние психические акты и состояния [1].

Под рефлексией эмоциональных состояний понимают способность осознавать собственное актуальное эмоциональное состояние, и, как следствие, причины собственного поведения, личностные особенности, характер взаимодействия и отношений с другими и к другим.

Выпускники физкультурно-спортивного вуза по возрастным хронологическим рамкам относятся к ранней взрослости (молодости). На наш взгляд, для развития рефлексии эмоциональных состояний данный возрастной этап является наиболее сензитивным. Именно в этот период человек предпринимает множество попыток найти индивидуальный стиль деятельности, нарабатывает опыт управления коллективом воспитанников, восприимчив к экспериментам, сосредоточен на самоактуализации, акцентирован на поиске эффективных вариантов взаимодействия с окружающими за счет активной практической деятельности. Высокий уровень развития рефлексивных способностей будет способствовать адаптации в новом коллективе, позиционированию себя как педагога, умению разрешать сложные ситуации, неизбежно возникающие в начале трудовой деятельности.

Период взрослости – наиболее продолжительный период онтогенеза. Учитывая многомерность процесса развития и гетерохронность достижений в разных сферах, можно выделить несколько признаков взрослости:

- а) новый характер развития, в меньшей степени связанный с физическим ростом и быстрым когнитивным совершенствованием;
- б) способность реагировать на изменения и успешно адаптироваться к новым условиям, позитивно разрешать противоречия и трудности;
- в) преодоление зависимости и способность нести ответственность за себя и окружающих;
- г) формирование, становление системы ценностей;
- д) социальные и культурные ориентиры (роли, отношения, т. д.) [4, с. 283].

По мнению А. Маслоу, данный возрастной этап непосредственно связан с самоактуализацией, которая, в свою очередь, является перманентным и трудоемким процессом:

- 1) необходимо стремиться к непрерывному сосредоточению на переживаниях, развивая внутренние ресурсы, а не к демонстрации эмоций, психологических защит;
- 2) постоянно осуществлять выбор, способствующий личностному росту, через преодоление страха и стремления к безопасности;
- 3) доверять собственным ощущениям, оценкам, идеям, поступкам;
- 4) быть честным с самим собой и принимать ответственность, не стремиться произвести хорошее впечатление на всех;
- 5) преодолевать иллюзии, отказаться от неэффективных моделей поведения, осознать свой потенциал [4].

Социальная ситуация, в свою очередь, предполагает не только активное включение человека в сферу общественного производства, в сферу трудовой деятельности, но и стремление к высшим достижениям в различных областях – физической, нравственной, интеллектуальной, профессиональной. С внутренней стороны социальная ситуация связана со стремлением к самостоятельности, независимости, осознанием личной ответственности за собственные решения, направленностью на формулировку собственных социальных и психологических задач развития. Данное осознание является ключевым переживанием социальной ситуации развития зрелости [4].

В нашем исследовании вышеперечисленные возрастные особенности обусловили выбор контингента для реализации процесса развития рефлексии эмоциональных состояний.

Литература

1. *Бабуцидзе М. О.* Развитие рефлексивных умений молодого учителя в общеобразовательном учреждении [Текст]: метод. рекомендации / М. О. Бабуцидзе. Курган, 1998.
2. *Найн А. А.* Теоретические основы рефлексивного управления образовательным процессом студентов физкультурного вуза [Текст] / А. А. Найн. Челябинск, 1999.
3. *Современный психологический словарь* [Текст] / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. СПб., 2007.
4. *Шаповаленко И. В.* Возрастная психология (психология развития и возрастная психология) [Текст]: учеб. для студентов вузов / И. В. Шаповаленко. М., 2007.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕТСКОГО САДА

Г. А. Рябова
Челябинск

Дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность и закладываются основы физического здоровья, под которым понимается состояние полноценного физического, психического, духовного и социального благополучия. Преобразования общественной жизни в государстве, изменения усло-