



## Семинар-практикум

# Психолого-педагогические подходы формирования саморегуляции поведения и эмоционального состояния детей и взрослых



14 марта 2020 года

Кадочникова О В, Чащина Т В,  
методисты, преподаватели

Каменск-Уральский  
2020



# План проведения

## Пленарная часть

- Проблема саморегуляции в современных психолого-педагогических подходах
- Социальные сети школьников и студентов: факторы формирования, влияние на поведение и учебу

## Мастер-классы

- Развитие межполушарного взаимодействия - как основа интеллектуального и физического здоровья детей.
- Нейропсихологические упражнения и игры для развития психических функций, автоматизации работы левого и правого полушария с детьми старшего дошкольного возраста



# План проведения

## Пленарная часть

- Анорексия у подростков: причины, особенности, профилактика
- Навыки управления эмоциями: злость

## Мастер-классы

- Занятия по психофизическому, эмоциональному развитию и коррекции поведения детей дошкольного возраста средствами нейропсихологической коррекции и абилитации.
- Использование дыхательной гимнастики с детьми СДВГ в рамках нейропсихологического подхода



# План проведения

- Коррекционно-развивающие занятия для детей дошкольного возраста с элементами двуручного рисования. Развитие межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста
- «Волшебные обводилки» для развития межполушарного взаимодействия и мелкой моторики детей старшего дошкольного возраста. Игры с правилами, как средство развития эмоционально-произвольной регуляции эмоциональной сферы в рамках метода замещающего онтогенеза. Глазодвигательные упражнения как средство развития произвольной регуляции



# Проблема саморегуляции в современных психолого-педагогических подходах

Чащина Т В, Кадочникова О В,  
ГАПОУ СО «Каменск-Уральский  
педагогический колледж»



Каменск-Уральский  
2020



Саморегуляция – это процесс, обеспечивающий стабильность системы, ее относительную устойчивость и равновесие





Система  
внутренних  
требований

Поиск и  
принятие  
смысла  
жизни

Управление  
собственными  
состояниями,  
поступками



# «Обучение детей – процесс прогрессии от «внешней регуляции» к «саморегуляции».

ЛС. Выготский







«Психология саморегуляции отражает проблему  
изменяющейся личности в изменяющемся мире».

А Г Асмолов





## Ведущие параметры саморегуляции :

- психодинамические (эмоциональная устойчивость, противодействие стрессовым воздействиям);
- содержательно-смысловые (противодействие ситуативным средовым влияниям или импульсивным влечениям, способность отстаивать свои убеждения и т.д.);
- волевые и др.



«Личностные особенности влияют на деятельность через сложившиеся индивидуальные способы саморегуляции активности»

В И Морасанова



- В 3-4 года преобладающими являются произвольные двигательные и речевые способы саморегуляции
- На 4-м году желания приобретают более устойчивый характер. Впервые возникает борьба мотивов. Выбор, осуществляемый в зависимости от морального порядка, становится возможным не ранее 3-го г, когда может контролировать свое поведение; при этом необходимы **достаточно высокий уровень общего развития и сформированность моральных установок.**



- Складывается под влиянием **обучения и воспитания**, в процессе **постоянного взаимодействия со взрослыми**. Характер формирующихся моральных установок в значительной степени зависит от моральных установок взрослого, т.к. ребенок стремится **подражать действиям** (а не словам) взрослых, и постепенно в процессе умственного развития он начинает анализировать поступки взрослого и делать **выводы**



- Дети 4-5 лет учатся эмоциональному контролю через игры. Непроизвольные способы все еще преобладают.
- К 5-6 годам дети активно пользуются воображением, памятью, мышлением и речью.
- С возраста 6-7 лет уже можно рассуждать о самокоррекции и самоконтроле.
- С 8-ми лет и весь период взросления индивид совершенствует свои методы, перенимая их от окружающих.



# Саморегуляция – это...

- особый уровень программирования деятельности на основе процессов предвидения;
- управление человеком своими эмоциями, чувствами и переживаниями;
- целенаправленное изменение, как отдельных психофизиологических функций, так и нервно – психических состояний в целом;
- целенаправленный сознательный выбор характера и способа действий;
- «внутренняя» регуляция поведенческой активности человека;
- взаимодействие внешнего и внутреннего в поведении и деятельности индивида, и т.д.



# Периодизация развития произвольности (Е. О. Смирнова)

- **Первый этап становления произвольности – возникновение коммуникативной деятельности младенца на первом месяце жизни. При этом первым объектом, который открывается сознанию ребенка и в то же время позволяет ребенку открыть себя, является взрослый человек.**
- **Второй этап начинается с возникновения у младенца движений, направленных на объект. Главным условием перехода от спонтанных движений к целенаправленным является аффективная притягательность объекта, возникающая у ребенка в процессе взаимодействия со взрослым.**





# Периодизация развития произвольности (Е. О. Смирнова)

- На третьем этапе это проявляется в форме выполнения речевой инструкции взрослого (связь-овладение словом и становление регуляторной функции речи)
- **Четвертый этап** (дошкольный возраст) характеризуется превращением речи из интер- в интрапсихическую функцию, то есть ребенок переходит к **опосредованию словом не только совместных со взрослым, но и своих индивидуальных действий** (действуя с более привлекательными и понятными объектами, дошкольники раньше достигают произвольности и осознанности, чем действуя с чисто предметным, неодушевленным, материалом.



# Периодизация развития произвольности (Е. О. Смирнова)

- **Пятый этап связан с выделением и осознанием правила как средства овладения собственным поведением (но правило задается извне и лишь присваивается ребенком)**
- **Шестой этап развития произвольности заключается в способности самостоятельно и свободно определять свою деятельность и самому конструировать средства овладения своим поведением. Переход на этот этап связан с развитием самосознания ребенка, с осознанием желаний (мотивов и целей) и средств их достижения.**



## Р. Е. Левина

- речь «обнаруживает возможность фиксировать впечатления и действия ребенка, строить их речевой слепок, объективировать собственные действия и осознавать их»
- речь превращает действия ребенка в предмет сознания и потому делает возможным управление ими.



**Начало школьного обучения –  
сензитивный период для овладения  
приемами организации собственной  
деятельности, для формирования  
произвольности поведения!!!**



- **Снижена регулирующая и контролирующая работа лобных отделов ГОЛОВНОГО МОЗГА**



- **Неустойчивость внимания, отвлекаемость, неумение сосредоточить внимание на одном конкретном действии или предмете, трудности в выработке плана действий, низкая познавательная активность и работоспособность**



способность обучающихся к удержанию  
цели и способов деятельности



особенности сосредоточения внимания,  
аккуратность, собранность,  
пунктуальность, сдержанность



## Н. А. Менчинская

- увеличивается роль самооценки, выступающей «стержнем» всего процесса саморегуляции
- самооценка включается в структуру мотивации, определяет направленность саморегуляции, выбор средств ее осуществления и т. д.
- *«Среди многих закономерностей процесса учения следует выделить ведущую – переход от неосознанных, неуправляемых форм деятельности к осознанным, управляемым, предусматривающим не только управление извне, но и саморегуляцию»*



# Условие функционирования системы саморегуляции - совокупность умений саморегуляции (А. К. Осницкий)

- ставить цели и определять наиболее актуальные из них, удерживать цели длительное время, связывать их с организацией собственных усилий;
- анализировать условия и выделять наиболее значимые для достижения поставленной цели;
- выбирать способы действий и организовывать их последовательную реализацию;
- оценивать промежуточные и конечные результаты деятельности, подбирая для этого наиболее подходящие критерии оценки;
- исправлять допущенные ошибки.





# Пути формирования

- умение ориентироваться на систему правил, умение слушать и выполнять инструкции, работать по образцу
- переориентировка сознания ребенка с конечного результата... на способы выполнения этого задания, осознание ребенком своих действий и их результатов, развитие произвольности и контроля своей деятельности (Н. Н. Поддьяков)
- Если отношения в игре носят односторонний характер (контроль только со стороны взрослого), то внутри игровой деятельности не складывается произвольного поведения
- !!! Нужна такая организация деятельности, при которой ребенку открываются связи между действиями отдельных участников и связи каждого действия с общей целью



# Пути формирования

- Родители, стремящиеся дать ребенку всестороннее развитие и предъявляющие достаточно высокие требования.
- Упрямство и капризы – ошибки в воспитании воли ребенка. Закрепление негативного поведения прежде, чем подкрепление его позитивного поведения. Стремятся угодить всем желаниям, не приучают ребенка сдерживать себя
- Формирование сознательной дисциплины. Ребенок должен понимать необходимость соблюдения определенных правил; это учит ребенка внутренней дисциплине – способность регулировать и сопоставлять свои желания с условиями реальной деятельности.
- В школе ребенку предъявляют ряд требований, которые способствуют формированию дисциплинированности (сидеть за партой определенное время, не может вставать без разрешения, запрещение разговаривать на уроке, должен дома готовить задания и пр).



# Пути формирования

## *Обучение ребенка планированию своих действий*

- Планирование должно стать обязательным, но коротким этапом, предваряющим каждое действие. «В двух словах скажи, как будешь делать работу», - такими словами взрослый побуждает ребенка к планированию своих действий
- Следить за тем, чтобы планы были реализованы, чтобы действие не подменялось его планированием
- Планировать следует не только умственные (решение задач, выполнение уроков), но и бытовые, повседневные действия. Принимаясь за выполнение домашних заданий, ребенок должен решить, в какой последовательности он их будет выполнять
- Этот общий план нужно не только составить, но и материально закрепить: достать все, что нужно для выполнения уроков, сложить учебники, тетради, инструменты на рабочем месте и именно в той последовательности, которая намечена в планах.



# Пути формирования

## *Обучение ребенка приемам проверки и оценки своей работы*

- Привычка к регулярному и точному исполнению своих обязанностей гарантирует аккуратное и добросовестное исполнение всех очередных заданий, которые получает в школе.
- Если у ребенка есть проблемы с вниманием и самоконтролем, его нужно обучить различным приемам проверки и оценки своей работы (*прием «Найди мои ошибки»*)



# Пути формирования

- Лучше использовать будильник для подъема в школу – это нейтральный предмет и у ребенка не будет возникать негатива к человеку, но будильник должен иметь не очень громкий и нерезкий звук (либо приятную, но одну и ту же музыку на 5-10 минут раньше, создать атмосферу теплоты и добра, в противоположность напряженности, а затем быструю и бодрую музыку)
- Если ребенка утром торопить, то он будет делать все еще медленнее: либо специально, либо при нервной реакции возникает эффект торможения и чем сильнее возбуждение, тем сильнее торможение.



# Пути формирования

- **При выходе в школу** не беспокоить ребенка постоянными нотациями, если ребенок что-то забыл, просто дать это ему без лишних слов. На прощание лучше сказать: «Пусть все сегодня будет хорошо»
- **Перед сном** дошкольников и младших школьников побудить к короткому разговору, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что понимаете его, тогда он научится раскрывать душу и освободится от дневного негатива, напряжения, лучше заснет и восстановится до утра
- Соблюдение режима дня обязательно! Спать в строго фиксированное время!
- Ограждать от длительных занятий на компьютере, просмотра телепередач!



# Пути формирования

- Учить ребенка **использовать для саморегуляции деятельности различные внешние опоры** (песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения), линейка, указывающая на нужную строчку и пр.)
- Детям, испытывающим трудности в саморегуляции, можно **оказать помощь** в самоорганизации с помощью направляющих **вопросов**: «Ты как?», «Ты сейчас что делаешь?»
- Действительных запретов должно быть немного, они должны быть заранее оговорены с ребенком и сформулированы в четкой форме. Ребенок должен знать санкции за нарушение запрета. Избегать запретов, начинающихся со слов «Нельзя...», необходимо давать возможность выбора из двух-трех возможностей: «Ты будешь делать сразу все уроки или в два приема».
- **Недопустим авторитарный режим воспитания!**



# Пути формирования

- Личность учителя/воспитателя оказывает непосредственное влияние на формирование определенных личностных характеристик, обладая яркой личностью, оставляет в жизни ребенка неизгладимый след. Стремление подражать любимому педагогу и в волевых качествах тоже.
- Если деятельность ребенка протекает в коллективе, где существует атмосфера высокой требовательности, то это способствует формированию определенных черт.
- Не менее важно физическое развитие ребенка и ознакомление его с художественными ценностями.
- Развитие волевых характеристик не прекращается и в более поздние годы, когда молодой человек приступает к самостоятельной трудовой деятельности.





- Л. С. Выготский
- А. Р. Лурия,
- П. К. Анохина
- М. Н. Фишман
- Е. Д. Хомская
- Л. С. Цветкова
- И. Ф. Марковская
- В. С. Юркевич
- А. В. Запорожец
- В. А. Иванников
- Б. В. Кайгородов
- Е. О. Смирнова
- Л. И. Божович
- В. В. Давыдов
- И. И. Чеснокова
- К. Н. Поливанова
- Т. И. Шульга
- Н. М. Wellman
- П. А. Жоров
- В. С. Мерлин
- В. И. Моросанова
- О. Ю. Осадько
- А. К. Осницкий
- Я. З. Неверович
- Е. Е. Кравцова
- Е. А. Бугрименко
- О. А. Конопкина
- И. И. Чеснокова
- Д. Б. Эльконин
- Н. Н. Поддьяков



# Радуга Я

## Мастерская гуманной психологии и педагогики

**Приглашаем  
к сотрудничеству  
в 2020 году!**



<https://vk.com/public171338299>