

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

Факультет начальных классов
Кафедра психологии и педагогики начального образования

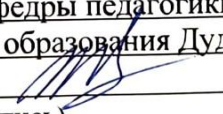
Кирсанова Ксения Сергеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

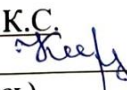
**ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ГАДЖЕТЫ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Психология и
педагогика начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой канд. психол. н., доцент кафедры
педагогики и психологии начального
образования Мосина Н.А.
09.06.2025 
(дата, подпись)

Руководитель:
канд. пед. н., доцент кафедры педагогики и
психологии начального образования Дуда И.В.
09.06.2025 
(дата, подпись)

Дата защиты 18.06.2025

Обучающийся Кирсанова К.С.
09.06.2025 
(дата, подпись)

Оценка отлично
(прописью)

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ГАДЖЕТЫ	7
1.1. Основные подходы к изучению саморегуляции, саморегуляции учебной деятельности	7
1.2. Особенности саморегуляции учебной деятельности младших школьников и роль гаджетов в ее развитии	14
1.3. Психолого-педагогические методы и приемы, способствующие развитию саморегуляции учебной деятельности младших школьников	19
Выводы по Главе 1	24
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ГАДЖЕТЫ	26
2.1. Диагностический инструментарий изучения саморегуляции учебной деятельности	26
2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента	30
2.3. Программа развития самоконтроля и целеполагания обучающихся третьих классов.....	37
Выводы по Главе 2	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	52
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	58

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире, который подвержен частым изменениям в различных сферах общественной жизни, особое значение отводится роли личностного развития, сознательной регуляции поведения ребенка в социуме и его подготовке к самостоятельной жизни. Характерным для нашего общества является непрерывный процесс развития цифровых технологий, внедрение различных электронных устройств, которые стали неотъемлемой частью жизни не только взрослых, но и детей.

В наше время сложно встретить младшего школьника без собственного гаджета. С одной стороны, электронные устройства предоставляют доступ к разнообразным источникам информации и являются средством коммуникации, что способствует расширению кругозора, углублению знаний и развитию навыков межличностного общения. Однако, с другой стороны, частое обращение к гаджетам формирует привычки, связанные с быстрым получением результата. Например, развлекательные приложения и игры обеспечивают мгновенное вознаграждение, что затрудняет развитие терпеливости и самоконтроля, необходимых для достижения долгосрочных целей в обучении.

Актуальность данного исследования обусловлена интенсивной интеграцией цифровых технологий в жизни младших школьников, в связи с чем возникает вопрос об их влиянии на развитие саморегуляции учебной деятельности, которая является важнейшим условием академической и социальной успешности ребенка.

Важно отметить, что развитие саморегуляции учебной деятельности у младших школьников является одной из ключевых задач обучения и воспитания в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО). ФГОС НОО устанавливает требования к результатам освоения программ,

согласно которым обучающиеся за первые четыре года обучения должны научиться самоорганизации и самоконтролю. Исходя из содержания Стандарта, можно утверждать, что развитая саморегуляция учебной деятельности способствует облегчению процесса получения знаний. Так как данный навык позволяет младшим школьникам осуществлять учебную деятельность без помощи взрослого: ставить и удерживать цель своей деятельности, корректировать результаты, а также оценивать себя и свои способности [29].

Проблема развития саморегуляции отражена в трудах как зарубежных (А. Бандура, Г. Олпорт, Дж. Роттер), так и отечественных исследователей (К.А. Абульханова-Славская, Ш.А. Амонашвили, О.А. Конопкин, В.А. Моросанова, А.К. Осницкий).

Особое значение имеют работы А.Г. Асмолова, Л.И. Божович, П.Я. Гальперина, В.В. Давыдова, В.П. Зинченко, А.И. Липкиной, А.К. Марковой и Н.Ф. Талызиной, посвященные специфике формирования саморегуляции и развития ее отдельных компонентов у детей младшего школьного возраста.

Признавая несомненную научную и практическую ценность работ исследователей, стоит отметить, что формирование личности ребенка происходит в быстро меняющемся мире, где гаджеты стали частью образа жизни. Саморегуляции современных младших школьников и влияние гаджетов на ее развитие, развитие остается недостаточно изученной.

Так, всё вышесказанное позволило определить тему выпускной квалификационной работы: «Особенности саморегуляции учебной деятельности младших школьников, использующих гаджеты».

Цель данной работы: на основе изучения особенностей саморегуляции учебной деятельности младших школьников, использующих гаджеты, разработать программу занятий по развитию саморегуляции учебной деятельности.

Объект исследования: саморегуляция учебной деятельности младших школьников.

Предмет исследования: особенности саморегуляции учебной деятельности младших школьников, использующих гаджеты.

Гипотеза: мы предполагаем, что использование гаджетов преимущественно в качестве средств общения и саморазвития связано с более развитыми структурными компонентами саморегуляции, чем при использовании гаджетов в качестве развлечения.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой были поставлены следующие задачи:

1. Изучить литературу по теме исследования, рассмотреть подходы к определениям «саморегуляция», «саморегуляция учебной деятельности».
2. На основе анализа психолого-педагогической литературы выявить особенности саморегуляции учебной деятельности младших школьников и изучить роль гаджетов в ее развитии.
3. Подобрать диагностический инструментарий для изучения особенностей саморегуляции учебной деятельности младших школьников и целей использования ими гаджетов.
4. С помощью эмпирического исследования выявить особенности саморегуляции учебной деятельности младших школьников, использующих гаджеты, а также изучить цели использования ими гаджетов.
5. Составить программу, направленную на развитие саморегуляции учебной деятельности младших школьников, использующих гаджеты.

Методы исследования:

- теоретические: изучение и анализ литературы по проблеме исследования, синтез, обобщение.
- эмпирические: метод опроса, тестирование.

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе МАОУ СШ №27 г. Красноярска. В нем приняли участие 32 ребенка, обучающихся в третьем классе.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, выводов, списка использованных источников, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ГАДЖЕТЫ

1.1. Основные подходы к изучению саморегуляции, саморегуляции учебной деятельности

В настоящее время понятие «саморегуляция» имеет междисциплинарный характер, ввиду сложности и многогранности данного процесса, затрагивающего большинство сторон жизнедеятельности человека. Саморегуляция изучается представителями таких наук, как психология, педагогика, физиология, социология и другие. Важно отметить, что в каждой из указанных наук, существует множество подходов к определению саморегуляции, которые часто изменяются не только в объеме понятия, но и содержании.

Развитие и обобщение сущности процесса саморегуляции в психологии происходило в тесной связи с изучением воли, произвольности, самоконтроля. Важно отметить то, что психология саморегуляции интегрировала многие идеи, зародившиеся в рамках исследований по физиологии и кибернетике.

Среди физиологов, идеи которых стали основой в современных представлениях о саморегуляции, особое место занимает И.М. Сеченов, разработавший в XIX в. естественнонаучную теорию психической регуляции поведения, согласно которой саморегуляция является способностью регулировать свои действия, противостоять нежелательным импульсам и тормозить их переход в действие [30].

Идеи И.М. Сеченова стали ключевыми при создании И.П. Павловым учения о высшей нервной деятельности. Позднее на основе этой теории Иван Петрович отмечал пластичность нервной системы, ее огромный динамический

потенциал для саморегуляции как внутри организма, так и в отношениях с окружающей средой [28].

Революционные для своего времени исследования отечественных ученых И.М. Сеченова и И.П. Павлова получили своё дальнейшее развитие в трудах таких физиологов и психофизиологов как, П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, В.М. Бехтерев, и таких психологов, как Л.С. Выготский, Л.Г. Дикая, Б.В. Зейгарник, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова.

Основоположником психологии саморегуляции считается советский и российский психолог О.А. Конопкин. Согласно О.А. Конопкину, саморегуляция представляет «системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижения принимаемых человеком целей» [19].

В работе Н.А. Заенутдиновой под саморегуляцией понимается процесс упорядоченной деятельности личности, направленной на достижение поставленных целей [13].

Психолог и философ К.А. Абульханова-Славская определяет саморегуляцию как способность человека управлять своей деятельностью – контролировать действия и приводить их в соответствие с действиями окружающих людей, а также с установленными нормами и требованиями [3].

В одном из своих исследований В.И. Моросанова определяет саморегуляцию следующим образом: «интегративные психические процессы, обеспечивающие самоорганизацию психической активности человека как субъекта действий, поведения, жизнедеятельности, а также целостность его индивидуальности» [24].

Ранее упоминалось понятие «субъект». Исследователь проблемы психологии личности А.В. Брушлинский трактует его как «качественно определенный способ самоорганизации, саморегуляции, согласования

внешних и внутренних условий активности, центр координации всех психических процессов, состояний, свойств, а также способностей, возможностей и ограничений личности» [5].

В психологии при обсуждении субъекта деятельности упоминают понятие субъектность. Для понимания определения «субъектность» мы обратимся к исследованиям К.А. Абульхановой-Славской. Субъектность в понимании автора – это «способность человека соотносить и оценивать свои возможности с объективными требованиями, условиями и задачами деятельности» [2]. Автор отмечает, что субъектность является изменчивой, выраженность которой может изменяться в широком диапазоне при переходе от одного человека к другому, а также у одного человека в разных ситуациях [1].

Доктор психологических наук А.К. Осницкий дает следующее определение субъектности – это «способность человека к проявлению субъектной активности, способность проектировать, инициировать, реализовывать и регулировать активность» [25]. Также автор обращает внимание, что в основе субъектности лежит система осознанной регуляции человеком своей активности: его способность инициировать, организовывать, а впоследствии реализовывать задуманное.

Взаимосвязь субъектности и саморегуляции отмечает также и О.А. Конопкин, в своей работе он утверждает, что «базисным сущностным признаком человека как субъекта своего многообразного бытия является его способность к целенаправленной активности, ее инициации, построению и управлению» [17]. Субъектность отражается в самостоятельной организации и управлении, в осознанной регуляции деятельности во всех ее содержательных и структурных частях.

В ходе литературного анализа мы выявили, что саморегуляция изучается через различные виды деятельности человека. Особенности саморегуляции трудовой деятельности и учебно-профессиональной являются наиболее

исследованными на данный момент. Далее мы рассмотрим саморегуляцию в рамках учебной деятельности.

Отечественный психолог А.В. Зобков известен многочисленными исследованиями саморегуляции учебной деятельности преимущественно обучающихся средней и старшей школы. Согласно Александру Валерьевичу, саморегуляция учебной деятельности — это «система самоорганизации личностью своего поведения, направленного на самообучение и самовоспитание, обеспечивающая эффективность функционирования личности в учебной деятельности» [15]. Следовательно, саморегуляция возникает в то время, когда обучающийся становится субъектом деятельности, то есть начинает самостоятельно осуществлять, управлять и контролировать свою учебную деятельность.

О.А. Конопкин рассматривает саморегуляцию как систему, компоненты которой представляют собой единый неразрывный процесс, обеспечивая построение выполняемой деятельности или осуществления поведения. Согласно автору, сформированная система саморегуляции представляет собой умение выстраивать и управлять своей целенаправленной активностью и проявляется в успешном овладении новыми видами и формами деятельности, в успешном решении задач, в самостоятельности в достижении принятой цели [18].

В.И. Моросанова отмечает, что успешность учебной деятельности, дальнейшее профессиональное и личностное становление находятся в тесной связи с формированием и развитием саморегуляции [14].

Структура процесса саморегуляции, разработанная О.А. Конопкиным, считается универсальной для различных видов деятельности, в том числе и учебной. Саморегуляция учебной деятельности включает в себя:

1. Принятие цели деятельности;
2. Определение комплекса условий;
3. Программу исполнительных действий;

4. Выбор системы критериев достижения субъективно нужного результата;
5. Контроль и оценку достигнутых текущих и конечных результатов [20].

По мнению О.А. Конопкина принятая субъектом цель является главным звеном процесса саморегуляции [19]. Ее функция может быть обозначена как системообразующая, так как цель является необходимым условием осознанного и целенаправленного регулирования деятельности. Понимание субъектом цели деятельности – фактор, влияющий на организацию всего процесса саморегуляции. Принятие цели или ее самостоятельное формулирование субъектом определяет особенности конкретной реализации всех других звеньев саморегуляции. Весь процесс саморегуляции формируется для достижения принятой цели в том варианте, в каком она осознается субъектом.

Для организации последовательности действий нужно соотнести цель с условиями деятельности, учет которых, по мнению субъекта, необходим для успешного осуществления данной деятельности. Определение комплекса условий реализуется на основании информации об объективных и субъективных условиях – возможностях человека.

По завершению определения комплекса условий субъект создает и принимает программу исполнительных действий, определяющую характер и последовательность шагов, которые необходимы для достижения цели.

На основании субъективного понимания принятой цели, человек формулирует определенные критерии оценки результата своей деятельности, которые будут говорить об успешности ее выполнения.

Контроль и оценка обеспечивают информацию о степени соответствия или рассогласования между запланированным ходом деятельности, ее промежуточными и конечными результатами. Контроль и оценка пронизывает весь процесс саморегуляции, обеспечивая продолжение деятельности по

принятой программе, ее прекращение в связи с достижением цели, либо решение о коррекции.

Таким образом, обязательным условием успешного процесса саморегуляции любого вида деятельности является наличие всех названных звеньев и эффективных связей между ними.

В зарубежной психологии исследования роли саморегуляции в образовательном процессе выделены в отдельное направление, получившее название саморегулируемого обучения («self-regulated learning»). Саморегулируемое обучение представляет процесс, в рамках которого обучающиеся ставят перед собой цели обучения, регулируют и контролируют свои познания, намерения и поведение, руководствуясь не только своими целями, но и особенностями окружающей среды [42]. Саморегуляция учебной деятельности определяется как совокупность представлений о самом себе и учебных стратегиях достижения поставленной и принятой цели.

Понятие «саморегулируемое обучение» строится на идеях социально-когнитивной теории А. Бандуры, согласно которому поведение человека формируется через когнитивные, поведенческие и средовые факторы. В своих работах А. Бандура разделил факторы, влияющие на саморегуляцию, на внешние и внутренние [4]. В качестве внешних выступают стандарты (standards), по которым человек оценивает свое поведение. Они формируются под влиянием индивидуальных качеств личности и характеристик окружающей среды. К внешним факторам саморегуляции относится подкрепление, которое может быть внешним (поддержка, одобрение других) и внутренним (самовознаграждение, поощрение себя). В процессах, реализующих саморегуляцию, он выделяет три стадии: самонаблюдение (self-observation), формирование суждений (judgment) и самореагирование (self-response) [39].

D.H. Schunk в числе первых исследователей саморегулируемого обучения на основании социально-когнитивной теории А. Бандуры понимает

под саморегуляцией когнитивную и поведенческую активность, обеспечивающую достижение цели субъектом. Согласно D.H. Schunk самонаблюдение (self-observation) включает в себя отслеживание учащимся своего поведения по нескольким параметрам: качество и количество проделанной работы, а также соответствие поведения общественным нормам. Самооценивание (self-assessment) понимается как размышления и суждения учащегося о своих действиях в сопоставлении с достигнутыми целями или. Самореакция (self-reaction) включает представления обучающихся о возможности достижения цели [43].

По мнению B.J. Zimmerman, саморегуляция включает три определенных фазы:

1) предварительное осмысление: обучающийся как активный субъект деятельности ставит цели, планирует их достижение, определяет значимость задания;

2) контроль исполнения: обучающийся действует на основе самоконтроля, используя самоинструкцию, саомониторинг, контроль внимания;

3) рефлексия: обучающийся оценивает результат своей деятельности, себя как субъекта данной деятельности, на основании выводов принимает решение о необходимости коррекции.

B.J. Zimmerman и D.H. Schunk [44] отмечают, что высокий уровень саморегуляции учебной деятельности проявляется в способности обучающихся планировать, ставить и удерживать цели, организовывать процесс обучения, самостоятельно контролировать и оценивать свои результаты.

Таким образом, саморегуляция представляет собой организованный процесс по построению, поддержанию и управлению различными видами активности, которые направлены на достижение поставленных целей. Саморегуляция учебной деятельности характеризуется как процесс

самоорганизации обучающимися своей деятельности, способствующий эффективному функционированию личности в учебной деятельности. Согласно ряду исследователей саморегуляция является важным фактором для не только для академической успешности, но и для эффективного выполнения любых видов деятельности.

1.2. Особенности саморегуляции учебной деятельности младших школьников и роль гаджетов в ее развитии

Согласно возрастной периодизации Д.Б. Эльконина младший школьный возраст приходится на период с 6–7 до 10–11 лет. Данный период ознаменован поступлением ребенка в школу, что влечет за собой смену ведущей деятельности с игровой на учебную, становление позиции школьника. Переход к школьному обучению изменяет весь образ жизни ребенка, поскольку обучение в школе является обязательным, ответственным и предполагает постоянный труд. В школе ребёнок должен научиться выстраивать своё поведение согласно требованиям и правилам, которые не всегда совпадают с его непосредственными желаниями. Новый статус и учебная деятельность требуют нового уровня произвольного поведения. Развитие саморегуляции способствует не только успешному усвоению учебного материала, но и таких важных личностных качеств, как ответственность, самостоятельность, дисциплинированность.

Саморегуляция учебной, как и любой другой деятельности, состоит из принятия субъектом цели его учебной активности, модели значимых условий деятельности, плана необходимых для достижения поставленной цели действий, системы критериев успешности деятельности, информации о достигнутых результатах, оценки соответствия реальных результатов критериям успеха, решения о необходимости и характере коррекций [7].

Проследить особенности саморегуляции учебной деятельности возможно через следующие этапы:

1) целеполагание – принятие или самостоятельное формулирование субъектом цели поставленной задачи, определение целей собственной учебной активности;

2) самоконтроль – проверка соответствия промежуточных результатов условию поставленной задачи, оценивание своих достижений и принятие мер по коррекции своих действий;

3) рефлексивная самооценка – способность соотнести и проанализировать полученные результаты с поставленными целями, а также оценить свою деятельность в процессе их достижения, собственные личностные качества, как субъекта учебной деятельности [16; 23; 35].

Е.Р. Веремеенко отмечает, что достаточно развитый, то есть соответствующий возрастной норме, уровень саморегуляции учебной деятельности способствует более легкому освоению младшими школьниками образовательной программы, а также влияет на качество выполняемых учебных задач [10].

Работы доктора психологических наук У.В. Ульенковой посвящены изучению особенностей формирования саморегуляции как общей способности к обучению. Автор полагает, что уровень сформированности саморегуляции в первую очередь зависит от степени сформированности действий самоконтроля на всех основных этапах деятельности: «принятия или самостоятельной выработки общей стратегии предстоящей деятельности и способов ее выполнения; реализации программы деятельности через конкретную систему действий и операций; сравнение полученного результата с ранее принятой программой деятельности, оценкой объема и качества достигнутого с позиции запланированного» [37; 38].

В исследованиях А.К. Осницкого по изучению регуляторного опыта обучающихся начальной школы отмечено, что значительная часть детей имеет

трудности в саморегуляции учебной деятельности, а именно недостаточный уровень сформированности отдельных звеньев системы саморегуляции (умение принимать и удерживать главную цель, оценивать свои результаты) и негативное влияние взрослого на её развитие в виде чрезмерного контроля и гиперопеки [26].

Актуальные исследования саморегуляции учебной деятельности младших школьников О.А. Станкевич говорят о том, что обучающиеся не всегда проверяют выполненную работу на наличие ошибок, забывают о выполнении домашнего задания или же их выполняют взрослые, без напоминания учителя редко сдают выполненную работу [32; 33].

О недостаточно развитом уровне самоконтроля у современных младших школьников говорит и Е.Р. Веремеенко. Согласно проведенному исследованию, автором выделены следующие особенности саморегуляции учебной деятельности младших школьников: самостоятельность и умение осуществлять контроль деятельности развиты недостаточно, однако умение ставить, удерживать цель и продумывать пути ее реализации были отмечены у большей половины респондентов [9].

Из выше сказанного, можно сделать вывод, саморегуляция учебной деятельности необходима для успешного выполнения учебных задач. В то же время современные исследования указывают на то, что младшие школьники сталкиваются с затруднениями, которые исходят из недостаточно развитых компонентов саморегуляции учебной деятельности.

Исследователи отмечают, что в настоящий момент дети с раннего возраста являются активными пользователями гаджетов. В связи с чем цифровая среда считается фактором, оказывающим влияние на интеллектуальное и социальное развитие подрастающего поколения [21; 22].

Понятие «гаджет» происходит от английского слова «gadget», что означает устройство, обладающее множеством функций. Гаджет— это широкое понятие, описывающее любое электронное устройство, используемое

для выполнения определенных функций. К примеру, смартфон, планшет, ноутбук, компьютер, смарт-часы, телевизор, электронная книга — все они являются гаджетами. Важно отметить, что гаджеты могут выполнять различные задачи: от коммуникации и развлечения до работы и образования [11].

Часто гаджеты связаны с мультизадачностью, когда ребенок одновременно выполняет несколько задач, например, смотрит видео и делает уроки. Исследования показывают, что многозадачность снижает устойчивость и концентрацию внимания [31], приводит к перенапряжению и раздражительности [36]. Таким образом, информационная нагрузка может влиять на внимание, играющее важную роль в учебной процессе, все познавательные процессы напрямую зависят от него.

В некоторых работах представлены сведения, что образовательная информация, получаемая с помощью гаджетов, имеет положительное воздействие на когнитивное развитие детей, в то время как развлекательный материал и содержание, не соответствующее возрасту, имеют противоположный эффект [6; 40].

В.А. Табурца, изучая последствия неограниченного и не имеющего цели использования гаджетов детьми, отметил следующее влияние: «развитие психических процессов становится односторонним, обедняя весь спектр чувств, перестает работать воображение, ребенок не способен занять себя сам, в развитии эмоционально-волевой сферы проявляется неспособность регулировать свое поведение и эмоциональная несдержанность, низкая стрессоустойчивость, нарушается процесс формирования идентичности и взаимодействия с реальным миром» [34]. Также стоит отметить социальный контекст использования гаджетов. С одной стороны, они могут способствовать общению с другими людьми. С другой стороны, чрезмерное увлечение гаджетами может приводить к социальной изоляции, снижению навыков межличностного общения, трудностям в установлении и поддержании

отношений, утрате интереса и способности осуществлять учебную деятельность.

Отмечается, что способы взаимодействия с гаджетами имеют свои истоки в семье. Так, Н.С. Денисенкова и П.И. Тарунтаев акцентируют внимание на том, что использование цифровых устройств взрослыми, а также их отношение к потенциальному вреду или пользе различной информации, значительно влияют на формирование привычек ребенка: «Большая погруженность взрослого в смартфоны и планшеты может вносить существенный вклад в формирование зависимости от смартфона у ребенка, проявлению агрессии, гиперактивности и других поведенческих проблем» [12]. Зарубежные авторы подтверждают вышеизложенное в своем исследовании и отмечают следующую связь: чем меньше родители используют гаджеты и чем негативнее их установки к определенному информационному материалу, тем меньше интереса и экранного времени у ребенка [41].

Таким образом, важно понимать, что гаджеты не являются ни положительным, ни отрицательным фактором. Их влияние на развитие ребенка, в том числе и на саморегуляцию, определяется тем, как они используются. Знание правил и ограничений пользования цифровыми устройствами является важным условием для того, чтобы взаимодействие ребенка с гаджетами было безопасным. Осознанное и умеренное использование гаджетов под контролем взрослых, может быть полезным инструментом для обучения и развития. Однако чрезмерное и бесконтрольное использование может иметь негативные последствия в виде нарушения самоконтроля, снижения концентрации внимания, которые являются необходимыми для успешной учебной деятельности.

1.3. Психолого-педагогические методы и приемы, способствующие развитию саморегуляции учебной деятельности младших школьников

Развитие саморегуляции учебной деятельности – это сложный процесс, требующий осознанного подхода как со стороны педагога, так и со стороны ученика. Важно понимать, что саморегуляция не является врожденным качеством, а формируется и развивается в процессе обучения.

Саморегуляция, проявляемая в учебной деятельности, имеет структуру, аналогичную саморегуляции всех иных видов деятельности. Она состоит из следующих компонентов: цель деятельности, комплекс условий, программа исполнительных действий, система критериев результата, контроль и оценка результатов [17; 19].

Для реализации какой-либо задачи обучающимся прежде всего нужно осознать и принять цель учебной деятельности. В соответствии с понятой целью, ученики продумывают последовательность действий и оценивают условия достижения этой цели. В том случае, когда обучающиеся осознают смысл учебной задачи и принимают ее как лично значимую, возникает внутренняя мотивация. Понимание частных целей, ведущих к основной цели, позволяет ученикам оставаться субъектом учебной деятельности, самостоятельно принимать решение о необходимости внесения изменений в осуществляемые действия.

На основании вышеизложенного важно, чтобы педагог организовывал совместную постановку личных целей, их анализ и обсуждение. Для формирования познавательной потребности и цели у обучающихся, педагог может создавать проблемные ситуации, в которых они сталкиваются и осознают недостаточность имеющихся знаний и умений. Тема урока может быть сформулирована в виде вопроса или проблемы, для разрешения которых нужно выстроить план действий. Очень важно выслушивать мнение всех обучающихся и просить его обосновать, процессом отбора самых конструктивных предложений является педагог или определенный

обучающийся, преподаватель в данном случае излагает свое мнение, направляя деятельность обучающихся. Также педагог может создавать ситуации противоречия между уже известным и еще неизвестным. Обучающимся предлагается самостоятельно решить данное затруднение, затем совместно обсудить полученные результаты. В ходе беседы о причинах разногласий результатов или затруднений выполнения формулируется цель урока.

Результатом принятия целей является субъективная модель учебной деятельности, на основе которой обучающиеся составляют программу действий, средств и способов ее осуществления.

Значимость роли контроля в учебной деятельности обуславливается тем, что он способствует интериоризации, переходу внешнего во внутреннее – действия контроля и оценки педагога переходят в действия самоконтроля и самооценки обучающегося [8]. Самоконтроль осуществляется на всех этапах выполнения учебной деятельности и включает в себя интеллектуальный, эмоциональный и двигательный компоненты деятельности, которые позволяют обучающимся на основании поставленной цели, составленного плана и усвоенного образца следить за своими действиями, результатами этих действий и осознанно их регулировать [15]. Самоконтроль – один из важнейших и обязательных компонентов, обеспечивающих самостоятельную деятельность учащихся, их успешность в обучении.

Формирование и развитие самоконтроля является длительным процессом, нуждающимся в постоянном предъявлении обучающимся определенных требований. Важным этапом в обучении самоконтролю является понимание цели деятельности и ознакомление с образцами, на основании которых они смогут сравнить применяемые способы выполнения работы и полученные результаты.

С целью развития самоконтроля учащихся используют следующую систему работы:

1. Создание потребности обучающихся в осуществлении самоконтроля. Создание ситуаций, в которых обучающиеся встречаются с реальными условиями, ставящими их перед необходимостью самостоятельно контролировать правильность полученного ответа.

2. Объяснение учащимся способов проверки выполняемого задания. Важно показать значимость проверки не только окончательных, но и промежуточных результатов.

3. Организация самопроверки. Предложить обучающимся самостоятельно оценить свою работу и обосновать оценку. Данная практика способна повысить ответственность ученика за ее выполнение и поспособствует формированию привычки осуществлять самоконтроль.

4. Использование взаимопроверки. Обучающиеся могут указать друг другу на допущенные ошибки, аргументировать их и объяснить. В ходе такой работы полученные навыки контроля ученик переносит на свою деятельность, развивая самоконтроль. Важно объяснить обучающимся, что цель такой проверки не в оценке, а в понимании насколько успешно освоена тема.

5. Составление алгоритма работы. Совместное обсуждение педагога с обучающимся и выработка определенного алгоритма действий для успешного выполнения учебного задания.

Педагог для формирования и развития самоконтроля может использовать такие методы и приемы, как повторение решения задачи, соотнесение с образцом и критериями, решение задачи различными способами, моделирование, упражнения для развития внимания.

Развитие у учеников навыков самоконтроля возможно при помощи коллективной учебной работы, в ходе которой обучающиеся контролируют и анализируют деятельность друг друга, сопоставляя ее со своей. Обучающийся опирается не только на свое мнение, но и на суждения других, что приводит к более содержательной оценке.

Показателем сформированности самоконтроля является умение обучающегося адекватно оценить выполненную им работу на основе сличения с образцом, а затем сделать соответствующие выводы.

Для оценки результатов своей деятельности обучающиеся должны располагать данными о том, насколько она признается успешной. Младшим школьникам важно отслеживать оценки и комментарии со стороны учителя, сопоставляя при этом данные рефлексивной самооценки с данными учителя, а также теми критериями, которые он выдвигает в качестве требований к учебным действиям. Оценочная деятельность педагога заключается в коррекции учебной деятельности учащихся, информировании об качестве усвоения учебного материала. Педагогу для формирования адекватной самооценки важно объяснить младшим школьникам, что оценивается только результаты их деятельности, а не личность.

В ходе учебной деятельности обучающиеся могут научиться объективно оценивать не только свои результаты, но и чужие. Существуют различные приемы: педагог может предложить учащимся выбрать наилучший образец выполнения задания, совместно обсудить и определить требования к результату работы, выделить возможные причины ошибок и способы их решения. Наиболее известными техниками индивидуального оценивания своей работы являются такие, как «Светофор», «Дерево успеха», «Говорящие смайлики», «Лесенка успеха», «Незаконченные предложения». Данные техники предполагают интересное и различное выполнение, однако имеют общую цель – выяснить, как обучающиеся оценивают свою деятельность. На уроках педагог может организовывать взаимное оценивание между обучающимися с обоснованием выставленного балла, напоминая, что оценке подвергается только выполненная работа, не личностные качества одноклассника.

В заключение стоит отметить, что развитие компонентов саморегуляции является важным не только для осуществления самостоятельной учебной

деятельности, но и для жизни в целом. Чем лучше развита саморегуляция, тем более успешно человек будет справляться с другими видами деятельности и достигать поставленные цели. Поэтому развитие саморегуляции учебной деятельности должно быть одним из приоритетных направлений в работе педагога.

Выводы по Главе 1

Глава 1 нашего исследования посвящена теоретическим основам изучения саморегуляции учебной деятельности и ее особенностей у младших школьников, использующих гаджеты.

В параграфе 1.1 рассматриваются основные подходы к изучению саморегуляции и саморегуляции учебной деятельности. Выявлено, что авторы отмечают неоднозначность понимания термина «саморегуляция», приводя различные трактовки данного понятия. Нам удалось охарактеризовать ключевые понятия, определить основные научные подходы. В качестве основного определения саморегуляции, мы приняли предложенное О.А. Конопкиным, согласно которому саморегуляция представляет «системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижения принимаемых человеком целей». Также в нашей работе ключевым является определение саморегуляции учебной деятельности. Мы будем придерживаться интерпретации А.В. Зобкова, который говорит о том, что саморегуляции учебной деятельности — это «система самоорганизации личностью своего поведения, направленного на самообучение и самовоспитание, обеспечивающая эффективность функционирования личности в учебной деятельности».

Параграф 1.2 нашего исследования посвящен анализу проявлений и особенностей саморегуляции учебной деятельности среди обучающихся начальных классов, а также исследованию влияния гаджетов на ключевые компоненты саморегуляции учебной деятельности. На основе анализа научной литературы были выделены такие ключевые компоненты саморегуляции учебной деятельности, как целеполагание, самоконтроль и рефлексивная самооценка. Изучив современные исследования, как отечественных, так и зарубежных авторов, можно заключить: неконтролируемое использование

гаджетов, просмотр информации, не предназначенной для возраста младших школьников, может оказывать негативное влияние на самоконтроль, внимание, эмоционально-волевую сферу.

В параграфе 1.3 описаны психолого-педагогические приемы и методы развития уровня саморегуляции учебной деятельности младших школьников. Обозначена важность педагога в формировании и развитии саморегуляции учебной деятельности. Приведены практические методы и приемы, условия, способствующие развитию целеполагания, контроля, умения адекватно оценивать свои результаты и себя как субъекта учебной деятельности.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ГАДЖЕТЫ

2.1. Диагностический инструментарий изучения саморегуляции учебной деятельности

Экспериментальное исследование проводилось в МАОУ СШ №27 г. Красноярска. В нем участвовали 32 обучающихся третьих классов.

Гипотеза: мы предполагаем, что использование гаджетов в качестве средств общения и саморазвития связано с более развитыми структурными компонентами саморегуляции, чем при использовании гаджетов в качестве развлечения.

Для изучения саморегуляции учебной деятельности младших школьников, использующих гаджеты, в работе будут исследованы ключевые компоненты саморегуляции учебной деятельности:

1. целеполагание – принятие или самостоятельное формулирование субъектом цели поставленной задачи, определение целей собственной учебной активности;

2. самоконтроль – проверка соответствия промежуточных и итоговых результатов условию поставленной задачи, оценивание своих достижений и принятие мер по коррекции своих действий;

3. рефлексивная самооценка – способность соотнести и проанализировать полученные результаты с собственными действиями, а также оценить свою деятельность, собственные личностные качества, как ученика.

Таблица 1

Критерии и уровни развития саморегуляции

№	Уровни и критерии	Низкий	Средний	Высокий	Методики
1	Целеполагание	Обучающийся не принимает или не сохраняет поставленную цель учителем.	Обучающийся адекватно ставит цель, принимает задачу, сохраняет её, однако оценивает только достижение или недостижение поставленной цели.	Обучающийся принимает, сохраняет познавательную цель или сам ее формулирует, строит учебные действия в соответствии с ней.	Диагностика сформированности действий целеполагания, (З.А. Кокарева, Л.П. Никитина, Л.С. Секретарева)

Окончание таблицы 1

2	Самоконтроль	Обучающийся плохо распознает ошибки в самостоятельно выполненных работах. Уверенность в правильном выполнении действий и отсутствие стремления к проверке (ни самостоятельно, ни по просьбе учителя).	Обучающийся стремится придерживаться плана проверки, но одновременное проведение контроля и действия затруднено. Неуверенность в правильном выполнении действий; проверка по просьбе учителя (иногда самостоятельно).	Знакомые действия выполняются обучающимся без ошибок. Результаты выполнения контролируются, ошибки исправляются. Испытывает потребность в самопроверке.	«Проба на внимание» (П.Я. Гальперин и С.Л. Кабыльницкая)
3	Рефлексивная самооценка	У обучающегося недостаточно развита способность критически оценивать свои учебные действия и себя как ученика.	Обучающийся умеет соотнести и проанализировать полученные результаты с его деятельностью и поведением. Однако не всегда критически может оценить свои возможности и ограничения как ученика.	Обучающийся умеет соотнести и проанализировать полученные результаты с его деятельностью и поведением, а также критически оценить себя как ученика.	Рефлексивная самооценка учебной деятельности» (О.А. Карабанова)

Рассмотрим подробнее каждую из выбранных методик.

1. Диагностика сформированности действий целеполагания
З.А. Кокарева, Л.П. Никитина, Л.С. Секретарева (Приложение А)

Методика предназначена для определения уровня сформированности целеполагания. Содержание диагностики позволяет определить, сформировано ли у обучающихся умение удерживать цель, активно участвовать в целеполагании и планировании деятельности на уроке, соотносить учебные задачи с целью урока, оценивать результаты деятельности.

2. «Проба на внимание» П.Я. Гальперин и С.Л. Кабыльницкая
(Приложение Б)

С помощью вышеуказанной методики изучается уровень сформированности внимания и самоконтроля младшего школьника. Обучающемуся нужно прочитать текст и исправить в нем ошибки (в том числе и смысловые). Для того чтобы найти и исправить ошибки в этом тексте, не требуется знания правил, но необходимы внимание и самоконтроль.

3. «Рефлексивная самооценка учебной деятельности» О. А. Карабанова
(Приложение В)

Данная методика предназначена для выявления рефлексивности самооценки в учебной деятельности.

Формулировки темы и цели настоящего исследования предполагают также выявление особенностей использования младшими школьниками гаджетов. Ввиду отсутствия специального стандартизованного диагностического инструментария, возникла необходимость в составлении опросника. Опрос (Приложение Г) поможет выявить наиболее частый способ использования цифровых устройств младшим школьником: 1) гаджет как средство общения и саморазвития (обучающийся чаще использует гаджеты для коммуникации, поиска информации, подготовки домашних заданий,

рисования, создания фото или видео); 2) гаджет как развлечение (обучающийся чаще использует гаджеты для игр, просмотра развлекательных видео и мультфильмов).

2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента

Первым этапом нашего исследования в письменном виде был проведен опрос.

Анализ опроса помог выявить, что у всех детей есть гаджеты, которые они используют. В ходе анализа полученных данных группа младших школьников, использующих гаджеты как средство общения и саморазвития (поиска информации, подготовки домашних заданий, рисования, создания фото или видео), была определена как контрольная, насчитывающая 21 младшего школьника и составляющая 65% от общего числа участников. Группа младших школьников, предпочитающая использовать гаджет как развлечение, классифицировалась как экспериментальная, включающая в себя 11 детей, что эквивалентно 35% от общего количества исследуемых (Приложение Д).

Анализ данных по методике «Диагностика сформированности действий целеполагания» З.А. Кокаревой, Л.П. Никитиной, Л.С. Секретаревой.

Полученные данные (Приложение Е) говорят о том, что в контрольной группе преобладает высокий уровень сформированности целеполагания – у 13 (62%) из 21 обучающегося, что находит свое отражение самостоятельном формулировании, принятии и сохранении ведущей цели урока, адекватной оценке достижения цели и результата. Другие 25%, 5 обучающихся имеют средний уровень сформированности целеполагания, что означает умение адекватно принимать задачу и удерживать цель. Однако младшие школьники не имеют адекватной мотивации, оценивают только достижение или недостижение поставленной цели. Низкий уровень сформированности

целеполагания отмечен у 3 обучающихся из 21, то есть 12% от общего числа испытуемых. Низкий уровень характеризует то, что обучающиеся не принимают или принимают неадекватно задачу, не сохраняют цель и не имеют к ней интереса. Полученные данные представлены на рисунке 1.

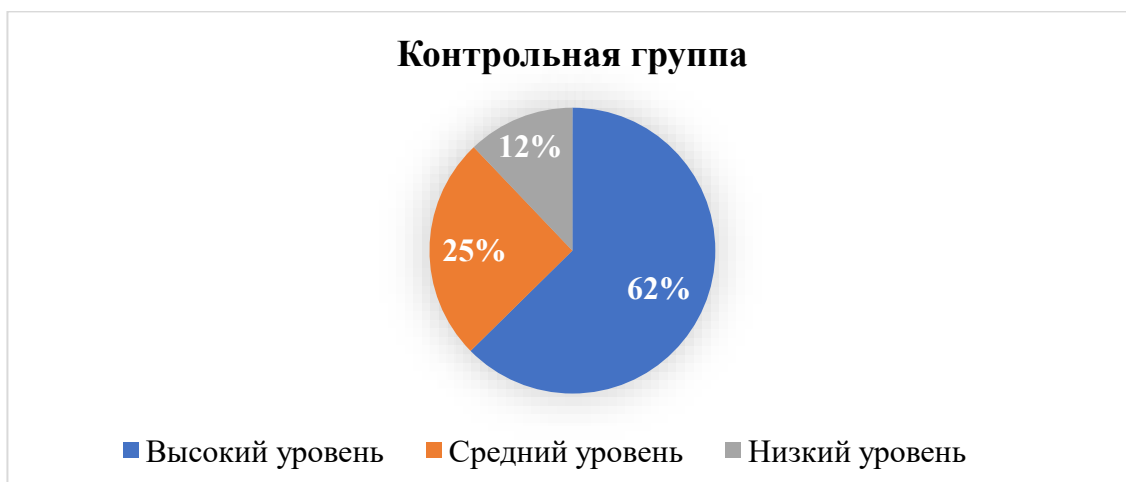


Рисунок 1. Уровень сформированности целеполагания младших школьников, использующих гаджеты как средство общения и саморазвития (распределение в %)

Опираясь на результаты методики, в экспериментальной группе высший уровень сформированности целеполагания среди 11 младших школьников имеют 5 человек (25%). Обучающиеся с данным уровнем целеполагания умеют сами формулировать цели учебной задачи, принимать и действовать согласно ей, а также адекватно оценивать результаты деятельности. Средний уровень сформированности целеполагания наблюдается у 4 обучающихся (37%) из 11, что находит отражение в недостаточно развитой учебной мотивации, но с умением адекватно ставить цели, выделять и принимать задачи.). Не принимают цель урока или принимают неадекватно 2 младших школьника из 11 (19%), также это может проявляться в том, что цель и задачи урока не согласованы. Полученные результаты представлены на рисунке 2.

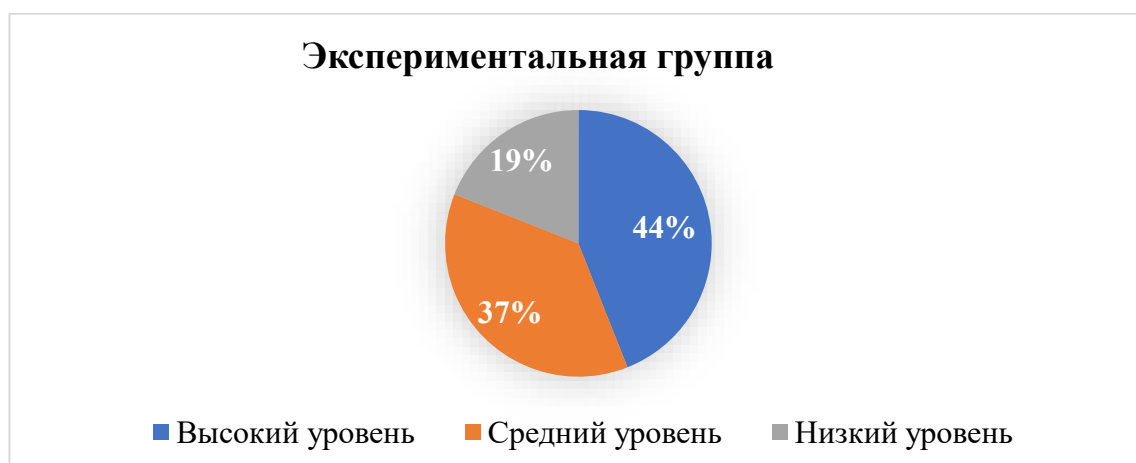


Рисунок 2. Уровень сформированности целеполагания младших школьников, использующих гаджеты как средство развлечения (распределение в %)

Таким образом, по методике «Диагностика сформированности действий целеполагания» З.А. Кокаревой, Л.П. Никитиной, Л.С. Секретаревой мы можем сделать вывод о том, младшие школьники, использующие гаджеты как средство общения и саморазвития, имеют более высокий уровень развития целеполагания.

Анализ данных по методике «Проба на внимание» П.Я. Гальперина и С.Л. Кабыльницкой.

По результатам диагностики (Приложение Ж) было выявлено, что у контрольной группы преобладает высокий уровень сформированности внимания и самоконтроля – у 11 обучающихся (50%) из 21. Высокий уровень характеризуется тем, что младшие школьники нашли все ошибки или не заметили две из десяти возможных. Средний и низкий уровни имеют равные значения. Средний уровень отмечен у 5 обучающихся (25%), отражено в допущении трех или четырех ошибок, что позволяет сделать вывод о том, что они хорошо контролируют свои действия при выполнении учебных задач, но недостаточно внимательно изучают текст. Низкий уровень сформированности внимания и самоконтроля замечен у других 5 младших школьников (25%), что отражено в недостаточном самоконтроле и внимании как во время

выполнения, так и по завершению задания. Результаты представлены на рисунке 3.

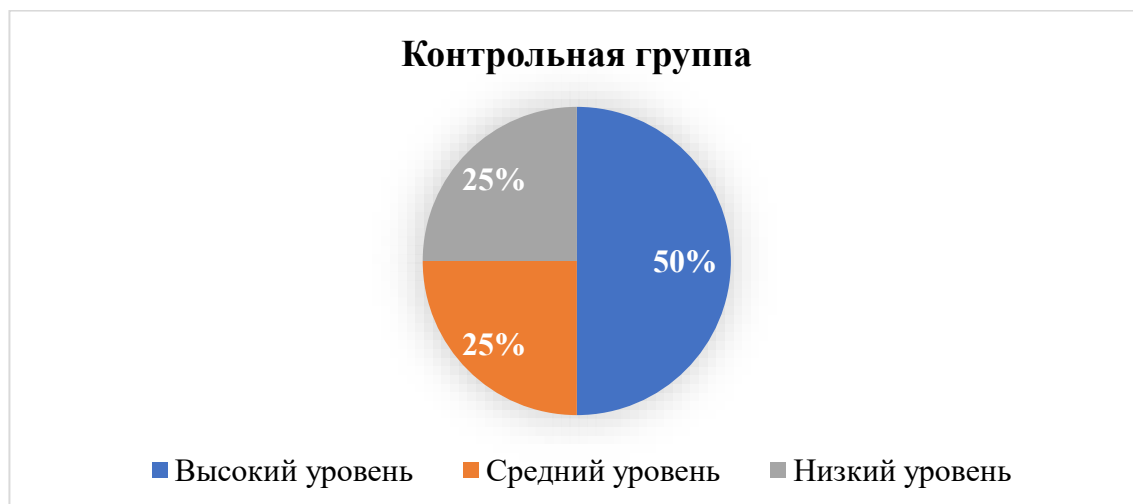


Рисунок 3. Уровень сформированности внимания и самоконтроля младших школьников, использующих гаджеты как средство общения и саморазвития (распределение в %)

В экспериментальной группе высокий уровень сформированности внимания и самоконтроля был отмечен у 2 обучающихся (18%) из 11. Средний уровень демонстрируют 4 младших школьника (37%). Они выявили шесть или семь ошибок из десяти возможных, что показывает достаточно хороший уровень самоконтроля, однако необходима большая концентрация внимания при изучении текста. Низкий уровень сформированности внимания и самоконтроля был отмечен у 5 обучающихся (45%), что может свидетельствовать о недостаточности произвольности внимания и самоконтроля. Полученные данные по методике представлены на рисунке 4.

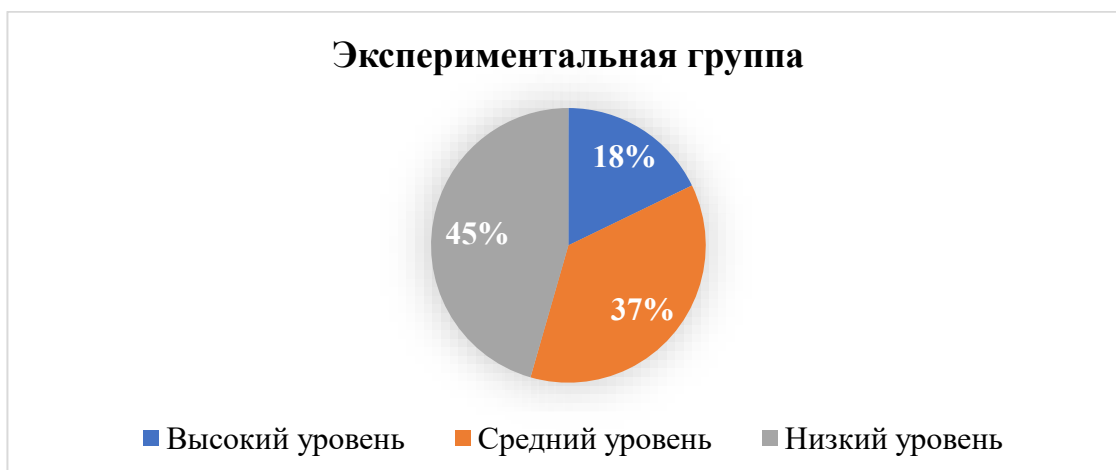


Рисунок 4. Уровень сформированности внимания и самоконтроля младших школьников, использующих гаджеты как средство развлечения (распределение в %)

Таким образом, по результатам методики «Проба на внимание» П.Я. Гальперина и С.Л. Кабыльницкой мы можем сделать вывод о том, что уровни внимания и самоконтроля у младших школьников обеих групп нуждаются в развитии.

Анализ результатов по методике «Рефлексивная самооценка учебной деятельности» О. А. Карабановой.

Опираясь на полученные данные (Приложение И) контрольной группы, можно сделать вывод, что большинство обучающихся имеют высокий уровень рефлексивной самооценки, а именно 13 младших школьников (56%) из 21. Данный уровень находит отражение в указании более двух сфер школьной жизни, умении адекватно выделять качества хорошего ученика, стремлении в изменении себя как субъекта деятельности. Средний уровень сформированности рефлексивной самооценки показали 7 младших школьников (38%), кроме «успеваемости», «успехов в учебе», «хороших оценок» они указали «поведение». Ответить на поставленные вопросы методики не смог 1 обучающийся (6%), что соответствует низкому уровню развитию рефлексивной самооценки. Полученные результаты представлены на рисунке 5.

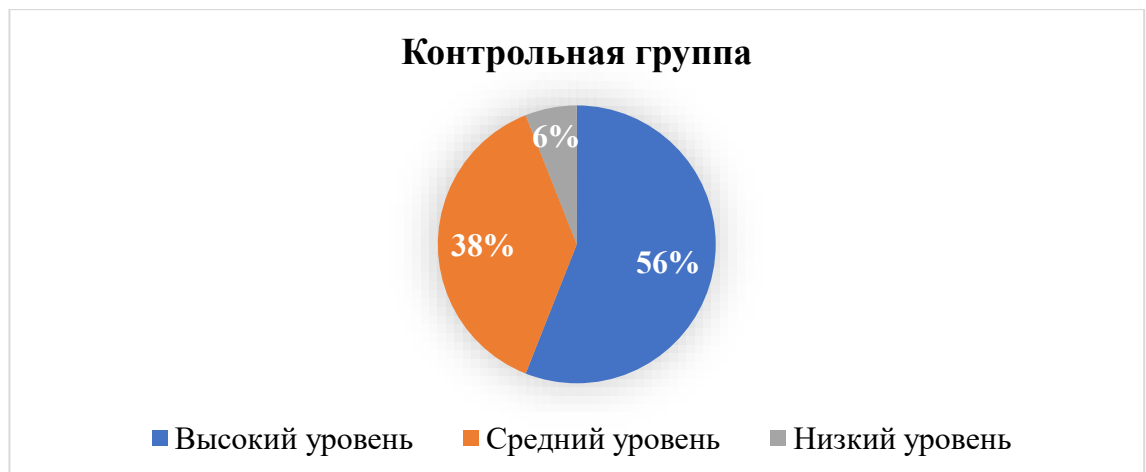


Рисунок 5. Уровень сформированности рефлексивной самооценки младших школьников, использующих гаджеты как средство общения и саморазвития (распределение в %)

Результаты проведения методики показывают, что младшие школьники экспериментальной группы имеют высокий и средний уровни сформированности рефлексивной самооценки. Преобладающая часть обучающихся, а именно 6 (56%) из 11, назвали необходимые качества, достижения, которые помогут им стать «хорошим» учеником, что указывает на высокий уровень сформированности рефлексивной самооценки. Средний уровень проявился в ответах 5 младших школьников (44%), о чем свидетельствовали их утверждения о важности «дисциплины», «поведения», «получения пятерок», «выполнения заданий». Результаты методики представлены на рисунке 6.

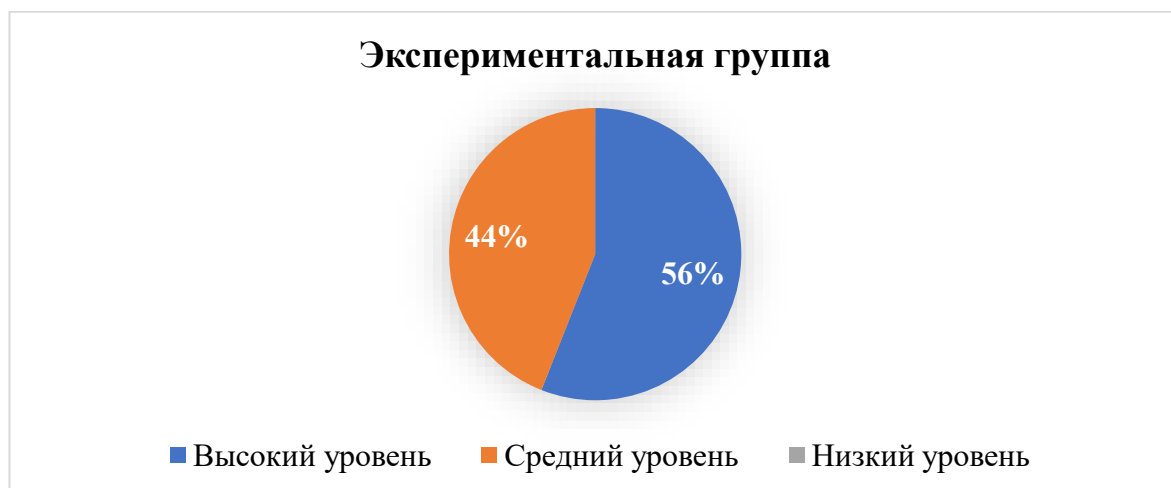


Рисунок 6. Уровень сформированности рефлексивной самооценки младших школьников, использующих гаджеты как средство развлечения (распределение в %)

Таким образом, результаты исследования показали, что сформированность самоконтроля и целеполагания у обучающихся, использующих гаджеты с целью развлечения, находится на среднем и низком уровнях. Высокий уровень сформированности целеполагания преобладает у большинства обучающихся, использующих гаджеты как средство общения и саморазвития. Однако уровень сформированности самоконтроля большей части группы находится также на среднем и низком уровнях. В связи с этим важно организовать дальнейшую работу по развитию целеполагания и самоконтроля путем программы специальных занятий.

2.3. Программа развития самоконтроля и целеполагания обучающихся третьих классов

В рамках нашего исследования была разработана программа, направленная на развитие целеполагания и самоконтроля у младших школьников. Предпосылкой для разработки программы послужили результаты эксперимента, выявившие, что у обеих групп испытуемых (экспериментальной и контрольной) уровень сформированности самоконтроля находится на среднем и низком уровнях, что может проявляться в неустойчивости внимания, недостаточном умении осуществлять поэтапный и итоговый контроль. Целеполагание младших школьников, использующих гаджеты в качестве развлечения, характеризуется недостаточностью развития умения формулировать, принимать и сохранять цель деятельности, планировать свои действия в соответствии с ней.

Выполнение любого учебного задания включает понимание цели, умение удерживать ее на протяжении всего задания, самостоятельно составлять план своих действий, контролировать результат деятельности. Несформированность данных умений может повлечь за собой затруднения в выполнении учебных задач обучающихся в начальной школе, а также на последующих этапах обучения. Целенаправленная работа по формированию самоконтроля и целеполагания оказывает положительное влияние на усвоение знаний, умений и навыков учебной деятельности, стимулирует самостоятельность, во многом определяет как осознанность усвоения программного материала, так и развитие саморегуляции в целом.

Формами работы являются групповые занятия с применением таких методов, как: психогимнастика, дидактические упражнения, мозговой штурм, беседа и рефлексивный анализ деятельности.

Цель программы: развитие самоконтроля и целеполагания у обучающихся 3-х классов.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

1. Обучение младших школьников постановке учебной цели, путем привлечения их к педагогическому целеполаганию, предполагающему стимулирование у школьников осмысленности своей деятельности, себя как субъекта;
2. Формирование потребности детей в осуществлении самоконтроля через оценку своих действий и их результатов;
3. Развитие умения осуществлять проверку своей деятельности на ее разных этапах;
4. Развитие устойчивости внимания, умения контролировать эмоции и поведение.

Структура программы включает в себя 10 занятий, каждое из которых направлено на отработку определенных навыков и умений, связанных с развитием самоконтроля и целеполагания. Конспекты занятий представлены в Приложении К.

Структура занятий:

1. Ритуал приветствия. Создание доброжелательной атмосферы. Установка на взаимодействие. Разминка.
2. Основные практические упражнения. Использование соответствующих заданий, игр, упражнений, исходя из задач программы, с учетом возрастно-психологических и индивидуальных особенностей обучающихся.
3. Релаксация. Снятие эмоционального напряжения.
4. Рефлексия занятия. Оценка занятия обучающимися, обмен чувствами и впечатлениями. Выявление затруднений, с которыми столкнулись участники в ходе занятия. Обсуждение, что получилось лучше всего, чему научились обучающиеся.
5. Ритуал прощания.

Занятия проводятся 1 раз в неделю и длятся 40-45 минут.

Целевая аудитория — обучающиеся третьих классов общеобразовательных школ, имеющие недостаточный уровень развития самоконтроля и целеполагания.

Способом набора группы является психологическая диагностика обучающихся.

Форма работы — групповые занятия в составе 10-12 человек, проводимые педагогом-психологом.

Программа основывается на положениях возрастной и педагогической психологии, учитывает особенности эмоционально-личностного развития младших школьников.

При составлении программы учитывались следующие *принципы*:

1. Принцип единства коррекции и диагностики.
2. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей учащихся.
3. Принцип комплексности методов психологического воздействия.

Ожидаемые результаты: развитие целеполагания и самоконтроля.

Таблица 2

Тематическое планирование занятий

Этап	№ занятия	Тема занятия	Цель занятия	Содержание	Используемые материалы
Вводный	1	«Давайте познакомимся!»	Знакомство участников друг с другом, установление правил, формирование благоприятного климата.	• Знакомство. • Установление правил. • Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...». • Упражнение «Ветер дует на того, кто...». • Упражнение «Цифра-группа». • Упражнение на снятие напряжения «Воздушный шарик». • Ритуал прощания.	Скотч, звездочки из бумаги, ручки, фломастеры.

Продолжение таблицы 2

Практический	2	«Страна знаний: путешествие к успеху»	Повышение интереса к обучению, обозначение важности обучения в жизни.	• Ритуал приветствия – Упражнение «Обмен». • Повторение правил работы в группе. • Мозговой штурм «Зачем нужно учиться?». • Упражнение «Мост в будущее». • Упражнения на расслабление «Палуба». • Обсуждение. Рефлексия. • Ритуал прощания.	Письменная доска и пишущие средства, листы бумаги и наборы цветных карандашей по количеству участников.
	3	«Волшебная цель»	Формирование осознанного отношения к постановке учебных целей, понимания значимости цели для успешной учебной деятельности.	• Ритуал приветствия – «Весело здороваемся». • Беседа «Цель – начало пути». • Упражнение «Дорога к цели». • Упражнение на расслабление «Снежная баба». • Обсуждение. Рефлексия. • Ритуал прощания.	Листы бумаги, ручки и цветные карандаши по количеству участников.

Продолжение таблицы 2

	4	«Внимание – мой главный помощник»	Развитие умения внимательно слушать инструкцию и соблюдать ее; развитие целеполагания; развитие концентрации внимания и самоконтроля.	• Ритуал приветствия – Упражнение «Давайте поздороваемся». • Упражнение «Запрещенная цифра». • Упражнение «Что какого цвета?». • Упражнение «Буквоежка». • Упражнение на расслабление «Семь свечей». • Обсуждение. Рефлексия. • Ритуал прощания.	Распечатанный стимульный материал и листы чистой бумаги, распечатанные фразы для рефлексии и наборы цветных карандашей по количеству участников.
--	---	-----------------------------------	---	--	--

Продолжение таблицы 2

5	«Запоминаю – знаю, что делать»	Развитие умения внимательно слушать инструкцию и соблюдать ее, действовать последовательно; развитие памяти, внимания и самоконтроля.	• Ритуал приветствия – Упражнение «Весело здороваемся». • Упражнение «Запрещенная цифра». • Мозговой штурм «Как выполнить задание на «5»?». • Упражнение «План действий». • Упражнение на снятие напряжение «Штанга». • Обсуждение. Рефлексия. • Ритуал прощания.	Письменная доска, чистые листы бумаги и пишущие средства, распечатанные фразы для рефлексии по количеству участников.
6	«Ошибки не страшны»	Развитие умения находить ошибки; контролировать свои эмоции и поведение.	• Ритуал приветствия – Упражнение «Танцевальное приветствие». • Упражнение «Замороженные». • Упражнение «Отыщи слова». • Упражнение «Придумай ошибку». • Упражнение на снятие напряжения «Солдат и тряпичная кукла». • Обсуждение. Рефлексия. • Ритуал прощания.	Письменная доска и пишущие средства, чистые листы бумаги и стимульный материал по количеству участников.

Продолжение таблицы 2

	7	«Спокойствие внутри»	Развитие умения контролировать свои эмоции и поведение.	• Ритуал приветствия – Упражнение «Приветствие с разным настроением». • Беседа «Что такое эмоции». • Упражнение «Моё дыхание». • Упражнение «Свирель». • Упражнение «Запрещенное движение». • Упражнение «Насос и мяч». • Обсуждение. Рефлексия. • Ритуал прощания.	«Кубик настроений»
--	---	-------------------------	---	--	-----------------------

Продолжение таблицы 2

8	«Я сам!»	Развитие чувства ответственности за учебную деятельность; развитие самоконтроля.	• Ритуал приветствия – Упражнение «Весело здороваемся». • Беседа «Самостоятельность в учебе». • Упражнение «Планирование учебного дня». • Упражнение «Создание мотивационного постера». • Упражнение на расслабление «Огонь и лед». • Обсуждение. Рефлексия. • Ритуал прощания.	Листы бумаги а4, бумага 10х10 см, цветные ручки, фломастеры по количеству участников.
9	«Рюкзак умений»	Развитие внимания, самоконтроля, целеполагания, эмоциональной саморегуляции.	• Ритуал приветствия – Упражнение «Обмен». • Упражнение «Найди слово». • Упражнение «Что изменилось?». • Упражнение «Эмоциональный калейдоскоп». • Упражнение на расслабление «Водопад». • Ритуал прощания.	Стимульный материал, цветные карандаши по количеству участников, 10-12 предметов, карточки с эмоциями.

Окончание таблицы 2

Итоговый	10	«Только вперед!»	Подведение итогов занятий, рефлексия, повторная диагностика.	• Ритуал приветствия – «Весело здороваемся». • Упражнение «Вперед к развитию». • Подведение итогов, рефлексия. • Проведение повторной диагностики. • Упражнение на расслабление «Облака». • Ритуал прощания.	Листы бумаги формата А3, карандаши, фломастеры, распечатанные бланки методик, ручки по количеству участников.
----------	----	------------------	--	---	---

Этап 1 «Вводный» состоит из 1 занятия. Целями первого занятия являются знакомство участников, установление правил. Важно во время занятия создать благоприятную эмоциональную атмосферу для того, чтобы обучающиеся чувствовали себя комфортно и настроились на дальнейшую работу.

Этап 2 «Практический». Данный этап состоит из 8 занятий, их целями являются: развитие целеполагания, внимания, самоконтроля в ходе учебной деятельности, умения контролировать эмоции и поведение.

Каждое занятие проходит по определенному плану: ритуал приветствия-разминка, основные упражнения, рефлексия и ритуал прощания.

На занятиях используются такие методы как: психогимнастика, дидактические упражнения, мозговой штурм, беседа и рефлексивный анализ деятельности.

Этап 3 «Итоговый». На данном этапе проводится завершающая рефлексия, во время которой обучающиеся делятся впечатлениями от занятий, а также рассказывают, чему они научились, и что больше всего запомнилось и понравилось. В конце программы проводится диагностика для отслеживания ее результативности с помощью следующих методик: «Диагностика сформированности действий целеполагания» (З.А. Кокарева, Л.П. Никитина, Л.С. Секретарева) и «Проба на внимание» (П.Я. Гальперин и С.Л. Кабыльницкая).

Выводы по Главе 2

Проведенное опытно-экспериментальное исследование позволило изучить особенности саморегуляции учебной деятельности младших школьников, использующих гаджеты, а также разработать программу развития самоконтроля и целеполагания.

Анализ результатов диагностического этапа показал, что использование гаджетов в качестве развлечения имеет влияние на развитие целеполагания. Однако, вне зависимости от целей использования гаджетов (общение, саморазвитие или развлечение), у большинства испытуемых были выявлены средний и низкий уровни сформированности самоконтроля. Это свидетельствует о необходимости целенаправленной работы по развитию данных компонентов саморегуляции учебной деятельности.

Выявленные затруднения в осуществлении самоконтроля могут проявляться в трудностях при выполнении учебных заданий, неустойчивости внимания, недостаточном умении планировать свои действия и контролировать результаты. Своевременное формирование навыков самоконтроля способствует повышению самостоятельности, осознанности учебной деятельности и, как следствие, улучшению успеваемости. Целеполагание является ключевым этапом любой деятельности. Умение принимать, удерживать и самостоятельно выдвигать цели необходимо для осознанности в выполнении учебной деятельности и ее успешности.

Разработанная программа основана на принципах возрастной и педагогической психологии, учитывает индивидуальные особенности младших школьников. Включает в себя комплекс групповых занятий с использованием разнообразных методов (психогимнастика, дидактические упражнения, мозговой штурм, беседа, рефлексивный анализ) и направлена на повышение мотивации к осуществлению самоконтроля, его развитию, а также развитию целеполагания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение влияния современных технологий на развитие детей является одной из актуальных тем исследований в педагогике, психологии и медицине. Гаджеты являются частью жизни современного взрослого и ребенка, поскольку упрощают повседневные задачи и являются средством развлечения, общения, работы и учебы. Данное исследование было посвящено изучению взаимосвязи между способом использования гаджетов и уровнем сформированности таких ключевых компонентов саморегуляции у младших школьников, как целеполагание, самоконтроль и рефлексивная самооценка.

В ходе теоретического анализа были рассмотрены основные подходы к определению ключевых понятий в нашем исследовании – «саморегуляция» и «саморегуляция учебной деятельности». Особое внимание было уделено особенностям саморегуляции учебной деятельности современных младших школьников и установлению взаимосвязи между ее уровнем развития и способом использования гаджетов. Было выявлено, что саморегуляция учебной деятельности является важным фактором для академической успешности, эффективности и результативности в иных видах деятельности, жизни в целом. Также были исследованы особенности влияния гаджетов на саморегуляцию младших школьников, в частности, на развитие самоконтроля, целеполагания, умения адекватно оценивать свои результаты.

На основании анализа научной литературы были выделены ключевые компоненты саморегуляции учебной деятельности: целеполагание, самоконтроль и рефлексивная самооценка. Каждый из этих компонентов играет важную роль в обеспечении успешной учебной деятельности. Для диагностики нами были подобраны и использованы следующие методики: «Диагностика сформированности действий целеполагания» (З.А. Кокарева, Л.П. Никитина, Л.С. Секретарева), «Проба на внимание» (П.Я. Гальперин и С.Л. Кабыльницкая) и «Рефлексивная самооценка учебной деятельности» (О.А. Карабанова). Также для изучения целей использования гаджетов

младшими школьниками нами был составлен опрос, в ходе которого обучающиеся отмечали действия, выполняемые с помощью гаджета.

В ходе экспериментального исследования, проведенного в рамках выпускной квалификационной работы, была предпринята попытка эмпирической проверки гипотезы о существовании взаимосвязи между уровнем сформированности основных компонентов саморегуляции учебной деятельности младших школьников и их целью использования гаджетов: саморазвитие и общение или развлечение.

Диагностические методики позволили определить, что у младших школьников экспериментальной и контрольной группы уровни развития самоконтроля преимущественно находятся на среднем и низком уровнях. У младших школьников, использующих гаджеты как развлечение, отмечен также средний и низкий уровни сформированности целеполагания. Таким образом, наше исследование доказало, что использование гаджетов преимущественно с целью саморазвития и общения связано с наиболее развитыми компонентами саморегуляции учебной деятельности, а именно – целеполаганием.

Вместе с тем, полученные результаты стали основой для создания программы развития целеполагания и самоконтроля обучающихся третьих классов. Программа, включающая в себя комплекс групповых занятий с использованием различных методов, направлена на развитие мотивации учебной деятельности, осмысленности своей деятельности, умения удерживать и самостоятельно выдвигать цели, умения осуществлять самоконтроль в учебной деятельности и эмоционально-поведенческой сфере.

Таким образом, цели и задачи данного исследования были достигнуты. Полученные результаты подтверждают необходимость целенаправленной работы по развитию саморегуляции учебной деятельности у младших школьников, особенно в условиях активного использования гаджетов.

Перспективы дальнейшего исследования могут быть связаны с углубленным изучением влияния гаджетов на развитие компонентов учебной деятельности, а также с разработкой семинаров-практикумов для родителей по расширению и углублению знаний о проблемах взаимодействия детей с современными гаджетами, в ходе которых будут выделены практические рекомендации по их безопасному и развивающему использованию.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова К.А. Рубинштейновская категория субъекта и ее различные методологические значения // Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Володиковой. М.: ПЕР СЭ, 2002. Гл. 3. С. 34–50.
2. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. М.: Наука, 1980. С. 257–258.
3. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
4. Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000. 320 с.
5. Брушлинский А.В. Психология субъекта и его деятельности // Современная психология. Справочное руководство / Под ред. В.Н. Дружинина. М.: Инфра-М, 1999. С. 331.
6. Бухаленкова Д.А., Чичина Е.А., Чурсина А.В., Веракса А.Н. Связь между использованием цифровых устройств и когнитивным развитием детей до школьного возраста: данные научной литературы // Наука для образования сегодня. 2021. Т. 11, № 3. С. 7–25
7. Бушуева Л.Ю. Практическое применение теории саморегуляции учебной деятельности на предметах гуманитарного цикла // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. № 27. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prakticheskoe-primenenie-teorii-samoregulyatsii-uchebnoy-deyatelnosti-na-predmetah-gumanitarnogo-tsikla> (дата обращения: 01.05.2025).
8. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников. М.: Владос-Пресс, 2009. 159 с.
9. Веремеенко Е.Р. Изучение уровня развития навыков саморегуляции в учебной деятельности у младших школьников // Актуальные исследования. 2024. № 41 (223). Ч. II. С. 57–60. URL:

<https://apni.ru/article/10194-izuchenie-urovnya-razvitiya-navykov-samoregulyacii-v-uchebnoj-deyatelnosti-u-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 01.05.2025).

10. Веремеенко Е.Р. Особенности становления навыков саморегуляции в учебной деятельности у детей младшего школьного возраста // Молодой ученый. 2024. № 41 (540). С. 336–338. URL: <https://moluch.ru/archive/540/118122/> (дата обращения: 01.05.2025).

11. Головяшкина М.А. Педагогический потенциал гаджетов в образовательной среде университета // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2018. № 1 (9). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskiy-potentsial-gadzhetrov-v-obrazovatelnoy-srede-universiteta> (дата обращения: 11.05.2024).

12. Денисенкова Н.С., Тарунтаев П.И. Роль взрослого в использовании ребенком цифровых устройств // Современная зарубежная психология. 2022. Т. 11. № 2. С. 59–67. URL: https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2022_n2/jmfp_2022_n2_Denisenko_v_Taruntaev.pdf (дата обращения: 11.05.2024).

13. Заенутдинова Н.А. Формирование готовности к самоорганизации у студентов педагогического у студентов педагогического колледжа в образовательном процессе: дис. ... канд. пед. наук. Магнитогорск, 2000. 22 с.

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

15. Зобков А.В. Системно-структурная организация саморегуляции субъектом учебной деятельности // Системная психология и социология. 2017. № 3 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistemno-strukturnaya-organizatsiya-samoregulyatsii-subektom-uchebnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 25.12.2024).

16. Ишков А.Д. Влияние структуры процесса самоорганизации на успешность учебной деятельности студентов: автореферат дис. ... канд. психол. наук. М., 2003. 23 с.
17. Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 22–34.
18. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12.
19. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980. 256 с.
20. Конопкин О.А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005. Т. 2. № 1. С. 31–32.
21. Кудрявцев В.Т., Майорова-Щеглова С.Н., Милехина Т.А., Рожков М.И., Попкова Т.Д. Цифровое детство. Междисциплинарная дискуссия // Комплексные исследования детства. 2024. Т. 6, № 2. С. 73–84. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovoe-detstvo-mezhdistsiplinarnaya-diskussiya> (дата обращения: 03.05.2025).
22. Курьян С.М. Исследование проблемы удержания внимания в условиях цифровизации образования // Современные информационные технологии и процессы. Выпуск 3. / Отв. ред. и сост. Т.В. Пирязева. М.: Экон-Информ, 2022. С. 32–48.
23. Львович В.А. Формирование приемов самоорганизации учебной деятельности учащихся старших классов: автореферат дис. ... канд. пед. наук. М., 2006. 18 с.
24. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2010. № 1. С. 36–45.

25. Осницкий А.К. Деятельностное и личностное в проявлениях субъекта // Субъектный подход в психологии / Под ред. А.Л. Журавлева [и др.]. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 314–324.
26. Осницкий А.К. Исследование характеристик регуляторного опыта учащихся начальной степени обучения // Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / Под ред. В.И. Моросановой. М.: ПИ РАО, 2006. С. 158–203.
27. Осницкий А.К., Бякова Н.В., Истомина С.В. Исследование развития осознанной саморегуляции в периоды выбора и освоения профессии // Психологические исследования. 2012. № 2 (22). С. 11.
28. Павлов И.П. Ответ физиолога психологам // Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных: сб. статей / Под ред. Э.А. Асратяна. М.: Наука, 1973. С. 370–395.
29. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107050028> (дата обращения: 01.05.2025).
30. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга // Избранные произведения. Т.1. Физиология и психология. Рефлексы головного мозга. М.: АН СССР, 1952. 413 с.
31. Солдатова Г.У., Чигарькова С.В., Дренева А.А., Кошечкина А.Г. Эффект Юлия Цезаря: типы медианногозадачности у детей и подростков // Вопросы психологии. 2020. Т. 66. №4. С. 54–69.
32. Станкевич О.А. Развитие умений осуществлять саморегуляцию у учащихся младшего школьного возраста // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2024. № 2 (59). С. 18–23. URL: https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=OByQ

820AAAAJ&citation_for_view=OByQ820AAAAJ:Zph67rFs4hoC (дата обращения: 03.05.2025).

33. Станкевич О.А. Оценка умений учащихся первых классов осуществлять саморегуляцию // Современное дошкольное образование. 2024. № 4 (124). С. 57–69. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-umeniy-uchaschihsya-pervyh-klassov-osuschestvlyat-samoregulyatsiyu> (дата обращения: 03.05.2025).

34. Табурца В.А. Влияние гаджетов на психику ребенка: маркеры проблемы, спектр последствий // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. № 15. С. 1826–1830. URL: <https://e-koncept.ru/2016/96284> (дата обращения: 05.11.2024).

35. Титаренко Н.Н. Формирование умений самоорганизации учебной деятельности у младших школьников: автореферат дис. ...канд. пед. наук. Челябинск, 2004. 25 с.

36. Трофимова Е.И. Влияние цифровизации на когнитивную сферу у детей // Молодой ученый. 2021. № 45 (387). С. 291–293. URL: <https://moluch.ru/archive/387/85119/> (дата обращения: 03.06.2025).

37. Ульенкова У.В. Субъектность ребенка дошкольного возраста как фактор его саморазвития // Проблемы развития личности в современных условиях: возрастной и профессиональный аспект: коллективная монография / Под ред. Т.Н. Князевой. Н. Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2010. С. 11–29.

38. Ульенкова У.В., Кисова В.В. Экспериментальное изучение формирования саморегуляции в структуре общей способности к учению шестилетних детей с задержкой психического развития // Дефектология. 2001. № 1. С. 26–33.

39. Bandura A. Social cognitive theory of mass communication // Bryant J., Zillmann D. Media effects: Advances in theory and research. Hillsdale. NJ: Erlbaum, 1994. P. 61–90.

40. Fleer M. Examining the psychological content of digital play through Hedegaard's model of child development // Learning, Culture and Social Interaction. 2020. Vol. 26. Article ID 100227. P. 9. DOI:10.1016/j.lcsi.2018.04.006.
41. Hu B.Y., Johnson G.K., Wu H. Screen time relationship of Chinese parents and their children // Children and Youth Services Review. 2018. Vol. 94. P. 659–669. DOI:10.1016/j.childyouth.2018.09.008.
42. Pintrich P.R. The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning // Boekaerts M., Pintrich P.R., Zeidner M. Handbook of Self-Regulation. Academic Press, 2000. P. 451–502.
43. Schunk D.H. Social cognitive theory and self-regulated learning // Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives / edited by B.J. Zimmerman, D.H. Schunk. Hillsdale, NJ : Erlbaum, 2001. – P. 125–152.
44. Zimmerman B.J., Schunk D.H. Self-regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives. London: Routledge, 2001. 430 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика «Диагностика сформированности действий целеполагания»

(З.А. Кокарева, Л.П. Никитина, Л.С. Секретарева)

Данная предназначена для определения уровня сформированности целеполагания. Содержание диагностики позволяет определить, сформировано ли у обучающихся умение удерживать цель, активно участвовать в целеполагании и планировании деятельности на уроке, соотносить учебные задачи с целью урока, оценивать результаты деятельности.

Процедура проведения: после посещения урока младшим школьникам предлагается ответить на следующие вопросы анкеты:

1. Какая цель урока ставилась учителем и вами на уроке? Для ответа продолжи одно из предложений:

Научиться _____

Понять _____

Тренироваться _____

Узнать _____

2. Какие задачи помогли достичь цели урока?

3. Продолжи одно из предложений:

Я научился сегодня на уроке _____

Я могу объяснить другому _____

Мне еще надо поработать над _____

Обработка результатов: высокий уровень – ребёнок адекватно принимает задачу, которая вызывает у него интерес, поддерживает интерес к ней, ставит цель; адекватная оценка достижения цели, результата. Средний уровень – ребёнок адекватно ставит цель, принимает задачу, сохраняет её, но не имеет адекватной мотивации; оценивает только достижение / недостижение поставленной цели, результата; оценка адекватная – на успех, неадекватная –

на неудачу. Низкий уровень – ребёнок задачу не принимает или принимает неадекватно, не сохраняет её, интерес отсутствует.

Первый вопрос – это умение ставить цели совместно с учителем и удерживать цель на протяжении всего урока. Вторым вопросом анкеты связан с определением умения школьников ставить учебные задачи, различать цель и задачи урока. Третий вопрос – это самооценка собственной деятельности на уроке.

Приложение Б

Методика «Проба на внимание» (П.Я. Гальперин и С.Л. Кабыльницкая)

Указанная методика предназначена для изучения уровня сформированности внимания и самоконтроля младшего школьника.

Процедура проведения: обучающемуся предлагается прочитать текст, проверить его и исправить в нем ошибки (в том числе и смысловые) карандашом или ручкой. Фиксируется время работы учащегося с текстом, особенности его поведения (уверенно ли работает, сколько раз проверяет текст, читает про себя или вслух и т. п.). Для того чтобы найти и исправить ошибки в этом тексте, не требуется знания правил, но необходимы внимание и самоконтроль. Текст содержит 10 ошибок.

Текст 1:

Стары лебеди склонили перед ним гордые шеи. Взрослые и дети толпились на берегу. Внизу над ними расстилалась ледяная пустыня. В отфет я кивал ему рукой. Солнце дохотило до верхушек деревьев и трыталось за ними. Сорняки живучи и плодовиты. Я уже заснул, когда кто-то окликнул меня. На столе лежала карта на шего города. Самолет сюда, чтобы помочь людям. Скоро удалось мне на машине.

Текст 2:

На Крайним Юге не росли овощи, а теперь растут. В огороде выросли много моркови. Под Москвой не разводили, а теперь разводят. Бешал Ваня по

полю, да вдруг остановился. Грчи вют гнёзда на деревьях. На повогодней ёлке висело много икрушек. Грачи для птенцов червей на поляне. Охотник вечером с охоты. В тегради Раи хорошие отметки. Нашкольной площадке играли дети. Мальчик мчался на лошади В траве стречет кузнечик. Зимой цвела в саду яблоня.

Критерии оценивания: подсчитывается количество пропущенных ошибок. Исследователь должен обратить внимание на качество пропущенных ошибок: пропуск слов в предложении, букв в слове, подмена букв, слитное написание слова с предлогом, смысловых ошибок или др.

Обработка результатов: высокий уровень внимания и самоконтроля – 0- 2 пропущенные ошибки; средний уровень внимания и самоконтроля – 3-4 пропущенные ошибки; низкий уровень внимания и самоконтроля – более 5 пропущенных ошибок.

Приложение В

Методика «Рефлексивная самооценка учебной деятельности» (О. А. Карабанова)

Данная методика предназначена для выявления рефлексивности самооценки в учебной деятельности.

Форма выполнения задания: фронтальный письменный опрос.

Описание задания: учащимся предлагают в свободной форме письменно ответить на следующие вопросы:

1. Как ты считаешь, кого можно назвать хорошим учеником? Назови качества хорошего ученика.
2. Считаешь ли ты себя хорошим учеником?
3. Если нет, то чем ты отличаешься от хорошего ученика?
4. Что нужно, чтобы можно было уверенно сказать про себя: «Я — хороший ученик»?

Критерии оценивания: адекватность выделения качеств хорошего ученика (успеваемость, выполнение норм школьной жизни, положительные отношения с одноклассниками и учителем, интерес к учению).

Уровни рефлексивной самооценки:

1. Называет только одну сферу школьной жизни.
2. Называет две сферы школьной жизни.
3. Называет более двух сфер школьной жизни.
4. Даёт адекватное определение отличий «Я» от хорошего ученика.

Уровни оценивания: 1. Называет только успеваемость. 2. Называет успеваемость и поведение. 3. Даёт характеристику по нескольким сферам; даёт адекватное определение задач саморазвития, решение которых необходимо для реализации требований роли «хороший ученик»; 1 — нет ответа; 2 — называет достижения; 3 — указывает на необходимость самоизменения и саморазвития.

Приложение Г

Опрос «Гаджеты в моей жизни»

1. Фамилия и имя

2. Есть ли у тебя гаджеты (телефон, компьютер, ноутбук, планшет, игровая приставка)?

- а) да
- б) нет

3. Для чего тебе нужны гаджеты?

- а) искать информацию в интернете
- б) общаться с друзьями или родителями
- в) смотреть мультики или короткие видео (TikTok, Likee)

- г) смотреть видео и обучаться чему-либо, узнавать новое
 - д) играть в игры
 - е) подготавливать домашние задания
 - ж) делать фото или снимать видео
 - з) ставить будильник, напоминания
 - и) другое
-

4. Напиши, что ты чаще всего делаешь в гаджете (телефоне, компьютере, планшете и т.д.)

Приложение Д

Таблица 3

Результаты опроса «Гаджеты в моей жизни»

№	Ф.И.	Наличие гаджета	Цели использования	Наиболее частая цель использования
1	А. Андрей	Да	а, г, д, е.	«Играю в пабг» (игра жанра шутер)
2	А. Алиса	Да	а, б, в, ж	«ТикТок» (короткие видеоролики)

Продолжение таблицы 3

3	А. М.	Да	Все пункты	«Делаю домашнее задание»
4	Б. Д.	Да	а, б, в, г, з	«Общение»
5	В. М.	Да	а, б, е, в, з	«Видео по танцам»
6	В. О.	Да	а, б, ж, з	«Читаю книги»
7	Д. А.	Да	Все пункты	«Играю в пабг» (игра жанра шутер)
8	Д. В.	Да	Все пункты	«Делаю домашнее задание»
9	Д. К.	Да	а, б, в, ж	«Раскрашиваю картинки по номерам»
10	З.А.	Да	Все пункты	«Делаю уроки»
11	И. А.	Да	а, в, ж	«Уроки»
12	И. Е.	Да	Все пункты, кроме «в»	«Смотрю, как делать браслеты и цепочки»
13	К. Дарья	Да	Все пункты, кроме «ж» и «з»	«Разговариваю по телефону с мамой»
14	К. Даниил	Да	Все пункты, кроме «д», «ж».	«Головоломки, лабиринты»
15	К. И.	Да	а, г, з.	«Говорю с мамой»
16	К.П.	Да	Все пункты, кроме «ж»	«Домашние работы»
17	К. Сергей	Да	а, в, г, д, е.	«Смотрю аниме и мультики»

Продолжение таблицы 3

18	К. София	Да	Все пункты	«Делаю домашние»
19	Л. В.	Да	а, б	«Учусь рисовать»
20	Л. Р.	Да	а, г, ж з.	«Смотрю смешные видео»
21	Л.Ю.	Да	в, е, ж, з	«Лайк» (короткие видеоролики)
22	М. В.	Да	Все пункты, кроме «ж»	«Смотрю летсплеи» (прохождение компьютерных игр)
23	М. Р.	Да	Все пункты	«Смотрю видео про космос, эксперименты»
24	М. Ф.	Да	Все пункты, кроме «д»	«Ищу то, что не знаю»
25	Н. Э.	Да	Все пункты	«Рисую на планшете»
26	О. И.	Да	Все пункты, кроме «в»	«Грэнни» (хоррор-игра, ужасы)
27	П. Т.	Да	Все пункты, кроме «в», «ж»	«Смотрю видео про интересные факты»
28	П. А.	Да	а, г, е, з.	«Контра» (сокращение названия игры «Counter Strike» жанра шутер)
29	С. В.	Да	Все пункты, кроме «б»	«Учу английский в приложении»

Окончание таблицы 3

30	С. М.	Да	Все пункты, кроме «б»	«Смотрю тикток или лайк» (короткие видеоролики)
31	Ф. Р.	Да	Все пункты	«Связки по танцам»
32	Ц. Д.	Да	Все пункты	«Смотрю прохождения по играм»

Приложение Е

Таблица 4

Результаты диагностики сформированности действий целеполагания
(З.А Кокарева, Л.П. Никитина, Л.С. Секретарева) контрольной группы

№	Имя	Уровень
1	А. М.	Высокий
2	Б. Д.	Высокий
3	В. Д.	Высокий
4	В. О.	Низкий
5	Д. В.	Высокий
6	В. К.	Высокий
7	З. А.	Высокий
8	И. А.	Средний
9	И. Е.	Средний
10	К. Дарья	Высокий
11	К. Даниил	Низкий
12	К. И.	Высокий
13	К. П.	Средний
14	К. София	Высокий
15	Л. В.	Высокий

16	М. Р.	Средний
17	М. Ф.	Высокий
18	Н. Э.	Высокий
19	П. Т.	Высокий
20	С. В.	Низкий
21	Ф. Р.	Средний

Таблица 5

Результаты диагностики сформированности действий целеполагания
(З.А. Кокарева, Л.П. Никитина, Л.С. Секретарева) экспериментальной группы

№	Имя	Уровень
1	А. Андрей	Средний
2	А. Алиса	Высокий
3	Д. А.	Высокий
4	К. Сергей	Средний
5	Л. Р.	Низкий
6	Л. Ю.	Высокий
7	М. В.	Средний
8	О. И.	Высокий
9	П. А.	Высокий
10	С. М.	Низкий
11	У. Д.	Средний

Приложение Ж

Таблица 6

Результаты методики «Проба на внимание» (П.Я. Гальперин и
С.Л. Кабыльницкая) контрольной группы

№	Имя	Уровень
1	А. М.	Высокий

2	Б. Д.	Высокий
3	В. Д.	Высокий
4	В. О.	Средний
5	Д. В.	Высокий
6	В. К.	Высокий
7	З. А.	Высокий
8	И. А.	Низкий
9	И. Е.	Низкий
10	К. Дарья	Высокий
11	К. Даниил	Низкий
12	К. И.	Высокий
13	К. П.	Средний
14	К. София	Средний
15	Л. В.	Высокий
16	М. Р.	Средний
17	М. Ф.	Высокий
18	Н. Э.	Высокий
19	П. Т.	Средний
20	С. В.	Низкий
21	Ф. Р.	Низкий

Таблица 7

Результаты методики «Проба на внимание» (П.Я. Гальперин и
С.Л. Кабыльницкая) экспериментальной группы

№	Имя	Уровень
1	А. Андрей	Низкий
2	А. Алиса	Высокий
3	Д. А.	Средний
4	К. Сергей	Низкий
5	Л. Р.	Низкий

6	Л. Ю.	Средний
7	М. В.	Средний
8	О. И.	Средний
9	П. А.	Высокий
10	С. М.	Низкий
11	У. Д.	Низкий

Приложение И

Таблица 8

Результаты методики «Рефлексивная самооценка учебной деятельности» (О.А. Карабанова) контрольной группы

№	Имя	Уровень
1	А. М.	Высокий
2	Б. Д.	Высокий
3	В. Д.	Высокий
4	В. О.	Средний
5	Д. В.	Высокий
6	В. К.	Высокий
7	З. А.	Высокий
8	И. А.	Средний
9	И. Е.	Средний
10	К. Дарья	Высокий
11	К. Даниил	Средний
12	К. И.	Высокий
13	К. П.	Средний
14	К. София	Высокий
15	Л. В.	Высокий
16	М. Р.	Средний
17	М. Ф.	Высокий
18	Н. Э.	Высокий

Окончание таблицы И

19	П. Т.	Высокий
20	С. В.	Средний
21	Ф. Р.	Низкий

Таблица 9

Результаты методики «Рефлексивная самооценка учебной деятельности» (О.А. Карабанова) экспериментальной группы

№	Имя	Уровень
1	А. Андрей	Средний
2	А. Алиса	Высокий
3	Д. А.	Высокий
4	К. Сергей	Средний
5	Л. Р.	Высокий
6	Л. Ю.	Высокий
7	М. В.	Средний
8	О. И.	Высокий
9	П. А.	Высокий
10	С. М.	Средний
11	У. Д.	Средний

Приложение К

**Программа групповых занятий, направленная на развитие
самоконтроля и целеполагания обучающихся третьих классов**

Вводный этап

Занятие 1

«Давайте познакомимся»

Цель: Знакомство участников друг с другом, установление правил, формирование благоприятного климата.

Вступительное слово

Психолог приветствует обучающихся, представляется, кратко дает информацию о целях занятий и о том, как они будут проходить.

1. Знакомство

Используемые материалы: скотч, бумажные звездочки, ручки, фломастеры.

Описание: В общем кругу каждый называет свое имя. Работа разворачивается по принципу «снежного кома»: первый называет свое имя, следующий — имя предыдущего участника и только потом свое («Тебя зовут Аня, а я — Олег») и т. д. Если имя соседа забылось, нужно его вежливо попросить повторить. В конце желающие могут попытаться назвать по именам всех присутствующих. Затем каждый оформляет себе «визитку» на заранее подготовленных психологом «звездочках». На визитке нужно отразить что-то, что ее автор любит. По окончании работ визитки представляются группе (с небольшим комментарием), после чего «надеваются» — приклеиваются скотчем (чтобы не повредить одежду).

2. Установление правил

Описание: Ведущий рассказывает участникам, что всегда нужны определенные правила для работы в группе. Если этих правил нет, то в группе могут возникать разногласия и конфликты. Чтобы их не было, психолог предлагает выделить, записать и запомнить правила.

Примерные правила:

- Не опаздывать.
- Не перебивать друг друга, выслушивать мнения других.
- Быть активными.
- Выключать звук у мобильных телефонов и не пользоваться ими.

3. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

Цель: знакомство участников.

Используемые материалы: не требуются.

Ход упражнения: Участники сначала поворачиваются к соседу справа со словами: «Мы с тобой похожи тем, что...», затем к соседу слева. Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...», например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

4. Упражнение «Ветер дует»

Цель: создание положительного эмоционального настроения, знакомство и сплочение группы.

Используемые материалы: не требуются.

Ход упражнения: участники стоят в кругу. Ведущий говорит: «Ветер дует на того, у кого...», и последовательно называет какие-либо признаки некоторых участников. Это могут быть как детали внешности (длинные волосы, карие глаза), так и личностные качества (умный, добрый), какие-либо умения (умеет кататься на велосипеде, вышивать крестиком) и т.д.

5. Упражнение «Цифра-группа»

Цель: разминка, развитие внимания.

Используемые материалы: не требуются.

Психолог дает инструкцию: «Начинаем движение по комнате. Не сталкиваемся. Уступаем друг другу дорогу. Иногда я буду называть цифру. После того как цифра прозвучала, ваша задача —разбиться на группы по числу участников названной цифре. Есть вопросы? Все готовы? Начинаем движение!»

После трех-четырех раундов игра останавливается и вводятся новые правила: «Давайте попытаемся выполнить то же задание в полной тишине».

6. Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: снятие напряжения.

Используемые материалы: не требуются.

Описание: все играющие стоят или сидят в кругу. Психолог дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул». Упражнение можно повторить 3 раза.

7. Ритуал прощания

Описание: психолог предлагает обучающимся придумать особый ритуал прощания, который будет использоваться на остальных занятиях.

Практический этап

Занятие 2

«Страна знаний: путешествие к успеху»

Цель: повышение интереса к обучению, обозначение важности обучения в жизни, развитие внимания.

1. Ритуал приветствия – Упражнение «Обмен»

Используемые материалы: не требуются.

Ход работы: Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела

больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы.

2. Повторение правил работы в группе

Цель: закрепление правил.

Используемые материалы: не требуются.

Описание: первый участник называет одно правило, следующий повторяет первое и называет второе и т. д. Если участник не может вспомнить нового правила, или правила закончились, участник просто повторяет названные. В дальнейшем соблюдение правил четко отслеживается.

3. Мозговой штурм «Зачем нужно учиться?»

Цель: формирование позитивного отношения к учебной деятельности, обозначение ее важности в жизни.

Используемые материалы: письменная доска и пишущие средства.

Описание: психолог предлагает детям представить, что к ним прилетели инопланетяне. Они видят, что они каждый день ходят в школу, делают домашнее задание, решают примеры. — Они удивлены и спрашивают: «Зачем вы это делаете?». Психолог задает вопрос «Как бы вы им объяснили, зачем люди учатся?». Ответы всех учащихся выслушивается и записываются. После чего психолог обобщает ответы и подтверждает важность обучения в жизни каждого.

4. Упражнение «Мост в будущее»

Цель: сформировать у детей внутреннюю мотивацию через образное представление: учёба как путь к мечте, профессии, жизненной цели.

Используемые материалы: письменная доска, листы бумаги, ручки, наборы карандашей.

Описание: психолог говорит, что у каждого из нас есть мечта – кем-то стать, что-то узнать, что-то успешно сделать. Предлагает представить, что из школы в мечту ведет мост. Каждый урок, каждое задание — это кирпичик в

этот мост. Дает инструкцию: «Давайте сейчас построим мост в своё будущее и узнаем, какие шаги помогут дойти до мечты! В правой части нужно нарисовать или написать свою мечту: кем я хочу стать / что я хочу знать / уметь. Внутри каждого кирпичика написать шаги, которые помогут прийти к мечте». Психолог рисует шаблон моста на доске. После завершения задания проводится рефлексия.

5. Упражнение на расслабление «Палуба»

Используемые материалы: не требуются.

Инструкция: «Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох! Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем».

6. Обсуждение. Рефлексия

Цель: анализ опыта, полученного на занятии.

Используемые материалы: не требуются.

Описание: психолог задает вопросы: «Что нового вы узнали?», «Что было полезно?» и просит каждого участника дать на них ответ.

7. Ритуал прощания

Используемые материалы: не требуются.

Описание: слова благодарности психолога за участие. Проведение ритуала прощания, созданного группой.

Занятие 3

«Волшебная цель»

Цель: формирование у младших школьников осознанного отношения к постановке учебных целей, понимания значимости цели для успешной учебной деятельности.

1. Ритуал приветствия – «Весело здороваемся»

Используемые материалы: не требуются.

Описание: Участники по сигналу хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути, здороваются определённым образом: Один хлопок- здороваются за руку,

Два хлопка –здороваются плечиками,

Три хлопка –здороваются спинками.

2. Беседа «Цель – начало пути»

Цель: обозначение важности умения формулировать и ставить цели.

Используемые материалы: не требуются.

Описание: психолог предлагает обсудить следующие вопросы: «Что такое цель?», «Зачем нам нужны цели?» и «Легче ли учиться, когда ты понимаешь, зачем это делаешь?». Психолог выслушивает участников и подтверждает примерами, что без грамотно выделенной цели сложно добиться нужного результата, она важна в любом деле.

3. Упражнение «Дорога к цели»

Цель: развитие целеполагания.

Используемые материалы: листы бумаги, ручки и цветные карандаши по количеству участников.

Описание: психолог предлагает учащимся выделить несколько главных целей (главное, чтобы они были достижимы) и прописать к ним подробный путь в виде задач. Затем каждый озвучивает по одной своей цели, остальные могут предложить свои варианты, как еще ее можно добиться.

4. Упражнение на расслабление «Снежная баба»

Описание: Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

5. Обсуждение. Рефлексия

Цель: анализ опыта, полученного на занятии.

Используемые материалы: не требуются.

Описание: психолог задает вопрос «Что было полезно, как вы будете это применять?». Выслушиваются ответы каждого.

6. Ритуал прощания

Используемые материалы: не требуются.

Описание: слова благодарности психолога за участие. Проведение ритуала прощания, созданного группой.

Занятие 4

«Внимание – мой главный помощник»

Цель: Развитие умения внимательно слушать инструкцию и соблюдать ее, развитие концентрации внимания и самоконтроля.

Введение в тему занятия. Психолог рассказывает о том, что ни один вид деятельности невозможен без внимания. Предлагает учащимся назвать, в каких учебных ситуациях оно требуется и почему важна в жизни внимательность.

1. Ритуал приветствия – Упражнение «Давайте поздороваемся»

Описание: Участникам предлагается в течение 2-3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек (считаются и взаимные приветствия). Делать это нужно без употребления слов, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т.д. При этом каждый способ может быть использован участником только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

2. Упражнение «Запрещенная буква»

Цель: развитие внимания.

Используемые материалы: не требуются.

Описание: одного из участников игры назначают водящим. Поочередно обращаясь к играющим, водящий каждому задает какой-нибудь несложный вопрос, требуя на него немедленного ответа. Например: «Сколько тебе лет?», «С кем ты сидишь за партой?», «Какое ты любишь варенье?» и т. п. Тот, к кому обращен вопрос, должен тотчас же дать любой ответ, но не употребляя в своей фразе буквы, которая по уговору объявлена запрещенной. Предположим, что запрещенной объявлена буква «А». Игра ведется в быстром темпе, долго раздумывать не разрешается. Замешкался, не ответил сразу или же, растерявшись, употребил в своем ответе запрещенную букву, становись на место водящего и задавай вопросы. Победителями мы будем считать тех, кто ни разу не попал в ловушку и давал быстрые, находчивые ответы. Как вариант игры - условием может быть не проговаривание запрещенной буквы, т.е. ее надо замещать в словах на любую другую.

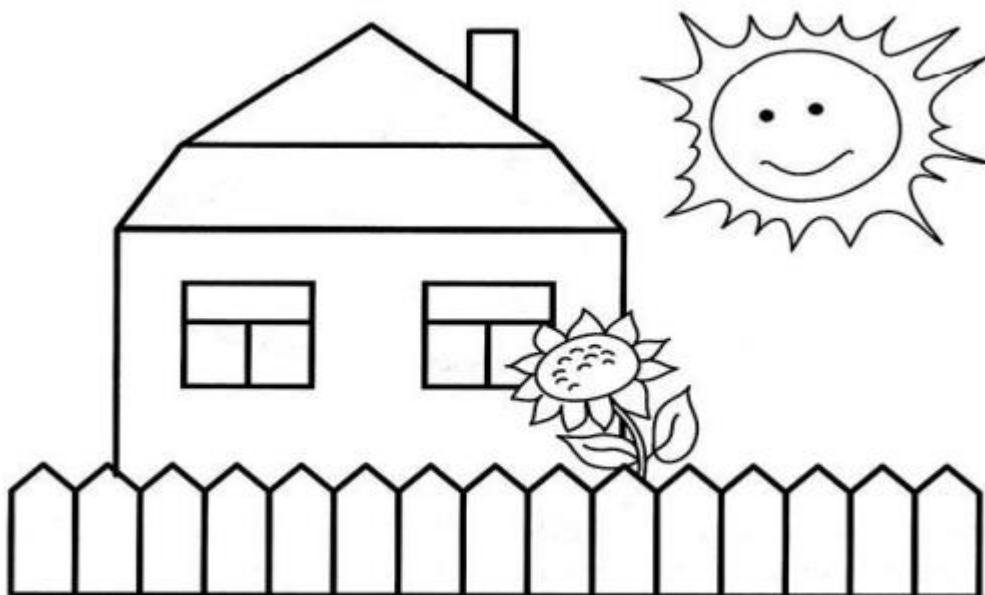
3. «Что какого цвета?»

Цель: развитие памяти, внимания и самоконтроля

Используемые материалы: картинки-раскраски, цветные карандаши и заранее составленные тексты, в которых описано, как именно необходимо раскрасить предложенную картинку.

Инструкция: «Прослушайте текст и запомните, что какого цвета. Раскрасьте предметы в соответствии с описанием».

Текст: «Летние каникулы мы с сестренкой проводим на даче. У нас есть небольшой, но уютный домик за городом. Когда утром поднимается яркое оранжевое солнце, наш домик выглядит очень жизнерадостно. Папа покрасил стены синей краской, как вода в речке, в которой мы купаемся. На коричневой крыше находится черная труба, из которой идет дым, если в доме в прохладные дни топится печка. Но это бывает редко, летом солнышко нагревает дом так, что окна почти всегда открыты. Как отражение солнышка, около дома растет большущий подсолнух с желтыми лепестками и коричневой серединкой, усыпанной семечками. Он машет нам большими зелеными листьями, когда на улице разыгрывается ветерок. Недавно мы помогали папе по хозяйству, он поручил нам покрасить новый забор в такой же цвет, как крыша нашего дома. Это у нас замечательно получилось, правда, и сами себя мы немного покрасили».



4. Упражнение «Буквоежка»

Цель: развитие самоконтроля и внимания.

Используемые материалы: лист бумаги, ручка.

Описание: перед выполнением рассказывается сказка: «За несчастной буквой «а» охотится прожорливая Буквоежка. Спасите ее. Спрячьте все буквы «а» в этом предложении»: «Кошка увидела мышонка». А теперь задание потруднее. Перепишите рассказ, только вставляйте точки вместо буквы «ы».

Текст: «Рыжая белка спрыгнула с ветки. Ветка была рядом с крышей дома. На крыше спал рыжий кот. Рыжая белка и рыжий кот испугались друг друга и бросились в разные стороны».

5. Упражнение на расслабление «Семь свечей»

Используемые материалы: не требуются.

Описание: психолог предлагает участникам удобно сесть, закрыть глаза, расслабиться, представить 7 горящих свечей, ровно и глубоко дышать. Мысленно представить, как сильно задувает одну из свечей, полностью выдыхая воздух из легких, и так по порядку нужно было задуть мысленно 7 свечей. Можно предложить иной вариант: спокойно выдыхать, представляя, как гаснет свеча.

6. Обсуждение. Рефлексия

Цель: анализ опыта, полученного на занятии.

Используемые материалы: распечатанные фразы для рефлексии.

Описание: Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы:

- сегодня я узнал...
- было интересно...
- было трудно...
- я выполнял задания...
- я понял, что...
- теперь я могу...
- я почувствовал, что...
- я приобрел...
- я научился...
- у меня получилось ...
- я смог...

- я попробую...

7. Ритуал прощания

Используемые материалы: не требуются.

Описание: слова благодарности психолога за участие. Проведение ритуала прощания, созданного группой.

Занятие 5

«Запоминаю – знаю, что делать»

Цель: Развитие умения внимательно слушать инструкцию и соблюдать ее, действовать последовательно; развитие целеполагания, внимания и самоконтроля.

1. Ритуал приветствия – «Весело здороваемся»

Используемые материалы: не требуются.

Описание: Участники по сигналу хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути, здороваются определённым образом:

Один хлопок- здороваются за руку,

Два хлопка –здороваются плечиками,

Три хлопка –здороваются спинками.

2. Упражнение «Запрещенная цифра»

Цель: развитие внимания, самоконтроля.

Материалы: не требуются.

Описание: играющие становятся в круг и считают вслух, по очереди произнося числа (от 1 до 10). Перед этим выбирается одно какое – то число, которое нельзя произносить вслух, вместо него играющий хлопает в ладоши. (Затем количество запретных чисел увеличивается).

3. Мозговой штурм «Как выполнить задание на «5»?»

Цель: формирование внутренней мотивации к самоконтролю.

Используемые материалы: письменная доска.

Описание: психолог задает вопрос, аналогичный названию мозгового штурма. В ходе ответов обучающихся, психолог подводит к тому, что нужно быть внимательным, стараться запомнить то, что сказал учитель, уметь находить ошибки, исправлять их и т.д. Психолог подчеркивает важность самоконтроля как в учебе, так и в обычной жизни (приводит примеры).

4. Упражнение «План действий»

Цель: развитие самоконтроля.

Используемые материалы: листы бумаги и ручки.

Описание: психолог предлагает участникам назвать и записать план действий, который поможет им успешно выполнить любое задание или дело.

Примерный план: постановка цели (если она большая, то разделить на несколько маленьких), выделение задач, выполнение, проверка во время выполнения и после, оценка своей работы.

5. Упражнение на снятие напряжения «Штанга»

Используемые материалы: не требуются.

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

6. Обсуждение. Рефлексия

Цель: анализ опыта, полученного на занятии.

Используемые материалы: распечатанные фразы для рефлексии.

Описание: психолог предлагает ответить каждому на вопросы:

Текст:

- Что я делал?
- С какой целью?

- Каковы результаты моей деятельности?
- Как я этого достиг?
- Можно ли сделать лучше?
- Что я буду делать дальше?

7. Ритуал прощания

Используемые материалы: не требуются.

Описание: слова благодарности психолога за участие. Проведение ритуала прощания, созданного группой.

Занятие 6

«Ошибки не страшны»

Цель: развитие внимания, умения обнаруживать ошибки; контролировать свои эмоции и поведение.

1. Ритуал приветствия – Упражнение «Танцевальное приветствие»

Используемые материалы: не требуются.

Описание: под спокойную музыку участники в свободном направлении передвигаются по аудитории. По сигналу ведущего (звук колокольчика, остановка музыки, хлопок и т.д.) каждый здоровается и говорит что-то приятное оказавшемуся рядом с ним участнику. Это может быть комплемент или любая фраза, сказанная доброжелательным тоном.

2. Упражнение «Замороженные»

Цель: формирование умения контролировать выражение своих эмоций.

Используемые материалы: не требуются.

Описание: Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» – людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг. Ведущий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из участников – стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-нибудь эмоциональную реакцию. Кто «разморозился» т.е. допустил выразительную мимику или

движение, выходит в центр присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Побеждает тот, кто дольше всего сможет сохранить невозмутимость.

Обсуждение: что помогало не реагировать на происходящее вокруг? Те, кто остался в игре дольше всех, поделитесь, как вам удалось не засмеяться? В каких ситуациях нам может пригодиться такое умение?

3. Упражнение «Отыщи слова»

Цель: развитие внимания, умения находить и исправлять ошибки.

Используемые материалы: стимульный материал по количеству участников.

Описание: участники получают карточку с набором букв. Среди этих букв нужно отыскать слова и подчеркнуть их. Психолог напоминает обучающимся о важности проверки своей работы по ходу и после завершения задания.

Варианты текста:

А: среди букв найти словарные слова и исправить ошибки:
СЧЪРИБИНАФХЗДИРЕВНЯУЫЙЭКВОРТИРАЬБОКОРТИНА

среди букв найти лишнее слово
ЖЭСОБАКАПРИКОРОВАЛДКАБАНЭЪЦЙЛОШАДЬ

В: в таблице спрятаны слова, которые могут располагаться как вертикально, так и горизонтально и даже по диагонали и под прямым углом. Найденные слова необходимо вычеркивать.



4. Упражнение «Придумай ошибку»

Цель: умение находить ошибки и аргументировать их.

Используемые материалы: чистые листы бумаги, ручки разных цветов.

Описание: участники делятся по парам и составляют 4-5 предложений, придумывая в них ошибки. Затем обмениваются ими, ищут, исправляют ошибки и объясняют. В конце психолог должен проверить, правильно ли ошибки исправлены и проводит обсуждение, спрашивая, что было сложно, а что получилось. Подтверждает, что ошибки не страшны, главное – их уметь найти и исправить.

5. Упражнение на снятие напряжения «Солдат и тряпичная кукла»

Цель: релаксация, развитие навыков контроля поведения.

Используемые материалы: не требуются.

Описание: психолог предлагает участникам представить, что они солдаты. Вспомните вместе с ними, как нужно стоять на плацу, вытянувшись в струнку и замерев. Участники изображают такого военного, как только психолог говорит слово «солдат». После того как дети ощутят напряженную

позу, психолог произносит другую фразу «тряпичная кукла» - участники должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Затем дети снова должны стать солдатами.

6. Обсуждение. Рефлексия

Цель: анализ опыта, полученного на занятии.

Используемые материалы: не требуются.

Описание: психолог задает вопрос «Что было полезно, как вы будете это применять?». Выслушиваются ответы каждого.

7. Ритуал прощания

Используемые материалы: не требуются.

Описание: слова благодарности психолога за участие. Проведение ритуала прощания, созданного группой.

Занятие 7

«Спокойствие внутри»

Цель: развитие умения контролировать свои эмоции и поведение.

1. Ритуал приветствия – Упражнение «Приветствие с разным настроением»

Используемые материалы: «кубик настроений», на гранях которого расположены изображения смайликов с разным настроением.

Описание: Ребёнок здоровается, стараясь передать ту эмоцию, которая соответствует картинке.

Обсуждение: психолог задает вопрос «Какое приветствие вызвало у вас приятные чувства, а какое нет?».

2. Беседа «Что такое эмоции»

Цель: объяснение важности саморегуляции.

Используемые материалы: не требуются.

Описание: психолог задает следующие вопросы «Что такое эмоции?», «Как они проявляются?», «Можем ли мы их контролировать и зачем?». Выслушиваются ответы желающих. После чего педагог объясняет роль эмоций в жизни человека, подводит к заключению, что эмоции можно контролировать и сегодня мы этому научимся.

3. Упражнение «Мое дыхание»

Цель: обучение приемам саморегуляции эмоциональных состояний.

Используемые материалы: не требуются.

Инструкция: «Постарайтесь расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6; - снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойнее».

4. Дыхательное упражнение «Свирель»

Цель: обучение приемам саморегуляции эмоциональных состояний.

Используемые материалы: не требуются.

Инструкция: «Сядьте в удобную позу, сделайте полный, длительный, спокойный вдох через нос, задержите дыхание на несколько секунд. Сложите губы трубочкой, как для свиста, выдохните сквозь сложенные губы. Повторить несколько раз».

5. Упражнение «Запрещенное движение»

Цель: развитие внимания, контроля поведения.

Используемые материалы: не требуются.

Описание: психолог заранее договаривается с детьми, какое показываемое им движение будет «запрещённым» (например, нельзя поднимать руки вверх). Психолог показывает участникам разные движения (в

том числе и запрещённое), постепенно увеличивая темп. Тот, кто повторил запрещённое движение, выбывает из игры.

6. Упражнение «Насос и мяч»

Цель: обучение приемам саморегуляции эмоциональных состояний.

Используемые материалы: не требуются.

Описание: играют по парам. Один - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

7. Обсуждение. Рефлексия

Цель: анализ опыта, полученного на занятии.

Используемые материалы: не требуются.

Описание: психолог задает вопрос «Когда нам может пригодиться умение контролировать свои эмоции?». Ответы участников выслушиваются. Педагог просит поделиться, какое упражнение было самым полезным.

8. Ритуал прощания.

Используемые материалы: не требуются.

Описание: слова благодарности психолога за участие. Проведение ритуала прощания, созданного группой.

Занятие 8

«Я сам!»

Цель: развитие чувства ответственности за учебную деятельность и развитие самоконтроля.

1. Ритуал приветствия – Упражнение «Весело здороваемся»

Используемые материалы: не требуются.

Описание: Участники по сигналу хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути, здороваются определённым образом:

Один хлопок – здороваются за руку,
Два хлопка – здороваются плечиками,
Три хлопка – здороваются спинками.

2. Беседа «Самостоятельность в учебе»

Цель: развитие мотивации самостоятельности.

Используемые материалы: не требуются.

Описание: Психолог предлагает следующие вопросы для совместного обсуждения: «Что такое самостоятельность?», «Почему важно быть ответственным за свои успехи?», «Какие преимущества дает самостоятельность в учебе?». Психолог выслушивает ответы желающих и подводит итоги: самостоятельность помогает быть более успешным не только в учебе, но и в жизни. Когда ученик берет на себя ответственность за свои успехи, он осознает, что его результаты зависят от его усилий в учебной деятельности, он становится увереннее.

3. Упражнение «Планирование учебного дня»

Цель: научить обучающихся планировать свой учебный день и развивать навыки самоорганизации, самоконтроля.

Используемые материалы: бумага, ручки.

Описание: Учащиеся получают задание написать план учебного дня, в котором они определяют цели, задачи и время, которое им потребуется на выполнение каждой задачи. После этого проводится обсуждение полученных результатов.

4. Упражнение «Создание мотивационного постера»

Цель: закрепление темы и мотивация обучающихся.

Используемые материалы: бумага 10х10 см, цветные ручки, фломастеры.

Ход упражнения: Учащиеся получают задание создать постер, на котором будут изображены ключевые моменты самостоятельной учебы и ее преимущества. После окончания работы дети демонстрируют свои постеры и делятся своими мыслями.

5. Упражнение на расслабление «Огонь и лед»

Используемые материалы: не требуются.

Описание: упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде «Огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

6. Обсуждение. Рефлексия

Цель: анализ знаний, полученных на занятии.

Используемые материалы: не требуются.

Описание: психолог задает вопросы: «Что нового вы сегодня узнали на занятии?», «Что запомнилось на занятии?», «Что было для вас интересно, полезно?». Выслушиваются ответы всех участников.

7. Ритуал прощания

Используемые материалы: не требуются.

Описание: слова благодарности психолога за участие. Проведение ритуала прощания, созданного группой.

Занятие 9

«Рюкзак умений»

Цель: развитие внимания, самоконтроля, целеполагания, эмоциональной саморегуляции.

1. Ритуал приветствия – Упражнение «Обмен»

Используемые материалы: не требуются.

Ход работы: Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здраваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы.

2. Упражнение «Найди слово»

Цель: развитие внимания, самоконтроля, целеполагания.

Используемые материалы: распечатанный стимульный материал, наборы цветных карандашей по количеству участников.

Описание: после предъявления стимульного материала психолог задает вопрос участникам «Знаете ли вы, что это? Какая цель у этой работы? А чем это полезно?». Выслушивает цели каждого участника и дает общую инструкцию: «Нужно найти 12 слов и закрасить их».

После завершения задания всеми участниками психолог спрашивает, все ли слова получилось найти и что стало причиной пропущенных слов.

Ю	Ъ	Х	М	А	Ъ	Е	Ъ	С	Ь	С	А	П	О	Г	И	Й	Щ
Л	Ж	Ё	Ъ	Ж	К	Х	Щ	Л	Х	Е	Ё	Ь	О	Ш	Р	Т	Ч
Ь	Б	Ё	Ц	К	Ы	Б	Ы	К	Б	А	Э	Х	Д	А	Ц	Й	Й
Ы	В	Ф	Л	Л	Ё	Н	Т	Ь	А	Ф	Т	М	Ц	П	О	Щ	Н
Ы	О	Д	Е	Ж	Д	А	С	Ы	Щ	М	О	Р	О	З	В	А	Й
З	Р	Н	Е	В	Ж	Л	Ц	П	А	Л	Ь	Т	О	Х	Е	Р	Б
Х	О	Б	Л	А	К	О	Ш	Ц	У	Х	Ф	Щ	К	Ю	Т	Д	Ё
Е	Ш	Б	Й	Р	Л	Ъ	М	А	Г	А	З	И	Н	Б	Ё	Ж	С
В	Ц	Щ	Ю	Ш	Ё	Э	Х	Ё	Б	З	Г	Щ	С	Й	Р	Ж	С
С	Ч	Ю	Х	Т	Е	К	Я	Н	Т	З	Д	В	Л	Д	Щ	К	Ю
Л	Ш	Ы	Ы	Щ	С	Г	Ё	З	И	Й	М	Е	Т	Е	Л	Ь	А
Р	Ъ	Ж	А	Н	В	Е	Т	Е	Р	Д	Ь	Й	Т	Х	Т	И	Ё
Т	Щ	Ы	С	К	Л	И	И	О	О	Ъ	Ж	Ч	Ы	Щ	Щ	З	Р
И	Я	Ш	Ю	Г	Ж	Ё	Л	Т	Ы	Й	Е	И	Н	Е	Й	Э	Ф
Ч	К	Д	Ъ	П	Д	Г	Ж	Р	Т	Ц	П	Ь	У	О	Ч	Э	М
М	Н	Ш	Р	Я	В	Д	Ч	И	В	Щ	Ы	Г	З	Л	Ф	Э	Й
Ь	Ф	Ж	К	О	Н	Ь	К	И	М	Е	А	Ж	Ъ	Щ	Э	Э	Ц
П	Л	А	Т	О	К	О	З	В	О	Р	К	Э	Ы	П	И	Ж	О

3. Упражнение «Что изменилось?»

Цель: развитие внимания и памяти.

Используемые материалы: 10-12 любых предметов.

Описание: психолог просит детей отвернуться и раскладывает предметы на столе в ряд. Затем просит повернуться на него и дает инструкцию: «Посмотрите на предметы и запомните их». Далее психолог вновь просит отвернуться и меняет местами несколько предметов. Задача участников развернуться и верно определить, что изменилось. Затем можно убирать предметы и просить участников называть по одному.

4. Упражнение «Эмоциональный калейдоскоп»

Цель: развитие эмоциональной саморегуляции.

Используемые материалы: карточки с изображениями лиц, выражающих разные эмоции.

Описание: участники по очереди выбирают карточки с изображениями лиц, выражающих разные эмоции, и обсуждают, когда они испытывали подобные чувства и как с ними справлялись. В конце психолог подводит итог, что чувства и эмоции бывают разные, они все нормальны. Приводит практические рекомендации, как обучающиеся могут с ними совладать и предлагает попробовать на практике (дыхательные упражнения, упражнения на напряжение и расслабления тела, ведение дневника эмоций и т.д.).

5. Упражнение на расслабление «Водопад»

Инструкция: «Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... А нежный свет течёт дальше по груди..., по животу... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией».

6. Ритуал прощания

Используемые материалы: не требуются.

Описание: слова благодарности психолога за участие. Проведение ритуала прощания, созданного группой.

«Только вперед!»

Цель: подведение итогов занятий, рефлексия, повторная диагностика.

1. Ритуал приветствия – «Весело здороваемся»

Используемые материалы: не требуются.

Описание: Участники по сигналу хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути, здороваются определённым образом:

Один хлопок- здороваются за руку,

Два хлопка –здороваются плечиками,

Три хлопка –здороваются спинками.

2. Упражнение «Вперед к развитию»

Цель: вспомнить изученное, задуматься над тем, как полученные знания будут применяться в жизни.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А3, карандаши, фломастеры.

Описание. Все участники делятся на мини-группы, каждая мини-группа получает лист бумаги А3. Психолог предлагает вспомнить, какие умения они развивали на протяжении занятий, а также просит подумать, как не потерять полученные навыки, использовать и развивать их дальше. Каждая мини-группа предлагает способы, варианты. После чего психолог организует обсуждение и предлагает дополнительные идеи.

3. Подведение итогов, рефлексия

Цель: закрепление полученных знаний и навыков, анализ эффективности программы.

Используемые материалы: не требуется.

Описание: ведущий задает вопросы, направленные на обобщение полученных знаний и навыков:

– Что нового вы узнали за время работы в группе?

- Чему вы научились?
- Что было самым полезным для вас?
- Как вы планируете использовать полученные знания и умения в своей жизни?

4. Проведение диагностики

Цель: отследить эффективность программы с помощью повторной диагностики.

Используемые материалы: распечатанные бланки методик, ручки по количеству участников.

Описание: обучающиеся проходят повторную диагностику. Используемые методики: «Диагностика сформированности действий целеполагания» (З.А. Кокарева, Л.П. Никитина, Л.С. Секретарева) и «Проба на внимание» (П.Я. Гальперин и С.Л. Кабыльницкая).

5. Упражнение на расслабление «Облака»

Инструкция: «Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке».

6. Ритуал прощания

Используемые материалы: не требуются.

Описание: слова благодарности психолога за участие. Обучающиеся по очереди говорят пожелания друг другу. После чего проводится ритуал прощания, созданный группой и аплодисменты друг другу.