



Развитие осознанной саморегуляции участников образовательного процесса

С.А. КОРНЕЕВА,

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии

Т.В. СУЛИМА,

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии

О.С. МИРОШНИКОВА,

ассистент кафедры психологии

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (ФГОС НОО) значительное внимание уделяется проблеме самостоятельности и ее производных: саморегуляции, самовоспитания, самосовершенствования и т.п. Место и роль психической саморегуляции в жизни человека достаточно очевидны, если принять во внимание, что практически вся его жизнь есть бесконечное множество форм деятельности, поступков, актов общения и других видов целенаправленной активности [1]¹.

В настоящей статье мы попытаемся обратить внимание читателей на проблему саморегуляции младших школьников, а также учителей начальных классов. Поскольку разработка теории саморегуляции в психологии началась относительно недавно, то в данной области существуют как теоретические, так и методологические проблемы. Одной из главных является отсутствие общепринятого понятийного аппарата. Причины такого положения кроются в сложности явления саморегуляции (многоаспектность, вариативность структурных составляющих, сложность функциональных связей между ними) и различных подходах к рассмотрению этого сложного явления. Наиболее устойчивыми и последовательными в этом направлении были концептуальные разработки О.А. Конопкиной, Н.М. Пейсахова и др. Именно О.А. Конопкину принадлежит конструктивная идея (ее корни можно проследить в работах С.Л. Рубинштейна) об осознанности само-

регуляции в активности человека, ее системности и управляемости субъектом деятельности [3].

Осознанная саморегуляция, по О.А. Конопкину, понимается как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей. Как отмечает О.А. Конопкин: «Приставка «само-» к термину «регуляция» отражает не только факт осознания субъектом осуществляемых им актов произвольной активности и целенаправленное управление ими, но и определение им объективных предметных, рационально-логических и личностно-ценностных оснований отдельных деятельностных актов» [1, 14]. Ю.А. Цагарелли разделяет саморегуляцию личности и саморегуляцию деятельности. Первая рассматривается им как процесс сознательного и целенаправленного конструирования своей личности, исходя из уже имеющихся эталонных представлений и результатов самооценивания. Процесс саморегуляции деятельности обеспечивает определение магистральных путей достижения этой цели. Позднее А.К. Осницким было уточнено: «Саморегуляция деятельности обнаруживает себя в феноменологии предметных преобразований и в преобразованиях прилагаемых усилий. Саморегуляция личностная связана преимущественно с определением и коррекцией

¹ В квадратных скобках указаны номер работы и страницы в ней из списка «Использованная литература». — *Ред.*



своих позиций (в рамках культурно-исторической традиции, закрепленной в нормах социума)» [2, 72]. Если саморегуляция деятельности исходно ориентирована на успешность тех или иных действий, то саморегуляция личности — на изменение или удержание отношения к используемым средствам, способам действия и сотрудникам [2]. Учеными доказано, что недостаточная сформированность саморегуляции является основной причиной трудностей на пути профессионального самоопределения и овладения необходимыми умениями и знаниями при освоении конкретной профессиональной деятельностью [1–3].

Психическая организация процессов саморегуляции участников образовательного процесса в начальной школе обеспечивается прежде всего функционированием психофизиологических систем жизнеобеспечения их организма. В настоящее время интерес исследователей к феноменологии психофизического уровня саморегуляции явно усиливается, расширяется круг исследований, затрагивающий различные аспекты этого явления. Вместе с тем прикладной аспект проблематики нуждается в разработке практических методов развития осознанной саморегуляции у учеников и учителей как равноправных участников учебно-педагогического взаимодействия.

Важными элементами саморегуляции являются самоконтроль, самодисциплина, произвольность, внимание и пр. Педагогическая практика показывает, что большинство современных школьников испытывают трудности в развитии и совершенствовании навыков осознанной саморегуляции, особенно в начальной школе на этапе адаптации к обучению. В этом направлении ученикам будут полезны следующие игры, которые могут быть использованы учителем в качестве физкультминуток на уроке, перемене или во внеурочной деятельности.

Игра «Флажок»

Цель: преодоление гиперактивности.

Ход игры.

Звучит музыка (лучше маршевая). Ученики двигаются под нее (маршируют или просто свободно идут). По команде ведущего, который поднимает флажок или руку,

они останавливаются на 5–7 секунд. Музыка продолжает звучать. Затем по команде ведущего учащиеся снова начинают двигаться.

Игра «Запретный номер»

Цель: развитие самоконтроля, самодисциплины, формирование навыков счета.

Ход игры.

Выбирается определенное число, например, 4. Учащиеся встают в круг и по часовой стрелке считают по очереди: 1, 2, 3... Когда доходит очередь до четвертого ученика, он не называет число, а хлопает 4 раза в ладоши. «Запретными» могут быть числа 4, 7, 11, 14, 15, 18, 21, 23, 25 (набор чисел приведен в качестве примера, учитель самостоятельно или совместно с учениками может определить другой перечень).

Игра «Волшебное слово»

Цель: развитие произвольности, самоконтроля и внимания.

Ход игры.

Вариант 1. Школьники и учитель встают в круг. Учитель объясняет, что он будет показывать разные движения, а ученики должны повторить их, но только в том случае, если педагог добавит слово «пожалуйста». Если это слово не звучит, то ученики должны оставаться неподвижными.

Примечание: слово «пожалуйста» учитель произносит в случайном порядке, через 1–5 движений.

Вариант 2. Ход игры такой же, как в варианте 1, но тот, кто ошибся, должен выйти на середину и спеть песенку, прочитать небольшое стихотворение, придумать новую игру и др.

Примечание: если ученик отказывается выполнять игровое задание, то учитель не заставляет его, а продолжает игру. Постепенно первоклассники станут свободнее и увереннее в себе и будут отказываться все реже и реже.

Мы уверены, что у каждого учителя есть собственная копилка подобных игр, которые он активно использует для развития элементов саморегуляции школьников.

Далее мы хотели бы обратить внимание на навыки развития осознанной саморегу-



ляции учителей. Подвергаясь стрессовым ситуациям в современном мире, человек не умеет расслабляться. В психолого-педагогической литературе приводится множество упражнений, направленных на формирование навыков данного качества. Наиболее эффективными являются методы релаксации и саморефлексии. Мы выбрали упражнения, которые педагог может использовать по дороге на работу или домой, в перерывах между уроками. Пять минут, потраченные на релаксационные упражнения, помогут ему снять усталость и стабилизироваться. Приведем пример тренинга по Джекобсону, целью которого является снятие напряжения и формирование психической устойчивости учителя [4].

Под *релаксацией* (от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) мы понимаем снижение тонуса скелетной мускулатуры. Польза от систематических сеансов признана в современной психотерапии. В основе теории о положительном влиянии релаксации на психику лежит утверждение о взаимосвязи разума и тела. Известно, что в состоянии стресса тонус мышц у человека повышается. Предполагается, что существует и обратная связь: при снижении тонуса мышц снижается и психическое напряжение. В таком случае уменьшения психического напряжения можно добиться глубоким расслаблением мышц. Расслабление — это один из наиболее часто используемых технических приемов. Релаксационный тренинг может быть частью программы по развитию уверенности в себе и применяться для снижения торможения, борьбы со специфическими страхами, тревогой [5].

Процедура тренинга. Сядьте в удобное кресло. Руки свободно опущены. Кисти рук положены на бедра. Стопы стоят на полу. Закройте глаза. Сделайте 2–3 глубоких вдоха, обращая внимание на то, как воздух наполняет легкие до самой диафрагмы. Вытяните правую руку и сожмите кисть в кулак. Прочувствуйте напряжение в кулаке. Через 5–10 секунд концентрации на этом напряжении расслабьте руку. Разожмите кулак и прочувствуйте, как оно уходит, уступая место чувству расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях

между напряжением и релаксацией. Через 15–20 секунд снова сожмите правую руку в кулак. Испытывайте чувство напряжения в руке в течение 5–10 секунд и опять разожмите кулак. Прочувствуйте тепло и расслабленность в руке. Через 15–20 секунд повторите всю процедуру левой рукой. Старайтесь сосредоточиться только на тех группах мышц, которые вы напрягаете и расслабляете, постарайтесь не задействовать при этом остальные мышцы.

Используйте имеющееся у вас время на выполнение таких же циклов напряжения — расслабления со следующими частями тела (в скобках указаны действия, необходимые для напряжения мышц):

- руки (сгибайте их, чтобы напрягать бицепсы);
- руки (разгибайте их, чтобы напрягать трицепсы);
- плечи (поочередно поднимайте и опускайте их);
- шея (наклоняйте голову вперед, пока подбородок не упрется в грудь);
- рот (открывайте его как можно шире);
- язык (надавливайте им на нёбо);
- глаза (крепко зажмуривайте их);
- лоб (поднимайте брови как можно выше);
- спина (прогибайте ее, выпячивая грудь, будьте осторожны, если спина у вас не в порядке);
- ягодицы (сокращайте ягодичные мышцы);
- живот (втягивайте его к позвоночнику);
- икры ног (прижимайте пальцы ног к верху обуви).

Добиваясь расслабления определенной группы мышц, каждый раз убеждайтесь в том, что оно полное. Заканчивая упражнение, сделайте 2–3 глубоких вдоха и прочувствуйте, как расслабляется все тело: от рук до плеч и далее к груди, туловищу, ногам. Когда будете готовы (состояние готовности является понятием субъективным), откройте глаза, медленно сосчитайте в обратном порядке от 10 до 1, на каждом счете чувствуйте себя все более бодрим и свежим.

Практические методы развития личностной и деятельностной саморегуляции младших школьников, а также индивиду-



альных состояний учителя направлены на формирование у первых положительного отношения к учебной деятельности, а у вторых — на профилактику эмоционального выгорания в процессе профессиональной деятельности. Как показывает практика, наибольшая эффективность может обеспечиваться при условии систематического включения упражнений в учебную и внеурочную деятельность.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М., 1980.

2. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъективной активности // Вопросы психологии. 1996. № 1.

3. Осницкий А.К., Корнеева С.А. Индивидуальные различия процессов саморегуляции у студентов вуза с разными профилями латеральной организации // Вестник университета (Государственный университет управления). 2011. № 14.

4. Сулима Т.В., Мирошникова О.С. Практические рекомендации по оптимизации действий по профессиональному самовоспитанию будущего педагога. Белгород, 2012.

5. Эберт Д. Стресс и релаксация. СПб., 1999.

Основы формирования культуры общения и взаимодействия у учащихся начальной школы

Н.М. ИЛЬЕНКО,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, педагогики и методики начального образования и изобразительного искусства

На совершенствование методики развития речи младшего школьника существенное влияние оказывает разработка в психологии и социолингвистике теории речевого общения (А.А. Бодалев, Б.Ф. Ломов, А.А. Леонтьев и др.). В настоящее время Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) ориентирует учителя начальных классов на формирование коммуникативных универсальных учебных действий, предполагающих развитие умения общаться, вооружение учащихся знаниями о правилах эффективного общения. В связи с этим разработка современной методики развития речи включает поиски путей совершенствования речевого общения, языковой коммуникации, которые содействовали бы эффективному взаимодействию в учебной деятельности.

Учителю следует правильно организовать общение учащихся, их речевую деятельность и непрерывно способствовать их

личностному и речевому развитию, накоплению у них социального опыта взаимодействия с другими людьми в разных ситуациях. При этом учитель сам должен владеть знаниями о культуре общения, у него должна быть сформирована коммуникативная компетентность, особенно такой ее элемент, как речевое взаимодействие, поскольку для педагога начального общего образования это один из показателей его профессиональной культуры. Коммуникативная компетенция имеет три обязательных компонента: 1) социально-психологический; 2) лингвистический; 3) собственно педагогический, направленный на взаимодействие учителя и учащихся.

Критериями оценки сформированности коммуникативной компетенции у младших школьников являются мотивационно-аксиологический, когнитивный (знаниевый), эмоционально-оценочный (рефлексивный) и операционально-деятельностный (поведенческий). Для каждого компонента характерны свои показа-