

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

АЛЕКСЕЕВА КСЕНИЯ АЛЕКСАНДРОВНА


ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА


РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОДРОСТКОВ


Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
26.05.23 

Руководитель
канд. психол. наук Тольмина Т.Ю.
26.05.23 

Обучающийся
Алексеева К.А.
26.05.23 

Дата защиты
26.06.23

Оценка

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОДРОСТКОВ | 6 |
| 1.1. Понятие «саморегуляция» | 6 |
| 1.2. Социально-психологическая характеристика подростков | 13 |
| 1.3. Развитие саморегуляции подростков | 17 |
| Выводы по главе 1 | 25 |
| ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОДРОСТКОВ | 27 |
| 2.1. Программа мероприятий, направленных на развитие саморегуляции подростков | 27 |
| 2.2. Реализация программы | 32 |
| Выводы по главе 2 | 42 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 44 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 46 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 50 |

ВВЕДЕНИЕ

Человек является в значительной степени саморегулирующейся системой, поскольку имеет в наличии как физиологические, так и психологические механизмы приспособления к постоянно меняющимся условиям своей жизнедеятельности и окружающей среды, привлечения сил и опыта, самоуправления, регулирования своей активности.

Современные познания о саморегуляции личности образовались при помощи синтеза научных идей из физиологии, кибернетики и психологии. Большинство ученых склонны считать, что основные регуляторные функции – это осознание цели, анализ имеющихся условий, последовательность действий, оценка результатов и соответственная коррекция.

В качестве субъекта саморегуляции выступает непосредственно сам человек, а объектами уже выступают его психические события, осуществляемая им деятельность, а также его поведение.

Актуальность исследования. Для детей очень важно развивать саморегуляцию, поскольку от нее зависит способность переживать разочарование, снижение агрессии, выражение радости и других эмоций. Повышенный уровень саморегуляции впоследствии окажет важное влияние на весь жизненный путь человека за счет удовлетворения от жизнедеятельности, улучшения социального поведения, повышения качества жизни. В следствие этого формирование саморегуляции подростков является актуальным на современном этапе.

Саморегуляция и ее развитие находится в фокусе внимания специалистов психологии, педагогики, физиологии и др. Среди российских авторов выделяются следующие: П.К. Анохин, Е.Ю. Волчегорская, Л.С. Выготский, Ю.П. Зинченко, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, С.Л. Рубинштейн и др. В работах данных ученых рассматриваются и исследуются проблемы формирования и развития саморегуляции у подростков, обосновывается сущность, природа, роль сознательной

активности и саморегуляции.

Цель исследования – развитие саморегуляции подростков посредством апробации развивающей программы.

Объект исследования – саморегуляция.

Предмет исследования – развитие саморегуляции подростков.

Под **гипотезой исследования** мы предполагаем, что у подростков недостаточно развиты такие показатели саморегуляции, как самостоятельность и ответственность. Развивающая программа позволит повысить навыки саморегуляции подростков.

Для достижения цели, необходимо решить следующие **задачи**:

1. Изучить характеристику понятия «саморегуляция».
2. Рассмотреть социально-психологические характеристики подростков.
3. Исследовать особенности саморегуляции подростков.
4. Реализовать развивающую программу саморегуляции подростков.
5. Оценить результаты проведения программы развития саморегуляции подростков.

Методы исследования:

- теоретические методы: анализ и синтез литературы по теме работы;
- эмпирические методы: тестирование, опросный метод,
- методы качественной и количественной обработки эмпирических данных.

Методики:

- Методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.
- Методика диагностики индивидуального профиля саморегуляции поведения у детей младшей и средней школы «ССПМД – оценочные шкалы» В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко – «ССПД-М1» для обучающихся 9–16 лет.

База исследования: работа проводилась в одной из образовательных организаций г. Красноярска.

Выборку исследования составили 52 обучающихся подросткового

возраста VII класса. Возраст респондентов 12–13 лет.

Структура исследования: работа включает в себя введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОДРОСТКОВ

1.1. Понятие «саморегуляция»

В науке понятие «саморегуляция» призвано объяснить механизмы порождения особых человеческих действий, основанных не столько на желаниях, сколько на возможностях разумного индивидуального решения об их целенаправленном осуществлении. В сегодняшнем обществе, перенасыщенном различной информацией на людей оказывается психоэмоциональное давление, что приводит к возникновению ответной реакции его психики. Социально-экономические особенности, присущие нашему времени требуют от человека, проживающего в кризисных социальных и экологических условиях увеличения самостоятельности и активности [12].

Понятие саморегуляции (от лат. *Regulare* – упорядочивать хаос) подразумевает под собой управление человеком своим психологическим и физиологическим состоянием, а также деятельностью.

Зарождение психологии саморегуляции произошло в 50–60-х гг. XX века, совместно с началом изучения активной деятельности человека как субъекта, совершающего воздействия по отношению к объекту в системе управления [3].

Считается, что понятие регуляции впервые было введено П. Жанэ (1929 г.), считающим способность к саморегуляции одним из значимых критериев развития личности. Он рассматривал саморегуляцию в виде системы внутренних требований, побуждающих человека быть активным субъектом. П. Жанэ были выделены следующие этапы поведенческого акта при осуществлении саморегуляции – изначальная подготовка к действию; целенаправленное на действие усилие и окончание. Ученый отмечал, что наивысшим уровнем системы поведения является трудовая (созидательная) деятельность, в процессе которой зарождается произвольность внимание и

воля. Для развития личности большую роль играет поведение, основанное на взаимодействии биологического фактора, социального окружения и собственной активности человека [12].

Значимый вывод сделал физиолог И.М. Сеченов в XIX в. в ходе разработки естественнонаучной теории психической регуляции поведения: обеспечение регуляции поведения животных и человека посредством психических процессов. На основе этой теории позднее И.П. Павловым было создано учение о высшей нервной деятельности [3].

Среди российских ученых, Л.С. Выготский первым указал на связь процесса регуляции с опосредованием, следствием чего действия индивидуума становятся более осознанными и произвольными. Им было предложено рассматривать социальную среду как главный источник развития личности, а не как один из факторов. Вслед за ним, С.Л. Рубинштейном также была отмечена связь регуляции с понятием воли и выделено два вида регуляции: побудительная (произвольная) и исполнительская (непроизвольная). Кроме того, С.Л. Рубинштейн была обоснована роль сознательной активности и саморегуляции в процессе учебной деятельности [19].

По мнению П.К. Анохина саморегуляция – один из видов деятельности организма, от которого зависят процессы циркуляции информации в организме. Им было выведено «золотое правило саморегуляции», которое гласит, если система отклоняется от прогнозируемого результата, то этим самым включается механизм корректировочных действий системы.

Основоположник структурно-функциональной модели саморегуляции О.А. Конопкин считал, что изучении человеком саморегуляции у него открывается стимулирующая способность к формированию сознательной позиции по отношению как к себе, так и к окружающим. По мнению ученого саморегуляция представляет собой системно-организованный процесс такой психической активности личности, которая активизирует, создает и координирует разные способы и формы произвольной активности,

результатом которой становится достижение поставленных целей. Основополагающими для саморегуляции являются рефлексия и осознание собственных состояний, причин их возникновения и возможностей изменения [23].

Сходной точки зрения придерживается В.И. Моросанова, которая отмечает, что личностные особенности всегда непосредственно влияют на деятельность человека, использующего определенные индивидуальные способы саморегуляции активности. По мнению психолога, именно личные особенности саморегулирования формируются при планировании, программировании целедостижения и получения необходимого результата, учитывая при этом условия окружающей социальной среды и оценки оценивая собственно говоря свою активность [19].

Таким образом, современные познания о саморегуляции личности образовались путем синтеза научных идей, получивших начало в физиологии, кибернетике и психологии. Большинство ученых склонны считать, что основные регуляторные функции – это осознание цели, анализ имеющихся условий, последовательность действий, оценка результатов и соответственная коррекция.

Человек в ходе своей жизни часто выбирает между целями своей жизнедеятельности и средствами их достижения. Устранить возникающую неопределенность возможно лишь с помощью саморегуляции, задав необходимые цели, проанализировав ситуацию и выбрав приемлемые для себя пути их достижения, контролируя и корректируя полученные результаты [21].

Человек является в значительной степени саморегулирующейся системой, поскольку имеет в наличии как физиологические, так и психологические механизмы приспособления к постоянно меняющимся условиям своей жизнедеятельности и окружающей среды, привлечения сил и опыта, самоуправления, регулирования своей активности.

Саморегуляция подразумевает, что человек регулирует собственную активность согласно своей ценностно-смысловой и мотивационной сферой.

При этом, в качестве субъекта саморегуляции выступает непосредственно сам человек, а объектами уже выступают его психические события, осуществляемая им деятельность, а также его поведение.

Человек, используя навыки саморегуляции, может подстраивать особенности своей психики предварительно и организованно под соответствующую ситуацию. Своевременное проведение саморегуляции позволяет предотвратить стресс (перенапряжение), вовремя поддержать свои силы, держать под контролем свое эмоциональное состояние и т.д.

По мнению В.И. Моросановой посредством многочисленных совместных исследований российских ученых было обосновано существование психологических черт саморегуляции, свойственных человеку от природы [19]. Способности саморегуляции пробуждаются и развиваются по мере развития процесса личностного взросления:

- Уже с младенчества саморегуляция непроизвольно проявляется в речевых и двигательных реакциях (реакция на звук, на маму).

- Далее ребенок начинает выполнять задания взрослых, поведение ребенка становится более сложным, оно определяется не только существующей ситуацией, но и воображаемой – ребенок учится достигать поставленной цели, а позднее и сам может себе устанавливать цель.

- В возрасте 2–3 года закладываются и развиваются основы регулирующей функции речи, вследствие чего ребенок может уже формировать свой интеллектуальный план.

Примерно с 4-х лет у ребенка развивается внутренний контроль над собственными действиями, так уже в дошкольном возрасте появляется самооценка, роль которой постепенно возрастает в регуляции поведения, которое становится все более осознанным. Развитие саморегуляции в младшем возрасте осуществляется только через внешнюю стимуляцию (помощь взрослых). В процессе своего развития дошкольники приходят к самостоятельности управления получаемой информацией, учатся сдерживать возбуждение, становясь все более независимыми от взрослых. В этот период

жизни, им необходима помощь родителей в умении постановки и достижения более высокого уровня целей, которые требуют от ребенка проявления саморегуляции. Для ребенка важен обмен с близкими желаниями, мыслями, эмоциями и конструктивным опытом, способствующими развитию их навыков саморегуляции таким образом, чтобы это соответствовало общепринятым ценностям [9].

– В школьном возрасте начинается формирование произвольности: складывается непринужденный характер памяти, внимания, мышления ребенка; теперь являясь учеником, он может действовать планомерно, согласно поставленной задаче; учится управлять своим поведением и своими эмоциями. Это развитие объясняется высокими требованиями новой деятельности в жизни ребенка – учебной. По мере освоения различных способов саморегуляции, дети учатся концентрировать внимание, общаться со сверстниками и взрослыми, и перестраиваются с зависимого положения к самостоятельному управлению.

– Весь период обучения происходит совершенствование навыков.

– В зрелом возрасте деятельность является главной составляющей в самоконтроле – интеллект посредством саморегуляции подчиняет себе эмоции индивидуума.

– В пожилом возрасте эмоции снова возобладают.

Таким образом, развитие саморегуляции не происходит при отсутствии личностного роста и саморазвития. Повышение уровня саморегуляции позволяет человеку научиться управлять своим темпераментом, поднять личностную направленность, для достижения более высокого уровня самосознания [19].

На развитие внутренней саморегуляции оказывают влияние множественные факторы, в том числе: условия окружающей среды, возраст, семейные взаимоотношения, личные качества индивида, имеющиеся цели, взаимоотношения человека и окружающей среды.

Значимость саморегуляции для повседневной жизни детей, для их

социально-эмоционального и когнитивного развития подчеркивается многими исследователями [7]. В процессе своих исследований Е.Ю. Волчегорская выявила, что дети, обладающие хорошей саморегуляцией, более социально компетентны, по сравнению с детьми, имеющие недостаточный уровень и подверженные риску неприятия сверстниками [34].

Структура саморегуляции личности состоит из когнитивных, поведенческих и социально-эмоциональных подструктурных компонентов, поскольку в ежедневном процессе взаимодействия с объективным миром человек принимает множество решений, включая при этом в действие внимание, мысли, эмоции, то есть все процессы, необходимые для достижения определенной цели [9].

Если принимать во внимание ребенка, то его когнитивный аспект саморегуляции необходимо рассматривать с позиции исполнительных функций, соответствующих определенному возрасту. Например, способность получать, понимать и удерживать информацию, включать или подавлять реакции, умение фокус внимания. То есть, когнитивная регуляция рассматривается как рабочий процесс непрерывного мониторинга движения ребенка к поставленной цели, которая в процессе действий сопровождается контролем полученных промежуточных результатов и коррекцией неудачных усилий. Поэтому, когнитивная регуляция часто называется когнитивным контролем, и состоит из целого ряда внутренних факторов – например, рабочая память, тормозной контроль, эмоциональная регуляция и т.д. [34].

Когнитивная регуляция является сильным предиктором академического успеха, когнитивного и личностного становления школьника. У детей, с развитыми эффективными когнитивными регуляторными навыками, наблюдается духовная самоэффективность, они уверены в своих силах, что значительно влияет на дальнейшее развитие саморегуляции [21].

Развитие саморегуляции зависит от уровня эмоционального интеллекта. Исследования В.М. Бызовой, А.Е. Ловягиной, Е.И. Периковой подтверждают связь между проблемами психической саморегуляции и низким уровнем

эмоционального интеллекта, порождающим неспособность управления эмоциями при эмоциональном возбуждении [6]. Низкий уровень эмоциональной саморегуляции ведет к ослаблению навыков самоконтроля и в последствии может привести к саморазрушающему поведению.

Поведение родителей играет важную роль в развитии саморегуляции ребенка уже в ранние годы [33], хотя в основном это касается ее поведенческих и социально-эмоциональных компонентов. В случае частого проявления негативных эмоций по отношению к ребенку, отмечается снижение способности детей контролировать свое поведение. Напротив, присутствие в семье здоровых эмоциональных отношений, положительно влияет на развитие эмоциональной саморегуляции ребенка.

Многочисленные исследования подтверждают, что оптимальным для развития у ребенка самоконтроля в эмоциональной сфере, является демократический стиль воспитания в семье, поскольку ребенок может наблюдать регулярный пример позитивных и социально приемлемых эмоциональных реакций на негативные ситуации и тем самым обучаться адаптивному управлению своими чувствами [9].

Субъектом саморегуляции является сам человек, а в качестве объектов могут выступать присущие ему психические явления, выполняемая им деятельность или собственное поведение.

Как отмечает В.И. Моросанова, особенности саморегуляции когнитивно-операционального уровня (планы целей, модели условий их достижения, программы действий и оценка их результатов) являются по существу резервами саморегуляции. Разработаны методики для их диагностики и развития. В процессе взросления, в подростковом возрасте, ребенок способен их осознавать и превращать сначала в психологические ресурсы достижения целей своего поведения, а по мере взросления и накопления опыта – в факторы саморазвития характера [19].

Таким образом, человек при наиболее сформированной саморегуляции и гармоничном профиле составляющих ее регуляторных свойств, обладает

универсальными ресурсами и может в будущем рассчитывать на благополучный путь своей жизнедеятельности. В тоже время, недостаточно сформированные компоненты осознанной саморегуляции в детском возрасте приводят к проблемам регуляции в целом, что приводит к снижению школьных успехов и повышению психической напряженности.

1.2. Социально-психологическая характеристика подростков

Для того, чтобы дать социально-психологическую характеристику современным подросткам необходимо учесть существующие особенности их психологического и физиологического развития. Всемирная организация здравоохранения, определяет подростковый возраст как период роста и развития человека, который следует после детства и продолжается до достижения человеком зрелого возраста, то есть с 10 до 19 лет.

В отечественной психологической литературе принято подростковый возраст ограничивать 12–17 лет. Это согласуется с периодизацией психического развития Д.Б. Эльконина [32], которая подразделяет эпоху подросткового возраста на два этапа. Первый этап приходится на возраст 12–14 лет и называется младший подростковый возраст, ведущей деятельностью здесь является интимно-личностное общение. Второй этап попадает на хронологический этап с 15 до 17 лет. Это период ранней юности, когда на первый план выходит учебно-профессиональная деятельность. По мнению М.Г. Волковой, данный возраст является критическим, потому что в нем происходят изменения, которые затрагивают все стороны жизни и развития [8].

После относительно спокойного младшего школьного возраста наступает подростковый – бурный и сложный, главной особенностью которого является личностная нестабильность. Противоположные черты, стремление, тенденции, сосуществуют и противостоят друг другу, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка. Среди

множества личностных особенностей, присущих подростку, особо выделяются формирующиеся у него чувства взрослости, «Я-концепция».

Для детей данного возраста характерно активное познание своего собственного внутреннего мира и может даже давать оценку самого себя. Сложные переживания, связанные с появлением новых отношений, собственные личностные черты, поступки анализируются им пристрастно. Подросток стремится к пониманию своего места в новом мире, восприятию своего нового Я и своего будущего. Чаще всего в этом помогают его друзья, в которых он смотрится как в зеркало, в поисках сходства и отчасти взрослое окружение [26].

Подростковый возраст является в процессе взросления человека наиболее динамичным периодом личностного развития. Физиологические изменения, связанные с половым созреванием, определяют трансформацию самосознания ребенка, начинающего ощущать себя взрослым.

Чувство взрослости как главное новообразование данного этапа развития личности обуславливает стремление ребенка к отстаиванию и расширению своих прав, автономизации от родителей и уходу из-под их контроля, что само по себе создает конфликтогенную ситуацию.

Коммуникация подростка с взрослыми, напротив, существенно осложняется, вследствие чего нередко возникают трудности с освоением образовательной программы, напряженные отношения с родителями, учителями. Если же аналогичные сложности возникают и в общении со сверстниками, повышается риск подростковых девиаций (формирования зависимостей: алкогольной, наркотической, игровой, нагнетания суицидального настроения и т.п.), создающих реальную угрозу жизни ребенка. В связи с этим исследование психологических механизмов возникновения трудностей в общении и их преодоления в подростковом возрасте сохраняет свою актуальность [31].

В подростковом возрасте чрезвычайно велик диапазон чувств,

чувствительности, переживаний. Стремление достичь цель любой ценой, подчас, не в силах остановить никто: в это самое мгновение для взрослеющего ребенка не существует страха перед опасностью, подросток часто предрасположен к рискованным, необдуманным поступкам, которые возможно угрожают его жизни. Открыв свое несовершенство посредством анализа себя и окружающих, подросток может уйти в состояние психологического кризиса. Для него это может быть тяжелым испытанием, поскольку через собственные душевные муки происходит идентификация его с другими, таким способом кризис отрочества способствует обогащению знаниями о себе, сверстниках, взаимоотношениях людей и помогает отстаивать своё право быть личностью [31].

Основные особенности старших подростков: возрастание значимости тесных эмоциональных контактов и интенсивная социализация, приходящая на смену характерного для подростков противопоставления себя взрослому миру; активизация поиска друзей и единомышленников; появление потребности в доверительном и эмоциональном общении; быстрая смена симпатий в общении со сверстниками.

Подросток обретает способность к усвоению норм человеческих взаимоотношений на более сложном уровне. Пытаясь занять значимое место в обществе, утвердить свою социальную позицию, он стремится проявить себя в новой сфере, самоутвердиться. Поэтому подростки активизируют интимно-личностное и стихийно-групповое общение [25].

Всё множество социальных проблем, с которыми сталкиваются подростки, можно с определённой степенью условности разделить на следующие группы:

1. обусловленные возрастными особенностями детей;
2. обусловленные основными характеристиками семьи ребёнка;
3. обусловленные деятельностью некоторых социальных институтов и организаций, работающих с детьми;
4. порождённые особенностями социально-экономического и

социально-политического развития общества.

В качестве важнейших личностных задач подростка выступают необходимость осознания собственных уникальных физических, психических, социальных особенностей, построения согласованного непротиворечивого образа «Я» и реализации своей личности в социальном мире. Основным социально-личностным итогом и приобретением для подростков становится интеграция идентичности, то есть процесс организации жизненного опыта в индивидуальное «Я».

Идентичность школьников подросткового возраста неразрывно связана с понятием психологического здоровья. С опорой на существующие концепции [10] под психологическим здоровьем подростков-школьников мы понимаем интегральную характеристику психологического благополучия как проявления гармонии между формирующейся личностью и социумом.

Основные способы поведения и налаживания отношения с окружающими подростки усваивают в семье. Если родители непримиримы к ошибкам и мнениям других, то ребенок считает это вполне нормальным и действует таким же образом. Важно показать подростку, что в ситуации столкновения различных интересов необходимо прийти к компромиссному решению, дабы сохранить отношения. Так же нужно научить сдерживать свои эмоции в конфликтной ситуации, так как это способствует скорейшему разрешению конфронтации.

Пониженное самомнение компенсируется у подростков стремлением завоевать всеобщее внимание или же, напротив, желанием избегать общения. Как известно, на формирование представлений о себе оказывает влияние близкое окружение, а в особенности – семья. Поэтому важно родителям дать понять детям, что они верят в их силы, способности и поддержат в трудную минуту.

Педагоги становятся невольно причиной затруднений в общении с подростками. Становясь с ними в процессе коммуникации на позицию «взрослый-ребенок», учителя тем самым занижают самомнение подростков.

Также именно педагог способен обучить учащихся эффективным способам взаимодействия.

1.3. Развитие саморегуляции подростков

Подростковый период считается наиболее сложным для обучения и воспитания, чем любой другой подросток не всегда поддается воздействиям взрослых, потому что происходит коренная перестройка прежних особенностей, интересов и отношений.

В последние годы особо актуальна становится проблема развития саморегуляции у подростков, поскольку посредством саморегуляции формируется и осознается взрослеющим ребенком собственное личностное развитие. Но поскольку на современных подростков оказывает влияние огромный поток информации, усугубляемый цифровой и интерактивной средой, дети испытывают сильное психологическое давление.

В настоящее время к подросткам предъявляются требования, заложенные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования [1], согласно которым в результате освоения основной образовательной программы общего образования, дети должны владеть регулятивными универсальными учебными действиями, уметь применять их на практике в школьной жизни, самостоятельно планировать и осуществлять учебную деятельность, выстраивать индивидуальную образовательную программу. Таким образом, роль и функции учащегося меняются – он становится не объектом педагогической деятельности, а субъектом.

Теперь он должен уметь самостоятельно и осознанно находить цель своей деятельности, связывая ее со своим поведением; самостоятельно выбирать путь достижения этой цели, контролируя и корректируя (опять же самостоятельно) промежуточные и конечные итоги своей учебной деятельности. Для этого у подростка должна быть сформирована и достаточно

развита саморегуляция, поскольку несформированность саморегуляции отрицательно влияет на психоэмоциональную возбудимость, неусидчивость, неадекватную импульсивность, недостатки во внимание и как следствие – влечет за собой неуспеваемость.

Особо остро эта проблема проявляется в младшем подростковом возрасте, поскольку в этот период происходят существенные изменения в физиологии, окружающей среде и социальной сфере ребенка. Именно в этом периоде жизни ребенка появляется потребность в самовоспитании, самостоятельности, самоутверждении – начинает формироваться чувство собственного достоинства, ведется активная работа над собой.

В период, ограниченный младшим подростковом возрастом, происходит так называемый «пубертатный скачок». Сворачивается трансформация ребенка от предпубертатной (7–12 лет) к пубертатной (12–16 лет) ступени развития личности – идет бурный рост, становится зрелым организм, происходит гормональная перестройка, особенно это касается девочек, поскольку у них развитие наступает гораздо раньше, чем у мальчиков. У всех детей данный период по срокам разнится, у кого-то раньше, у кого-то позже [24].

Функциональный мир ребенка значительно видоизменяется: одновременно демонстрируются значительная активность и повышенная утомляемость, энергичность и обессиленность, демонстративное поведение. У девочек растет обидчивость, часто меняется настроение, внезапно возникает плач; мальчики становятся неусидчивыми, у них часто наблюдается гиперактивность – все это можно пояснить снижением саморегуляции и самоконтроля [17].

Такое поведение, проявляемое в неспособности к регуляции своего эмоционального состояния, повышенная астения, оказывают отрицательное влияние на работоспособность и продуктивность деятельности детей младшего подросткового возраста – возникают трудности с выполнением монотонных, однотипных действий, чаще совершаются ошибки в различных

видах учебной деятельности. Кроме того, в этом возрасте замечается нарушение двигательного контроля, поскольку пока еще не установлены правильные пропорции тела, мышц, идет нарушение координации [27].

Довольно серьезные изменения происходят и в когнитивной сфере подростков. Ж. Пиаже отмечал, что в младшем подростковом возрасте стадия конкретных операций сменяется на стадию формальных операций, объединяются операциональные структуры интеллекта и формируется новый рефлексивный тип мышления: ребенок учится обобщать и абстрагировать, у него развивается логика и дедукция [12].

По мнению Л.С. Выготского, кроме абстрактного и логического мышления, у ребенка появляются новшества в восприятии, внимании и речи. Младший подросток уже достигает такого уровня развития личности, при котором может сам регулировать собственные психические процессы [21].

Ученые Ж. Пиаже и Л.С. Выготский рассматривали когнитивное совершенствование в подростковом возрасте как скачкообразный и революционный процесс. В.В. Коновалов и др., в контексте своего подхода к саморегулированию, описывали эволюционный путь развития когнитивной деятельности ребенка, за счет постепенного нарастания достижений и роста контроля исполнения. Таким образом они смогли выделить еще одну новацию саморегуляции в младшем подростковом возрасте – ребенок обучается способности контроля над своей умственной деятельностью [24].

Переход на новый уровень развития произвольности и саморегуляции, побуждает подростка качественно менять структуру функционирования своей мотивационной сферы деятельности, которая становится более сложной и уникальной. Значительно увеличивается структура мотивов и потребностей – взаимоотношения со сверстниками, самоутверждение, самооценка, досуговая деятельность, рост стремления к познанию и учению. В основе иерархии мотивов теперь стоит направленность личности, с одной стороны которой действуют неосознаваемые, произвольные мотивы, а с другой, осознаваемые, действующие произвольно [16].

Младший подросток постепенно перерастает из объекта воспитания в субъект собственного развития, таким образом формируется механизм личностного развития. О.А. Конопкин описывал этот процесс, как «рождение сознающей себя личности» [15] и выделял в нем три компонента:

- образуется связная система личностных смыслов;
- расширяется временная перспектива;
- подросток в состоянии самостоятельно выстраивать свою собственную систему ценностей и мировоззрения.

Конечно основные изменения в период взросления детей происходят в сфере учебной мотивации и развитии интересов. Хотя младшие подростки по-прежнему придают значение оценке (отметка или похвала со стороны учителя), но этот мотив уже перестает быть главным. Ребенку становится интересным какой-то определенный предмет, но интерес может быть еще связан с педагогом. Уровень развития учебной мотивации еще недостаточно сформирован, поскольку произвольность пока слаба, это одна из особенностей развития саморегуляции в этом возрасте [4].

Далеко не последнее место в развитии саморегуляции имеет волевая сфера, являющаяся способностью личности к достижению осознанной цели посредством одоления препятствий (как внешних, так и внутренних). Волевыми сферу личности характеризуют целеустремленность, способность к самоконтролю, способность воздерживаться от противоправных действий. Соответственно в младшем подростковом возрасте для развития волевой сферы, в первую очередь необходимо научить ребенка выстраивать перед собой определенную цель или формировать «целевую волю». Подростки ценят личности с высокими волевыми качествами, но сложно поддаются процессу развития этих качеств у себя [2].

Для развития настойчивости, упорства у подростка необходимо формировать волевое поведение в процессе достижения ребенком таких личностно значимых целей, которые будут для него интересны и эмоционально привлекательны. По мере продвижения к результату у

младшего подростка будет формироваться ответственность и чувство собственного достоинства, чувство выполненного долга, то есть качества, способствующие развитию и усилению воли.

Эмоциональная сфера также тесно связана с процессами саморегуляции личности. Ученые Е.Г. Уманская, К.В. Шерстнев [29] доказали, что на процесс саморегуляции наибольшее влияние оказывают устойчивые личностные эмоциональные свойства ребенка. Эмоциональная сфера младшего подростка имеет ряд своих особенностей: эмоциональная нестабильность, склонность к кратковременным взрывным проявлениям эмоций, повышенная импульсивность при условии снижения волевой саморегуляции.

Младшие подростки часто боятся своих собственных эмоций, проявляют ригидность, инертность, кроме того нередко нуждаются в постоянно повышенной эмоциональности. Бывает, что в момент ярко развитого воображения и фантазии, подпитанной слабой саморегуляцией, подросток стремится исполнить какую-либо мечту в жизнь или начинает непреднамеренно лгать [3; 16].

Все перечисленные выше особенности развития саморегуляции школьников подросткового возраста имеют непосредственную связь с формированием образа «Я», сфера которого прежде всего направлена на выявление положительных личностных качеств личности, что может привести и к негативным последствиям. Завышенная самооценка, не имеющая под собой подкрепления реальными успехами, искренняя вера подростка в свои возможности, приводит к тому, что при первых же неудачах дети просто отказываются от намеченных целей, что говорит о слабой способности к саморегуляции.

По мнению Д.Б. Эльконина совместно с группой ученых, на первом месте в этот период жизни у детей выходит интимно-личностное общение, «чувство взрослости», необходимость относиться к подростку уже как к взрослому. Такой стиль общения будет стимулировать ребенка к активности, переориентировать его с «детских норм» на «взрослые» [32].

Успешность процесса развития саморегуляции главным образом зависит от создания благоприятных психолого-педагогических условий, учитывающих имеющиеся (выявленные) проблемы.

В анализируемом в данной работе возрасте основной является учебная деятельность. Для того, чтобы подросток смог стать активным субъектом учебной деятельности, необходимо, чтобы у него была сформирована система понятий о личных способностях саморегуляции. Необходимая помощь в формировании навыков на первоначальном этапе должна быть оказана педагогом, а в последствии ребенок должен уметь сам организовывать свой учебный процесс. Для этого у учащихся младшего школьного возраста в развитии психики имеются все необходимые предпосылки, требующиеся для усвоения навыков саморегуляции деятельности [16].

Зарубежные исследователи определяют следующие способы развития саморегуляции детей, участвующих в учебном процессе:

1. косвенные, путем приобретения опыта – необходимо регулярно использовать повторяющиеся события в процессе обучения, например, двойная проверка при выполнении заданий;

2. непосредственное обучение саморегуляции деятельности: обучение преподавателем эффективным стратегиям;

3. при постоянном выполнении определенных заданий, нацеленных на развитие саморегуляции и других способностей, у учащихся будет формироваться регуляторный опыт, рефлексия и способность к оценке собственной работы с учетом обратной связи от других учеников. К таким заданиям относятся, например, групповые учебные проекты [35].

Российские ученые в своих исследованиях разработали также несколько путей для развития саморегуляции учащихся в учебной деятельности: алгоритмы, блок-схемы, использование проектной деятельности, Г.М. Кортунов разработал методическая модель развития саморегуляции учебной деятельности при изучении химии в основной школе – все эти методы направлены на развитие регулятивной деятельности, развитие умения

планирования, самоконтроля, самокоррекции и самооценки [16].

В младшем подростковом возрасте можно наблюдать изменения каждого из компонентов саморегуляции (к ним относятся рефлексия, внутренняя активность и базовые ценности). Это может служить свидетельством того, что происходят качественные сдвиги в развитии саморегуляции и подросток становится более способным регулировать свою деятельность. Но несомненно необходима помощь ребенку со стороны психологов, педагогов и родителей, чтобы направить в нужное русло происходящие изменения, вовремя отследить возникающие проблемы и помочь справиться с ними.

Для того, чтобы определить критерии и пути развития саморегуляции школьников на любом этапе образовательной деятельности, необходимо разработать план для достижения поставленной цели. Так в младшем подростковом возрасте начинается индивидуализация учебной деятельности и формирование ее важнейшей составляющей – способность к самостоятельному обучению.

Как отмечает В.И. Моросанова, основой саморегуляции и успехов в учебной деятельности являются характеристики личностного отношения к учебе. Школьники, обладающие развитой осознанной саморегуляцией и высокой мотивацией достижения, успешно адаптируются к условиям образовательной среды, им нравится учиться и добиваться высоких результатов. Благоприятствовать развитию саморегуляции учебной деятельности будет выработка умения учиться [12].

На современном этапе в образовательном процессе как никогда актуальна необходимость проведения программы развития навыков саморегуляции школьника, как способности принимать решения в обучении и жизненных ситуациях. Опираясь на рассмотренный теоретический материал, мы пришли к выводу, что необходимо поэтапно развивать умения саморегуляции младших подростков в процессе учебных занятий.

Несомненно, программа должна создаваться и осуществляться под

руководством педагога-психолога. Анализ изученной литературы позволил нам выделить следующие основные направления работы педагога-психолога в подростки младшего школьного возраста по развитию умений саморегуляции:

- диагностика;
- обучение приемам саморегуляции;
- психопрофилактика;
- консультации.

В рамках диагностической работы проблем саморегуляции, основная задача состоит в определении уже сформированных навыков и имеющихся проблем. Для этого психологом могут использоваться разработанные методики, часть из них представлена в таблице 1.

Таблица 1

Методики, применяемые для исследования саморегуляции подростков

| Название методики | Описание методики |
|---|--|
| 1 | 2 |
| Методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции» | Для диагностики развития саморегуляции и ее профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности |
| Опросный экспресс-метод В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции учебной деятельности» | Позволяет определить общий уровень развития саморегуляции (низкий, средний, высокий) и уровень развития отдельных структурно-функциональных компонентов саморегуляции |
| Опросник А.К. Осницкого «Саморегуляция» | Предназначен для выявления точности как самооценивания, так и экспертного оценивания регуляторных умений учащихся, необходимых им для решения задач, выполнения учебных и учебно-производственных заданий, для повседневного поведения. |
| Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» | Направлен на исследование уровня волевой саморегуляции. |

| 1 | 2 |
|--|--|
| Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонд (в адаптации А.К. Осницкого) | Методика предназначена для выявления степени адаптированности-дезадаптированности личности в социальной сфере, исследования особенностей социально-психологической адаптации через интегральные показатели: адаптация, самопринятие, принятие других, эмоциональный комфорт, интернальность, стремление к доминированию. |

Развивающая работа педагога-психолога заключается в проведении групповых и индивидуальных развивающих занятий, в ходе которых формируются и развиваются навыки саморегуляции. Среди методов и форм занятий можно отметить тренинги, беседы, ролевые игры, презентации, мозговой штурм.

Консультации педагога-психолога могут проводиться индивидуально или в виде групповых бесед, классных часов.

Выводы по главе 1

Человек при хорошо сформированной саморегуляции и гармоничном профиле составляющих ее регуляторных свойств, обладает универсальными ресурсами и может в будущем рассчитывать на благополучный путь своей жизнедеятельности. В тоже время недостаточно сформированные компоненты осознанной саморегуляции в детском возрасте приводят к проблемам регуляции в целом, что приводит к снижению школьных успехов и повышению психической напряженности

Для нашего исследования наиболее подходящим определением саморегуляции является определение, которое дает О.А. Конопкин, по мнению которого саморегуляция – это системно-организованный процесс такой психической активности личности, которая активизирует, создает и координирует разные способы и формы произвольной активности, результатом которой становится достижение поставленных целей.

Сходной точки зрения придерживается В.И. Моросанова, которая отмечает, что развитие саморегуляции не происходит при отсутствии личностного роста и саморазвития. Повышение уровня саморегуляции позволяет человеку, в том числе и ребенку справляться со своими эмоциями, направлять их в нужное русло, совершенствовать свой характер, развивать свои личные качества и таким образом способствовать становлению самосознания как высшей стадии субъектности.

Для младшего подросткового возраста формирование и развитие саморегуляции и всех сопутствующих свойств личности имеет важное значение, потому что, это наиболее подходящий возраст, поскольку с одной стороны уже присутствует частично развитые черты саморегуляции, а с другой – в этот период происходят существенные изменения в физиологии, окружающей среде и социальной сфере ребенка.

Неразвитая или слабо развитая саморегуляция может привести к росту негативных эмоций, неуравновешенности, агрессивности и развитию деструктивного поведения ребенка, особенно подростка, поскольку и так у него усилена возбудимость и импульсивность в силу особенностей возраста.

На современном этапе в образовательном процессе как никогда актуальна проведение программы развития навыков саморегуляции школьника, как способности принимать решения в процессе учебы и общения в окружающем социуме. Развитие способностей саморегуляции в младшем подростковом возрасте окажет благотворное влияние на их психофизиологическое здоровье, поможет повысить работоспособность, позволит формировать целенаправленность, научит управлять своим эмоциональным состоянием и дальнейшим развитием своей личности.

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОДРОСТКОВ

2.1. Программа мероприятий, направленных на развитие саморегуляции подростков

Констатирующий этап исследования был проведен в декабре 2022 г.

Базой для проведения исследования одна из образовательных организаций г. Красноярска.

Выборку исследования составили 52 обучающихся подросткового возраста VII класса. Возраст респондентов 12–13 лет.

В исследовании применялись следующие методы:

- теоретические методы: анализ и синтез литературы по теме работы;
- эмпирические методы: тестирование, опросный метод,
- методы качественной и количественной обработки эмпирических данных.

Методики исследования:

- Методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана. Тест-опросник предназначен для выявления уровня развития волевой саморегуляции и понимается как мера овладения собственным поведением в той или иной ситуации.

Исследование саморегуляции с помощью тест-опросника проводилось с группой. Для обеспечения независимости ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и графа для ответа.

Инструкция: «Вам предлагается тест, который состоит из 30 утверждений». Необходимо прочитать каждое утверждение и решить, какое из них подходит именно Вам. Если ответ «Да», то в листе для ответов напротив номера этого утверждения ставите знак «+», в случае, если оно Вас не касается – «-».

По методике уровни волевой саморегуляции надо определять в

сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» (общая шкала) эта величина равна 12, для шкалы «Н» (настойчивость) – 8, для шкалы «С» (самообладание) – 6.

- Методика диагностики индивидуального профиля саморегуляции поведения у детей младшей и средней школы «ССПМД – оценочные шкалы» В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко – «ССПД-М1» для обучающихся 9–16 лет.

Методика состоит из бланка с семью шкалами и листа с инструкцией и примером. В примере описаны два человечка с противоположными характерами и то, как они ведут себя в разных ситуациях (в школе, на уроке, дома, с друзьями). Испытуемому предлагается выбрать одного из двух человечков, того, который больше похож на него, а затем обвести кружочком, в какой степени похож. Так, если большая часть предложенных характеристик описывает испытуемого, то он выбирает пункт «похож». Опрос состоит из 7 примеров, каждый из которых соответствует определенной шкале.

На констатирующем этапе исследования были выявлены следующие результаты, представленные на рис. 1–2.

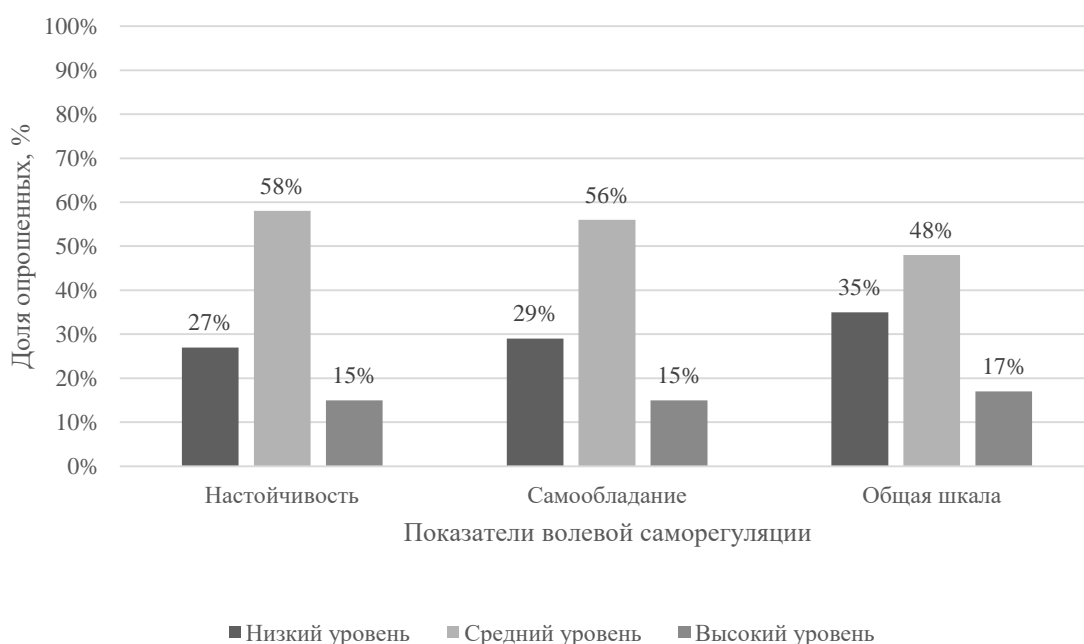


Рисунок 1. Результаты первичной диагностики волевой саморегуляции подростков по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

По результатам первичной диагностики по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана выявлено, что низкий уровень по шкале Настойчивость имеют 27% опрошенных (рис. 1). Низкие значения по данной шкале говорят о повышенной неустойчивости настроения и его резким перепадам, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности, разбросанности поведения. Если у человека снижен фон активности и работоспособности, то он компенсируется повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм. Средний уровень по шкале Настойчивость имеют 58% опрошенных, высокий уровень – 15%.

По шкале Самообладание низкий уровень имеют 29% опрошенных. При низких значениях по данной шкале отмечается спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения. Средний уровень по шкале Самообладание имеют 56% респондентов, высокий – 15%.

Низкий балл по Общей Шкале наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано с незрелостью и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю. Средний уровень по Общей Шкале имеют 48% опрошенных, высокий уровень – 17%.



Рисунок 2. Результаты первичной диагностики особенностей саморегуляции произвольной активности подростков по методике «Стиль саморегуляции поведения детей» В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко (вариант ССПД-М1)

По данным на рис 2, на котором представлены результаты проведения методики диагностики индивидуального профиля саморегуляции поведения у детей младшей и средней школы «ССПМД – оценочные шкалы» В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко – «ССПД-М1», было выявлено, что низкий уровень по шкале Планирование имеет 48% опрошенных – обучающиеся имеют трудности с выдвижением и удержанием целей, несформирована осознанного планирования действий. Средний уровень имеют 35%

опрошенных, высокий – 17%.

По шкале Моделирование низкий уровень имеют 39% опрошенных – у обучающихся недостаточно развито представление о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Средний уровень имеют 46%, высокий уровень – 15%.

По шкале Программирование низкий уровень наблюдается у 40% респондентов – у обучающихся недостаточно развито осознанное программирование своих действий. Средний уровень имеют 45% опрошенных, высокий – 15%.

По шкале Оценка результатов низкий уровень имеют 48% респондентов – обучающиеся не могут адекватно оценить себя и результат своей деятельности. Средний уровень имеют 39% опрошенных, высокий – 13% обучающихся.

По шкале Гибкость низкий уровень имеют 40% опрошенных – обучающиеся не способны перестраивать последовательность своих действий, вносить коррекцию в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Средний уровень – 35% опрошенных, высокий – 25%.

По шкале Самостоятельность низкий уровень имеют 61% респондентов – у обучающихся недостаточно развита регуляторная автономность. Средний уровень имеют 29% опрошенных, высокий – 10%.

По шкале Ответственность низкий уровень имеют 56% респондентов – у обучающихся недостаточно развита осознанная саморегуляция произвольной активности. Средний уровень имеют 31% опрошенных, высокий – 13%.

Уровень развития саморегуляции недостаточно развит у обучающихся VII класса, наименее развиты такие показатели саморегуляции, как самостоятельность и ответственность, требуется дальнейшее развитие саморегуляции. Для развития саморегуляции младших подростков нами была реализована программа развития.

2.2. Реализация программы

Полученные данные эмпирического исследования и изученные теоретические материалы явились основой для реализации программы развития саморегуляции младших подростков на основе Программы, разработанной Е.В. Литошенко [17].

Одной из задач современной школы является воспитание обучающихся ответственной, самостоятельной личности. Одним из показателей сформированности личности является уровень развития саморегуляции деятельности.

Именно несформированность саморегуляции приводит к повышенной психоэмоциональной возбудимости, импульсивности, неуравновешенности, неуспеваемости, школьной дезадаптации. Особо остро это проявляется при переходе от младшего школьного к младшему подростковому возрасту.

На формирующем этапе, было принято решение апробировать программу по развитию саморегуляции подростков. Это объясняется тем, что в подростковом возрасте процесс саморегуляции весьма специфичен, так как подростку необходима помощь со стороны.

Цель программы: развитие саморегуляции у младших подростков.

Задачи программы:

- развить у обучающихся навыки саморегуляции;
- развить коммуникативные навыки во взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Методы и приемы работы:

1. ролевая игра;
2. игра;
3. групповая дискуссия;
4. практические упражнения;
5. научно-популярная лекция;
6. решение проблемных ситуаций;

7. занятие с элементами тренинга;
8. рисунок;
9. психогимнастика.

Принципы работы:

1. принцип системности коррекционных и профилактических задач;
2. принцип единства диагностики и коррекции;
3. деятельностный принцип коррекции;
4. принцип ориентации на возрастные психологические особенности;
5. принцип направленности на индивидуальные особенности;
6. принцип комплексности методов психологического воздействия.

Ожидаемые результаты:

- у обучающихся повышен уровень саморегуляции;
- у обучающихся развиты коммуникативные навыки;

Сроки апробации программы: 12.01.2023 – 5.05.2023

Программа включает в себя 22 занятия, 36 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 1–2 раза в неделю по 1–2 академическому часу.

Данная программа развития саморегуляции предназначена для обучающихся 12–13 лет.

Программа включает в себя 2 раздела, направленных на развитие эмоционально-волевой и межличностной сфер, а также реализацию возрастных задач развития подростка. Разделы взаимосвязаны и дополняют друг друга.

План занятий по программе развития саморегуляции подростков представлен в таблице 2.

Методические рекомендации по составлению и проведению занятий по программе развития саморегуляции подростков представлены в Приложении А.

План занятий по программе развития саморегуляции подростков

| № занятия | Тема занятия | Цель занятия | Средство | Часы |
|---------------------------------|---|---|--|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Первичная диагностика | Изучение уровня развития саморегуляции подростков. | <ul style="list-style-type: none"> • Методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана. • «ССПМД1 – оценочные шкалы» В.И. Моросанова, И. Н. Бондаренко | 1 |
| РАЗДЕЛ 1 «Я – ПОДРОСТОК» | | | | |
| 2 | Занятие-знакомство «Моя визитная карточка» | <ul style="list-style-type: none"> - Установление контакта между участниками и педагогом-психологом. - Установление правил на занятиях. | Беседа, рисунок | 1 |
| 3 | Мир детства | - Формирование представления о возрастных изменениях, происходящих с подростками. | Беседа, игра, психогимнастика | 2 |
| 4 | Я умею! Мои увлечения, Я-сегодня и Я-завтра | <ul style="list-style-type: none"> - Развитие самопонимания и понимания других. - Осознание подростком своих изменений. | Беседа, элементы групповой дискуссии | 2 |
| 5 | В мире детства, Всегда ли я хороший? | <ul style="list-style-type: none"> - Развитие самосознания у обучающихся. - Формирование у обучающихся потребности в самоизменении. | Беседа, психогимнастика | 2 |
| 6 | Друзья-товарищи | - Развитие умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных ситуациях. | Беседа, решение проблемных ситуаций | 2 |

Продолжение таблицы 2

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------------------------|--|--|--|---|
| 7 | Что такое саморегуляция? | - Предоставить обучающимся информацию о понятии саморегуляции, ее функциях и механизмах. | Научно-популярная лекция | 1 |
| 8 | Как учиться легко и интересно? | - Развитие умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных ситуациях; | Беседа, классный час, ролевая игра | 2 |
| 9 | Приемы и способы саморегуляции | - Ознакомить обучающихся с некоторыми приемами и способами саморегуляции. | Беседа, занятие с элементами тренинга | 2 |
| 10 | Имею ли я право сердиться и обижаться? | - Способствовать адекватному самовыражению. - Коррекция эмоционально-волевой сферы через развитие навыка саморегуляции. | Беседа, практические упражнения | 2 |
| 11 | Зеркало, Мои чувства и поступки | - Развитие понимания собственных чувств у обучающихся; | Беседа, игра, психогимнастика | 2 |
| РАЗДЕЛ 2 «Я И МИР ВОКРУГ» | | | | |
| 12 | Почему нужно быть внимательным? Кто я? | - Развитие самосознания у обучающихся. - Формирование у обучающихся потребности в самоизменении. | Беседа, игра, психогимнастика | 2 |
| 13 | Тайна и разгадка конфликтов | - Предоставить обучающимся информацию о понятии конфликта, его функциях и способах их разрешения. | Научно-популярная лекция | 1 |
| 14 | Что чувствует мой друг? | - Развитие умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных ситуациях. - Развитие умения понимать чувства и эмоции других людей. | Беседа, решение проблемных ситуаций, психогимнастика | 2 |

Продолжение таблицы 2

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|--|---|--|---|
| 15 | Учусь слушать и слышать | - Формирование у обучающихся навыков эффективного общения. | Беседа, занятие с элементами тренинга | 2 |
| 16 | Шалость или проступок? | - Формирование умения адекватно оценивать своё поведение. | Беседа, ролевая игра | 1 |
| 17 | Какими способами можно выразить свои эмоции?, Какие способы являются социально одобряемыми? | - Развитие умения выражать своё настроение и чувствовать состояние другого. - Развитие межличностных отношений через преодоление барьеров общения. | Беседа, групповая дискуссия, психогимнастика | 2 |
| 18 | Каждый видит мир по-своему | - Формирование навыков конструктивного взаимодействия с окружающими. - Развитие познавательной сферы через активизацию творческих возможностей. | Беседа, творческое задание | 2 |
| 19 | Общение и настроение | - Развитие умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных ситуациях. - Развитие умения понимать чувства и эмоции других людей. | Беседа, ролевая игра, психогимнастика | 2 |
| 20 | Тайна и разгадка конфликтов, Здравствуй, мир! | - Актуализация знаний о конфликтах. - Обсуждение эффективных способов выхода из конфликтов. | Беседа, игра, психогимнастика | 2 |
| 21 | Завершающее занятие, создание плаката по теме «Чему я научился?» | - Актуализация знания, полученные в ходе реализации программы. | Беседа, рисунок | 2 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----------------------|---|--|---|
| 22 | Вторичная диагностика | Изучение уровня саморегуляции подростков после проведения программы развития. | <ul style="list-style-type: none"> • Методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана; • «ССПМД1 – оценочные шкалы» В.И. Моросанова, И. Н. Бондаренко | 1 |

На контрольном этапе в мае 2023 г. была проведена вторичная диагностика с целью изучения уровня саморегуляции подростков после апробации развивающей программы.

На контрольном этапе исследования были выявлены следующие результаты, представленные на рис. 3–7, таблица 3.

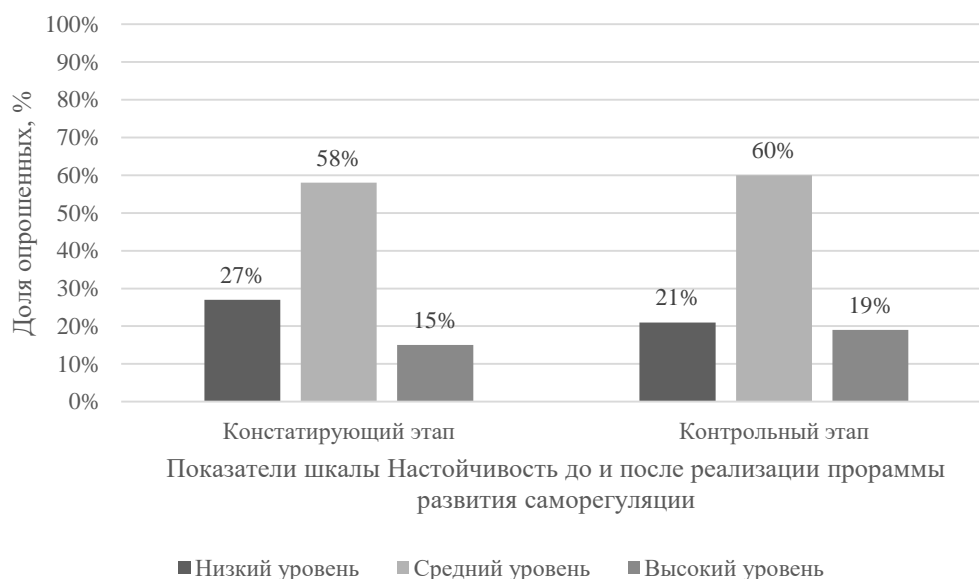


Рисунок 3. Сравнение результатов по шкале Настойчивость на констатирующем и контрольном этапе

По результатам повторного проведения методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана на рисунке 3 показано, что по шкале Настойчивость низкий показатель обучающиеся показали на 6% меньше, чем при первичной диагностике. Средний показатель увеличился на 2%, высокий увеличился на 4%.

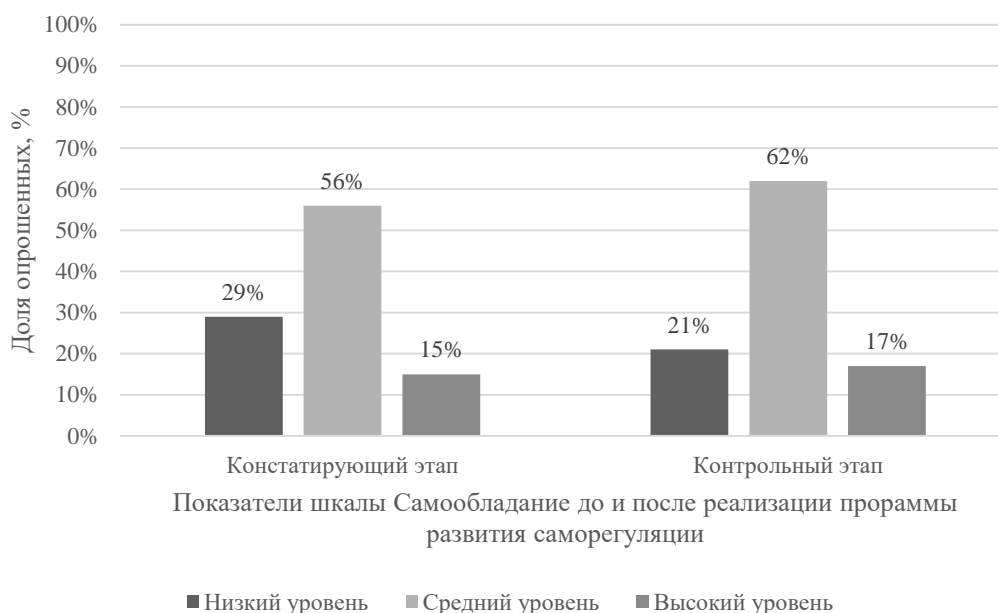


Рисунок 4. Сравнение результатов по шкале Самообладание на констатирующем и контрольном этапе

По данным рисунка 4 по шкале Самообладание количество респондентов, набравших низкий показатель уменьшилось на 8%. Средний показатель увеличился на 6%, высокий показатель увеличился на 2%.



Рисунок 5. Сравнение результатов по Общей шкале на констатирующем и контрольном этапе

По данным рисунка 5 было выявлено, что количество респондентов, набравших низкий показатель по Общей Шкале уменьшилось на 10%. Средний показатель увеличился на 10%, высокий показатель не изменился.

Таблица 3

Сравнение результатов по методике «Стиль саморегуляции поведения детей» В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко (вариант ССПД-М1) на констатирующем и контрольном этапах, %

| Шкала | Констатирующий этап | | | Контрольный этап | | |
|---------------|---------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|
| | низкий уровень | средний уровень | высокий уровень | низкий уровень | средний уровень | высокий уровень |
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>7</i> |
| Планирование | 48% | 35% | 17% | 39% | 42% | 19% |
| Моделирование | 39% | 46% | 15% | 33% | 52% | 15% |

Продолжение таблицы 3

| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>7</i> |
|--------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Программирование | 40% | 45% | 15% | 33% | 50% | 17% |
| Оценка результатов | 48% | 39% | 13% | 39% | 42% | 19% |
| Гибкость | 40% | 35% | 25% | 33% | 42% | 25% |
| Самостоятельность | 61% | 29% | 10% | 52% | 35% | 13% |
| Ответственность | 56% | 31% | 13% | 50% | 37% | 13% |

По результатам повторного проведения методики «Стиль саморегуляции поведения детей» В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко (вариант ССПД-М1) представленных в Таблице 3, было выявлено, что по шкале Планирование количество респондентов, набравших низкий показатель уменьшился на 9%. Средний уровень увеличился на 7%, высокий увеличился на 2%.

По шкале Моделирование низкий уровень обучающиеся показали на 6% меньше, чем при первичной диагностике. Средний уровень увеличился на 6%, высокий уровень не изменился.

По шкале Программирование низкий уровень обучающиеся показали на 8% меньше, чем при первичной диагностике. Средний уровень увеличился на 5%, высокий уровень увеличился на 2%.

По шкале Оценка результатов низкий уровень обучающиеся показали на 9% меньше, чем при первичной диагностике. Средний уровень увеличился на 3%, высокий уровень увеличился на 6%.

По шкале Гибкость низкий уровень обучающиеся показали на 7% меньше, чем при первичной диагностике. Средний уровень увеличился на 7%, высокий уровень не изменился.



Рисунок 6. Сравнение результатов по шкале Самостоятельность на констатирующем и контрольном этапе.

По данным на рисунке 6 по шкале Самостоятельность низкий уровень обучающиеся показали на 7% меньше, чем при первичной диагностике. Средний уровень увеличился на 4%, высокий уровень увеличился на 3%.

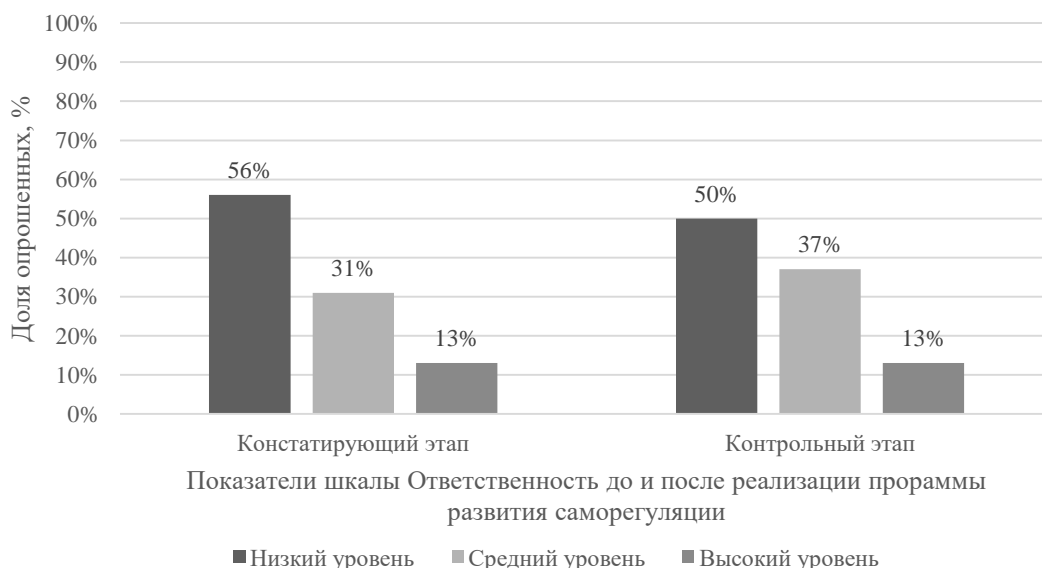


Рисунок 7. Сравнение результатов по шкале Ответственность на констатирующем и контрольном этапе

По данным на рисунке 7 по шкале Ответственность низкий уровень

обучающиеся показали на 6% меньше, чем при первичной диагностике. Средний уровень увеличился на 6%, высокий уровень не изменился.

Исходя из данных по графикам и таблицы можно сделать вывод, что после реализации программы развития саморегуляции подростков отмечаются преимущественно средний уровень развития саморегуляции среди обучающихся VII класса.

Выводы по главе 2

Нами было проведено исследование на базе одного из образовательных учреждений г. Красноярска, направленное на диагностику уровня саморегуляции подростков. С этой целью были использованы следующие методики: «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и методика диагностики индивидуального профиля саморегуляции поведения у детей младшей и средней школы «ССПМД – оценочные шкалы» В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко – «ССПД-М1».

В исследовании приняли участие 52 обучающихся VII класса в возрасте 12–13 лет.

Исходя из результатов, полученных в ходе исследования развития саморегуляции подростков, было выявлено, что у подростков недостаточно развиты такие показатели саморегуляции, как самостоятельность и ответственность. На основе данных результатов нами была апробирована программа развития саморегуляции подростков, разработанная Е.В. Литошенко.

Программа развития саморегуляции подростков состоит из 22 занятий, общая продолжительность программы – 36 часов.

Программа включает в себя 2 раздела, направленных на развитие эмоционально-волевой, межличностной и познавательной сфер, а также реализацию возрастных задач развития подростка. Разделы взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Контрольный этап исследования показал, что после реализации программы развития саморегуляции подростков отмечаются преимущественно средний уровень развития навыков саморегуляции.

Обучающиеся показали реальные результаты по повышению уровня развития саморегуляции, была дана позитивная обратная связь от обучающихся и педагогов по поводу проведения мероприятий, включенных в программу, педагоги отмечают повышение успешности в обучении после реализации программы развития саморегуляции подростков.

С помощью развивающей программы у обучающихся были повышены такие показатели саморегуляции, как самостоятельность и ответственность, что подтверждает гипотезу исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что саморегуляция формирует и поддерживает осознание подростками ситуации собственного личностного развития. Однако, в условиях внедрения цифровой образовательной среды, интерактивных технологий обучения, огромного потока информации, дети испытывают психофизическую нагрузку, что всецело оказывает на них психологическое давление.

Для нашего исследования наиболее подходящим определением саморегуляции является определение, которое дает О.А. Конопкин, по мнению которого саморегуляция – это системно-организованный процесс такой психической активности личности, которая активизирует, создает и координирует разные способы и формы произвольной активности, результатом которой становится достижение поставленных целей.

Сходной точки зрения придерживается В.И. Моросанова, которая отмечает, что развитие саморегуляции не происходит при отсутствии личностного роста и саморазвития.

Именно несформированность саморегуляции приводит к повышенной психоэмоциональной возбудимости, неусидчивости, импульсивности, неуравновешенности, рассеянности внимания, нарушению поведения, неуспеваемости, школьной дезадаптации. Особо остро это проявляется при переходе от младшего школьного к младшему подростковому возрасту.

Нами было проведено исследование на базе одного из образовательных учреждений г. Красноярска, направленное на диагностику уровня саморегуляции подростков. С этой целью были использованы следующие методики: «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и методика диагностики индивидуального профиля саморегуляции поведения у детей младшей и средней школы «ССПМД – оценочные шкалы» В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко – «ССПД-М1».

Выборка исследования представлена 52 обучающимся VII класса в возрасте 12–13 лет.

На констатирующем этапе исследования было выявлено, что у подростков недостаточно развиты такие показатели саморегуляции, как самостоятельность и ответственность. На основе данных результатов нами была апробирована программа развития саморегуляции подростков, разработанная Е.В. Литошенко.

На формирующем этапе нами была апробирована программа развития саморегуляции подростков.

Программа включает в себя 2 раздела, направленных на развитие эмоционально-волевой, межличностной и познавательной сфер, а также реализацию возрастных задач развития подростка. Разделы взаимосвязаны и дополняют друг друга.

На контрольном этапе исследования было выявлено, что после апробации программы развития саморегуляции подростков, респонденты преимущественно показывают средний уровень развития навыков саморегуляции.

Обучающиеся показали реальные результаты по повышению уровня развития саморегуляции, была дана позитивная обратная связь от обучающихся и педагогов по поводу проведения мероприятий, включенных в программу, педагоги отмечают повышение успешности в обучении после реализации программы развития саморегуляции подростков.

С помощью развивающей программы у обучающихся были повышены такие показатели саморегуляции, как самостоятельность и ответственность, что подтверждает гипотезу исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования // Министерство образования и науки Российской Федерации. Документы. URL: <https://fgos.ru/> (дата обращения: 04.04.2023).
2. Алимова А.Р., Печенкина Т.И., Петров Е.В., Филимонова Е.А. Влияние саморегуляции на развитие когнитивного и волевого потенциалов личности: Монография. Тамбов, 2020. 88 с.
3. Болотова А.К. Пурецкий М.М. Развитие идей саморегуляции в исторической ретроспективе // Культурно-историческая психология. 2015. Т. 11. № 3. С. 64–74.
4. Булуева Ш.И., Цамаева А.А. Предпосылки и условия развития саморегуляции на этапе младшего подросткового возраста // Актуальные проблемы чеченской и общей филологии: Международная научная конференция (Грозный, 28 ноября 2020 г.). Грозный: Чеченский государственный университет, 2020. С. 241–248.
5. Бухаленкова Д.А., Сухих В.Л., Якупова В.А. Развитие саморегуляции в игре: во что и как играть с дошкольниками? // Современное дошкольное образование. Теория и практика. 2021. № 1 (103). С. 8–16.
6. Бызова В.М., Ловягина А.Е., Перикова Е.И. Метакогнитивный подход в диагностике трудностей психической саморегуляции студентов // Российский психологический журнал. 2019. Т. 16. № 2. С. 25–42.
7. Веракса Н.Е., Гаврилова М.Н., Сухих В.Л. Развитие саморегуляции у детей дошкольного возраста с помощью игры: анализ современных исследований // Вопросы психологии. 2021. № 2. С. 120–134.
8. Волкова М.Г. Особенности формирования эстетического отношения к окружающему миру у младших подростков // Актуальные проблемы педагогики и образования: сборник научных статей. Брянск: Брянский государственный университет им. академика И.Г. Петровского, 2016. С. 243–256.

9. Волчегорская Е.Ю., Гольцева Ю.В., Руссу Н.Н. Родительская позиция как фактор развития когнитивных компонентов саморегуляции ребенка // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2022. № 2 (168). С. 243–256.

10. Габдулвалиева, Л. И. Факторы развития личностной саморегуляции у детей подросткового возраста // Российская наука: тенденции и возможности: сборник научных статей. М.: изд-во "Перо", 2020. Т. Ч.4 С. 42–48.

11. Гущина Ю.А. Разработка модели развития саморегуляции младших подростков в проектной деятельности // Концепт. 2022. № 5. С. 130–145.

12. Зинченко Ю.П., Моросанова В.И. Психология саморегуляции: Эволюция подходов и вызовы времени. СПб.: Нестор-История. 2020. 472 с.

13. Зобков А.В. Развитие эффективной саморегуляции учебной деятельности обучающихся // Развитие человека в современном мире. 2017. № 2. С. 8–15.

14. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. 416 с.

15. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: ЛЕНАНД, 2018. 320 с.

16. Картунов Г.М., Борунова Е.Б., Боровских Т.А. Развитие саморегуляции учебной деятельности учащихся при изучении химии в школе // Наука и школа. 2019. № 6. С. 116–124.

17. Литошенко Е.В. Развитие саморегуляции у младших подростков // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 72-3. С. 394–398.

18. Макарова Н.С., Щурова Н.С. Психолого-педагогические условия формирования саморегуляции личности подростков // Педагогический вестник. 2021. № 19. С. 32–34.

19. Моросанова В.И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям // Теоретическая и экспериментальная

психология. 2022. Т. 15. № 3. С. 57–82.

20. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста. 2017. 287 с.

21. Перегудова Е.В., Лукова М.С. Особенности развития саморегуляции в подростковом возрасте // Единое образовательное пространство как фактор формирования и воспитания личности: Материалы XIII Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых (г. Рязань, 25–26 апреля 2019 г.). Рязань: Рязанский государственный университет им. С.А. Есенина, 2019. С. 126–131.

22. Петрова О.С., Чекина Л.Ф. Развитие саморегуляции личности подростков старшего школьного возраста // Universum: психология и образование. 2022. № 10 (100). С. 28–31.

23. Петровская В.Г. Стиль семейного воспитания и саморегуляция подростка // Вопросы педагогики. 2020. № 4-1. С. 203–209.

24. Симонова Г.И., Гущина Ю.А. Проблемы саморегуляции в младшем подростковом возрасте // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2021. Т. 31. № 3. С. 287–293.

25. Семенова А.В. Личностные характеристики в подростковом и юношеском возрасте // Педагогика: история, перспективы. 2020. Т. 3. № 3. С. 74–83.

26. Сыроватская А.А. Возрастные особенности подросткового периода [Электронный ресурс] // Студенческий: электронный научный журнал 2017. № 20(20). URL: <https://sibac.info/journal/student/20/90711>. (дата обращения: 04.04.2023).

27. Терских И.А. Развитие основ саморегуляции младших школьников // Педагогическое образование: традиции и инновации. 2020. № 1. С. 103–115.

28. Толбатова Е.В. Психолого-педагогические особенности организации учебной деятельности школьников подросткового возраста // Научный результат. Сер. Педагогика и психология образования. 2015. Т.1. № 1(3). С. 67–74.

29. Уманская Е.Г., Шерстнева К.В. Особенности саморегуляции подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2021. Т. 3. № 3. С. 112–120.

30. Ходаковская О.В., Голянич В.М., Бондарук А.Ф. Психологическое здоровье: ценности и самоидентификация школьников подросткового возраста // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27. № 2. С. 24–31.

31. Файзуллина К.А. Анализ феномена жизнестойкости как основы для ее воспитания у подростков группы риска [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 4. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30972> (дата обращения: 06.04.2023).

32. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. Учреждений высш. проф. образования. М.: Издательский центр «Академия». 2011. 384 с.

33. Birmingham R.S., Bub K.L., Vaughn B.E. Parenting in infancy and self-regulation in preschool: an investigation of the role of attachment history // Attachment & human development. 2017. Т. 19. N 2. 3. P. 107–129.

34. Eisenberg N., Spinrad T.L., Valiente C. Emotion-related self-regulation and children's social, psychological, and academic functioning // Diversity in harmony—insights from psychology: Proceedings of the 31-st International Congress of Psychology. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd, 2018. P. 268–295.

35. Widiastuti A.A. Preschoolers self-regulation and their early school success // 3-rd International Conference on Early Childhood Education (ICECE 2016). Atlantis Press, 2016. P. 39–43.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

Методические рекомендации по составлению и проведению занятий по программе развития саморегуляции подростков

Примерные упражнения психогимнастики:

Упражнение 1. Участники сидят в кругу. У ведущего (педагог-психолог) в руках мяч.

Инструкция: «Сейчас мы займемся тяжелым физическим трудом – будем грузить судно. Делать мы это будем следующим образом: я назову одну букву и какое-либо слово, обозначающее предмет, который может быть погружен на судно и брошу мяч кому-то из вас. Тот, в свою очередь, называет предмет, начинающийся на ту же букву и кидает мяч другому участнику. Делать это нужно быстро, без задержек и с участием всех присутствующих. Иногда мы будем менять букву. У нас будут некоторые ограничения: нельзя грузить то, что не может быть перевезено: айсберг, дом, планета и т.д., а также не будем грузить людей и животных».

Упражнение 2. Все участники группы садятся по кругу.

Инструкция: «Нам предстоит совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, «выбросить» одинаковое количество пальцев на обеих руках. Решать эту задачу мы будем следующим образом: я буду считать – раз, два, три – и на счет три все одновременно «выбрасывают» пальцы. Какое-то время, достаточное для того чтобы понять, справились ли мы с задачей, не опускаем руки. Если задача не решена, мы делаем очередную попытку».

Упражнение 3. Все участники садятся в круг.

Инструкция: «Я буду показывать вам то или иное количество пальцев. Иногда – на одной руке, иногда – на двух. Сразу же после того, как я подниму руку (или руки), должны встать именно столько участников, сколько я покажу (не больше и не меньше). Например, если я поднимаю руку и показываю четыре пальца (поднимает и показывает), то как можно быстрее должны встать

четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я опущу руку(и)».

Творческое задания для занятия «Каждый видит мир по-своему»

Инструкция: «Вам необходимо подумать, как видят мир люди с разными особенностями. Например, невысокий человек или, наоборот, высокий, человек с плохим зрением, человек из теплых стран, который попал на Север и т.д. (можно придумать еще варианты вместе). Также можно подумать, как видит мир животные: кошка, лошадь, рыба. Я предлагаю вам нарисовать мир глазами того, кого вы выберете из этого списка и потом представить свой рисунок перед всеми».

Создание плаката по теме «Что для меня важно» для завершающего занятия

Инструкция: «Предлагаю вам объединиться в группы по несколько человек и сделать плакат на тему «Чему я научился?». У нас было много занятий, в ходе которых вы многому научились и многое узнали. Вам необходимо на плакате отразить то, что вы узнали на наших занятиях. Можно рисовать, делать аппликации, делать записи, использовать наклейки и т.д.».

Примерные темы для решения проблемных ситуаций:

1. Ребята катаются на санках с горки. Одна девочка не катается и грустно сидит в сторонке. Почему девочка не катается? Как бы ты поступил, если бы увидел девочку без санок?

2. Петя и Коля вышли погулять с животными. Петя говорит Коле: «Ты пусти кота, а я собаку. Давай посмотрим, как они будут гоняться друг за другом». На месте Коли ты бы согласился? Как ты считаешь, это хороший поступок?

3. Правы ли мальчики, что хотят купить мороженое без очереди? А твои друзья не нарушают правил поведения?

4. Как бы ты поступил, если бы увидел, что толпа мальчиков обижает и обзывают твою одноклассницу?

5. Мальчик принёс в детский сад игру и говорит детям: «Давайте играть. Я буду командиром. Буду выдавать вам солдатиков». Ребята посмотрели и не захотели играть. Почему дети не захотели играть с мальчиком?

6. Твоя одноклассница попросила передать подарок своей подруге, которая живет в твоём подъезде. Ты заглянешь в пакет с подарком? А если там будут сладости?

7. Учитель доверил тебе ответственное задание, если ты не сможешь выполнить его до конца недели, то ты подведешь весь класс. Внезапно, вам с семьей срочно нужно уехать к бабушке. Как ты поступишь, попросишь кого-то помочь с твоим заданием или уедешь никому, ничего не сказав и не выполнив задание?

Занятие с элементами тренинга «Приемы и способы саморегуляции»

Ход занятия:

Люди каждый день попадают в разные ситуации. И от каждой ситуации остается свое впечатление, причем оно может быть настолько ярким, что избавиться от него тяжело. Например, Вы идете по коридору и слышите за своей спиной Иванов такой умный, замечательный, красивый и т.д. Понятно, что хорошее настроение вам обеспечено на долгое время. А если, наоборот, в ваш адрес раздаются нелестные высказывания, тогда настроение портится.

Тему нашего занятия я скажу немного позже, хотя по первому упражнению вы, наверно, сами догадаетесь.

Упражнение: «Эмоциональный термометр»: Оцените свое состояние по эмоциональному термометру.

У большинства состояние ...

Разминка: в течение 3–5 минут по цепочке назовите известные вам эмоции и чувства.

Ведущий: У разных народов существует различное отношение к выражению эмоций, Люди Севера более сдержаны, чем люди Юга. В некоторых странах Востока, вообще не принято выражать эмоции. Но если человек постоянно держит отрицательные эмоции в себе, такие как гнев, обида, раздражение, злость, то организм направляет все силы на подавление этих эмоций и не в состоянии сопротивляться болезням. Человек может часто болеть, либо выплескивать свое раздражение, недовольство на близких ему людей.

Итак, тема нашего занятия «Приемы и способы саморегуляции». Негативные эмоции мешают человеку действовать адекватно, например, ты боишься отвечать у доски и когда выходишь, забываешь все, что учил; можешь расстроиться из-за ссоры с родителями, и не хочется идти домой. Ситуаций, может быть много, давайте рассмотрим некоторые и попробуем в них разобраться, найти пути выхода.

Задание «Ситуации». Необходимо распределиться на команды.

Каждая команда получит ситуацию, вам нужно обсудить ее и ответить на вопросы (на доске), остальные участники слушают, анализируют. И либо соглашаются с мнением группы, либо высказывают свое мнение.

Есть ситуации, которые зависят от нас (например, выучить урок, здесь надо думать, делать правильный выбор), а есть те, которые от нас не зависят (например, тебе в автобусе наступили на ногу), тогда можно не придавать им значение. Важно уметь эти ситуации разделять. Но если все же вы попали в неприятную ситуацию или у вас плохое настроение, какие вы знаете способы выхода из них? Как вы справляетесь с плохим настроением?

Записать способы на доске (ответы обучающихся)

Игра «Поменяйтесь местами»

Участникам выдаются карточки с названием эмоций, необходимо поменяться местами тем, чью эмоцию назвали. Ведущий занимает пустой стул.

Задание «Мысли»

Я не знаю, как у вас, а я, когда начинаю обдумывать какую-либо ситуацию, я начинаю ее рассматривать с позиций оптимиста и пессимиста. И происходит борьба за и против, что пересилит, то и победит.

Вот сейчас мы попробуем представить с вами следующую ситуацию. Например, Вы написали доклад по биологии, и казалось, что работа получилась и заслуживает хорошей оценки. Но при выступлении работу раскритиковали и нашли в ней много недочетов. Вы расстроились.

По кругу в порядке очереди рассмотрим ее с позиции оптимиста и пессимиста.

Примерно такой же диалог идет внутри нас, и, согласитесь тяжело пережить все эти мысли.

Способы саморегуляции

Однако есть множество приемов и способов, с помощью которых можно повернуть практически все ситуации так, что даже самая сложная ситуация и неблагоприятные обстоятельства покажутся не такими уж плохими.

- Регуляция дыхания – дыхание обладает большим потенциалом в сфере регулирования человека своего состояния.

- Концентрация – счет до 10 – закрыть глаза, медленно сосчитать до 10.

Вопрос для обсуждения: в каких ситуациях можно использовать данный способ? – злости, раздражения, хочется нагрубить, этот способ позволяет успокоиться.

- Вдыхаем приятные образы: цветок, море, лес, водопад, озеро, облако, радуга. Выдыхаем напряжение, усталость, печаль, негатив.

Вопрос для обсуждения: в каких ситуациях можно использовать данный способ? – плохое настроение, обиделся, устал; способ снимает напряжение, настраивает на позитив.

- Визуализация – зрительное представление чего-либо образов, событий, мест.

- Мышечная релаксация – способ напряжения и расслабления мышц

тела. Когда человек переживает, то напряжение остается в какой-либо части тела, например, при волнении в области груди, Убирая напряжение мы высвобождаем зажатую энергию и восстанавливаемся.

Элементы мышечной релаксации

Упражнение «Когти тигра» напрячь кисти рук до боли, потом стали кошачьи лапы (2–4 раза)

Упражнение «Танк» - почувствовать подмышечные впадины, удержать предмет, расслабить (2–3 раза)

Кроме того, существуют разные методы саморегуляции:

- Найдите в ситуации что-нибудь хорошее
- Поговори с кем-нибудь (другом, родителями)
- Найди, кому еще хуже и попробуй помочь
- Создай атмосферу, не соответствующую настроению (поешь, включи музыку, переставь вещи в квартире)

- Похвали себя и найди хорошие стороны
- Поплачь, поругайся
- Заведи дневник, попробуй вести записи
- Утро вечера мудренее ложись спать
- Займись чем-нибудь

Кто-нибудь использует эти способы? Добавляйте свои.

У каждого человека есть слабые и сильные стороны характера, бывает так, что человек видит только недостатки и не замечает достоинства. Следующая игра поможет нам повысить уверенность в себе, своих силах.

Упражнение «Магнит». Все участники встают, ведущий называет чье-то имя, все должны дотронуться до него и сказать, чем притягивает вас этот человек, что в нем есть хорошего и притягательного. Далее «магнит» называет имя другого участника игра продолжается.

В каждом из нас есть сильные положительные стороны, надо чаще обращать внимание и опираться на них.

Обсуждение проблемных ситуаций и способов выхода из них

Ситуация №1

Ты поспорился со своим лучшим другом из-за пустяка. Он пообещал помочь сделать физику и не смог. Ты не сдержался, наговорил ему. Друг не хочет с тобой разговаривать и мириться тоже. Ты об этом сожалеешь.

Ситуация №2

Ты не выучил домашнее задание, не хотелось, да и некогда было. Купил классную игру и весь вечер играл в компьютер. В школе вызвали к доске, получил двойку, еще и учитель накричал. Ты расстроился и боишься, что родители наругают.

Ситуация №3

Весь вечер сидел и зубрил теорему по математике. Вышел отвечать к доске и все из головы вылетело. Решил неправильно, а все в классе засмеялись. Все время не везет мне.