

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(ДИПЛОМНАЯ РАБОТА)**

050708.65 Педагогика и методика начального образования

код и наименование специальности

ВОЗМОЖНОСТИ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ САМОРЕГУЛЯЦИИ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕТВЕРОКЛАССНИКОВ

тема

Руководитель


подпись

Ж.А. Левшунова
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись

Е.А. Чапига
инициалы, фамилия

Красноярск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(ДИПЛОМНАЯ РАБОТА)

050708.65 Педагогика и методика начального образования

код и наименование направления

ВОЗМОЖНОСТИ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ САМОРЕГУЛЯЦИИ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕТВЕРОКЛАССНИКОВ

тема

Работа защищена « 20 » 02 20 16 г. с оценкой « хорошо »

Председатель ГЭК


подпись

Н.Ф. Вычегжанина

инициалы, фамилия

Руководитель


подпись

Ж.А. Левшунова

инициалы, фамилия

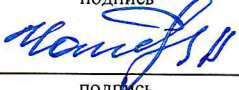
Рецензент


подпись

Н.В. Скоробогатова

инициалы, фамилия

Выпускник


подпись

Е.А. Чапига

инициалы, фамилия

Красноярск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

в форме дипломной работы
дипломной работы, бакалаврской работы, магистерской диссертации

Студенту (ке) Чапига Елены Александровны
(фамилия, имя, отчество студента (ки))

Группа ЗЛН 10-01СФП

Направление /Специальность 050708.65 Педагогика и методика начального образования

Тема выпускной квалификационной работы

Возможности работы учителя по формированию саморегуляции у
четвероклассников

Утверждена приказом от 09.07.2015 №728

Руководитель ВКР Ж.А. Левшунова, ст. преподаватель кафедры ПРЛ

(инициалы, фамилия, место работы и должность)

Исходные данные к ВКР (перечень основных материалов, собранных в период преддипломной практики или выданных руководителем) _____

Перечень рассматриваемых вопросов (глав ВКР) _____

1. Теоретическое изучение возможностей работы учителя по формированию
саморегуляции деятельности четвероклассников

2. Экспериментальное изучение возможностей работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников
Перечень графического или иллюстративного материала с указанием основных чертежей, плакатов (если есть) _____

Консультанты по главам(если есть): _____

(подпись, инициалы, фамилии, место работы и должность) _____

**КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК
выполнения ВКР**

Наименование и содержание этапа (главы)	Срок выполнения
1. Получение темы исследования. Изучение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования	сентябрь-октябрь 2015
2. Проведение диагностики и анализ полученных результатов исследования	ноябрь 2015
3. Разработка рекомендаций для учителей по формированию саморегуляции деятельности у четвероклассников	декабрь 2015
4. Оформление выпускной квалификационной работы	январь 2015
5. Защита выпускной квалификационной работы	февраль 2016

«09» июля 2015г.

Руководитель ВКР _____
подпись

Задание принял к исполнению Чайков Чайков
(подпись, инициалы и фамилия студента)

ОТЗЫВ

о выпускной квалификационной работе
по специальности 050708.65 «Педагогика и методика начального
образования»
на тему «Возможности работы учителя по формированию саморегуляции
деятельности четвероклассников»
студентки 6 курса Чапига Елены Александровны

Содержание выпускной квалификационной работы «Возможности работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников» соответствует теме. В первой главе студентка проводит теоретический анализ понятия саморегуляция в психологии; описывает особенности саморегуляции деятельности у четвероклассников и рассматривает возможности школьного учителя по формированию саморегуляции деятельности у школьников.

Вторая глава содержит материалы экспериментального изучения возможностей работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников. Опираясь на полученные результаты, выпускница разработала рекомендации для учителей по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников.

Результаты исследования, отраженные в выпускной квалификационной работе, могут быть использованы в рамках учебного процесса, а также студентами при организации самостоятельной работы по психологии.

За период написания выпускной квалификационной работы студентка Е.А. Чапига проявила умение анализировать материал, способность самостоятельно работать, делать выводы.

При выполнении работы Елена Александровна продемонстрировала тактичность, исполнительность, ответственность, работоспособность.

Выпускная квалификационная работа «Возможности работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников» является самостоятельной и законченной, соответствует требованиям, предъявляемым к такого рода исследованиям, и может быть представлена к защите с отметкой «хорошо».

Руководитель:

старший преподаватель кафедры
психологии развития личности
ЛПИ-филиала СФУ

Подпись: *Л.А. Левшунова*
Заверяю: *Л.А. Левшунова*
«17» февраля 2016 года



Лев

Ж.А. Левшунова

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу
по специальности **«Педагогика и методика начального образования»**
на тему **«Возможности работы учителя по формированию саморегуляции
деятельности четвероклассников»**
студентки Чапига Е. А.

Выпускная квалификационная работа посвящена изучению возможностей работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников. Выбранная тема выпускной работы актуальна и обоснована.

Во введении определены основные понятия: объект, предмет, цель исследования. Работа структурирована в традиционном варианте. В первой главе «Теоретическое изучение возможностей работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников» рассматривается понятие саморегуляции в психологии, рассматривается саморегуляция деятельности у четвероклассников.

Вторая глава «Экспериментальное изучение возможностей работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников» представляет собой результаты эмпирического исследования. Здесь описаны организация и методы исследования, проанализированы результаты. Глава содержит аргументированный обзор выбранных методик исследования, описание экспериментальной базы и условий проведения исследования. Полученные результаты представлены в виде таблиц.

Работа структурирована в соответствии с требованиями, хорошо оформлена, легко читается. Разработанные рекомендации для учителей по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников возможно использовать в профессиональной деятельности педагогам.

Наряду с несомненными достоинствами представленной работы необходимо отметить ряд недостатков. Заявленные в теме и в цели работы «возможности» работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников не раскрыты; отсутствуют методы математической статистики.

Выпускная квалификационная работа «Возможности работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников» соответствует требованиям, предъявляемым к такого рода работам, и заслуживает хорошей отметки.

Педагог-психолог

МБОУ Верхнепашинская СОШ №2
высшей квалификационной категории



Н.В. Скоробогатова

В ГЭК факультета
Педагогики и психологии
ЛПИ-филиала СФУ

Акт

о внедрении результатов выпускной квалификационной работы студентки 6 курса ЛПИ – филиала ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет» Чапига Е.А. по теме «Возможности работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников».

Акт, выданный Чапига Е.А., свидетельствует о том, что студенткой было проведено экспериментальное исследование, в котором приняли участие учащиеся 4 класса МБОУ «Озерновская СОШ № 47» с. Озерное Красноярского края, с использованием следующих методик: «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана, «Изучение саморегуляции» У.В. Ульенковой. Результаты и выводы данного исследования имеют практическую значимость для нашей работы и будут учтены при организации педагогического процесса.

Директор МБОУ «Озерновская СОШ № 47»
с. Озерное Красноярский край



Г.А. Драчук

Директору ЛПИ - филиала СФУ
Храмовой Л.Н.
И.о. зав.кафедрой
Казаковой Т.В.
Директор МБОУ «Озерновская СОШ № 47»
с. Озерное Красноярский край Г.А. Драчук

ЗАКАЗ

Просим кафедру психологии развития личности ЛПИ-филиала СФУ провести эмпирическое исследование по теме: «Возможности работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников». Полученные результаты будут учтены при организации педагогического процесса.

Директор МБОУ «Озерновская СОШ № 47»
с. Озерное Красноярский край



Г.А. Драчук

ФГАОУ ВО
«Сибирский федеральный университет»
ЛПИ- филиал СФУ

Председатель ГЭК

СПРАВКА

« 18 » 02 201 6 г.

Справка дана студенту 6 курса Чамеева Е.А.
(указать курс) (Ф.И.О. полностью)
обучающемуся по направлению подготовки/специальности Информационные системы в менеджменте
050408.65
(шифр, название направления подготовки/специальности)

о том, что им представлен электронный вариант выпускной квалификационной работы для размещения в электронно-библиотечной системе ЛПИ – филиала СФУ и СФУ. Согласие на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной системе ЛПИ филиала СФУ и СФУ получено. Присвоен регистрационный номер 2016/4.

Зав. библиотекой



Тришанин Е.В.
(Ф.И.О.)

ФГАОУ ВО
«Сибирский федеральный университет»
ЛПИ- филиал СФУ

Председателю ГЭК

СПРАВКА

« 19 » 02 201 6 г.

Справка дана студенту 6 курса Чашкина Елена Александровна
(указать курс) (Ф.И.О. полностью)
обучающемуся по направлению подготовки/специальности 70.04.01
050 408. 65
(шифр, название направления подготовки/специальности)

о том, что представленная выпускная квалификационная работа проверена на
объем заимствований по системе «Антиплагиат».
Оригинальность текста составляет 70 %.

Зав. библиотекой



Кривонозова ТМ
(Ф.И.О.)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Возможности работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников» содержит 48 страниц текстового документа, 42 использованных источников.

Цель исследования: изучение возможностей работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников.

Объект исследования: саморегуляция как психологический феномен.

Предмет исследования: возможности работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников.

Для изучения возможности работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников было проведено экспериментальное исследование на базе МБОУ «Озерновская СОШ № 47» с. Озерное Красноярского края, в котором приняли участие учащиеся 4 класса в количестве 18 человек.

Обобщая результаты исследования саморегуляции деятельности четвероклассников по методикам «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана, «Изучение саморегуляции» У.В. Ульенковой, можно сказать, о том, что у 66,7 % четвероклассников сформирована саморегуляция деятельности, что выражается в способности к волевым усилиям, высоком самоконтроле в поведении и учебной работе, способности младших школьников к рефлексивному контролю. Однако, 33,3 % выборки имеют низкие показатели саморегуляции и нуждаются в развивающей работе.

Опираясь на полученные результаты, мы разработали рекомендации для учителей по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретическое изучение возможностей работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников.....	8
1.1 Понятие саморегуляции в психологии.....	8
1.2 Саморегуляция деятельности у четвероклассников.....	15
1.3 Возможности школьного учителя по формированию саморегуляции деятельности школьников.....	21
2 Экспериментальное изучение возможностей работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников.....	29
2.1 Организация и методы исследования.....	29
2.2 Анализ результатов исследования.....	33
2.3 Рекомендации для учителей по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников.....	39
Заключение.....	43
Список использованных источников.....	45
Приложение А Система занятий, направленная на формирование саморегуляции деятельности четвероклассников	

ВВЕДЕНИЕ

Очень важно начинать изучение саморегуляции именно в младшем школьном возрасте, так как в онтогенезе саморегуляция начинает формироваться в связи с необходимостью подчиняться требованиям взрослых, правилам поведения в обществе, при включении в учебную деятельность.

В младшем школьном возрасте формирование саморегуляции выдвигается в центр психического развития ребенка. Это связано, во-первых, с физиологическими особенностями детей младшего школьного возраста, во-вторых, с социальной ситуацией развития ребенка (с поступлением в школу меняется внутренняя позиция, меняются требования к ребенку со стороны взрослых и пр.).

Способность к саморегуляции играет важную роль в организации сложных форм произвольной деятельности, к которым в первую очередь относится учение. Для осуществления учебной деятельности необходимы умения сосредоточить внимание, активно воспринимать и запоминать информацию, предварительно ориентироваться в условиях задания и продумывать ход решения, сверять полученный результат с заданным образцом и предъявленными условиями. То есть для успешного осуществления учебной деятельности необходимо определенное развитие способности саморегуляции. Особый интерес представляет изучение саморегуляции у четвероклассников, готовящихся к переходу в среднее звено школы, где требования к его деятельности и поведению будут более высокие, чем в начальной школе. Большими возможностями в развитии саморегуляции у четвероклассников обладает учитель, как в рамках учебной, так и внеучебной, деятельности. Все вышеизложенное и определило актуальность нашего исследования.

Цель исследования: изучение возможностей работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников.

Объект исследования: саморегуляция как психологический феномен.

Предмет исследования: возможности работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников.

Мы предполагаем, что саморегуляция деятельности не у всех четвероклассников имеет высокий и средний уровень развития, соответствующий возрасту.

В соответствии с целью исследования были выдвинуты следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу о саморегуляции, ее особенностях у четвероклассников и возможностях ее развития учителем.

2. Осуществить диагностическое обследование и описать полученные результаты.

3. Разработать рекомендации для учителей по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1) теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования возможностей работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников;

2) эмпирические: тестирование («Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана, «Изучение саморегуляции» У.В. Ульенковой);

3) методы количественной и качественной обработки результатов.

Экспериментальная база исследования: МБОУ «Озерновская СОШ № 47» с. Озерное Красноярского края.

Выборка исследования представлена 4 классом в количестве 18 человек.

Теоретико-методологическая база исследования представлена работами Б.В. Зейгарник, О.А. Конопкина, В.И. Моросановой др.

Исследование проводилось в несколько этапов:

1 этап (май – август 2015 г.) – анализ литературы по проблеме исследования; формирование плана предстоящего исследования.

2 этап (сентябрь - октябрь 2015 г.) – подбор диагностического материала; проведение диагностического обследования, анализ результатов исследования.

3 этап (ноябрь-декабрь 2015 г.) – разработка рекомендаций для учителей по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников, оформление выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость работы заключается в следующем: проанализирован, обобщен и систематизирован теоретический материал по теме работы. Результаты исследования могут быть учтены при составлении и реализации рекомендаций для учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников. Полученные данные могут быть использованы педагогами, психологами в их профессиональной деятельности и студентами при организации самостоятельной работы по психологии.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 42 наименования. Общий объем работы составляет 48 страниц.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕТВЕРОКЛАССНИКОВ

1.1 Понятие саморегуляции в психологии

Проблема саморегуляции и управления человеком собственным поведением является одной из важнейших и стержневых в психологии.

Саморегуляция в жизни каждой личности занимает не последнее место, так как вся его жизнь это многообразие различных видов деятельности, поведения, поступков, актов общения и многих других форм целенаправленной активности. В целом очень многое зависит от саморегуляции, насколько человек будет благополучен, надежен, и на какой ступени будет находиться конечный исход любого акта произвольной активности.

Проанализировав различные источники по данной проблеме видно, что, несмотря на достаточно огромное количество изданий, многие авторы не дают конкретного определения понятия «саморегуляция». Изначально слово «саморегуляция» появилось в кибернетике и теории автоматического регулирования, характеризующая «поддержание функций какой-либо действующей системы в заданных границах постоянства или изменения».

В словаре под редакцией А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского термин «саморегуляция» описывается как: «Саморегуляция (от лат. *regulare* — привести все как надо, порядок) - целесообразное функционирование живых систем разной степени организации и сложности. Саморегуляция представляет собой замкнутый круг регулирования и является познавательным процессом, носителем которого выступают различные психические формы отражения действительности. Основные закономерности саморегуляции проявляются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных обстоятельств, а также от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий, что формируется в процессе воспитания» [31].

По мнению многих ученых изучения проблемы саморегуляции предоставляет большие возможности для раскрытия общих закономерностей построения и реализации человеком своей произвольной активности в деятельности, поведении, общении, а также для понимания феномена общего уровня субъективного развития человека, для исследования индивидуально-типических особенностей деятельности и поведения, для продуктивного участия в решении широкого спектра разнообразных практических задач.

Обычно, под саморегуляцией понимается процесс, обеспечивающий постоянство системы, ее относительную безопасность и надежность, а так же целенаправленное изменение индивидом механизмов различных психофизиологических функций, касающихся формирования особых средств контроля за деятельностью.

В науке многие исследователи характеризуют термин «саморегуляция» следующим образом.

1. Саморегуляция — это одна из основных систем сознания, которую отечественные педагоги-психологи рассматривают наряду с отражением; взаимосвязь этих систем дает целостность психики в норме, единство всех психических явлений, интеграцию различных психических процессов.

2. Саморегуляция является особым механизмом в оптимизации и развитии состояния личности. Данное определение, по сравнению с предыдущим, в большей степени характерно для прикладных отраслей психологии и подразумевает наличие специальных приёмов и техник воздействия. Особенность человеческого способа саморегуляции, по И.С. Кону, состоит в том, что она не просто «приспосабливает» личность, но и содержит выработку эффективной жизненной ориентации, включая чувство своей онтологической приемлемости, целостности, самоуважения, и это уже не просто механизм управления.

3. Саморегуляция может рассматриваться в широком спектре, данный процесс заключается не только в том, чтобы максимально постараться привести свое психологические и физическое состояние к должному уровню, но и все

основные процессы управления на уровне собственной личности, её целей, смыслов, жизненного пути (самодетерминация, самореализация), на уровне различных видов активности субъекта: управления познавательной активностью (регулирование свойств памяти, внимания, мышления), поведением, деятельностью, общением (самоорганизация) [27].

В своей книге Б.В. Зейгарник писала: «Саморегуляция характеризуется как сознательный процесс, направленный на управление и контроль над своим поведением» [37:145]. Она выделяет два основных уровня саморегуляции: операционально-технический, который непосредственно связан с сознательной организацией действия с помощью средств оптимизации и мотивации, на котором происходит организация общей направленности на деятельность с помощью управления мотивационно-потребностной сферой. Выделяя две формы саморегуляции в рамках мотивационного уровня: саморегуляция как волевое поведение, протекающая в условиях мотивационного конфликта и саморегуляция, направленная на гармонизацию мотивационной сферы, устранение внутренних конфликтов и противоречий на основе сознательной перестройки и порождения новых смыслов.

Вторая форма саморегуляции становится эффективной, когда у человека возникает сложная проблема, когда возможность достичь поставленные цели и осуществить жизненно важные для личности действия и мотивы в силу различных обстоятельств становится нереально, и является составляющей деятельности переживания. Процесс переживания — особая внутренняя деятельность по смыслопорождению, актуализирующаяся в критических ситуациях.

Основным предметом личностной саморегуляции являются действия, которые в свою очередь нацелены на отношение ребенка обучающегося в школе к разным видам деятельности, к людям окружающими его и к самому себе. Постепенно учащийся сможет грамотно устанавливать взаимоотношения, с уверенностью осознавать правила и нормы поведения, их значимость и избирательность. Предметом деятельностной саморегуляции есть действия

которые в той или иной мере могут быть нацелены на преобразование предметного мира, на регуляцию деятельности, которую человек должен исполнять. Итак, если в деятельностной саморегуляции преобладает регуляция действий, то в личностной – регуляция отношений [42].

Саморегуляция проявляется в деятельности, где личности необходимо принимать решения и четко придерживаться им. Программирование действий и отношений происходит по-разному, но в ходе осуществления и предметного действия, и поступка ученик опирается на свой личный опыт.

Поступок связан преимущественно с общественными и индивидуальными оценками, с сопоставлением с социальными нормами и идеалами.

Предметное действие в большей мере направлено на постановку целей практических преобразований и их последующую оценку. При саморегулировании деятельности происходит произвольное регулирование ее организации и осуществления.

Совокупность всех имеющихся возможностей саморегуляции складывается из смысла и содержания устойчивой личности и ее деятельностных возможностей, которые ограничиваются важными для данного индивида воздействиями социальной и предметной действительности, приводящими к отрицанию от ранее принятой цели и мобилизации для реализации вновь принятой цели. По словам Ю.Я. Голикова: «...изменяющейся личности в изменяющемся мире». Это и есть основная проблема, которую отражает саморегуляция в психологии [13].

К.А. Абульхановой-Славская пишет в своих работах: «Саморегуляция личности, как система разнообразных свойств человека, которая обеспечивает возможность в решении внутренних противоречий и полноценному функционированию индивида в деятельности» [2:52].

Тех же мыслей, о данном подходе, придерживались Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, говорившие о сущности и роли сознательной активности человека в процессе саморегуляции.

О.А. Конопкин достаточно широко раскрыл функциональную структуру осознанной регуляции. Он отмечает: «Саморегуляция целенаправленной активности выступает как наиболее общая и существенная функция целостной психики человека, в процессах саморегуляции реализуется единство психики человека во всем его многообразии условно выделяемых ее отдельных уровней, сторон, возможностей, функций, процессов способностей и т.д.» [40].

Ученый создал концепцию осознанного саморегулирования произвольной активности человека, где в различных видах деятельности индивид достигает высоких результатов. Базируясь на субъектной целостности человеческой личности и целенаправленной активности, имеющей определенный личностный смысл по отношению к которому человек выступал как инициатор и даже творец. По Конопкину, осознающий свои состояния и свои задачи человек, является субъектом собственной деятельности, то есть именно он осуществляет выбор условий, соответствующих очередной задаче, с помощью звена программы действий подбирает способы преобразования исходной ситуации, а затем оценивает полученные результаты и решает, нужно ли вносить какие-либо изменения в свои действия [41].

Вслед за О.А. Конопкиным, В.И. Моросанова понимает осознанную саморегуляцию как: «системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых им целей» [25].

Современные исследования личностных аспектов саморегуляции характеризуются в основном, на концепции стиля саморегуляции личности. Гипотезу о том, что индивидуальные способности и особенности каждого человека влияют на способы саморегуляции, в первые была сформирована В.И. Морасановой. Она считала, что, личностные особенности отражают саморегуляцию и то, как субъект может ставить перед собой цели и достигать желаемого результата в полном объеме, учитывая не только условия окружающей действительности, а также правильно давать оценку своей

активности, дееспособности, целеустремленности, стараясь получить высокие результаты [25].

В рамках деятельностного подхода Я. Бедер, Е. Шороховой, В. Ядовым и другими проводились социальные и психологические исследования, направленные на изучение механизмов и закономерностей саморегуляции в поведении человека. Они считали, что саморегуляция — это целостный процесс внутренней психической активности личности, протекающий организованно управляя при этом разными видами и формами произвольной активности. Естественно, данный процесс, описанный авторами направлен в первую очередь на достижение поставленных целей самим человеком [7].

В своих исследованиях В.А. Бодров писал: «Саморегуляция характеризуется как психологические процессы внутренней активности личности, где данные процессы выступают в двух аспектах взаимодополняющих друг друга» [8:38]. Активность выражает изменчивость и движение, а саморегуляция дает возможность активности быть устойчивой и стабильной»

Другое направление исследований произвольных процессов связана с исследованием способов регуляции состояний человека и отдельных физиологических и психических процессов, в частности с исследованием саморегуляции эмоциональных состояний и реакций с произвольной регуляцией чувствительности анализаторов и состояний возбудимости нервно-мышечных структур (Валуева М.Н., Дашкевич О.В. и др.). Чрезвычайно важным результатом этих исследований явилась зависимость саморегуляции действий и процессов от содержания сознательного образа. Существуют попытки сведения саморегуляции к отдельным аспектам процесса регулирования.

Так, в новейшей теории психического, В.И. Селиванов центральное место отводится воле, при этом саморегуляция, не будучи упомянутой отдельно, отнесена автором к функциям воли, которая отвечает за формирование целей и программ, адресуемых к исполнительным органам [33].

В своих работах А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана писали: «Волевая саморегуляция рассматривается как процесс, в результате которого человек способен контролировать свое поведение, внутреннее и внешнее состояние в различных видах деятельности» [38:82].

Также ученые предполагали, что уровень волевой саморегуляции как в общем так и в отдельном виде может характеризоваться настойчивостью и самообладанием.

Саморегуляция содержит руководство идеями, чувствами, действием, интересом. Ход саморегуляции появляется, когда на пути к достижению установленной цели возникают внешние или внутренние преграды. С точки зрения А.Д. Кругловой, саморегуляция вступает в текстуру волевой регуляции - концепции, функционирующей на двух степенях: саморегуляция и самоконтроль [27].

Формирование субъектно-деятельностного подхода к исследованию психики человека, выдвинуло на первый план проблему психологических механизмов саморегуляции — важного, целостного субъективного свойства. В связи с этим, перед специалистами в области педагогики и психологии встала проблема индивидуальных детерминант, как специфических модуляторов личностной активности субъекта в ходе достижения свободно подобранных целей действия.

Динамичность субъекта, с данных позиций, опосредованность целой концепцией личностной регуляции, которая имеет возможность быть проводником, связывающим и интегрирующим динамические и массовые нюансы субъекта, осмысленные и не осознаваемые ее структуры. Можно сказать о том, что проблема изучения личностной саморегуляции на сегодняшний день остается совсем новой и исследована не в полном объеме. Чаще всего, она связывается со становлением субъектности как особого качества формирующейся личности [29].

Изучения саморегуляции в целом, базируется в понятии о субъекте как реальном человеке своей произвольной активности, где понятие «субъект»

применяется в его первичном, более известном в отечественной психологии значении, акцентирующем интенсивное, преобразующе-творческое основание, реализуемое человеком в деятельности.

Таким образом, в психологии существует множество подходов к определению понятия «саморегуляция», которые базируются на исследованиях различных аспектов психики. Мы в своем исследовании будем опираться на мнение А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана, понимающих под саморегуляцией осознанное управление собственным поведением (действиями, состояниями и др.) в различных ситуациях.

1.2 Саморегуляция деятельности у четвероклассников

Учебная деятельность характеризуется появлением у детей в младшем школьном возрасте основных психологических новообразований, показывает общее психическое развитие в данном возрасте, формирование их личности в целом [36]. Поэтому, можно говорить о том, что формирование саморегуляции у четвероклассников происходит прежде всего в рамках учебной деятельности.

Для ребенка, обучающегося в четвертом классе, данный период становится первым этапом окончания школьной жизни. В это время у детей заканчивается формирование основных новообразований младшего школьного возраста. Многие ребята уже выбрали свой индивидуальный стиль в учебной деятельности, который они применяют не только в процессе обучения, но и при выполнении каких-либо учебных заданий, используя приобретенные учебные умения и навыки. Владение продуктивными приемами учебной работы означает, что школьник приобрел умение учиться: у ребенка возникает возможность хорошо усваивать задания, предложенные учителем, также при необходимости ученик может добывать материал самостоятельно [5].

У четвероклассников формируется произвольность познавательных процессов: внимания, памяти. Важнейшим новообразованием является познавательная рефлексия: возможность ребенка к осознанию причин учебных

успехов и неудач. Развивается личностная рефлексия: ребенок начинает постепенно давать оценку себе как личности. Потребность в саморазвитии постепенно приходит в осознание младшего школьника. Четвероклассник начинает понимать свои права и обязанности. Самооценка становится устойчивой. Общение с окружающими людьми становится более зрелым. К взрослым которые были значимыми для ребенка начинает относиться как к обычным людям, у которых есть и достоинства и недостатки.

В процессе учебной деятельности у четвероклассников преобразуется интеллект, личность, социальные отношения. У ребенка раскрываются индивидуальные способности и особенности, становятся более устойчивыми познавательные интересы, потребность к знаниям. Формируются навыки самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции. Общение со сверстниками становится значимым для ребенка, именно в данный период устанавливаются прочные дружеские отношения.

Для учащихся становится важным процесс самоутверждения в классе, что приводит к нормативному поведению, к тому, чтобы взрослые подтвердили его достоинство. Но не всегда ребенку удастся достичь высоких результатов в процессе самоутверждения, это может проявляться в низкой успеваемости в школе, тогда это может стать причиной постоянных капризов со стороны ребенка. Однако, в целом, притязание на признание среди близких, сверстников и учителей побуждает ребенка стремиться к поставленной цели, к развитию произвольности, прилежности, старательности, навыков самоконтроля, самоорганизации и самооценки [29].

Ребенок в младшем школьном возрасте начинает контролировать свое поведение. Все это связано с тем, что четвероклассник более точно, дифференцированно постигает нормы поведения, выработанные обществом. Эти нормы определяют поведение человека и характер его взаимоотношений с другими людьми. Для ребенка становится понятным как необходимо вести себя в обществе, что можно говорить людям, а что нельзя, каким правилам необходимо придерживаться дома, в отношении с товарищами в школе и на

улице во дворе. Происходит узнавание учащимся четвертого класса и таких норм поведения, которые превращаются отчасти в его внутренние требования к самому себе [9].

Четвероклассники постепенно овладевают своим поведением, они становятся более сдержанными в проявлении своих эмоций — возмущенность, раздражение, негодование, зависть и т.д. в присутствии класса сразу же вызывает осуждение, подвергается обсуждению и тут же делается замечание. Овладевая способностью владеть своими чувствами, ребенок проявляет свой гнев не столько в моторной форме (в драке), сколько в форме словесной (осуждение, ругань); появляются новые оттенки в выражении чувств — ирония, насмешка, сомнение [5].

Таким образом, комплекс саморегулятивных качеств личности ребенка определяется его самооценкой, умением контролировать свое поведение, высказывания и поступки, уровень притязаний и уверенности в себе. Произвольности познавательных процессов являются индикаторами саморегулятивного произвольного поведения.

Отечественные ученые Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, З.М. Истоминой, Д.Б. Эльконина и др. в своих трудах на протяжении уже долгого времени изучают произвольное поведение детей младшего дошкольного возраста, аспекты саморегуляции в поведении и обучении ребенка выделяются как отдельное направление исследования. Прежде всего, отмечается, что произвольное поведение впервые выделяется еще в старшем дошкольном возрасте, с которого на протяжении последующего длительного периода происходит формирование и развития контроля и самоконтроля деятельности и поведения [11].

Рядом исследователей (Боришевский М.И., Чеснокова И.И., Якобсон С.Т. и др.) отмечается, что проблема саморегуляции тесным образом связана с вопросами воспитания и превращения моральных норм окружающего социума во внутренние регуляторы поведения.

В своих работах И.А. Васильев, писал: «Самоконтроль изучается не просто как один из механизмов саморегуляции, но и как определенное психологическое качество личности, характеризующее ее отношение к правилам поведения» [11:93]. Также в своих работах ученый показал, что самоконтроль детей младшего дошкольного возраста находится в подвешенном состоянии и напрямую зависит от тех потребностей и мотивов к которым стремиться ребенок в данный момент.

Д.Б. Эльконин в своих работах подтверждает предыдущее мнение, и пишет следующее: «Для детей младшего дошкольного возраста очень важны взрослые и любое мнение или поступок воспринимаются ребенком опосредованно» [35:49]

Взаимоотношения между ребенком взрослым служат основой всех новообразований в личности младшего школьника, в том числе это сказывается и на формировании у них саморегулятивных паттернов. Саморегуляция в целом играет для детей не последнюю роль в данный период, она проявляется в правилах поведения, в принятии общественных норм, моральных и нравственных качеств.

Если говорить о взаимоотношениях взрослого и ребенка, то мы можем разделить их на две составляющие: в первой говорится о языковом понятии, о том насколько точно дается определение и формулировка. Во второй прослеживается эмоциональная сфера, чувства, переживания, настроение, интересы.

Две эти составляющие играют непосредственную роль в формировании и развитии саморегуляции у четвероклассников, т.к. регуляторная функция предполагает регуляцию и поведения, и чувственного выражения. Итак, подводя итоги теоретической части данного исследования, мы можем сделать следующие выводы [12].

Таким образом, А.Д. Круглова считает: «Саморегуляция в период младшего школьного возраста имеет несколько психологических форм проявления, по которым мы можем судить о ее сформированности:

самоконтроль, уровень притязаний, уровень самооценки (адекватной рефлексии своих возможностей и способностей), степень выраженности способности концентрации внимания, уверенность в себе» [21:231]. Прежде всего, эти качества являются индикатором оценки процесса развития саморегуляции и будут изучены нами у четвероклассников во второй части данной работы.

С психологической точки зрения рефлексия рассматривается как возможность человека делать анализ своим поступкам, своему поведению в той или иной деятельности [36].

Она содержит в себя определенные факторы работы, как сопоставление ее условий и целей, обнаружение присутствующих в условиях и опыте субъекта средств и методов преобразования предмета, установление их достаточности (либо недостаточности) для достижения цели, выработку пошаговой стратегии, учет и обработку противоположных данных, подтверждающей уровень адекватности каждого этапа решения целям задачи [30].

С целью мыслительной работы субъекта, самоанализ занимает весьма существенную роль, где осуществляет особую функцию: она регулирует ход поиска решения задачи, активизирует выдвижение гипотез, гарантирует точность их оценки. Непосредственно самоанализ считается одним из главных психологических механизмов, которые обеспечивают деятельность мышления как саморегулирующейся системы.

Полное развитие действий контроля и оценки является как условием развития рефлексии, так и средством функционирования. Через комплексное развитие действий контроля и оценки возможно в большей степени приблизиться к установленному влиянию в развитие рефлексии [14].

Высокий уровень рефлексии помогает быстрому усвоению ребенком общественных норм и правил, установленных в социуме, формированию самооценки как одного из важных факторов сознания. Низкие показатели рефлексии говорят о том, что ребенок не в состоянии правильно отнестись к предъявляемым ему требованиям, увидеть свои недостатки и попытаться их исправить.

Саморегуляция работы объясняет очередность продвижения школьников согласно абсолютно всем стадиям учебной деятельности – от начала (мотива) вплоть до окончания (результата). Индивидуальна саморегуляция выражается в рефлексировании школьниками смысла и значения своих действий, в следовании своим принципам и умении их обосновать.

Процесс индивидуальной саморегуляции имеет наиболее высокий уровень регуляции. Данный тип саморегуляции зачастую классифицируется как самодетерминация. Она заключается в том, что в конкретных стадиях собственного формирования человек принимается преднамеренно формировать собственную жизнедеятельность, самостоятельно формировать свое развитие [28].

Особую роль в структуре учебной деятельности занимают действия контроля и оценки, имеющие своеобразные функции: они ориентированны на саму работу, фиксируют отношение учащегося к себе как ее субъекту, вследствие чего их направленность на решение учебной задачи носит опосредованный характер.

Взаимодействие контроля и оценки непосредственно связаны друг с другом. Их осуществление подразумевает обращение внимания ученика к содержанию своих собственных действий, к обсуждению их отличительных черт с точки зрения необходимого задачей результата. Подобный анализ своих действий ученика, называемое рефлексией, служит существенным обстоятельством их построения и изменения. Таким образом, контроль и оценка осуществляются благодаря основному качеству сознания, как рефлексия [35].

Санкционируя осуществление работы или ее коррекцию, контрольные действия считаются ключевым средством саморегуляции, осуществляемой школьниками абсолютно на всех стадиях деятельности - планирования, выполнения и подведения результатов.

Различают самоконтроль по следующим аспектам:

по результату (итоговый самоконтроль);

Саморегуляция работы объясняет очередность продвижения школьников согласно абсолютно всем стадиям учебной деятельности – от начала (мотива) вплоть до окончания (результата). Индивидуальна саморегуляция выражается в рефлексировании школьниками смысла и значения своих действий, в следовании своим принципам и умении их обосновать.

Процесс индивидуальной саморегуляции имеет наиболее высокий уровень регуляции. Данный тип саморегуляции зачастую классифицируется как самодетерминация. Она заключается в том, что в конкретных стадиях собственного формирования человек принимается преднамеренно формировать собственную жизнедеятельность, самостоятельно формировать свое развитие [28].

Особую роль в структуре учебной деятельности занимают действия контроля и оценки, имеющие своеобразные функции: они ориентированны на саму работу, фиксируют отношение учащегося к себе как ее субъекту, вследствие чего их направленность на решение учебной задачи носит опосредованный характер.

Взаимодействие контроля и оценки непосредственно связаны друг с другом. Их осуществление подразумевает обращение внимания ученика к содержанию своих собственных действий, к обсуждению их отличительных черт с точки зрения необходимого задачей результата. Подобный анализ своих действий ученика, называемое рефлексией, служит существенным обстоятельством их построения и изменения. Таким образом, контроль и оценка осуществляются благодаря основному качеству сознания, как рефлексия [35].

Санкционируя осуществление работы или ее коррекцию, контрольные действия считаются ключевым средством саморегуляции, осуществляемой школьниками абсолютно на всех стадиях деятельности - планирования, выполнения и подведения результатов.

Различают самоконтроль по следующим аспектам:

по результату (итоговый самоконтроль);

более трудным считается пооперационный самоконтроль, он подразумевает четкое понимание учащимся того, что он создает в настоящее время, что будет после данного действия;

самый идеальный вид саморегуляции - перспективный самоконтроль, т.е. предвидение деятельности на несколько операций вперед. Перспективный самоконтроль вероятен при достаточно значимом уровне внутреннего плана действий и рефлексии [12].

Самооценка, как и самоконтроль, осуществляет регулятивную функцию. Различают ретроспективную и прогностическую самооценку. Ретроспективная - это оценка достигнутых результатов, прогностическая - оценка субъектом своих возможностей. Последняя подразумевает сформированную способность к рефлексии [24].

На базе выполнения действий самоконтроля и самооценки создается особая оценочная деятельность ученика, новый вид отношений к своей собственной деятельности - способность давать оценку с точки зрения общественно-выработанных эталонов, изменять и улучшать ее.

Таким образом, показателями сформированности саморегуляции у четвероклассников могут выступать самоконтроль (Васильева И.А.), рефлексия (Круглова А.Д.), самооценка (Миславский Ю.А.).

1.3 Возможности школьного учителя по формированию саморегуляции деятельности у школьников

Самой сложной задачей современного обучения является возможность сформировать у школьников систему саморегуляции, так как ученику просто необходимо быть успешным в учебной деятельности. Ее назначение состоит в том, чтобы привести в соответствие возможность ученика с требованиями учебной деятельности [28].

Четверокласснику необходимо четко понимать что от него требует учитель, и стремиться осознавать и принимать цель учебной деятельности.

После того как ученик смог принять данную цель, разобраться и осознать глубину всех требований он приступает к реализации этой цели, т.е. ищет пути ее решения. Результатом этих действий является субъективная модель учебной деятельности, на основе которой школьник, четвероклассник составляет программу действий, средств и способов ее осуществления.

Выполняя учебную деятельность, четверокласснику просто необходимо уметь приспособливать друг к другу «модель условий» и «программу действий». Наблюдения специалистов показывают, каждый ученик по своему индивидуален, отличается манерой поведения, выбором предпочитаемой программой действия, а также по характеру моделирования условий [4].

Для оценки результатов своей деятельности четвероклассники, как и прежде, должны располагать данными о том, насколько она признается успешной. Поэтому для них важна оценка и пояснение которое дает учитель раскрывая критерии для успешного выполнения учебного процесса. Чем лучше оцениваются результаты учебной деятельности, тем точнее и направленное совершаемые учебные действия. Оценка результатов как компонент саморегуляции позволяет принять решение о том, нужна ли коррекция действий или можно их продолжать в том же направлении.

Итак, в процессе выполнения учебной деятельности каждое из звеньев психической регуляции выполняет свою роль целеполагания и целеосуществления действий. Чтобы оставаться субъектом учебной деятельности, ученику просто необходимо научиться принимать решение о внесении изменений в осуществляемые действия, об очередности выполнения задач. Благодаря саморегуляции учебной деятельности происходят изменения в самом ученике и в тех средствах, которые он использует [6].

Говоря о уровнях саморегуляции, многие авторы выделяют динамичное образование, зависящее от опыта включения в учебную деятельность, от этапа обучения. Развиваясь познавательные процессы дают возможность звеньям, системы саморегуляции, изменяются. В ходе обучения функции ученика как субъекта постепенно уточняются, совершенствуются [26].

В случае если отдельные звенья саморегуляции становятся мало сформированными, целая концепция регуляции учебной деятельности будет нарушена, а эффективность действий – снижена.

На базе сформированной учебной саморегуляции впоследствии может развиваться продуктивная саморегуляция в других видах деятельности. Учебная саморегуляция, таким образом, становится основой для развития всех видов активности учащегося.

При развитии саморегуляции, одним из важных аспектов является высокий уровень профессионализма учителя, он должен выстраивать учебный процесс таким образом, чтобы на уроках присутствовала новизна предлагаемого материала, чтобы ученик был не просто заинтересован но и понимал значимость данной информации. По этой причине в его запасе обязаны быть ресурсы, помогающие сохранению усваиваемого материала, его дублированию в акустической, визуальной, моторной и других формах, а кроме того методы концентрации и тенденции внимания школьников на важное содержание, формирование ассоциаций, применение схем и наглядных пособий. Учитель должен быть не только грамотным оратором, умеющим овладеть вниманием учеников, но и обладать глубокими психологическими знаниями, касающимися особенностей их восприятия, памяти, мышления, воображения и личности в целом.

В своей книге А.К. Осницкий писал: «Учитель обязан осознавать то, что формирование у школьников функции моделирования обстоятельств, осуществления учебной деятельности связано с познавательными действиями» [28:43].

Эффективность решения учебных задач и закрепление пройденного материала повышаются, если материал включен в контекст более общей задачи. Такие задачи способствуют переходу прилагаемых усилий на уровень саморегулирования.

Программирование как компонент регуляции зависит от умения учащихся совершать преобразующие действия, от наличия опыта преобразующей

деятельности, от степени сформированности сенсомоторных действий, исполнения, а также механизмов самоуправления. Научившись идти к поставленным целям и преодолевать их, ребенок может не только спокойно и размеренно решать любые трудности, но также он создает личностные фонды саморегуляции, обеспечивающие в будущем успешность продвижения в любых видах деятельности [42].

Учитель с богатым опытом без особого труда может быстро определить особенности индивидуального стиля саморегуляции того или иного учащегося, а также уровень развития ее отдельных компонентов. Такие данные делают педагогическую коррекцию целенаправленной. Развитие саморегуляции у учащегося находится в большой зависимости от профессионализма педагога, который должен предвидеть ход учебного процесса, степень новизны для ученика излагаемого материала, его интересность и значимость. Для развития саморегуляции у учащихся значимо владение учителем глубокими психологическими знаниями, касающимися особенностей их восприятия, памяти, мышления, воображения и личности в целом.

Специальными педагогическими задачами являются своевременное развитие у учащихся сенсомоторики (связь движений с восприятием органами чувств), формирование умений точно выполнять стереотипные задания, отработка скоростных и точных навыков слежения за информацией. В ходе такого обучения будут формироваться механизмы саморегуляции, обеспечивающие исполнительность, своевременную реактивность, ответственность, трудолюбие и другие личностные параметры [24].

Данный опыт позволяет учителю, не только помогать ученику преодолевать и достигать желаемого, но и становиться более уверенным в реализации целей. Развитию саморегуляции способствует также обучение учащихся специальным умениям, например: планировать свою деятельность, устанавливать порядок действий, замечать отклонения «реализуемой программы» от заданной и в связи с этим корректировать свои действия. Саморегуляция находится в большой зависимости от представления ученика о

себе, о своих реальных способностях и возможностях. Если ученики имеют неадекватную самооценку (завышенную или заниженную), то это сказывается на их умении анализировать достижения и неудачи, на неточном осознании своих возможностей. С расширением индивидуального опыта, с усвоением эталонов и средств для сопоставления своих сил и достигаемых результатов самооценка может стать более адекватной, т.е. соответствующей оценкам соучеников, учителей, родителей. Когда отношение педагога к своим ученикам находится в рамках поддержки, одобрения и внимательного отношения к каждому, то в случае неудачи самооценка ребенка не будет сломлена, а наоборот она будет повышаться [28].

Очень важную роль играет самооценка на процесс развития саморегуляции четвероклассников, а также от меры осознанности ими каждого элемента учебной деятельности, от развития субъективных критериев успешности ее выполнения. Из этого следует, что развитие системы саморегуляции требует пристального внимания как со стороны учителя, так и со стороны самого ребенка.

Исследователями было замечено следующее, если на протяжении первого этапа обучения учитель старается руководить, направлять и помогать ученику в процессе учебной деятельности, то в дальнейшем ребенок начинает сам выстраивать и организовывать свое учение. Переломные моменты самодетерминации поведения и деятельности учащегося выделить гораздо легче, чем ежедневные изменения в его самооценках, переживаниях, убеждениях и мировоззрении.

Процесс обучения предметной и личностной саморегуляции очень непрост, он представляет из себя обобщение навыков своевременного и качественного анализа условий, в которых учащемуся приходится решать ту или иную задачу и добиваться результата; навыков выбора действий, соответствующих условиям и заданным целям; способов решения задач, оценки совершенных действий и коррекции ошибочных» [28].

Если ученик стремиться к самостоятельности, то его способность к самоуправлению своего собственного учения будет возрастать постоянно. Этот процесс предполагает прежде всего освоение им управляющих функций учителя и обращение их на самого себя. Это приводит к тому, что ученик начинает не просто контролировать свою учебную деятельность, становясь учителем по отношению к себе, но и начинает мотивировать, регулировать, и давать самостоятельную оценку на всех ее этапах обучения. Так, проектирование учебной деятельности предполагает соотнесение ближних и дальних целей учения, распределение времени по этапам его реализации. При этом саморегуляция учебной деятельности проявляется в отборе ее предметного содержания, методов решения учебных задач, ее организации в той или иной форме.

В последние годы в практике обучения стараются прививать детям управленческие функции, при этом класс проигрывает различные ситуации, которые создаются при помощи учителя. Например, формирование у обучаемых самооценки, согласно Ш.А. Амонашвили, проходит три этапа: от оценочной деятельности учителя через совместную деятельность учащихся к самостоятельным оценочным действиям ученика.

В своей деятельности, учитель учит своих учеников давать правильную и четкую оценку проделанной работе, исправлять ее, делать лучше, а также в демонстрации учащимся эталонов оценки и ее способов. Младшим школьникам очень сложно проверять себя самих, а уж тем более давать себе оценку. Только тогда ученик может давать самооценку своей работе, когда поймет правила и способы оценки. Ученикам проще овладеть процессом оценивания в групповой деятельности, когда работа проходит совместно, и когда ребятам необходимо оценить результат, именно в этот момент эталоны оценки принимаются учащимися как общественные нормы оценочных суждений. В школе есть множество способов организации групповой оценочной деятельности: учитель предлагает ребятам выбрать наилучший образец выполнения задания, где

ученики смогут вместе принять правила оценивания рассказа, при этом давать комментарии и вести дискуссию [17].

В процессе учебной деятельности, учащиеся учатся взаимодействовать друг с другом, при этом совершая ошибки и устраняя их, используя различные роли. Роли в условиях обучения могут быть самыми разнообразными: во первых, роль рецензента, когда ребятам поручается приготовить, например обзор выставки работ учащихся; во вторых роль опрашиваемого, где один ученик готовит вопросы по теме, и задает их классу, или наоборот класс взаимодействует с учеником, который играет роль учителя. Итогом является то, что класс самостоятельно дает оценку проделанной работе. Овладев критериями и эталонами оценивания, опытом оценивающей деятельности, они оценивают себя более адекватно. Самооценка направлена теперь на осознание своего повседневного продвижения и на понимание того, какие задачи еще предстоит решить.

Необходимо понимать, что основной путь развития саморегуляции и обучения самоуправлению – это умение ученика самому организовать рабочую обстановку. Чтобы самостоятельная работа давала эффективные результаты, а не давала низкие показатели, учитель должен четко ставить цель, и давать больше возможности в ее реализации.

В своей книге В.П. Зинченко писал: «Самостоятельная работа характеризуется как целенаправленная, внутренне мотивированная, структурированная самим субъектом в совокупности выполняемых действий, контролируемая им по процессу и результатам деятельности» [39:57].

По критерию саморегуляции и самоуправления самостоятельная работа обучаемого представляет собой высшую форму учебной деятельности.

Самостоятельная работа требует от ученика огромного терпения, самообладания, настойчивости, здесь на первый план выходит работа учителя, а именно научить приемам, формам и методам работать самому. Программа такого обучения может включать: диагностирование школьником своей познавательной потребности в расширении, углублении полученных знаний;

определение собственных интеллектуальных, личностных и физических возможностей; определение цели самостоятельной учебной работы – ближайшей и отдаленной (для чего она нужна); самому выбирать необходимый материал для изучения какого-либо предмета, разработку конкретного плана, долгосрочной и ближайшей программы самостоятельной работы; определение форм и времени самоконтроля [40].

Таким образом, возможности учителя в развитии саморегуляции у четвероклассников заключается в создании условий для формирования необходимых для этого личностных свойств школьников в условиях учебной и внеучебной деятельности.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕТВЕРОКЛАССНИКОВ

2.1 Организация и методы исследования

Для изучения возможностей работы учителя по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников, нами было проведено экспериментальное исследование, в котором приняли участие учащиеся МБОУ «Озерновская СОШ № 47» с. Озерное Красноярского края. В данном эксперименте приняли участие учащиеся 4 «А» класса в количестве 18 человек.

Нами использовался следующий диагностический инструментарий:

1. Методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана.

2. Методика «Изучение саморегуляции» У.В. Ульенковой;

Методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана.

Цель методики - это определение уровня развития волевой саморегуляции у младших школьников.

Инструкция. Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

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

Высокий балл по шкале «В» характеризуется тем, что группа школьников отличается невозмутимостью, самоуверенностью, устойчивостью намерений, реалистичностью взглядов, развитым чувством собственного долга. Школьники четко понимают чего от них требует окружающий их социум, ребята правильно делают выводы по проделанной работе, понапрасну не тратят силы, распределяют усилия равномерно, они умеют контролировать свои поступки и нести ответственность за содеянное. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у восприимчивых, эмоциональных неустойчивых, обидчивых, неуверенных в себе людей. Ребята мало активны, они не могут дать оценку ни своим действиям, не той работе которую они выполняют. Они очень несдержанны и эмоциональны. Это может быть связано с не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «Настойчивость» характеризует силу намерений ребенка – его целеустремленность, т.е. школьники стремятся не только закончить начатое дело, но и получить высокий результат. Они очень работоспособные, дело «горит в руках», очень активные, стараются дойти до намеченной цели, но их отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций.

Низкие значения свидетельствуют о повышенной неустойчивости, неуверенности, школьник очень несдержан, что может приводить к неправильному поведению в школе, приводя массу неудобств в процессе обучения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью.

Субшкала «Самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Школьники эмоционально устойчивы, хорошо владеют собой в различных ситуациях.

Средний уровень по шкале «Самообладание» характеризует школьников как спокойные, уверенные в себе личности, они не боятся допускать ошибок в изучении нового материала, т.к. понимают важность и подходят к решению проблемы сдержанно, повышенная готовность к восприятию нового, неожиданного, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Школьники стремятся к самоконтролю, для них важно мнение учителя, его оценка и комментариев к ней, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, в результате чего школьник начинает быстро уставать, становится озабоченным в данной проблеме, но высокая самооценка позволяет быстро справиться с негодованием.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Методика «Изучение саморегуляции» У.В. Ульенковой.

Цель методики: определение уровня сформированности саморегуляции в интеллектуальной деятельности.

Оборудование: образец с изображением палочек и черточек (/ - / - / - / - /) на тетрадном листе в линейку, простой карандаш.

Инструкция. Испытуемому предлагают в течении 15 минут на тетрадном листе в линейку писать палочки и черточки так, как показано в образце, соблюдая при этом правила: писать палочки и черточки в определенной последовательности, не писать на полях, правильно переносить знаки с одной строки на другую, писать не на каждой строке, а через одну.

В протоколе экспериментатор фиксирует, как принимается и выполняется задание - полностью, частично или не принимается, не выполняется совсем.

Фиксируется также качество самоконтроля по ходу выполнения задания (характер допущенных ошибок, реакция на ошибки, т.е. замечает или не замечает, исправляет или не исправляет их), качество самоконтроля при оценке результатов деятельности (старается основательно проверить и проверяет, ограничивается беглым просмотром, вообще не просматривает работу, а отдает ее экспериментатору сразу по окончании).

Исследование проводится индивидуально.

Обработка и анализ результатов. Определяют уровень сформированности саморегуляции в интеллектуальной деятельности. Это один из компонентов общей способности к учению.

1 уровень. Школьник понимает задания целиком, принимает все составляющие, анализирует цель и стремится достичь ее к концу урока; трудится сконцентрировано, никак не отвлекается, приблизительно в одном и том же темпе; работу выстраивает четко, если допускает погрешности в своей работе, то сразу же обращает на это внимание и старается ликвидировать ошибки; не спешит давать ответы, еще раз все проверяет, очень старается чтобы работа была не только правильной, но и аккуратно выполнена.

2 уровень. Школьник понимает задание целиком, вникает в цель и стремится достичь результата к концу урока; позволяет допускать незначительные ошибки в заданиях, однако никак не обращает внимание и без помощи учителя не может их ликвидировать; также не устраняет ошибки в намеренно назначенное время в конце урока, школьник быстро просматривает работу, и то, на сколько качественно она оформлена его не волнует, хочет получить хорошие оценки.

3 уровень. Ученик поставленную перед ним цель понимает частично ему трудно сохранить задание целиком до конца урока; по этой причине задания выполняет хаотично, допускает много ошибок, это связано с тем, что задание было не понято до конца; допущенные ошибки не видит и не исправляет, проделав работу не стремится повысить ее процент качества, мало заинтересован полученной оценкой.

4 уровень. Школьник практически не понимает цель предложенную учителем, практически сразу забывает ее, выполняет работу с ошибками, не исправляет их не в процессе выполнения не в конце урока, как только заканчивается время отведенное для работы, ребенок откладывает задания в сторону оставляя их без внимания, качество работы ему неинтересно.

5 уровень. Ученик совсем не принимает задание, не понимает цель по содержанию, более того поставленные задачи игнорирует; из всего сказанного учителем принимает только то, что ему понятно и легко доступно, при этом не обращает внимание на качество и аккуратность работы; о саморегуляции на заключительном этапе занятия говорить даже не приходится.

2.2 Анализ результатов исследования

Проанализировав полученные по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана результаты, мы пришли к следующим выводам, представленные ниже в таблице 1.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что у 11,1% школьников, обучающихся в 4 классе, диагностированы высокие показатели волевой саморегуляции, у 61,2 % человек в классе преобладает средний уровень. Это значит, что данная группа школьников отличаются невозмутимостью, самоуверенностью, устойчивостью намерений, реалистичностью взглядов, развитым чувством собственного долга. Данная группа школьников, четко понимает чего от них требует окружающий их социум, ребята правильно делают выводы по проделанной работе, понапрасну не тратят силы, распределяют усилия равномерно, они умеют контролировать свои поступки и нести ответственность за содеянное. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий уровень волевой саморегуляции наблюдается у 27,7 % четвероклассников, их характеризует восприимчивость, эмоциональная неустойчивость, обидчивость, неуверенность в себе. Такие дети мало активны, они не могут дать оценку ни своим действиям, не той работе которую они выполняют. Они очень несдержанны и эмоциональны. Это может быть связано с не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

По субшкале «Настойчивость» у 38,8 % школьников диагностированы высокие результаты, у 55,6 % – средние, таких ребят характеризует целеустремленность, т.е. школьники стремятся не только закончить начатое дело, но и получить высокий результат. Они очень работоспособные, дело «горит в руках», очень активные, стараются дойти до намеченной цели, но их отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций.

Низкие значения по данной шкале характерны для 5,6 % четвероклассников, это свидетельствует о повышенной неустойчивости, неуверенности, ребята очень несдержанны, что может приводить к неправильному поведению в школе, приводя массу неудобств в процессе обучения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью.

Субшкала «Самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл набрали 38,8 % четвероклассников. Такие ребята эмоционально устойчивы, хорошо владеют собой в различных ситуациях.

Средний уровень по шкале «Самообладание» имеют 61,2 % выборки. Ребята характеризуются как спокойные, уверенные в себе личности, они не боятся допускать ошибок в изучении нового материала, т.к. понимают важность и подходят к решению проблемы сдержанно, повышенная готовность к восприятию нового, неожиданного, как правило, сочетается со свободой

взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Школьники стремятся к самоконтролю, для них важно мнение учителя, его оценка и комментариев к ней, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, в результате чего школьник начинает быстро уставать, становится озабоченным в данной проблеме, но высокая самооценка позволяет быстро справиться с негодованием.

Четвероклассников с низкими показателями по субшкале «Самообладание» не выявлено.

Таблица 1

Результаты исследования волевой саморегуляции у четвероклассников

№	Испытуемые	Шкалы (баллы)					
		Общая шкала		Настойчивость		Самообладание	
		баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
1	Дмитрий Б.	16	средний	12	высокий	9	средний
2	Яна Д.	19	средний	10	средний	6	средний
3	Тимур З.	6	низкий	9	средний	5	средний
4	Ксения М.	8	низкий	10	средний	12	высокий
5	Алиса П.	21	высокий	7	средний	9	средний
6	Никита П.	16	средний	5	низкий	9	средний
7	Софья П.	13	средний	12	высокий	8	средний
8	Анна Т.	8	низкий	14	высокий	12	высокий
9	Екатерина Т.	19	средний	6	средний	8	средний
10	Артем Т.	12	средний	10	средний	7	средний
11	Даниил Ф.	6	низкий	9	средний	10	высокий
12	Мирослава Ш.	10	средний	12	высокий	11	высокий
13	Алина Р.	9	низкий	9	средний	6	средний
14	Станислав С.	18	средний	16	высокий	9	средний
15	Ольга Б.	19	средний	11	высокий	13	высокий
16	Сергей В.	22	высокий	8	средний	10	высокий
17	Александр П.	16	средний	6	средний	8	средний
18	Светлана Б.	19	средний	13	высокий	11	высокий

Таким образом, проанализировав полученные данные, можно сделать вывод о том, что показатели волевой саморегуляции у школьников,

обучающихся в четвертом классе, в большей степени находятся на среднем уровне, что говорит о возрастной норме у этих ребят.

Однако 33,3 % выборки имеют низкий уровень саморегуляции и поэтому нуждаются в ее развитии.

Результаты диагностики младших школьников, обучающихся в 4 классе, по методике «Изучение саморегуляции» У.В. Ульенковой, представлены в таблице 2.

Проанализировав данные, мы пришли к выводу, что у 50 % четвероклассников преобладает 1 уровень. Это говорит о том, что школьники понимают задания целиком, принимают все составляющие, анализируют цель и стремятся достичь ее к концу урока; трудятся сконцентрировано, никак не отвлекаются, приблизительно в одном и том же темпе; работу выстраивают четко, если допускают погрешности в своей работе, то сразу же обращают на это внимание и стараются ликвидировать ошибки; не спешат давать ответы, еще раз все проверяют, очень стараются чтобы работа была не только правильной, но и аккуратно выполнена.

2 уровень диагностирован у 22,2 % выборки. Они понимают задание целиком, вникают в цель и стремятся достичь результата к концу урока; позволяют допускать незначительные ошибки в заданиях, однако никак не обращают внимание и без помощи учителя не могут их ликвидировать; также не устраняют ошибки в намеренно назначенное время в конце урока, школьники быстро просматривают работу, и то насколько качественно она оформлена их не волнует, но ребята хотят получать хорошие оценки.

У 22,2 % испытуемых преобладает 3 уровень. Учащиеся четвертого класса поставленную перед ними цель понимают частично и трудно сохранить задание целиком до конца урока; по этой причине задания выполняют хаотично, допускают много ошибок, это связано с тем, что задание было непонятно до конца; допущенные ошибки не видят и не исправляют, проделав работу не стремятся повысить ее процент качества, мало заинтересованы полученной оценкой.

4 уровень мы определили у 5,5 % четвероклассника. Школьник практически не понимает цель предложенную учителем, практически сразу забывает ее, выполняет работу с ошибками, не исправляет их не в процессе выполнения не в конце урока, как только заканчивается время отведенное для работы, ребенок откладывает задания в сторону оставляя их без внимания, качество работы ему неинтересно.

5 уровень в данном классе не выявлен.

Таблица 2

Результаты диагностики сформированности саморегуляции в интеллектуальной деятельности у четвероклассников

№	Испытуемые	Уровни саморегуляции в интеллектуальной деятельности				
		1	2	3	4	5
1	Дмитрий Б.	-	-	+	-	-
2	Яна Д.	-	+	-	-	-
3	Тимур З.	+	-	-	-	-
4	Ксения М.	-	-	+	-	-
5	Алиса П.	+	-	-	-	-
6	Никита П.	-	-	+	-	-
7	Софья П.	-	-	-	+	-
8	Анна Т.	+	-	-	-	-
9	Екатерина Т.	-	+	-	-	-
10	Артем Т.	+	-	-	-	-
11	Даниил Ф.	+	-	-	-	-
12	Мирослава Ш.	+	-	-	-	-
13	Алина Р.	-	+	-	-	-
14	Станислав С.	+	-	-	-	-
15	Ольга Б.	-	-	+	-	-
16	Сергей В.	+	-	-	-	-
17	Александр П.	-	+	-	-	-
18	Светлана Б.	+	-	-	-	-

Таким образом, у большинства ребят (94,4 %) обучающихся в четвертом классе, саморегуляция в интеллектуальной деятельности сформирована на высоком уровне.

Полученные результаты по методикам «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана, «Изучение саморегуляции» У.В. Ульенковой мы представили в сводной таблице 3.

Анализируя полученные в ходе исследования результаты, мы можем отметить, что у 5,4 % (Тимур З., Анна Т., Даниил Ш.) наблюдается сочетание низкого уровня волевой саморегуляции и высокого уровня саморегуляции интеллектуальной деятельности. Возможно это несоответствие вызвано особой чувствительностью, эмоциональностью, неуверенностью этих четвероклассников, их низким уровнем рефлексивности.

Таблица 3

Сводная таблица результатов изучения саморегуляции деятельности у
четвероклассников

№	Испытуемые	«Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана			«Изучение саморегуляции» У.В. Ульенковой
		Общая шкала	Настойчивость	Самообладание	уровень
1	Дмитрий Б.	средний	высокий	средний	3
2	Яна Д.	средний	средний	средний	2
3	Тимур З.	низкий	средний	средний	1
4	Ксения М.	низкий	средний	высокий	3
5	Алиса П.	высокий	средний	средний	1
6	Никита П.	средний	низкий	средний	3
7	Софья П.	средний	высокий	средний	4
8	Анна Т.	низкий	высокий	высокий	1
9	Екатерина Т.	средний	средний	средний	2
10	Артем Т.	средний	средний	средний	1
11	Даниил Ф.	низкий	средний	высокий	1
12	Мирослава Ш.	средний	высокий	высокий	1
13	Алина Р.	низкий	средний	средний	2
14	Станислав С.	средний	высокий	средний	1

15	Ольга Б.	средний	высокий	высокий	3
16	Сергей В.	высокий	средний	высокий	1
17	Александр П.	средний	средний	средний	2
18	Светлана Б.	средний	высокий	высокий	1

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать выводы о том, что у 66,7 % учащихся 4 класса саморегуляция находится на высоком уровне, это говорит о сформированности способности к волевым усилиям, способности к самоконтролю в поведении и учебной работе, способности младших школьников к рефлексивному контролю. Также были выявлены по итогам диагностики недостатки у учащихся с высоким уровнем саморегуляции, в предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности, возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций, а стремление к самоконтролю может приводить к преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости. Также в классе присутствуют дети с низким уровнем саморегуляции 33,3 %, данная группа детей нуждаются в развивающей работе со стороны учителя.

2.3 Рекомендации для учителей по формированию саморегуляции деятельности четвероклассников

Опираясь на результаты, полученные в ходе экспериментальной работы, мы разработали рекомендации для учителей, направленные на развитие саморегуляции деятельности у четвероклассников.

1. Если вы предлагаете ребенку выполнить какое-либо задание, учитывайте определенные правила: первым делом проговорив задание детей, попросите школьников его повторить, это не только позволит вам определить учеников, которые не поняли задание, но и тех кто уже готов приступить к работе; также попросите детей построить план работы, подробно описать как

они планируют выполнить задание, в какие сроки оно будет выполнено, и что для этого им будет нужно.

2. Часто у детей возникают трудности при определении последовательности промежуточных целей, здесь просто необходима помощь учителя, необходимо направить ученика к цели: поставленные перед ребенком цели должны быть не общими (стать отличником, исправить свое поведение и пр.), а очень конкретными, направленными на овладение отдельными элементами поведения, которые легко можно контролировать. Конкретную цель нужно ставить непосредственно перед тем, как она должна быть выполнена (например, сразу перед уроком); необходимо сначала ставить цель на очень короткий срок (на данную перемену, на первые 10 мин урока); обязателен постоянный каждодневный контроль за выполнением намечаемых целей (для этих целей рекомендуется вести специальный дневник, в котором ребенок вместе со взрослым - педагогом - намечал бы себе конкретные задачи для исполнения и письменно фиксировал оценку успехов).

3. У детей могут возникнуть сложности при оценке своей деятельности, правильной формулировке методов исправления, над контролем своей работы. Поэтому можно организовать работу в классе совместно (выполнение учебных заданий во внеурочное время - дома или в группе продленного дня): коллективное обсуждение, взаимопроверка, взаимоконтроль. Предметом оценивания ученика должны стать учебные действия и их результаты; способы учебного взаимодействия; собственные возможности осуществления деятельности.

4. Для развития произвольности у четвероклассников можно использовать игры с правилами и продуктивные виды деятельности, режиссерскую игру. Удачным средством, помогающим ребенку регулировать свой темп деятельности, являются песочные часы.

5. Для формирования регулятивных универсальных учебных действий возможны следующие виды заданий: «преднамеренные ошибки»; поиск информации в предложенных источниках; взаимоконтроль; взаимный диктант

(метод М.Г. Булановской); диспут; заучивание материала наизусть в классе; «Ищу ошибки».

6. Опираясь на теорию П.Я. Гальперина о формировании внутренних действий, можно рекомендовать учителю в работе с четвероклассниками, при обучении новому действию, при выполнении нового задания, обратиться к уже усвоенному материалу. Ученик должен не только вспомнить усвоенное ранее, но и связать его с новыми данными. Самостоятельно осваивая новые действия, школьник формирует умение планирования и моделирования деятельности, основанные на умении анализировать материал с точки зрения предстоящего действия.

7. Важно добиваться осознания и принятия задания, сохранения цели и следование ей до получения результата совместной деятельности, проявление самоконтроля и взаимоконтроля по ходу его выполнения.

8. Предлагая задания и упражнения на уроке учитель должен таким образом формулировать задания, чтобы у четвероклассников возникла необходимость (и была бы возможность) перенесения действия (например, счета) в план громкой речи без опоры на предметы. Таким образом формируется речевое действие, которое через абстракцию ведет к автоматизации действий.

9. Важную значение в развитии саморегуляции деятельности у четвероклассников имеет формирование самостоятельности, что может выражаться в индивидуальной системе заданий для каждого, в большем объеме заданий, предусматривающих самостоятельную подготовку и т. д.

10. Важно обратить внимание на формирование у четвероклассников инициативности и ответственности за свои поступки в условиях учебной и внеучебной деятельности.

11. Задания и упражнения должны носить системный характер, направленный на формирование самоанализа, самоконтроля, рефлексии у четверокалссников.

12. При подведении итогов урока, задания и др. учителю необходимо так выстраивать работу с детьми, чтобы они могли сами устанавливать и устранять причины возникающих трудностей.

13. Направленность образовательного процесса должна быть на стимулирование стремления четвероклассников к личностной значимости.

14. Учебно-воспитательная деятельности должна быть направлена на развитие самопознания и самоконтроля младших школьников через создание творческой обстановки в учёбе.

15. В ходе внеклассной работы, на уроках физкультуры и т.п. особое внимание нужно уделять формированию волевых качеств ребенка.

16. Система заданий в частности, и учебная деятельность четвероклассников в целом, должны выстраиваться таким образом, чтобы происходила постановка цели совместной деятельности, подкрепление цели положительной мотивацией, принятие и осознание школьником того, каких результатов он хочет достигнуть, планирование хода совместной деятельности.

17. Учитель должен добиться от четвероклассников эмоционального отношения к процессу совместной деятельности, умении контролировать эмоции и мобилизовать собственные усилия для достижения цели, проявлять волевые качества личности в процессе совместной деятельности.

18. На уроке можно предложить четвероклассникам оценку промежуточных и конечных результатов совместной деятельности, а также собственных усилий в процессе достижения цели.

19. Также на уроках и в период внеклассной деятельности учитель может использовать элементы занятий, основными целями которых является: научить детей осознавать собственные эмоциональные состояния и обучить их способам саморегуляции; формирование самоконтроля и самооценки у учащихся четвертого класса (Приложение А).

Таким образом, используя различные методы, можно целенаправленно развивать саморегуляцию у учащихся четвертого класса, так как саморегуляция - это заблаговременно понятое и организованное влияние субъекта на свою

психику для трансформации ее характеристик в нужном направлении.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В психологии существует множество подходов к определению понятия «саморегуляция», которые базируются на исследованиях различных аспектах психики. Можно сказать, что саморегуляция является внутренней целенаправленной активностью человека, которая реализуется при участии разных процессов, явлений и уровней психики. В процессах саморегуляции получает выражение единство и системная целостность психики.

В психологии существует множество подходов к определению понятия «саморегуляция», которые базируются на исследованиях различных аспектов психики. В своей работе мы опираемся на мнение А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана, понимающих под саморегуляцией осознанное управление собственным поведением (действиями, состояниями и др.) в различных ситуациях.

Также под саморегуляцией понимают, способность управлять своим состоянием и поведением через произвольное и целенаправленное изменение отдельных психофизиологических функций (регуляция глубины и частоты дыхания, мышечного напряжения, управление вниманием и т.д.).

Саморегуляция имеет несколько психологических форм проявления, по которым мы можем судить о ее сформированности: самоконтроль, уровень притязаний, уровень самооценки (адекватной рефлексии своих возможностей и способностей), степень выраженности способности концентрации внимания, уверенность в себе. По нашему мнению, прежде всего, эти качества являются индикатором оценки процесса развития саморегуляции и были изучены нами у четвероклассников во второй части данной работы.

Саморегуляция проявляется в целостной жизнедеятельности ребенка на разных уровнях ее функционирования, включая эмоциональные, смысловые, когнитивные, рефлексивные, мотивационные и поведенческие процессы. Саморегуляцию следует рассматривать как целостную динамическую систему

функционирования разных уровней и аспектов саморегуляции. Изменения на одном из уровней будет влиять на ее другие уровни и на систему в целом.

Осознанная саморегуляция учебной деятельности возможна, если ученик становится субъектом этой деятельности. А для этого ему необходимо приобрести специализированный регуляторный опыт. Он дает возможность учащемуся сформировать полноценный контур осознанной саморегуляции деятельности, позволяет ему инициировать, организовывать и контролировать свою деятельность при решении учебных и практических задач.

На основе сформированной учебной саморегуляции впоследствии может развиваться продуктивная саморегуляция в других видах деятельности. Учебная саморегуляция, таким образом, становится основой для развития всех видов активности учащегося.

Проведенное исследование позволило сделать выводы о том, что у 66,7 % учащихся 4 класса саморегуляция находится на высоком уровне, это говорит о сформированности способности к волевым усилиям, способности к самоконтролю в поведении и учебной работе, способности младших школьников к рефлексивному контролю. Также были выявлены по итогам диагностики недостатки у учащихся с высоким уровнем саморегуляции, в предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности, возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций, а стремление к самоконтролю может приводить к преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости. Также в классе присутствуют дети с низким уровнем саморегуляции 33,3 %, данная группа детей нуждаются в развивающей работе со стороны учителя.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова, К.А. Проблема субъекта в психологической науке / К.А. Абульханова, С.Л. Рубинштейн. - М.: Академический проект, 2000. - 126 с.
2. Абульханова-Славская, К.А. Активность и сознание личности как субъекта деятельности. - М.: Наука, 1989. - 183 с
3. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни. - М.: Мысль, 1991. - 299 с.
4. Александрова, Н.И. Изучение волевых качеств школьников с помощью методики «Нерешаемая задача» / Н.И. Александрова, Т.И. Шульга // Вопросы психологии. - 2010. - № 6. - С. 143-150.
5. Андрущенко, Т.Ю. Коррекция психического развития младшего школьника на начальном этапе обучения / Т.Ю. Андрущенко, Н.В. Каробекова // Вопросы психологии. - 2003. - № 1. - С. 89-98
6. Анцыферова, Л.И. Психологическое содержание феномена «субъект» и границы субъектно-деятельностного подхода. - М.: Академический проект, 2000. - 242 с.
7. Бедер, Я. Психологическая коррекция недостатков саморегуляции у детей с задержками развития / Я. Бедер // Вопросы психологии. - 2010. - № 4. - С. 46-54.
8. Бодров, В.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора / В.А. Бодров, А.А. Обознов // Психологический журнал. - 2010. - № 4. - С. 32-40.
9. Божович, Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности. - М.: Наука, 2005. - 212 с.
10. Божович, Л.И. О нравственном развитии и воспитании детей / Л.И. Божович, Т.Е. Конникова // Вопросы психологии. - 2011. - № 1. - С. 65-72.
11. Васильев, И.А. Мотивация и контроль за действием. - М.: Сфера, 2011. - 144 с.

12. Волков, А.М. Деятельность: структура и регуляция: Психологический анализ. - М.: Просвещение, 2007. - 216 с.
13. Голиков, Ю.Я. Особенности психической регуляции и классы проблемностей в сложной операторской деятельности / Ю.Я. Голиков, А.Н. Костин // Психологический журнал. - 2009. - № 2. - С. 3-16.
14. Давыдов, В.В. Содержание и структура учебной деятельности школьников / В.В. Давыдов // Формирование учебной деятельности школьников. - 2012. - № 5. - С. 21-28.
15. Захарова, А.В. Развитие контроля и оценки в процессе формирования учебной деятельности / А.В. Захарова // Формирование учебной деятельности школьников. - 2005. - № 3. - С. 45-56.
16. Завалова, Н.Д. Образ в системе психической регуляции деятельности / Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко. - М.: Наука, 2001. - 266 с.
17. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. - М.: Просвещение, 2011. - 270 с.
18. Карпов, А.В. Психология принятия управленческих решений. - М.: Просвещение, 2008. - 174 с.
19. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. - М.: Сфера, 2000. - 289 с.
20. Крупнов, А.И. Целостно-функциональный подход к изучению свойств личности / А.И. Крупнов // Системные исследования свойств личности. - 2004. - № 6. - С. 9-23
21. Круглова, А.Д. Психологические особенности саморегуляции подростков в учебной деятельности / А.Д. Круглова // Психологический журнал. - 2009. - № 2. - С. 75-88.
22. Леонова, А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. - М.: Сфера, 2014. - 351 с.
23. Маркова, А.К. Формирование учебной деятельности и развитие личности школьника. - М.: Педагогика, 2002. - 216 с.

24. Миславский, Ю.А. Саморегуляция и творческая активность личности / Ю.А. Миславский // Вопросы психологии. - 1988. - № 3. - С. 164-170.
 25. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психологический журнал. - 2005. - № 4. - С. 26-35.
 26. Моросанова, В.И. Стилевые особенности саморегулирования личности / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. - 1991. - № 1. - С. 121-127.
 27. Моросанова, В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. - 2000. - № 2. - С. 118-127.
 28. Осницкий, А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активности личности. - М.: Знание, 2006. - 80 с.
 29. Полонская, Н.Н. Динамика функций программирования и контроля и ее связь с трудностями обучения младших школьников / Н.Н. Полонская, Л.В. Яблокова, Т.В. Акутина // Психология. - 1997. - № 2. - С. 40-49.
 30. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности / А.О. Прохоров // Вопросы психологии. - 2011. - № 5. - С. 127-132.
 31. Психологический словарь / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М.: Политиздат, 2004. - 494 с.
 32. Сапожникова, Л.С. Некоторые особенности нравственной регуляции поведения младших школьников / Л.С. Сапожникова // Вопросы психологии. - 1990. - № 4. - С. 34-41.
 33. Селиванов, В.И. Волевая регуляция активности личности / В.И. Селиванова // Психологический журнал. - 2000. - № 4. - С. 65-72.
 34. Шадриков, В.Д. Деятельность и способности. - М.: Логос, 2004. - 320 с.
 35. Эльконин, Д.Б. Психология обучения младшего школьника. - М.: Просвещение, 1999. - 286 с.
- Электронные ресурсы:

36. Берцфан, Л.В. Специфика учебного действия контроля [Электронные ресурсы]: Режим доступа: <http://www.vevivi.ru/best/Samoregulyatsiya-v-uchebnoi-deyatelnosti-mladshikh-shkolnikov-ref142719.html> (Дата обращения: 23.10.2015).
37. Зейгарник, Б.В. Очерки по психологии аномального развития личности [Электронные ресурсы]: Режим доступа: <http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru> (Дата обращения: 03.11.2015).
38. Зверькова, А.В., Эйрман Е.В. Исследование волевой саморегуляции [Электронные ресурсы]: Режим доступа: <http://testoteka.narod.ru/lichn/2/05.html> (Дата обращения: 11.11.2015).
39. Зинченко, В.П. Методологические проблемы психологического анализа деятельности [Электронные ресурсы]: Режим доступа: <http://knigovodstvo.ru/book/2521/> (Дата обращения: 12.11.2015).
40. Конопкин, О.А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения [Электронные ресурсы]: Режим доступа: <http://kontrolnaja.ru/dir/psychology/23157/> (Дата обращения: 12.11.2015).
41. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) [Электронные ресурсы]: Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/4499803/page:1/> (Дата обращения: 16.12.2015).
42. Корнилов, А.П. Диагностика регулятивной функции самосознания [Электронные ресурсы]: Режим доступа: http://psyberlink.flogiston.ru/internet/journ_ru/j_pj95.htm (Дата обращения: 16.12.2015).

Система занятий, направленная на формирование саморегуляции деятельности четвероклассников

Занятие 1.

Тема: «Мои выражения на лице».

Цели и задачи:

развивать мимические и пантомимические способности;
познакомить детей с видами эмоциональных состояний и мимических способах их выражения;

обучать умению распознавать чувства других людей;

обучать детей приемам расслабления.

Материалы: плакат «Гномы – настроения», пиктограммы основных эмоциональных состояний, карточки с заданиями.

Ход занятия

1. Вводная часть

Учитель обращает внимание детей на плакат с изображениями эмоций: «Посмотрите, у каждого гнома свое выражение лица. О каких чувствах мы догадываемся по выражению эмоций? Чувства помогают нам понимать других людей и себя. Важно научиться распознавать чувства и самому правильно выражать их».

Далее детям предлагается определить настроение каждого гнома, объяснить свой ответ, вспомнить разные ситуации, которые могут вызвать те или иные, изображенные на плакате чувства.

Затем выполняется мимическая гимнастика.

Учитель акцентирует внимание на экспрессивных признаках каждого эмоционального состояния, называет их, просит детей на несколько секунд зафиксировать определенное выражение лица. (Описание экспрессивных признаков дается в соответствии с рекомендациями М.И. Чистяковой, 1990).

Этот гном очень любопытный. Представьте, что вы открываете подарок, вам любопытно? Покажите, что вы чувствуете! (Мимика: пристальный взгляд, нижняя губа закусена.)

А – это радостный гном. Улыбаемся, как он. (Мимика: откинута назад голова, приподнятые брови, на лице – улыбка.)

Этот гном всегда удивляется. Давайте удивимся, как будто вы увидели чудо! (Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.)

А это – печальный гном. Погрустим вместе с ним. (Мимика: поникшая голова, брови приподняты и сдвинуты, глаза прищурены, уголки губ опущены.)

У этого гнома всегда отвратительное настроение. Представьте, что вам нужно поднять грязную бумажку. Покажите, как вам неприятно. (Мимика: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза защурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен.)

А – это злой гном. Разозлитесь как Баба-Яга! (Мимика: брови напряжены и сдвинуты, нос сморщен, губы оттопырены.)

Этот гном хвастливый, самодовольный: доволен сам собой, любит хвастаться. Давайте похвастаемся, как он. (Мимика: голова высоко поднята, брови сдвинуты, глаза прищурены, углы губ опущены.)

Этот гном всего боится. Представьте, что вы потерялись в лесу. Что вы чувствуете? (Мимика: голова запрокинута и втянута в плечи, брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания.)

У всех гномов разное настроение, а Белоснежка всегда спокойна. Постарайтесь передать спокойное настроение. (Мимика: глаза прикрыты, брови не напряжены, губы расслаблены.)

В заключении дети перечисляют все эмоции с помощью существительных, спрашивая: «Что чувствует этот гном?» (радость, печаль и пр.) и соотносят рисунок гнома с пиктограммой, изображающей схематично эмоциональное состояние.

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

Задание «Угадай эмоцию».

Учитель предлагает детям ситуацию: «Друг взял у тебя книгу на один день, а не отдает уже давно. Книга тебе очень нужна. Ты звонишь и говоришь реплику, которая у тебя на карточке». Примеры ответов детей.

- Если ты не принесешь мне завтра же книгу, то тебе не поздоровится! Предупреждаю!

- Извини, но мне очень нужна книга.

- Немедленно верни книгу!

- Ты – нахал! Почему не принес мне книгу?!

- Послушай, что с тобой случилось? Ты здоров? Я волнуюсь, ты не принес мне книгу, может я зайду к тебе?

- Пожалуйста, принеси мне книгу, она мне нужна. Если захочешь, то я тебе потом дам ее дочитать.

Обсуждение. Учитель предлагает детям обдумать, каким бы был их ответ:

- «сдержанным» - сделай вид, что не сердишься;

- «агрессивным» - мне плохо, тогда и тебе будет плохо;

- «мирным» - скажи о своих чувствах так, чтобы это никому не причинило вреда.

Учитель предлагает детям выбрать самый приемлемый ответ.

Игра «Угадай настроение».

Учитель предлагает каждому изобразить при помощи позы и мимики эмоцию радости. Для этого нужно вспомнить какое-то радостное событие из своей жизни. Задание выполняется с закрытыми глазами.

3. Заключительная часть. Выводы: Эмоции не нужно подавлять, это даже вредно, хорошо если человек умеет выражать их мирно, не разрушая дружеские отношения и не нанося вред своему здоровью. Вот этому нужно учиться.

Упражнение на релаксацию «Майские жуки».

Учитель предлагает детям превратиться в майских жуков и полетать на лесной полянке. Играющие «летают», «жужжат» под слова учителя:

На поляне у реки

Летают майские жуки.

Падают, устали.

На спинке полежали.

Ножками болтают.

Затихли. Отдыхают.

«Жуки» ложатся на ковер ножками вверх, барахтаются. Устали. Некоторое время лежат, отдыхают на лесной полянке. Игра повторяется 2-3 раза.

Подводится итог занятия, учитель обязательно отмечает достижения каждого учащегося, спрашивает детей о настроении, о впечатлении от занятия, о чем новом, интересном узнали сегодня.

Занятие 2.

Тема: «Разные настроения»

Цели и задачи:

развивать мимические и пантомимические способности;

познакомить детей с понятием «настроение»;

создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них;

обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия

Вводная часть. Мимическая гимнастика.

Учитель: А вот и наши знакомые – гномы настроений. Сегодня мы с ними сделаем гимнастику. (Указывает последовательно на гномов, дети называют их чувства, произносят приветствие: «Здравствуй, радостный гном, грустный гном, злой гном и т.д., и мимикой показывают ту, или иную эмоцию).

Основная часть. Работа по теме занятия.

Ребята, у вас нередко возникают ситуации, которые портят вам настроение, часто не получается сделать что-то так, как хотелось бы, иногда бывает грустно без близких людей, бывает обидно и т.д. Мы будем учиться справляться с этими проблемами.

У нас бывают разные настроения: когда мы спокойны, то настроение похоже на чистую и прозрачную воду, а когда веселимся, то настроение похоже на праздничный салют. Но бывает, что настроение похоже на грязную воду в луже после дождя. В такие минуты ничего не хочется делать, и мы ждем, когда такое настроение пройдет.

Вопросы для обсуждения:

- Бывало ли у вас такое грустнее настроение? Когда? По какой причине?
- Что вы чувствовали при этом? О чем вы думали?
- Как вы выходили из грустного настроения?
- Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?
- Что нужно делать, чтобы оно прошло?

Учим правило.

Учитель открывает детям «правило-секрет»: наше настроение зависит от наших мыслей и действий. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, то перестань себя жалеть, а подумай над вопросом «Как мне выйти из ситуации, которая меня расстроила?»

Затем учитель приводит примеры возможного разрешения ситуации:

- Если я кого-то обидел, то подойду, помирюсь.
- Если я не послушался маму, то попрошу прощения.
- Если я получил «двойку», то сяду за уроки и выучу, что не знал.

3. Заключительная часть.

Предложить детям:

- вести с сегодняшнего дня дневник настроений (выдаются специальные бланки, в которых, изображены пиктограммы настроений и дана таблица дней недели, куда нужно вписывать свое настроение и отмечать, почему оно такое, и в связи с чем возникло);
- если настроение станет плохим, попытаться исправить его при помощи хороших мыслей и действий;
- изготовить и принести на следующее занятие карточки, изображающее три настроения «чистое», «блестящее», «темное».

Упражнение на релаксацию «Насос и мяч» (Н.Л. Кряжева)

Учитель: А сейчас найдите свою пару – мы с вами поиграем в насос и мяч. Один из вас – большой надувной мяч, а другой надувает насосом этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув (ноги полусогнуты, корпус отклонен несколько вперед, голова опущена). Начинаем надувать мяч, качаем воздух (движение рук сопровождаются звуком «С-с-с»). А мяч надувается все больше и больше: сначала выпрямляются ноги в коленях, потом туловище, поднимается голова, надуваются щеки, руки разводятся (показ движений). Мяч надут. Тут шланг насоса выдергивается... и из мяча выходит воздух: «Ш-ш-ш». Мяч снова сдулся. Дети, выполняя упражнение, меняются ролями.

Подводится итог занятия.

Занятие 3.

Тема: «Учимся менять свое настроение»

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- развивать в детях умение управлять своим настроением;

дать им представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением;
развивать способность детей к рефлексии;
обучать детей приемам расслабления.

Материалы:

- карточки, изображающие три настроения «чистое», «блестящее», «темное»;
- плакаты, на которых перечислены положительные и отрицательные мысли: «Такие мысли всегда помогут мне», «Такие мысли мне мешают».

Ход занятия

Вводная часть. Мимическая гимнастика.

- Гномы приглашают вас на гимнастику. (Учитель указывает поочередно на гномов. Дети называют настроения. Произносят приветствие, стараясь передать интонацию радости, грусти, удивления и пр.; передают настроения с помощью мимики:

- Нам любопытно!
- Как весело!
- Какое чудо!
- Очень грустно!
- Как неприятно!
- Сердимся!
- Хвастаемся.
- Нам страшно!
- Мы спокойны.

Улыбнитесь друг другу. Какое у вас сегодня настроение? Почему?

Основная часть. Работа по теме занятия.

- О каких трех настроениях мы узнали на прошлом занятии?
- Какое настроение чаще всего бывает у вас? Что вы при этом чувствуете, и какие у вас возникают мысли?

- Если у вашего друга плохое настроение, какие советы вы могли бы дать, чтобы справиться с плохим настроением?

Упражнение «Мысли и настроение».

Учитель перечисляет мысли, отображенные на плакатах: «Такие мысли всегда помогут мне»: я справлюсь, у меня получится, все будет хорошо и т.д. и «Такие мысли мне мешают»: я не умею, я боюсь, у меня не получится и т.п., а дети при помощи карточек показывают и называют настроение, которое этим мыслям соответствует.

Вывод: если вас что-то будет огорчать, нужно попытаться изменить свои мысли на положительные.

3.Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Шалтай-Болтай» (М.И. Чистякова).

Чтение стихотворения С.Маршака «Шалтай-Болтай» сопровождается поворотами туловища вправо-влево, руки свободно опущены вдоль корпуса. На слова «свалился во сне» корпус тела резко наклоняется вниз. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Подводится итог занятия и анализ дневников настроений. (Дети делятся с другими, какое настроение было у них на прошедшей неделе, что их порадовало, а что огорчило. Учитель спрашивает, как дети справлялись со своим плохим настроением).

Занятие 4.

Тема: «Как найти выход из трудной ситуации»

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- научить детей управлять своим настроением;
- научить их искать выход из трудных ситуаций;
- обучать детей приемам расслабления.

Материалы: сломанная игрушка.

Ход занятия

1. Вводная часть. Мимическая гимнастика.

Учитель: Сегодня я хочу узнать, хорошо ли вы знакомы с гномами настроений. Каждый из вас получит карточку, на которой изображен гном, вы должны назвать его настроение, показать его настроение и рассказать о том, как меняется выражение лица. (Дети воспроизводят мимику любопытства, радости, удивления, печали, отвращения, злости, самодовольства, испуга, спокойствия).

Покажите мимикой, какое настроение у вас сегодня.

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

1) Эмоциональный настрой. Упражнение «Подарим друг другу улыбку».

Учитель задает вопрос: «Можно ли грустить, когда улыбаешься?» - и предлагает, подумав о грустном, улыбнуться. В результате дети должны сделать вывод: когда улыбаешься, настроение меняется само собой, поэтому улыбка может помочь справиться с плохим настроением.

2) Обсуждение ситуаций.

Мы можем грустить из-за разных проблем (папы нет дома, уехала мама, взрослые не играют с вами и т.д.) Давайте порассуждаем, как можно изменить описанные ситуации. Учитель делает вывод, что бывают ситуации, которые нам не нравятся, которые мы не можем изменить, но зато мы можем изменить свое отношение к этим ситуациям.

Учитель показывает сломанную игрушку (разбитую чашку, разорванную книгу) и спрашивает:

- Может ли игрушка вновь стать целой?
- А если долго ждать?
- А если заплакать?
- А если закричать?

Вывод: «Слезам горю не поможешь», ситуацию изменить нельзя, но можно изменить наше отношение к ней, нужно искать выход из создавшейся ситуации.

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Насос и мяч» (Н.Л. Кряжева)

Учитель: А сейчас найдите свою пару – мы с вами поиграем в насос и мяч. Один из вас – большой надувной мяч, а другой надувает насосом этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув (ноги полусогнуты, корпус отклонен несколько вперед, голова опущена). Начинаем надувать мяч, качаем воздух (движение рук сопровождаются звуком «С-с-с»). А мяч надувается все больше и больше: сначала выпрямляются ноги в коленях, потом туловище, поднимается голова, надуваются щеки, руки разводятся (показ движений). Мяч надут. Тут шланг насоса выдергивается... и из мяча выходит воздух: «Ш-ш-ш». Мяч снова сдулся. Дети, выполняя упражнение, меняются ролями.

Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений. (См. занятие 3).

Занятие 5.

Тема: «Меняем отношение к тому, что нас огорчает»

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- научить детей искать выход из трудной ситуации, изменить которую невозможно;
- познакомить детей с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации;
- обучать детей приемам расслабления.

Материалы: крупные макеты двух цветков.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Мимическая гимнастика: «Угадай эмоцию».

Учитель: Как можно определить настроение человека?

(По выражению лица: глаз, губ, бровей). Не только выражение лица, но и поза человека, положение рук могут помочь понять его настроение, внутреннее состояние. Детям

предлагается рассмотреть картинки, на которых изображены гномы в различных эмоциональных состояниях, выражение лица персонажа закрыто, и определить, что чувствует гном, ориентируясь на его позу, положение рук. Дети объясняют, почему они пришли к такому выводу. После ответа детей картинка показывается полностью, и ребята убеждаются в том, что только по позе персонажа они точно догадались о его настроении. Далее дети с помощью мимики и позы передают указанное настроение.

В заключении учитель подводит детей к выводу о том, что если проявить наблюдательность, то по лицу, позе, движениям и положению рук человека можно определить его настроение.

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

Учитель просит ребят привести примеры, когда их что-то огорчает, но изменить это ребята не могут. После обсуждения учитель объясняет детям, что у каждого бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застрывать» на грустных мыслях. Делается вывод:

«Мы очень часто не можем изменить ситуацию, но мы всегда можем сами выбирать, о чем и как думать».

1) Учим правило.

Для иллюстрации возможности выбора учитель просит детей вспомнить, как они собирают цветы на лугу (срывают только те, которые нравятся). И выводит правило: «Мысли нужно выбирать, как цветы – выбирай только красивые (положительные)». Затем он показывает два цветка, один из которых будет называться «Даже если...», а другой – «В любом случае...».

2) Упражнение «Даже если...» - «В любом случае...».

Дети распределяются на группы по трое. Группы выполняют упражнение по очереди. Первый ученик произносит название первого цветка: «Даже если...» - второй продолжает фразу, называя проблему: «мне плохо, я невезучий» и др. реальные проблемы из жизни, с которыми сталкиваются дети) - третий называет второй цветок: «В любом случае...» - ведущий заканчивает: «...я что-нибудь придумаю, но плакать и грустить не буду, это бесполезно».

Каждая следующая группа должна предлагать новую, еще не названную проблему. Упражнение проводится до тех пор пока в нем не примут участие все дети. После этого учитель подводит детей к пониманию того, что нет безвыходных ситуаций, и обо всем, что нас огорчает, можно думать иначе, мы можем изменить наши мысли о ситуациях, которые мы не можем изменить, а значит свое настроение, и свое состояние.

Для того, чтобы детям было легче понять достаточно сложную для учеников начальной школы установку на саморегуляцию, объяснения дополняются правилом: «Мысли нужно выбирать, как цветы – выбирай только красивые (положительные)». Это правило дает наглядно-образную опору, которая поможет сформировать у детей навыки саморегуляции. Важно помочь детям понять, что к любой, даже очень трудной ситуации всегда можно изменить отношение.

Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Фея сна» (М.И. Чистякова)

Учитель рассказывает детям о фее сна, которая обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой. Стоит ей дотронуться до плеча мальчика или девочки, как тот засыпает. Дети сидят на стульях в удобной позе на достаточно большом расстоянии друг от друга. Выбирается фея сна (1-й раз роль исполняет девочка, 2-й раз – учитель; звучит медленная спокойная музыка). Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений.

Занятие 6.

Тема: «Избавляемся от плохих мыслей»

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- научить детей применять полученные навыки изменения отношения к ситуации;

- учить их способам саморегуляции;
- обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Мимическая гимнастика. Дидактическая игра «Угадай настроение».

Учитель: Наши хорошие знакомые гномы настроений решили сфотографироваться и подарить нам фотографии со своими настроениями. Накануне Белоснежка аккуратно положила фотографии в конверт, а гном-проказник решил пошутить и перепутал все фотографии. Помогите гномам правильно разложить фотографии настроений.

Учитель показывает детям «фотографии»: слева – изображение гнома в определенном эмоциональном состоянии, справа – пиктограмма настроения. Пиктограммы подобраны в произвольном порядке, например, рядом с изображением веселого гнома – пиктограмма страха и т.д.

После того как дети правильно раскладывают пиктограммы, учитель предлагает передать настроения гномов с помощью мимики. Напоминает, что у всех гномов разное настроение, а Белоснежка чаще всего спокойна.

2. Основная часть.

Работа по теме занятия.

Учитель спрашивает детей:

- Можете ли вы рассказать хотя бы о некоторых случаях, когда вам удалось справиться самим с непростой ситуацией?
- Что для этого вам потребовалось?

Игра-упражнение «Мусорное ведро».

Дети пишут на листах бумаги: «Мне плохо», «Мне жаль себя» и пр. столько раз, сколько они смогут и захотят. Затем читают вслух и обсуждают:

- Какие это мысли?
- Нужны ли нам они?
- Помогают ли эти мысли нам жить?
- Зачем же их читать?
- Зачем же их хранить?

Учитель просит детей скомкать листочки, порвать их со словами: «Эти мысли мне мешают, они мне не нужны!» - и выбросить в мусорное ведро.

Важно обратить внимание детей на то, что события и обстоятельства, огорчающие нас, будут всегда, но нельзя слишком увлекаться жалостью к себе, лучше попытаться найти выход из ситуации и помочь себе.

Этот прием «Мусорное ведро» можно использовать дома тогда, когда вам будет плохо.

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Лентяй» (М.И. Чистякова).

Дети изображают ленивых барсуков. Звучит медленная музыка. Учитель произносит текст:

Хоть и жарко, хоть и зной,
Занят весь народ лесной.
Лишь барсук – лентяй изрядный -
Сладко спит в норе прохладной.
Лежебока видит сон.
Будто делом занят он.
На заре и на закате
Все не слезть ему с кровати.

Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений. (См. занятие 3).

Занятие 7.

Тема: «Как победить страх»

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- предупреждать и корректировать страхи;
- обучать детей приемам расслабления.

Материалы: рассказ «Ночные страхи»; бумага и цветные карандаши.

Ход занятия

1. Вводная часть. Мимическая гимнастика.

Дидактическая игра «Покажи настроение».

Учитель: ребята, вы уже знаете, что люди переживают самые разные чувства. Как можно определить, что чувствует человек, какое у него настроение?

Учитель раскладывает на столе пиктограммы основных эмоциональных состояний изображением вниз и предлагает детям выбрать по одной карточке и не показывать ее друг другу. Затем игроки по очереди показывают с помощью мимики эмоцию, схематически изображенную на пиктограмме, а остальные угадывают какая это эмоция, и изображают ее.

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

Упражнение «Рисуем свой страх».

Учитель задает детям вопросы:

- Что такое страх?
- Нужен ли страх? (предупреждение об опасности)
- Чего боитесь вы?

Учитель предлагает детям нарисовать свой страх. Затем все рисунки вывешиваются на доску, и все дети рассматривают их.

Работа с текстом. Учитель читает детям рассказ «Ночные страхи».

«Вот уже несколько ночей подряд медвежонок Топтыжка не спал. Как только выключали свет и становилось темно и тихо, в углу комнаты что-то начинало шевелиться и блестеть. Это очень пугало Топтыжку, он залезал под одеяло с головой. Закрывал глаза и уши, но страх все равно не давал ему уснуть. Но однажды Топтыжка не выдержал, встал с кровати и громко сказал:

- Эй, кто там? Ты кто такой? Отвечай сейчас же!

В углу все сразу стихло. Топтыжка спросил еще раз:

- Есть там кто-нибудь?

Эти слова помогли ему успокоиться, и он уже не так боялся. Через некоторое время в углу снова что-то зашевелилось, и раздался очень тихий, робкий голос:

- Ты не мог бы мне помочь?

- Помочь?! – переспросил Топтыжка. Разве Привидению нужна помощь?!

Он считал, что привидения могут только пугать.

- Если тебе нужна помощь, то выходи из угла и давай поговорим, - сказал Топтыжка.

- Хорошо, только ты, пожалуйста, не бойся меня, - раздался шепот из угла, и оттуда вышло маленькое пушистое Привидение с добрыми светящимися глазами.

Привидение рассказало Топтыжке, что давно хотело познакомиться с кем-нибудь, но почему-то все пугались и убегали от него.

- Меня можно увидеть только в темноте, - сказало Привидение, - но темнота многих пугает, а я так хочу, чтобы кто-нибудь научил меня танцевать.

- Если ты хочешь, - сказал Топтыжка, - то я с удовольствием научу тебя танцевать.

Он взял Привидение за руки, и они начали весело кружиться и подпрыгивать».

Обсуждение:

- Чего боялся Топтыжка?
- Чего боялось Привидение?
- Как им удалось справиться со страхом?
- Можно ли сказать, что страх – это боязнь неизвестности?
- Как справиться с неизвестностью?
- Вам удавалось справляться со страхом?

Работа с рисунками.

Учитель предлагает детям нарисовать рядом со своим страхом себя (как можно крупнее), а затем зачеркнуть свой страх и оставить только себя, и подписать рисунок «Чего я уже не боюсь».

3. Заключительная часть.

Игра «Найди способ выйти из круга».

Все дети встают в круг, взявшись за руки. Один ребенок стоит внутри круга и должен постараться любым способом выйти из него. Игра повторяется три раза.

Анализ дневников настроений. (См. занятие 3).

Занятие 8.

Тема: «Прогоняем злость»

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- предупреждение агрессивных состояний детей;
- обучение их способам снятия агрессивных состояний;
- обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Мимическая гимнастика: дидактическая игра «Прочитай письмо».

Учитель сообщает ребятам, что с утренней почтой доставлено два письма, но не обычные, а зашифрованные: в каждом письме схематически изображены не более пяти эмоциональных состояний, которые необходимо расшифровать. Учитель предлагает детям «прочитать» письма.

Первое письмо начинает читать учитель, дети продолжают развивать заданный сюжет, показывают соответствующие эмоциональные состояния. Второе письмо ребята расшифровывают самостоятельно. В случае затруднения учитель задает дополнительные вопросы, например: «Как изменилось настроение героя? Что могло произойти?»; принимает участие в развитии детьми сюжета (поощряет, советует, уточняет).

Вариант письма и примерная расшифровка:

1. Любопытство – печаль – удивление – страх – радость.

«Однажды утром Сережа отправился на рыбалку. Он закинул удочку и стал ждать, когда же рыбка попадется на крючок. Ему было очень любопытно: какой будет улов? Сережа долго сидел и смотрел на поплавок, но рыба не клевала, и ему стало очень грустно. Вдруг леска натянулась и стала уходить вниз. Сережа удивился: что это такое? Он потянул за удочку, но она только прогнулась, вот-вот сломается. Сережа испугался и позвал на помощь. Прибежали рыбаки и помогли ему вытащить большого окуня. Сережа очень обрадовался».

2. Самодовольство – отвращение – злость – спокойствие – радость.

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

Детям предлагается вспомнить ситуацию, когда они очень разозлились, и изобразить свое состояние с помощью мимики и жестов.

Учитель задает детям вопрос:

- Для чего нужна эмоция злости (предварительно обсуждается, что все эмоции нужны человеку)?

Следует подвести ребят к выводу о необходимости защиты чести и достоинства – собственных и других людей.

Игра «Воробьиные бои».

Эта игра на снятие физической агрессии. Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Проигрывает тот, кто упадет или уберет руки с колен.

Обсуждение темы: детям предлагается закончить предложения:

- Я злюсь, когда...
- Я с трудом сдерживаю злость, если...
- Мне трудно скрыть раздражение, когда...

После того, как все выскажутся, Учитель предлагает вопросы для обсуждения:

- В чьих ответах злость не имела основания – скорее, нужно было злиться на самого себя?

- Как можно справляться с нахлынувшим раздражением?

Обучение способам снятия эмоционального раздражения:

Правило: «Подумай о хорошем и будет хорошо».

- Как можно о ситуации, которая вызывает злость, подумать по-другому? (Привести конкретные примеры из жизни класса).

Затем можно предложить несколько способов снятия эмоционального раздражения:

- заняться физической разрядкой при помощи спортивных упражнений или игр;

- скомкать и разорвать ненужную газету;

- постучать кулаком по подушке, по стене;

- научиться медленно вдыхать и выдыхать, считая до десяти.

Учитель предлагает детям записать высказывания:

- Будь хозяином своих эмоций.

- Прислушивайся к своим чувствам.

- Если не сдерживать чувства, они могут привести к неприятности.

На этом занятии дается понятие о том, что все эмоции имеют право на существование.

Главным является умение владеть своими эмоциями в разных ситуациях.

3.Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Насос и мяч» (Н.Л. Кряжева)

Учитель: А сейчас найдите свою пару – мы с вами поиграем в насос и мяч. Один из вас – большой надувной мяч, а другой надувает насосом этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув (ноги полусогнуты, корпус отклонен несколько вперед, голова опущена). Начинаем надувать мяч, качаем воздух (движение рук сопровождаются звуком «С-с-с»). А мяч надувается все больше и больше: сначала выпрямляются ноги в коленях, потом туловище, поднимается голова, надуваются щеки, руки разводятся (показ движений). Мяч надут. Тут шланг насоса выдергивается... и из мяча выходит воздух: «Ш-ш-ш». Мяч снова сдулся. Дети, выполняя упражнение, меняются ролями. Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений. (См. занятие 3).

Занятие 9.

Тема: «Учимся говорить «нет!», когда это нужно»

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;

- учить детей говорить «нет!»;

- помочь им осознать ответственность за свой выбор.

Ход занятия

1.Вводная часть.

Мимическая гимнастика: дидактическая игра «Опиши настроение».

Дети вспоминают о том, что такое настроение, как можно показать свое настроение. Затем учитель предлагает детям выбрать по одной пиктограмме (пиктограммы основных эмоциональных состояний разложены на столе изображениям вниз) и не показывать ее друг другу. Затем игроки по очереди должны описать выражение лица, когда человек находится в определенном состоянии, которое схематично изображено на карточке (выражение глаз, форма рта, бровей, лба, носа). Остальные угадывают, о какой эмоции идет речь, и изображают ее.

Учитель интересуется настроением ребят, спрашивает: «Как вы сегодня настроены? Почему?».

2. Основная часть.

Работа по теме занятия.

Учитель читает следующий рассказ: «Когда трудно сказать «нет!».

«Однажды медвежонок Топтыжка гулял по лесу со своими друзьями. Случайно они увидели в кустах малины гнездо птички Малиновки с маленькими яйцами, из которых должны были вылупиться птенцы. Наверное, хозяйка гнезда ненадолго улетела. Оставив гнездо без присмотра.

- Давайте возьмем эти яйца и раздавим их! – предложил самый шумный медвежонок. Топтыжка даже испугался от неожиданности. Ему захотелось закричать: «Нет! Не делайте этого! Нельзя разорять гнезда! Птицы помогают лесу. Но...почему-то Топтыжка промолчал...»

- А если надо мной все засмеются? – подумал он.

- Вдруг они будут думать, что я трус?

- Со мной перестанут дружить, - продолжая молчать, подумал Топтыжка.

- Но если не остановить разорение гнезда, то я никогда себе этого не прощу... Как же мне быть?»

Учитель предлагает детям вопросы для обсуждения:

- Что мешало Топтыжке сказать «нет!»?

- Бывали ли у вас в жизни ситуации, когда вам было трудно сказать «нет!»?

- Что можно посоветовать Топтыжке?

- Зачем нужно научиться говорить «нет!», даже когда это нелегко?

Упражнение «Учимся говорить «нет!».

Сначала учитель задает детям вопросы, на которые им легко ответить «нет!»:

- Вам хотелось бы спать в ледяной пещере?

- Вы хотели бы всю свою жизнь просидеть дома и никогда не выходить на улицу?

- Вы любите горькие лекарства?

- Просто ли было вам говорить «нет!»? Почему?

Затем учитель перечисляет ситуации, в которых детям бывает нелегко отказаться, например, когда им предлагают:

- обидеть кого-то;

- сказать кому-то неправду;

- съесть мороженое, когда болит горло;

- убежать гулять туда, где не разрешают родители.

Далее обсуждаются вопросы:

- Что мешает нам быть решительным и сказать твердое «нет!»?

- Что может произойти, если не сказать «нет!»? (Дети приводят свои примеры).

В результате обсуждения дети должны прийти к выводу, что если вовремя не сказать «нет!», то это может привести к печальным последствиям, и они за это в ответе.

Упражнение: придумайте и нарисуйте в виде запрещающих знаков то, от чего вы хотели бы научиться отказываться, чему вы хотели бы научиться говорить «нет!».

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Холодно-жарко». (М.И.Чистякова).

Учитель предлагает детям превратиться в медвежат. «Медвежата» идут в берлогу, ложатся в свои кровати (ребята удобно устраиваются на ковре или выполняют упражнение, сидя на стульях).

Учитель: - Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки – греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. (Упражнение повторяется 2-3 раза). Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений. (См. занятие 3).

Занятие 10.

Тема: «Живи в согласии с другими»

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- научить детей понимать и принимать чувства других;
- дать им представление о «сотрудничестве»;

- воспитывать в них терпимость к друг другу.
- обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия

1.Вводная часть. Мимическая гимнастика.

Учитель раздает каждому ребенку по набору карточек с пиктограммами эмоциональных состояний (9 штук). Предлагает послушать стихотворения, определить, о каком настроении идет речь, и показать соответствующую карточку, и объяснить свой выбор. Зачитываются отрывки из произведений А.С.Пушкина.

Печаль.

Туча по небу идет,
Бочка по морю плывет.
Словно горькая вдовица.
Плачет, бьется в ней царица...

Любопытство.

Царь Салтан гостей сажает
За свой стол и вопрошает:
«Ой, вы, гости-господа,
Долго ль ездили? Куда?
Ладно ль за морем иль худо?
И какое в свете чудо?

Спокойствие.

Дом царевна обошла,
Все порядком убрала,
Засветила богу свечку,
Затопила жарко печку,
На полати взобралась
И тихонько улеглась.

Удивление.

Корабельщики дивятся,
На кораблике толпятся,
На знакомом острове
Чудо видят наяву:
Город новый златоглавый,
Пристань с крепкою заставой...

Страх.

С царевной
Вот Чернавка в лес пошла
И в такую даль свела,
Что царевна догадалась
И до смерти испугалась...

Злость.

Как царица отпрыгнет,
Да как ручку замахнет,
Да по зеркальцу как хлопнет,
Каблучком-то как притопнет!...,
«Ах, ты, мерзкое стекло!
Это врешь ты мне назло».

Отвращение.

Дурачина ты, простофиля!
Не умел ты взять выкупа с рыбки!
Хоть бы взял ты с нее корыто,

Наше-то совсем расколосось.

Самодовольство.

Не хочу быть вольною царицей,
Хочу быть владычицей морскою,
Чтобы жить мне в Окияне-море,
Чтоб служила мне рыбка золотая
И была б у меня на посылках.

Радость.

Свадьбу тотчас учинили,
И с невестою своей
Обвенчался Елисей;
И никто с начала мира
Не видал такого пира...

2. Основная часть.

Работа по теме занятия.

1. Проводится игра «Общий ритм». Все стоят в кругу. Учитель несколько раз хлопает в ладоши, задавая ритм, который группа поддерживает.

2. Упражнение «Неоконченные предложения».

Детям предлагается дописать предложения:

- Я могу дружить с теми, кто...
- Со мной можно дружить, потому что...
- Мы все разные, но мы...

3) Упражнение «Пять добрых слов».

Каждому участнику предлагается обвести свою ладошку на листе бумаги и на полученном рисунке руки написать свое имя. Затем изображение передают соседу, тот должен написать на одном из «пальчиков» ладошки что-то хорошее о человеке, нарисовавшем руку, и передать лист дальше. Каждый рисунок должен побывать у пятерых участников.

Обсуждая упражнение, учитель задает вопросы:

- Какие чувства вы испытали, когда читали надписи на своем рисунке?
- Вы знали о себе все, что прочитали?
- Трудно ли было писать о достоинствах других?

4) Упражнение «Для тебя».

Учитель предлагает каждому участнику по очереди выходить в круг. Он - именинник. Все должны стараться его порадовать, сказав ему что-то хорошее, и придумать подарок. А сам «именинник» должен рассказать, чьи слова и чей подарок ему особенно понравились.

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Майские жуки».

Учитель предлагает детям превратиться в майских жуков и полетать на лесной полянке. Играющие «летают», «жужжат» под слова учителя:

На поляне у реки
Летают майские жуки.
Падают, устали.
На спинке полежали.
Ножками болтают.
Затихли. Отдыхают.

«Жуки» ложатся на ковер ножками вверх, барахтаются. Устали. Некоторое время лежат, отдыхают на лесной полянке. Игра повторяется 2-3 раза.

Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений. (См. занятие 3).

Занятие 11.

Тема: «Как просить прощения»

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- объяснить детям значение понятия «просить прощения»;
- научить их понимать, что если ты виноват, то просить прощения надо, и это нормально.
- обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Мимическая гимнастика. Игра «Пантомимические сценки».

Учитель вкратце обрисовывает эмоционально окрашенную ситуацию, а дети, распределив роли, изображают ее пантомимой:

- Мальчик катается на коньках. Падает. Хочет заплакать, но сдерживается, вспомнив о том, что мальчику следует быть мужественным, и даже улыбается. Хотя и с трудом.

- Ребенок замечает на тарелке фрукт. Осторожно оглядывается: не видит ли его мама, а то она будет сердиться, ведь мама разрешает ему есть фрукты только после обеда. Он сует кусочек фрукта в рот и кривиться – оказывается, на тарелке лежал лимон.

- Драчун замахивается на другого ребенка. Тот сначала пугается, хочет убежать, но потом собирается с духом и дает ему сдачи. Драчун плачет.

- Девочка гуляет по лесу, собирает грибы, разглядывает деревья, восхищается красивыми цветами. Потом чуть не наступает на муравейник. Ой! Муравей укусил ее. Больно!

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

1) Учитель объясняет следующее высказывание, привлекая детей для рассуждений и приведения примеров:

«Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены».

- А как помириться, если вы поссорились?

- Кто из вас умеет просить прощения?

- Трудно ли просить прощения?

- Почему это сделать нелегко?

Необходимо подвести ребят к выводу, что извиниться – значит показать, что ты сожалеешь о происшедшем.

2) Разыгрывание ситуаций.

Предложить ребятам вспомнить, когда им было стыдно за свои поступки и перед кем. Если участникам сложно вспомнить, то учитель рассказывает свою историю и предлагает ее разыграть.

Ситуация с мороженым.

«Однажды мама, уходя из дома, попросила старшую дочку остаться за хозяйку и покормить обедом свою младшую сестренку. Она объяснила, что нужно разогреть к обеду, а в благодарность за это разрешила после обеда взять из холодильника два мороженных. Однако, девочка не стала ждать обеда и съела одно мороженое сразу, как мама ушла, а второе она съела после обеда, не поделившись с младшей сестренкой.

На следующий день маме показалось, что у старшей дочки поднялась температура, и она спросила: «Мороженое вы ели осторожно?» Девочка опустила глаза, потому что ей было стыдно, а младшая сестренка удивленно спросила: «Какое мороженое? Я не ела вчера мороженое!»

3) Обсуждение:

- Как бы вы поступили на месте старшей девочки в такой ситуации?

- У кого нужно попросить прощения?

- Кто может показать, как это сделать?

Если ребята расскажут свои истории, то каждая обсуждается и разыгрывается; выясняется, как просить прощения в каждой ситуации.

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Лентяй» (М.И. Чистякова).
Дети изображают ленивых барсуков. Звучит медленная музыка. Учитель произносит текст:

Хоть и жарко, хоть и зной,
Занят весь народ лесной.
Лишь барсук – лентяй изрядный -
Сладко спит в норе прохладной.
Лежебока видит сон.
Будто делом занят он.
На заре и на закате
Все не слезть ему с кровати.
Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений. (См. занятие 3).

Занятие 12.

Тема: «Саморегуляция»

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- научить детей приемлемым способам разрядки гнева и агрессии.
- обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Мимическая гимнастика.

- Как можно определить настроение человека?
- Определить настроение человека можно по выражению лица, по движениям, по голосу, а поэт может описать настроение человека в стихотворении.

Учитель предлагает детям прослушать стихотворения о знакомых им гномах и определить. О каком настроении идет речь, назвать настроение и выразительно передать его с помощью мимики.

Все ребята во дворе
Весело играют.
Только гном болеет дома
И с утра скучает. (Печаль.)

Гном зимой поймал снежинку,
Подобрал на горке льдинку.
Прибежал домой и ...ах!
Лишь вода была в руках. (Удивление.)

Ночь пришла, и в темноте
Тени движутся везде.
Гном забрался под кровать.
Спрятался и стал дрожать. (Страх.)

Гном-неряха на прогулке
Весь испачкался в грязи;
Прибежал домой обедать –
Все из-за стола ушли. (Отвращение.)

Целый день он хмурит брови
И грозит всем кулаком.
Да. Сегодня гном не в духе –
Навестим его потом. (Злость.)

Вечер. В доме тихо-тихо,
Только тикают часы.
Гном сидит на кресле, дремлет.
А вокруг витают сны. (Спокойствие.)

Заявляет гном друзьям:
«Все могу я делать сам!
Могу допрыгнуть до Луны,
Могу найти алмаз.
Могу я даже видеть сны,
Не закрывая глаз! (Самодовольство.)

Говорят, что на поляну
Приземлились марсиане.
Гном спешит увидеть сам:
Кто же там и что же там? (Любопытство.)

У него сегодня День рождения
И подарков от друзей не счесть:
Книжки, сладости, игрушки,
Даже шар воздушный есть! (Радость.)

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

Учитель предлагает детям подумать, как можно избавляться от гнева, и задает вопросы:

- Бывало ли, что злость и обида вас сильно захватывали?
- Вспомните, как мы учились избавляться от плохого настроения?

1) Тренинг смены настроений.

Учитель предлагает детям закрыть глаза и задуматься о том, что они делают, когда недовольны или сердиты.

- Что вы делаете?
- Где находитесь?
- Что чувствуете?

Затем надо представить состояние, когда они бывают довольны.

- Что вы делаете?
- Где находитесь?
- Что чувствуете?

Далее каждому ученику предлагается походить по комнате (классу) и молча изображать любое из состояний (сердитое или довольное), не обращая внимание на других детей.

По команде все замирают и постепенно меняют свое состояние на противоположное.

Упражнение повторяется 2-3 раза.

2) Обучение способам снятия агрессии.

Учитель предлагает детям проделать следующие упражнения:

- дыхательные упражнения (глубокий вдох, задержать дыхание и медленно выдохнуть, считая до десяти);

- натянуть и отпустить резинку;
- присесть 10 раз;
- поскакать под музыку и др.

3) Релаксационное упражнение и направленное воображение.

Учитель говорит: «Сели удобно, расслабились, закрыли глаза, глубоко вдохнули 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. Здесь выставлены фотографии

людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите ему все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать».

Вопросы для обсуждения:

- Какую ситуацию вы вспомнили?
- Трудно было представить свои ощущения?
- Менялись ли ваши ощущения?
- Какие способы снятия гнева наиболее для вас приемлемы?
- Зачем нужно учиться снимать агрессию?
- Попробуйте оценить свои возможности снятия агрессивного состояния.

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Холодно-жарко». (М.И.Чистякова).

Учитель предлагает детям превратиться в медвежат. «Медвежата» идут в берлогу, ложатся в свои кровати (ребята удобно устраиваются на ковре или выполняют упражнение, сидя на стульях).

Учитель: - Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки – греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. (Упражнение повторяется 2-3 раза). Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений. (См. занятие 3).

Занятие 13.

Тема: «Уверенное и неуверенное поведение»

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- дать детям понятие о сильной личности;
- вырабатывать в них навыки уверенного поведения;
- формировать негативное отношение к агрессии.
- обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Мимическая гимнастика. Дидактическая игра «Через стекло».

Учитель сообщает детям условия игры: «Представьте себе, что вы общаетесь с кем-то через звуконепроницаемое стекло и должны без слов, пантомимой передать ему какое-либо сообщение. Например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно», «пойдем купаться, вода сегодня теплая», «принеси стакан воды, я хочу пить».

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

1) Учитель просит детей ответить на вопросы:

- Что значит быть уверенным человеком?
(Спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнением других).
- Какое поведение мы называем неуверенным?
(Беспокойное, запуганное, нерешительное).
- Какое поведение можно назвать агрессивным?
(Оскорбляющее, унижающее других, нарушающее права других).
- Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение?
(Это получение уверенности за счет унижения других).

2) Игра «Вопрос – ответ».

Играющие бросают друг другу мяч, задавая любые вопросы, а затем оценивают, был ли ответ уверенным или нет.

3) Контрольные вопросы:

- Можете ли вы сказать, что после занятия изменили мнение о себе?
- Что нового вы узнали о себе?

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Шалтай-Болтай» (М.И. Чистякова).

Чтение стихотворения С.Маршака «Шалтай-Болтай» сопровождается поворотами туловища вправо-влево, руки свободно опущены вдоль корпуса. На слова «свалился во сне» корпус тела резко наклоняется вниз. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Занятие 14.

Тема: «Вырабатываем уверенность в своих силах»

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- вырабатывать у детей умение помогать себе;
- обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия

1.Вводная часть.

Мимическая гимнастика. Упражнение «Различная походка».

Учитель предлагает детям пройти так как:

- малыш, который недавно встал на ножки и делает свои первые шаги;
- глубокий старик;
- лев;
- горилла;
- клоун в цирке;
- артист на сцене.

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

1) Учитель спрашивает детей:

- Что для вас является трудным делом?
- Кто верит, что справится со своими проблемами?

2) Упражнение-тренинг.

Учитель рисует мелом на полу мост и предлагает детям по очереди пройти по такому мостику приставным шагом, не дотрагиваясь при этом до пола за линией ограничения. Можно предложить держать в руках шест для балансирования. По условию у ребенка есть три попытки, во время которых:

- все болельщики поддерживают идущего возгласами «Молодец!»;
- все молчат;
- все кричат идущему: «Упадешь!»

Обсуждение.

Учитель спрашивает у ребят:

- Когда было идти легче?
- Что вам мешало и когда?
- Чем вы себе помогали?
- Что вы мысленно себе говорили?

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Насос и мяч» (Н.Л. Кряжева)

Учитель: А сейчас найдите свою пару – мы с вами поиграем в насос и мяч. Один из вас – большой надувной мяч, а другой надувает насосом этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув (ноги полусогнуты, корпус отклонен несколько вперед, голова опущена). Начинаем надувать мяч, качаем воздух (движение рук сопровождаются звуком «С-с-с»). А мяч надувается все больше и больше: сначала выпрямляются ноги в коленях, потом туловище, поднимается голова, надуваются щеки, руки разводятся (показ движений). Мяч надут. Тут шланг насоса выдергивается... и из мяча выходит воздух: «Ш-ш-ш». Мяч снова сдулся. Дети, выполняя упражнение, меняются ролями.

Занятие 15.

Тема: «Как добиться удачи»

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;

- дать детям представление о понятии «успех»;
- выработать в них уверенность в своих возможностях;
- обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Мимическая гимнастика. Игра «Угадай эмоцию».

Учитель показывает мимикой какую-нибудь эмоцию, а игроки называют ее и стараются воспроизвести. Кто сделает это первым, получает очко. Начинают с легко угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, злости, любопытства, затем – раздражение, возмущение, гнев, вина, стыд и др. Можно дать дополнительное задание не только отгадать эмоцию, но и разыграть экспромтом маленькую сценку с соответствующим эмоциям сюжетом.

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

1) Упражнение «Я смогу!»

Дети встают на одну ногу и стараются ровно и четко написать другой ногой в воздухе свое имя, повторяя про себя: «Я смогу!»

Одной рукой дети гладят голову, а другой – круговыми движениями – свой живот, повторяя про себя: «Я смогу!»

Одной рукой ребята пишут свое имя, а ногой в это же время фамилию, повторяя про себя: «Я смогу!»

После выполнения упражнений учитель задает вопросы:

- Всем ли было легко выполнять это упражнение?
- Что нужно для того, чтобы все получилось?
- Достаточно ли только верить и говорить себе: «Все получится! Я смогу!»
- Что еще нужно?

Затем вместе с ребятами учитель делает вывод: чтобы добиться чего-то, нужно верить в успех, но не только... Надо еще и добиваться этого усилиями и тренировкой.

2) Работа с плакатом.

Учитель показывает плакат «Звезда удачи» и макет звезды, состоящий из двух половинок, на одной написано – «Мысли», а на второй – «Дела». При их соединении на обратной стороне получается слово «Удача».

(Для детей уточняется, что слово «удача», образуется от слова «удается». Чтобы добиться цели, чтобы задуманное осуществить, необходимо в это верить. На этом занятии вводится представление о двух компонентах успеха: позитивном настрое и действиях, направленных на достижение цели. Достигнуть своей цели можно, когда не только веришь в удачу, но и добиваешься ее делами, усилиями, тренировкой.)

Далее учитель спрашивает детей.

- Похожа одна половинка на звезду?
- А другая?
- А если соединить их вместе?

Следует обратить внимание детей на то, что отдельно «Мысли» и «Дела» еще не составляют «Удачу». Успеха можно добиться, если есть и то и другое.

Затем учитель объясняет, почему «Удача» изображена на плакате в виде звезды: когда что-то не удастся, то нам кажется, что это уже никогда не получится, что удача далеко-далеко от нас, как звезда. Но стоит поверить и начать добиваться цели, как все получается.

3) Ролевые игры.

Ситуация «Знакомство».

Учитель спрашивает детей: «О чем нужно подумать и что сделать, чтобы познакомиться с кем-то? Какие нужны мысли, и какие действия?» (Мысли – «Я хочу познакомиться с ним, я спрошу его о чем-то или узнаю его имя».

Действия – подойти, улыбнуться, сказать то, что хотел.)

Ситуация «Подари подарок другу».

Дети должны придумать, что подарить другу, и решить, о чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить свой подарок.

Ребята разыгрывают ситуации по желанию, после чего можно задать им следующие вопросы:

- Было ли это просто?

- Что проще: подумать, как действовать, или выполнить действие?

Учитель предлагает применять полученные знания в жизни: поставить перед собой задачу и постараться добиться успеха с помощью «Звезды удачи».

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Лентяй» (М.И. Чистякова).

Дети изображают ленивых барсуков. Звучит медленная музыка. Учитель произносит текст:

Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят весь народ лесной.

Лишь барсук – лентяй изрядный -

Сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон.

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати. Подводится итог заключительного занятия.