



ФОРМИРОВАНИЕ У УЧАЩИХСЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЧЕРЕЗ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ.

ИННОВАЦИОННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

*ЮШКОВА КСЕНИЯ ВАЛЕРЬЕВНА,
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
МБОУ СОШ №1 АКСАЙСКОГО РАЙОНА.*





- Проблема актуальна так, как отвечает требованиям основных направлений модернизации образования- в условиях реализации Федерального государственного стандарта

одним из планируемых результатов по формированию универсальных учебных действий- *регулятивных универсальных учебных действий* является то, **что выпускник получит возможность научиться основам саморегуляции эмоционального состояния.**



Научное обоснование

- теоретические и методологические аспекты саморегуляции психических состояний (Леонова А.Б., Конопкин О. А., Моросанова В.И.); психические состояния учащихся, учителей в процессе обучения (Гримак Л.П., Сафарова А. Ф. и др.); саморегуляция психических состояний субъекта в экстремальных ситуациях (Вяткин Б. А., Голиков Ю. А., Дикая Л. Г.) и другие возрастные аспекты саморегулирования (Габдреева Г. Ш., Прохоров А. О. и др.)



- ◎ **Основная идея проекта** - возможность формирования саморегуляции психических состояний подростков **на основе** задействования психологических **ресурсов личности**.
- ◎ **Цель проекта** - определить **психолого-педагогические условия, методы и формы работы** по формированию у учащихся навыков саморегуляции эмоциональных состояний.



◎ *Задачи:*

- разработать психолого-педагогическую среду по формированию у учащихся навыков саморегуляции эмоциональных состояний;
- провести отбор педагогических технологий и психологических методов;
- определить формы внеурочной деятельности;
- организовать взаимодействие с родителями;
- организовать деловое сотрудничество с учреждениями культуры и дополнительного образования.



Планируемые результаты.

- педагогические условия по формированию у учащихся навыков саморегуляции эмоциональных состояний;
- методические рекомендации по формированию у учащихся навыков саморегуляции эмоциональных состояний;
- повышение уровня развития, воспитанности и духовно-нравственной культуры учащихся школы.



Измерители

- *Характерологический опросник Леонгарда-Шмишека;*
- *ССПМ-98 (В. И. Моросанова);*
- *Куль Ю. Шкала контроля за действием;*
- *Тест «Оценка свойств нервной системы»*
- *Тест «Оценка свойств темперамента»*
- *Опросник коммуникативного контроля (М. Шнайдер)*
- *Опросник «Психоэмоциональный статус» (для педагогов)*



◎ Возможными потребителями

результатов проектной деятельности могут являться **педагоги, родители** школ Аксайского района.

◎ Участниками проектной деятельности являются:

- **администрация** МБОУ СОШ №1;
- **педагог-психолог**, способный реализовать инновационные идеи данного проекта,
- **психолого-педагогическая служба** школы,
- **учителя - предметники** школы;
- **учащиеся** школы, их **родители**;
- **учреждения дополнительного образования** на основе сотрудничества.



Этапы реализации проекта:

Проект рассчитан на 2012-2016 гг.

◎ 1. Подготовительно - организационный

(1 полугодие 2012-2013 уч.г.).

- разработать модель педагогических условий по формированию у учащихся навыков саморегуляции эмоциональных состояний;
- отбор технологий реализации идеи проекта;
- определение форм реализации идеи проекта;
- заключить договора сотрудничества.

◎ 2. Конструктивный (инновационная практическая деятельность)

(2 полугодие 2012-2013 уч.г., 2013-2014 уч.г., 2014-2015 уч.г.)

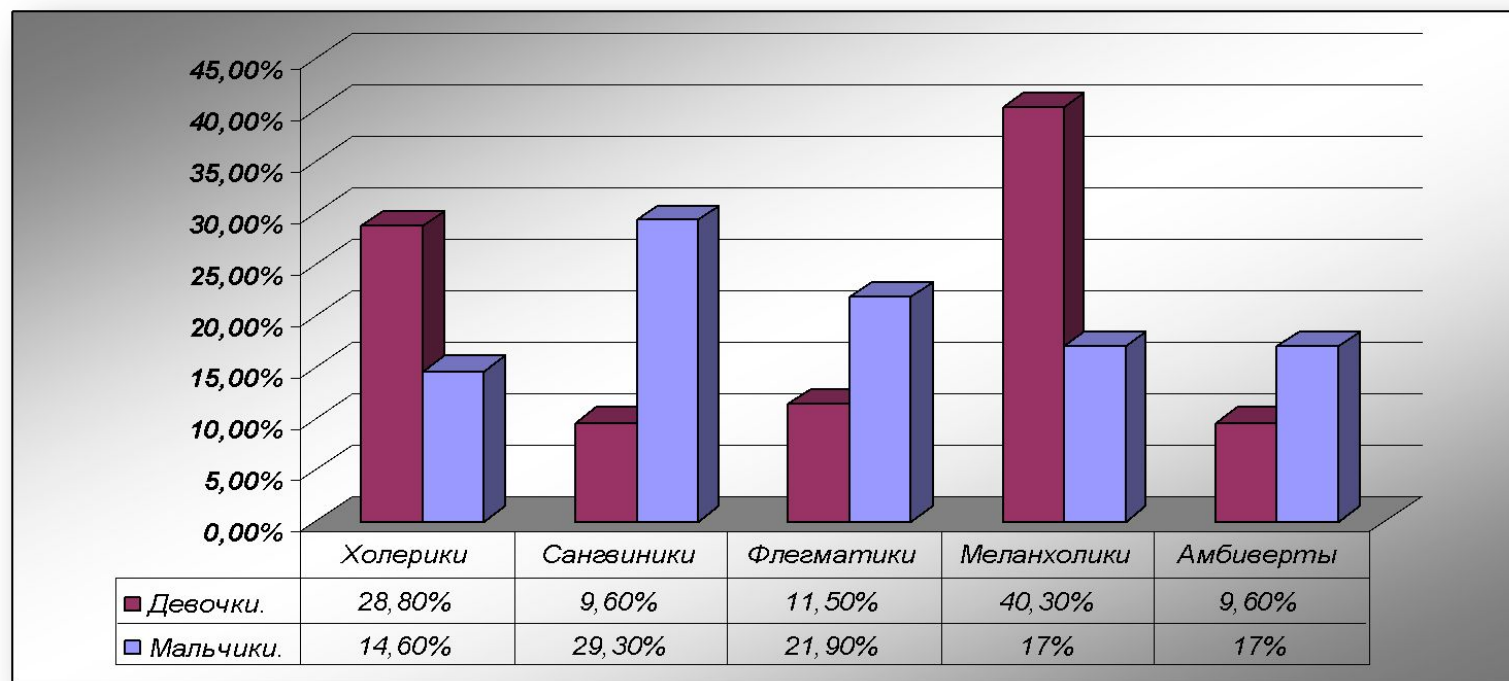
- практическая реализация идей проекта;
- открытые занятия, тренинги, обмен опытом через ШМО, РМО;

◎ 3. Завершающий (2015-2016 гг.)

- обобщение наработанного материала;
- разработка методических рекомендаций.

Итоги исследования особенностей связи между темпераментом и саморегуляцией у подростков

1. Процентное соотношение **типов темперамента** мальчиков и девочек подростков.





2. Степень выраженности **акцентуаций характера** у подростков.

Группы испытуемых	Диапазон не акцентуированных черт	Признак акцентуаций	Диапазон тенденций	Диапазон акцентуированных черт
	0 - 11	12 - 14	15 - 16	19 - 24
Мальчики	36,8%	22,4%	30%	10,7%
Девочки	25,5%	22,5%	35,9%	15,9%
Всего	30,5%	22,4%	33,3%	13,6%

Средние значения акцентуаций характера.

	Демонстративный	Застревающий	Педантичный	Возбудимый	Гипертимный	Дистимич	Тревожный	Экзальтиров.	Эмотивный	Циклотим.
Девочки	14	14,3	11,6	13,3	15	8	12	18	16,9	17,3
Мальчики	13,5	14,6	11	13,3	15	7,1	7,9	14	14,2	15,2



○ 3. Количественные показатели категорий индивидуальных особенностей **саморегуляции** у подростков.

	Пл.		М.		Пр.		Оц. Р.	
	Д	М	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.
Н.	0%	9,7%	32%	17%	1,9%	9,7%	17,3%	17%
Ср.	55%	56%	44%	60%	57%	65,8%	65%	63%
В.	44%	34%	23%	21%	40%	24%	17%	19,5%



◎ **Модель психолого-педагогических условий по формированию у учащихся навыков саморегуляции эмоциональных состояний.**

- Психолого-педагогическая служба
 - Урочная деятельность

 - Внеурочная деятельность
 -

 - Здоровьесберегающая деятельность



Программа деятельности по формированию у учащихся навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

Проблема	Содержание
Не умение конструктивно решать конфликтные ситуации.	<ol style="list-style-type: none">1. Развитие навыков самоанализа;2. Формирование умения понимать причины собственного поведения;3. Развитие навыков выхода из конфликтной ситуации4. Формирование способов регуляции поведения и эмоционального состояния;
Стрессовая ситуация оценки на уроке	<ol style="list-style-type: none">1. Формирование способов регуляции поведения и эмоционального состояния;2. Формирование интереса и позитивного отношения к себе;3. Формирование уверенности в себе;4. Обучение способам снятия эмоционального напряжения
Не умение конструктивно выразить чувства	<ol style="list-style-type: none">1. Формирование способности конструктивно выражать чувства и эмоции2. Развитие навыков самоконтроля, саморегуляции;



○ Психолого-педагогические технологии реализации идеи проекта:

Педагогические

- проектная технология;
- исследовательская технология;
- ИКТ;
- игровая технология;

Психологические

- диагностическая технология
- развивающая технология
- коррекционная технология;
- психологические акции.



Формы внеурочной деятельности:

- тренинги;
- индивидуальные занятия;
- групповые занятия;
- семинары-практикумы для педагогов и родителей;
- внеурочная деятельность в условиях реализации ФГОС.



Условия, необходимые для реализации проекта

- Системный подход
- Деятельностный подход
- Сотрудничество и взаимодействие с другими ОУ и организациями
- Сотрудничество с родителями
- Командный подход (в работе задействованы все педагоги школы)
- Использование дифференцированного подхода в работе с детьми
- Реализация ФГОС



Список использованной литературы

- Завязкин О.В. Самоконтроль и саморегуляция. [Текст] Д.: Сталкер, 1998.
- Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Возрастная психология: Курс лекций [Текст] Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2002.
- Моросанова В.И. Аронова Е.А. Пахотникова И. В. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека. [Текст] М.: ИП РАО, 2006.
- Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. [Текст] М.: «ИП РАН», 2007.
- Пожарская Е.Н. Здоровьесберегающая педагогика [Текст]. Ростов-на-Дону: издательский центр ДГТУ, 2012.
- Пожарская Е.Н., Сухомлинова Е.Н. Паспорт индивидуального развития учащегося. [Текст] Ростов-на-Дону: Изд-во: ЦВВР, 2009.
-
- Рассказова Е.И. Психологические факторы саморегуляции на разных этапах выполнения учебного задания [Текст] // Психологический журнал. 2011, Т32 №2 С.36 - 47.
- Реан А. А. Психология личности. [Текст] М.: АСТ, 2007



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!