

4. Лаптинская, Н. А. Социально культурное партнерство в учреждениях досуговой сферы / Н. А. Лаптинская // Мир науки, культуры, образования. – 2011. – № 6-1. – С. 193-195.

Соколова У.А., студент 412 группы
заочной формы получения образования
Научный руководитель – Рогачёва О.В.,
кандидат педагогических наук, доцент

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ КАК ОСНОВА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОДРОСТКОВ

В современном мире каждый человек подвергается значительному психоэмоциональному давлению, в том числе и подростки. Их эмоциональная нестабильность обусловлена многими факторами. Прежде всего, ключевую роль играет влияние социальных сетей: постоянное сравнение с идеализированными образами может привести к сомнениям и депрессии. Подростки часто становятся жертвами кибербуллинга, что также ухудшает их психологическое состояние.

Развитие технологий привело к снижению личного взаимодействия. Это снижает социальную поддержку, необходимую для формирования стабильной личности, и может привести к возникновению чувства одиночества и изоляции. Стресс, связанный со школьной нагрузкой, а также давление со стороны родителей и общества также негативно сказываются на эмоциональном состоянии подростков. Кроме того, подростковый возраст связан с гормональными изменениями, которые могут стать источником нестабильности. Наконец, отсутствие навыков управления эмоциями и отсутствие образовательных программ, направленных на развитие эмоционального

интеллекта, делают подростков уязвимыми к различным трудностям. Таким образом, эмоциональная нестабильность у подростков является следствием социальных и индивидуальных факторов, требующих особого внимания и поддержки со стороны окружающих. В этой связи особое внимание следует уделить вопросам эмоциональной грамотности, являющейся основой эмоциональной саморегуляции в подростковом возрасте. Однако давайте определимся, что такое саморегуляция.

Петрова О.С. и Чекина Л.Ф. дали такое определение понятию: «саморегуляция – это сознательное воздействие индивида на свойственные ему психические явления и процессы, а также на его деятельность и поведение с целью их последующего изменения в интересах самого индивида» [1]. Этот процесс включает в себя осознание, понимание и контроль своих эмоциональных реакций, что позволяет подросткам лучше справляться с различными стрессами и проблемами. Эмоциональная саморегуляция охватывает такие аспекты, как способность распознавать свои эмоции, оценивать их влияние на поведение и находить способы их конструктивного выражения. Подростки с хорошей саморегуляцией могут эффективнее справляться с конфликтами, общаться со сверстниками и родителями и принимать более обоснованные решения. Эти навыки развиваются со временем и могут зависеть от многих факторов, включая семейное воспитание, социальную среду и культурное происхождение.

Взросление подростков в современном мире несет в себе много испытаний, это чрезмерные физиологические, информационные нагрузки и ощущение постоянного психоэмоционального напряжения. В старшем подростковом возрасте не достаточное развитие навыков саморегуляции может создать предпосылки для формирования девиантного поведения. Подростки старшего школьного возраста возбудимы, импульсивны, неуравновешенны, могут совершать необдуманные поступки. По этой причине существует необходимость в планомерной психолого-педагогической деятельности по

развитию саморегуляции подростков, так как владение приемами самоконтроля и саморегуляции в ситуации стресса помогает преодолеть трудности, вовремя мобилизовать свои ресурсы и является важным показателем зрелости личности [2].

В этой связи эмоциональная грамотность играет важную роль в развитии навыков эмоциональной саморегуляции у подростков. Прежде всего, она помогает подросткам лучше распознавать и идентифицировать свои эмоциональные состояния, что является первым шагом к управлению ими. Умение распознавать эмоции других также помогает улучшить межличностные отношения и снизить конфликтность. Эмоциональная грамотность включает в себя способность анализировать и оценивать свои эмоции, что помогает подросткам понять источники стресса и фрустрации. Понимание того, что эмоции временны и могут быть изменены, помогает подросткам более эффективно реагировать на негативные ситуации.

Важным аспектом является разработка стратегий управления эмоциями. Эмоционально грамотные подростки могут использовать различные методики, такие как дыхательные упражнения, самоуспокоение или когнитивные переоценки, чтобы снизить интенсивность негативных эмоциональных состояний. Кроме того, эмоциональная грамотность поддерживает способность планировать ответы на эмоционально заряженные ситуации, что помогает избегать импульсивных решений.

Развитие социальных навыков также является результатом эмоциональной грамотности. Она помогает повысить эмпатию, позволяя подросткам поддерживать более стабильные и здоровые социальные связи. Умение открыто говорить о своих эмоциях приводит к более честному взаимодействию, что снижает напряженность и конфликтность.

Важно отметить, что эмоциональная грамотность снижает тревожность, укрепляя уверенность в способности подростков справляться со сложными

эмоциями. Это приводит к большому запасу устойчивости к жизненным трудностям и стрессовым ситуациям. Таким образом, развитие эмоциональной грамотности у подростков приводит к улучшению эмоциональной саморегуляции, что в свою очередь способствует успешной адаптации в различных жизненных ситуациях. Это подчеркивает важность внедрения программ, направленных на развитие эмоциональной грамотности, в образовательный и социальный контексты.

Основной формой обучения эмоциональной грамотности обычно рассматривается тренинг как интерактивная форма занятий с эффективной обратной связью и групповой поддержкой. В программу тренингов, нацеленных на развитие эмоционального интеллекта, обычно входят упражнения, направленные на развитие: самопознания и рефлексии; восприятия эмоций и сензитивности; эмпатии и эмоциональной децентрации; эмоциональной экспрессии, как невербальной, так и вербальной; навыков анализа эмоциогенных ситуаций и способов поведения в них; конструктивного поведения в эмоциогенных ситуациях.

Тренинг, безусловно, является одной из важнейших форм работы, направленных на развитие эмоционального интеллекта. Однако надо помнить, что в подростковом возрасте речь идет скорее о тренинговых занятиях, чем о полноценном тренинге, поскольку уровень развития рефлексии, личностной зрелости у подростков еще недостаточен [3].

Культурно-досуговая деятельность играет важную роль в развитии эмоциональной грамотности, поскольку они предоставляют им различные формы обучения, которые помогают им понимать и управлять своими эмоциями. Эти мероприятия включают в себя арт-терапию и творческие мастерские, где подростки могут выразить свои чувства через живопись, музыку, театр или танцы. Это позволяет им не только развивать художественные навыки, но и лучше понимать свои собственные чувства и чувства других. Также полезными

являются спортивные активности, которые помогают подросткам справляться со стрессами и повышают уровень эмоциональной устойчивости. Командные виды спорта способствуют развитию навыков коммуникации, сотрудничества и управления конфликтами, что напрямую влияет на эмоциональную грамотность.

Участие в молодежных клубах и волонтерских проектах позволяет подросткам работать в группе, развивать эмпатию и учиться поддерживать других в трудных ситуациях. Это создает пространство для обмена эмоциями и опытом, что особенно важно в период взросления.

Таким образом, эмоциональная грамотность является ключевым аспектом, который существенно влияет на развитие личности в подростковом возрасте. В современном мире, полном стрессов и перемен, умение управлять своими эмоциями становится особенно актуальным. Подростки, сталкиваясь со множеством проблем — от социальных до образовательных — нуждаются в эффективных инструментах саморегуляции и эмоциональной адаптации. Эмоциональная грамотность включает в себя осознание, понимание и управление своими эмоциями, а также умение учитывать чувства других. Формирование этих навыков в раннем возрасте имеет решающее значение, так как они закладывают основу для более зрелого поведения и взаимодействия в будущем.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Петрова, О. С. Развитие саморегуляции личности подростков старшего школьного возраста / О. С. Петрова, Л. Ф. Чекина // *Univsum: психология и образование*. – 2022. – № 10 (100). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-samoregulyatsii-lichnosti-podrostkov-starshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 16.03.2025).

2. Божович, Л. И. Развитие воли в онтогенезе / Л. И. Божович // Проблемы формирования личности. – Воронеж, 1995. – С. 352.

3. Гнатышина, Е. В. Эмоциональная грамотность и методы ее формирования у подростков и юношества / Е. В. Гнатышина, Е. А. Василенко // Ped.Rev.. – 2023. – № 3 (49). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-gramotnost-i-metody-ee-formirovaniya-u-podrostkov-i-yunoshestva> (дата обращения: 16.03.2025).

Солодкая А.Д., студент 332 группы
очной формы получения образования
Научный руководитель – Кандрукевич О.В.,
кандидат медицинских наук, доцент

ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ: ОТ СМАРТ-ЧАСОВ ДО ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Технологии прочно вошли в нашу повседневную жизнь, и спортивная индустрия не стала исключением. От высокотехнологичных гаджетов, отслеживающих показатели здоровья и физической активности, до систем дополненной реальности, погружающих пользователей в интерактивный спортивный опыт – технологии кардинально меняют современный спорт и физическую культуру человека.

Цель работы: изучить особенности применения современных гаджетов и систем дополненной и виртуальной реальности в спорте и повседневных занятиях физической активностью.