

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	8
1.1 Сущность понятия «саморегуляция» в психолого-педагогической литературе	8
1.2 Специфика проявления саморегуляции в младшем школьном возрасте	14
1.3 Пути и средства развития саморегуляции в отечественной и зарубежной образовательных системах	20
1.4 Характеристика активных методов обучения, используемых в образовательном процессе	29
Выводы по 1 главе	41
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДПРОЕКТНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА	45
2.1 Задачи и содержание предпроектного исследования	45
2.2 Результаты предпроектного исследования и их интерпретация	50
2.3 Цели и задачи педагогического проекта, этапы, содержание и способы его реализации	52
Выводы по 2 главе	86
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	88
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	90
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	97

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития образовательной системы происходит отказ от представления результатов обучения в виде знаний, умений и навыков. С приходом Федерального государственного образования (ФГОС) нового поколения образование стало носить более деятельностный характер, и ставить перед собой цель развития нестандартных видов деятельности и личности обучающегося в целом.

Обращая внимание на задачи, описанные во ФГОС начального общего образования (НОО), можно отметить, что теперь младший школьник должен научиться принимать и сохранять цель своей деятельности, следовать ей, планировать свои действия в соответствии с этой целью, осуществлять самоконтроль и самооценку, активно взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, уметь сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях и находить разумный выход из них. Все перечисленные качества присущи саморегуляции поведения [13].

Формирование и развитие саморегуляции поведения, таким образом, становится одной из важнейших задач в образовательном процессе, согласно ФГОС НОО.

Развивать саморегуляции поведения нам представляется целесообразным с помощью активных методов обучения, поскольку они наибольшим образом направлены на активизацию внимания и интереса младших школьников к происходящему на уроке или во внеурочной деятельности.

На основании вышеизложенного актуальность исследования обусловлена на трех уровнях:

На социальном уровне актуальность темы исследования обусловлена тем, что по социальному заказу общества младший школьник должен быть всесторонне развит, а образовательный процесс должен стремиться достичь

предметных, метапредметных и личностных результатов, на что и направлена наша работа.

На научном уровне актуальность обусловлена тем, что в рамках данного исследования будет описана проблема развития навыков саморегуляции с точки зрения применения активных методов обучения во внеурочной деятельности, что позволит расширить имеющиеся теоретические и практические знания по данному направлению.

На практическом уровне актуальность обусловлена тем, что разработанный нами по итогу работы педагогический проект может использоваться с целью развития навыков саморегуляции младших школьников в образовательном процессе начальной школы.

К проблеме развития у младших школьников саморегуляции поведения обращались многие исследователи, такие как А. Бишоф, К. Бишоф, Л. И. Божович, В. И. Моросанова, Н. Г. Савина, К. Фопель.

Над проблемами младшего школьного возраста в целом работали очень многие педагоги и психологи. При написании данного исследования были изучены труды таких ученых, как Л. И. Божович, В. В. Давыдов, Е. Е. Данилова, Т. В. Драгунова, И. В. Дубровина.

Активные методы обучения в своей практике рассматривали Е. А. Алексеева, А. М. Смолкин, Г. А. Шиян, И. В. Шумова.

Однако, несмотря на существенный интерес исследователей к проблеме развития саморегуляции у младших школьников, а также накопленный к настоящему времени опыт по данному вопросу, проблема по-прежнему остается слабо разработанной.

Нами были выявлены противоречия:

- на социально-педагогическом уровне между социальным заказом общества к воспитанию ребенка младшего школьного возраста, способного регулировать свое поведение, находить выход в стрессовых ситуациях, адекватно реагировать на происходящее вокруг него, и недостаточным

вниманием педагогов к проблеме развития саморегуляции поведения младших школьников;

– на научно-методическом уровне между необходимостью развития саморегуляции поведения младших школьников и недостаточной разработанностью методического сопровождения данного процесса в практике средствами методов активного обучения.

Анализ актуальности и противоречий определили проблему исследования: каковы возможности использования методов активного обучения как средства развития саморегуляции младших школьников?

Актуальность, значимость и недостаточная разработанность рассматриваемой проблемы определили выбор темы исследования: «Активные методы обучения как средство развития саморегуляции у младших школьников».

Цель исследования – теоретически обосновать и разработать программу внеурочной деятельности, направленную на развитие саморегуляции у младших школьников с помощью активных методов обучения.

Объект исследования – процесс развития саморегуляции у младших школьников.

Предмет исследования – активные методы обучения как способ развития саморегуляции у младших школьников.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать понятие саморегуляции.
2. Выявить специфику проявления саморегуляции у младших школьников.
3. Описать пути и средства развития саморегуляции в отечественной и зарубежной образовательных системах.
4. Охарактеризовать активные методы обучения, используемые в образовательном процессе.

5. Организовать предпроектное исследование и разработать программу внеурочной деятельности, направленную на развитие саморегуляции младших школьников с помощью активных методов обучения.

Методологическая основа исследования: личностно-ориентированный и системно-деятельностный подходы.

Теоретическая значимость исследования: состоит в изучении методов активного обучения в качестве развития саморегуляции у младших школьников.

Практическая значимость исследования: разработанный педагогический проект по развитию саморегуляции у младших школьников с помощью методов активного обучения может представлять интерес для педагогов-психологов, учителей начальных классов, родителей и студентов.

Этапы исследования:

На первом этапе исследования (12.2020-03.2021) изучалась степень исследованности проблемы в психолого-педагогической литературе, анализировались и были описаны основные понятия.

На втором этапе (04.2021-08.2021) формулировались методологические положения исследования, разрабатывалась методика организации предпроектного исследования, подбирались методический инструментарий.

На третьем этапе (09.2021-12.2021) проводилось предпроектное исследование, описывались его задачи, содержание и результаты.

На четвертом этапе (01.2022-12.2022) разрабатывался и описывался педагогический проект и способы его реализации.

Для решения исследовательских задач были использованы следующие методы: анализ, синтез, систематизация, тестирование, статистическая обработка данных, качественный и количественный анализ результатов исследования, сравнительно-сопоставительный метод.

Апробация результатов исследования.

1. Косяновская Е. В. Преемственность в развитии навыков саморегуляции с помощью активных методов обучения у дошкольников и

младших школьников / Е. В. Косяновская, Е. Ю. Волчегорская // Актуальные проблемы дошкольного образования : мат-лы XIX Междунар. науч.-практ. конф. – Челябинск : ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2021. – С. 293–296.

2. Косяновская Е. В. Специфика проявления саморегуляции в младшем школьном возрасте / Е. В. Косяновская, Е. Ю. Волчегорская // Аллея Науки. – 2021. – №11 (62). – С. 1439–1443.

3. Косяновская Е. В. Активные методы обучения как средство развития навыков саморегуляции младших школьников / Е. В. Косяновская, Е. Ю. Волчегорская // Современные вызовы психолого-педагогического и дефектологического образования : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Набережные Челны : НПГУ, 2022. – С. 29–32.

Наше исследование состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложений. В тексте 3 таблицы и 2 рисунка. Библиографический список представлен 64 источниками. Количество приложений – 1.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Сущность понятия «саморегуляция» в психолого-педагогической литературе

Для того, чтобы изучать процесс развития саморегуляции младших школьников, необходимо сначала понять, что из себя представляет это понятие. С латинского «саморегуляция» (Regulare) переводится как «приводить в порядок, налаживать». В психолого-педагогической литературе данное понятие чаще всего описывается как процесс управления своими состояниями и поступками [33].

Впервые с понятием регуляции можно встретиться в работах П. Жанэ, который писал, что способность к саморегуляции – это тот критерий, который определяет уровень развития личности. Если человек умеет управлять своим поведением, значит его можно считать полноценно сформированным. Он рассматривал саморегуляцию как процесс обособления для самого себя ценностей и норм, принятых обществом. Саморегуляция для него – это система внутренних требований человека, которые позволяют ему быть активным субъектом [39].

Понятие регуляции поведения также можно встретить, если рассматривать концепцию логотерапии Д. И. Фельдштейна. В ее рамках он отдельно выделял такую категорию, характеризуя ее как поиск смысла жизни, а затем и его принятие. По его мнению, каждое событие в жизни человека имеет этот смысл, и в том, чтобы его найти, и заключается регуляция поведения [57].

Обращаясь к зарубежной современной психологии, можно встретить следующие определения саморегуляции:

«Саморегуляция – это способность следовать требованиям взрослых, послушание и демонстрация адекватного социального поведения при

отсутствии внешнего контроля, управление своей моторной и вербальной активностью».

«Саморегуляция – это следование образцам социального, одобряемого поведения».

Первое определение конкретно направлено на детский возраст, поскольку упоминается соблюдение требований взрослых, а второе определение – более обширное, направленное на всех людей.

Так же в зарубежной психологии развитие саморегуляции подразумевает именно беспрекословное подчинение требованиям взрослым, даже если они полностью не соответствуют личным представлениям и желаниям. То есть в рамках данной концепции ребенок должен научиться выполнять все приказы взрослых людей, не имея собственного мнения. Такое не укладывается в голове, ведь у каждого ребенка свой собственный характер, мысли, чувства и т.п., и невозможно вслепую подстраиваться под все, что от него требуют [4].

Теперь же рассмотрим определение понятия «саморегуляция» в рамках таких наук, как биология, психология и педагогика. Обратимся к отечественным авторам.

В акмеологическом словаре можно найти определения В. В. Давыдова для понятия «саморегуляция»:

1. Саморегуляция – это понятие, которое использовалось в биологии в рамках общей теории систем, а затем получило широкое применение в психологии. Это механизм самоорганизации, который может принимать как психически, так и личностный механизм, а также быть произвольным или непроизвольным. Саморегуляция тесно связана с новой психологической парадигмой, которая заключается в переходе от структурной методологии к функциональной.

2. Саморегуляция – это способ сообщения между собой психических процессов и состояний, а также компенсации дефицитарных качество, свойств и возможностей, и оптимизации потенциальных. Она нужна для того, чтобы

координировать между собой направленность, темп и ритм протекания психических процессов с событиями и условиями окружающего мира, которые происходят с человеком. Иными словами, саморегуляция позволяет человеку ориентироваться в этом мире между имеющимися требованиями и своими собственными представлениями.

3. Саморегуляция – это способ поддержания устойчивости такой важной системы, как психика. Саморегуляция позволяет человеку воспринимать различные негативные внешние воздействия, а также подчиняет содержание и структуру деятельности принятым целям [19].

С. Ю. Головин в своем словаре практического психолога описывает саморегуляцию как «целенаправленное изменение индивидом работы различных психофизиологических функций, для чего требуется формирование особых средств контроля за деятельностью» [17].

В исследованиях А. С. Зелинского можно встретить понятие «психическая саморегуляция». Автор отмечает, что такая саморегуляция основана на взаимодействии сознания и бессознательного [25].

В Оксфордском толковом словаре по психологии можно найти следующее определение: «Синоним саморуководства, но используемый более «нейтрально». То есть, этот термин не предполагает теоретических дискуссий, которые лежат в основе коннотаций его приблизительного синонима» [49].

Обращаясь к психологическому словарю, авторами которого являются А. В. Петровский и М. Г. Ярошевский, можно определить саморегуляцию как целостное функционирование всех живых систем на разных уровнях сложности и организации. Что касается психической саморегуляции, то она является одним из уровней регуляции этих самых систем, и выражает специфику отражения и моделирования действительности [45].

Г. Р. Шагивалеева в своих работах рассматривает психическую саморегуляцию как систему действий, которые направлены на управление всей психикой, а также на поддержание стабильного психического состояния. По ее мнению, саморегуляция может быть достигнута с помощью

самовнушения, убеждения, приказа, принуждения, но также и с помощью тренировок, если, например, оказывается какое-то влияние из вне (в нашем случае, учитель может организовывать развитие способности к саморегуляции младших школьников) [61].

Саморегуляция имеет достаточно сложную структуру, в которой мы постараемся разобраться. Саморегуляция включает в себя сознательно-волевой уровень, а также другие, в разной степени автоматизированные уровни.

Классификация параметром по виду осуществляемой активности включает в себя следующие компоненты:

1. Психодинамические параметры. К ним относятся эмоциональная устойчивость и противостояние стрессовым воздействиям). То есть данные параметры отвечают непосредственно за то, чтобы человек адекватно реагировал на различные раздражители.

2. Содержательно-смысловые параметры. К ним относятся противодействие ситуативным средовым влечениям и способность отстаивать свои убеждения). Здесь человек должен уметь регулировать себя в рамках спора или дискуссии, а также нейтрально относиться к разным влечениям внешнего мира, которые могут возникать стихийно.

3. Волевые параметры связаны с волей человека. Он должен уметь контролировать свои желания и потребности [4].

Помимо этого, в структуре саморегуляции также выделяется наличие так называемого регуляционного контура, который отвечает за создание целевых установок, параметров или критериев. Он также включает в себя механизмы обратной связи, что помогает человеку анализировать свое поведение в той или иной ситуации, когда требовалась саморегуляция, делать выводы и самосовершенствоваться на основе них. Это крайне важный компонент, без которого человеку было бы крайне трудно двигаться без посторонней помощи в развитии саморегуляции [10].

У саморегуляции есть также и свои ограничители. С одной стороны, она может ограничиваться некоторыми факторами, которые для определенного человека имеют большое значение, и которые в определенный момент могут заставить его отступить от всех принятых ранее решений. С другой стороны, она ограничена возможностями деятельностной мобилизации. Все это говорит нам о том, что саморегуляция – крайне индивидуальна, и невозможно описать ее общими словами для всех людей, поскольку она всегда будет ограничиваться личностными качествами индивида, и от них же и зависеть [8].

Как уже было сказано выше, существует произвольная и непроизвольная саморегуляция. Произвольная полностью зависит от человека, может им контролироваться и регулироваться. Когда перед человеком встает какая-либо задача, требующая саморегуляции, на помощь приходит именно произвольная регуляция (когда нет никаких эмоциональных раздражителей, и индивид находится в состоянии покоя). Непроизвольная же регуляция, напротив, от человека не зависит. Она возникает в моменты крайнего напряжения, и это случается крайне редко [4].

Интересна точка зрения А. Адлера, который процессы регуляции связывал с развитием комплекса неполноценности, что, конечно имеет место быть, ведь когда на человека давят и заставляют его делать что-то противоречащее его взглядам и убеждениям, то есть регулировать себя, когда этого не требует от себя сам человек, то это навеивает много мыслей о том, что, возможно, он действительно делает что-то не так. С другой стороны, у человека могут возникать переживания по поводу того, что он хочет быть лучше других или быть не таким как все, что противоречит сложившимся нравственным ценностям [1].

Г. Олпорт отмечал, что в основе саморегуляции всегда лежит система сложившихся ценностей и представлений, а также личная картина мира, которая позволяет обобщать накапливающийся опыт и сообщать смысл поступкам человека [36].

Благодаря А. Н. Леонтьеву и его концепции, многие психологи обратили свое внимание на исследование так называемой связанной системы личностных смыслов, характеризующих строение личности. Он считал самым сильным регулятором именно личностный смысл человека, который он вкладывает во все его окружающее. Саморегуляция в его концепции рассматривается как внутренняя работа над связыванием систем личностных смыслов [50].

В трудах Г. И. Ильясковой можно познакомиться с динамической теорией, в которой имеет место быть смысловая сторона саморегуляции. Там она понимается как волевое и надситуативное поведение [30].

Интересна точка зрения С. Л. Рубинштейна, который считал, что саморегуляция напрямую связана с формированием мировоззренческих чувств, то есть осознанных отношений человека к себе, другим людям, к окружающим вещам и явлениям [40].

В настоящее время многие педагоги заняты работой над проблемами саморегуляции, выделением ее уровней. Самым актуальным определением является то, согласно которому саморегуляция – это системный процесс, который позволяет обеспечить пластичность и изменчивость, адекватные внешним и внутренним факторам [27].

Таким образом, обобщая все рассмотренные взгляды и мнения, можно сделать вывод о том, что саморегуляция в различной литературе понимается как:

1. Способ управления человеком собственными эмоциями, чувствами, поведением.
2. Внутренняя регуляция поведения человека.
3. Программирование собственной деятельности на основе анализа процессов поведения.
4. Регуляция поведения и деятельности с помощью взаимодействия внешних и внутренних факторов.
5. Осознанное изменение нервно-психических состояний.
6. Осознанный выбор способа своих действий и поведения.

7. Процесс сознательной регуляции внутренних возникающих реакций на внешние раздражители.

Процесс саморегуляции – довольно сложное явление, для которого есть множество определений, но он все еще недостаточно изучен среди психологов и педагогов, что не позволяет в полной мере его осознать. Однако, изучив различные теории и мнения ученых по данному вопросу, можно сделать четкий вывод, что данный процесс может проявляться на разных уровнях функционирования жизнедеятельности. Это и внешние социальные уровни, и внутренние эмоциональные, рефлексивные, когнитивные, смысловые, поведенческие и мотивационные процессы. Саморегуляцию следует рассматривать как целостное взаимодействие всех этих уровней друг с другом, поскольку если происходят изменения на одном уровне, то это обязательно влечет за собой изменения и на других уровнях, а также как динамический процесс, поскольку он всегда изменяется.

1.2 Специфика проявления саморегуляции в младшем школьном возрасте

Младший школьный возраст характеризуется плавным переходом от непроизвольного характера познавательных психических процессов к произвольному. Ребенок начинает осознанно концентрировать свое внимание на теме урока, запоминать необходимые вещи, а также руководить своей мыслительной деятельностью. Помимо этого, младшие школьники начинают осознавать поставленную перед ними задачу, планировать свои действия в соответствии с ней, действовать организованно. Начинает проявлять себя умение контролировать свое поведение, фразы и эмоции, что и говорит о первых признаках формирования саморегуляции. Все это происходит из-за перехода в школу и смены игровой деятельности на учебную, которая предъявляет к обучающемуся высокие требования [12].

Поступая в школу, ребенок сталкивается со множеством трудностей. Одно из них заключается в том, что теперь ему нужно научиться вести себя в соответствии с рядом требований, которые ранее к нему не выдвигались: на уроке нужно сидеть молча, на перемене нельзя бегать, руку нужно поднимать, а не выкрикивать с места и т.п. Все это обрушивается на ребенка с первых дней, и здесь же происходит первое испытание для его процессов саморегуляции, которые также сталкиваются с трудностями. Все это сопровождается еще и тем, что ребенок теперь получает статус «школьник», что накладывает на него новые обязательства и трудности. В данном возрасте мало кто из детей могут осознать эту перемену полностью, но все ее чувствуют, что сказывается на внутреннем мире каждого из них [14].

Помимо внутренних изменений, внешние факторы тоже претерпевают сильные изменения, особенно это сказывается на отношениях младшего школьника с окружающими его людьми. У него появляется новый круг общения, появляется новый вид взаимоотношений, который подразумевает под собой не только совместные развлечения, но и «деловое» общение в рамках школы. Также меняются и отношения с родителями. Их требования теперь становятся на порядок выше: нужно, чтобы ребенок хорошо учился, не опаздывал, уважительно относился к сверстникам и взрослым, хорошо вел себя в школе, был аккуратным и т.п. Все это давит на ребенка, поскольку теперь в семье его оценивают в соответствии с его школьными успехами, и ему необходимо держать высокую планку, чтобы оправдать ожидания родителей [11].

На первый план выходит процесс формирования произвольности всех познавательных психических процессов, что именуется «социальной ситуацией развития» младшего школьника [20].

Именно младший школьный возраст знаменуется началом формирования саморегуляции вместе с развитием произвольности. Это доказывают исследования психолога В. И. Долговой. Она выяснила экспериментальным путем, что дети в возрасте 3-4 лет еще не способны

регулировать свое поведение. Этот результат согласуется и с результатами исследований А. Р. Лурии. Он, в свою очередь, установил, что лобные доли мозга ребенка, которые отвечают за способность к саморегуляции, заканчивают свое развитие примерно к 5 годам. В этом возрасте начинаются только первые осмысленные попытки контролировать свое тело. Однако для этого ребенку нужен зрительный контакт, поскольку на уровне «мышечного» чувства он не понимает, что изменилось, например, положение руки или ноги. Такое чувство возникает к 6 годам, но ребенку все еще сложно длительное время удерживать контроль над собой. К 7 же годам младший школьник способен относительно долго сохранять необходимую позу, а также удерживать внимание [21].

В возрасте 6-8 лет происходит непосредственное становление произвольности всех процессов. Как пишет в своих работах А. Р. Лурия, в данный период происходит второй этап в развитии лобных долей головного мозга, отвечающих за способность к саморегуляции. Помимо этого, претерпевают значительные изменения и характеристики эклектической активности мозга, что напрямую связано с процессами развития произвольности у ребенка. Подтверждение этому можно найти также в работах Н. И. Красногорского, который установил, что с 7 лет регулирующей тормозной контроль коры головного мозга начинает набирать силу [3].

Таким образом, изучив некоторые исследования, можно сделать вывод, что к 7 годам ребенок на всех уровнях уже может осуществлять саморегуляцию, что подтверждается данными нейропсихологии. Но также отсюда вытекает вывод и о том, что процесс развития произвольности и саморегуляции на физиологическом уровне довольно длительный и сложный, и проходит в несколько этапов, которые никак от нас не зависят [15].

Также следует отметить, что в соответствии с индивидуальными особенностями, у каждого ребенка тот или иной этап происходит раньше или позже, что также должно учитываться при планировании образовательного процесса. Не сразу при поступлении в школу младший школьник начинает

себя контролировать и сознательно управлять своими познавательными психическими процессами [37].

По мнению Н. В. Репкиной, у детей с низким уровнем успеваемости даже с началом третьего года обучения все еще плохо развита саморегуляция, т.е. он все еще не может долго удерживать внимание на теме урока, удерживать поставленную перед ним задачу и идти к ней и т.д. [5].

Э. Д. Телегина и В. В. Гагай также проводили исследования способности младших школьников к саморегуляции, однако брали не какой-то конкретный возраст, а весь период начальной школы. В результате они установили, что на протяжении всего младшего школьного возраста у ребенка проявляется неумение контролировать себя. Это обнаруживает себя тем, что даже на этапе работы над ошибками обучающиеся допускают те же самые ошибки, которые им нужно было исправить [47].

Это напрямую говорит о том, что младший школьник не способен к рефлексии и самоконтролю, а если говорить точнее, то они у него плохо развиты. По мнению исследователей, это связано с тем, что в начальной школе недостаточно заданий, которые направлены на выполнение самоконтроля [18].

Однако, мало просто нагрузить детей большим количеством заданий, важно, чтобы они были непосредственно направлены на развитие саморегуляции, поскольку на данный момент многие учебно-методические комплексы (УМК) отмечаются тем, что задания там, наоборот, заведомо требуют развитых навыков саморегуляции, причем на достаточно высоком уровне, что, конечно, невозможно без соответствующих действий со стороны учителя и родителей, ведь сам ребенок не может сознательно развивать свою способность к саморегуляции [9].

Саморегуляция и все связанные с ней процессы – одна из важнейших теоретических проблем в психологии, над решением которой постоянно ведется работа. С. Л. Рубинштейн в своих работах отмечает, что ребенок, который впервые осмысленно осуществил какое-либо действие по отношению к определенному объекту, тем самым осуществил и примитивный волевой акт,

что лежит в основе длительного процесса развития саморегуляции. В литературе можно встретить два заведомо ложных утверждения. Первое говорит нам о том, что у ребенка в 2-4 года уже сформирована воля. Второе же, ровно наоборот, говорит о том, что сформированность воли характерна для подросткового возраста. Оба эти утверждения в корне неверны, поскольку первые зачатки воли появляются у ребенка намного раньше, ведь нельзя сказать, что трехлетний ребенок действует чистыми инстинктами и у него нет и толики осознания происходящего вокруг. Но важно понимать то, что развитие волевой регуляции – это длительный процесс, который проходит в несколько этапов, каждый из которых характеризуется своими особенностями [48].

И. А. Коробейников отмечает, что процесс развития саморегуляции в конкретном возрасте зависит от специфики отношений между ребенком и окружающей средой. Так, в младенчестве большую роль играют взаимоотношения ребенка со взрослым. Помимо этого, развитие саморегуляции связано с внешними и внутренними стимулами, а также с их соотношением. В младшем школьном возрасте регуляция поведения осуществляется исключительно с помощью внешних стимулов, которые могут исходить от родителей, учителей, сверстников. Но со временем роль внешних стимулов уходит, и ребенок начинает регулировать себя в соответствии со своими личными, внутренними стимулами. При необходимости отказа от определенного действия, дети сами создают для себя условия, которые помогают им сделать этот осознанный отказ [53].

Осознанная саморегуляция в конце младшего школьного возраста носит диффузный характер, то есть не направлена на соблюдение каких-либо нравственных принципов. Младший школьник может концентрироваться на образовательном процессе только в том случае, если у него к этому есть неподдельный интерес. Здесь сразу же возникает вопрос о том, насколько важно формирование познавательного интереса наряду с развитием саморегуляции, поскольку два этих процесса взаимосвязаны, а развитие

познавательного интереса сильно влияет на развитие саморегуляции, но не наоборот. С. И. Хохлов отмечал, что обучающиеся со слабо развитой волей могут проявлять устойчивую активность при наличии познавательного интереса к изучаемым явлениям и процессам. При изучении нелюбимых предметов устойчивую активность могут проявлять лишь те младшие школьники, у которых волевые качества развиты достаточно сильно [28].

А. А. Крылов в своих работах пишет, что самостоятельность тоже в некоторой степени развита у младших школьников, но она имеет импульсивный характер, и никак не связана с осознанием ситуации и попытками принять в ней участие. Чаще она связана с личными эмоциями и ощущениями, то есть реализуется на чисто эмоциональном уровне. В младшем школьном возрасте дети стремятся быть более самостоятельными, поскольку это представляется им перспективным. Это проявляется в том, что обучающиеся зачастую начинают пренебрегать принятыми для всех правилами, что кажется им проявлением их взрослости и независимости. Стоит также отметить, что в третьем классе у младших школьников наблюдается проявление решительности, которое связано со свойственной этому возрасту импульсивностью [42].

Таким образом, первые предпосылки к развитию волевых качеств закладываются у ребенка очень рано, но претерпевают изменения на протяжении долгого времени, а к концу младшего школьного возраста проявление воли уже носит осознанный характер. Развитие саморегуляции и произвольности также проходит длительный путь, который сопряжен со многими трудностями. Большую роль здесь играет деятельность учителя, который своими действиями может способствовать их развитию, учитывая индивидуальные и возрастные особенности, и подбирая задания, направленные на развитие саморегуляции, а не требующие уже ее сформированности на высоком уровне. Также развитие саморегуляции тесно связано с формированием познавательного интереса младших школьников, что также должно быть отражено в образовательном процессе.

В целом, развитие саморегуляции тесно связано с развитием таких качеств, как воля, произвольность и самостоятельность.

1.3 Пути и средства развития саморегуляции в отечественной и зарубежной образовательных системах

Процесс развития саморегуляции очень сложный и длительный, включающий как внутренние факторы, так и внешние. Младшим школьникам саморегуляция крайне необходима для элементарного посещения уроков, для эффективной образовательной деятельности, да и для повседневной жизни в целом. Назначение этого многогранного процесса в том, что он может позволить обучающимся вести себя так, как этого требуют школьные и образовательные рамки. В первую очередь им необходимо понимать, чего хочет от них учителя, родители, какая цель стоит перед их обучением в школе. Если ребенок осознал и усвоил цель и может ее удерживать, то для этой цели создаются необходимые для ее реализации условия, в том числе различные способы, методы, формы, методики работы и т.п.

Для того, чтобы младший школьник мог себя оценивать и контролировать, необходимо, чтобы он осознавал, насколько успешной или неуспешной является в данный момент его деятельность в школе, для чего учитель озвучивает ему оценки, а его цель – следить за ними, контролировать их успешность, стараться для достижения наилучших оценок или поддерживать имеющийся уровень. Все это позволяют ему делать процессы саморегуляции, которые вызывают собой изменения как в самом младшем школьнике, так и в его способах действий [14].

В истории педагогики и психологии, как зарубежной, так и отечественно, немалое внимание было уделено изучению проблемы развития саморегуляции в целом, у младших школьников в частности. Рассмотрим некоторые исследовательские труды зарубежных и отечественных педагогов и психологов, касающиеся данного вопроса.

В первую очередь стоит обратить внимание на исследования У. В. Ульенковой, которая рассматривала развитие саморегуляции в рамках общей способности младшего школьника к обучению. Она в своих трудах пишет о том, что саморегуляция – это один из важнейших факторов плодотворного протекания интеллектуальной деятельности ребенка, которая просто не может быть эффективной без развитой саморегуляции на должном уровне. Однако, она также подчеркивает, что уровень сформированности саморегуляции напрямую зависит от способности обучающегося к самоконтролю и самооценке, которые должны в полной мере проявляться на каждом этапе образовательной деятельности младшего школьника, будь то принятие и осознание задачи своей деятельности, до оценки достигнутого уровня достижения этих задач. Большую роль в своих работах она также посвятила изучению развития саморегуляции у детей с задержками психического развития [26].

Обратившись к исследованиям И. М. Курносовой, мы можем столкнуться с понятием «метакогнитивная саморегуляция», а также узнать о роли данного вида саморегуляции в развитии интеллектуальных способностей младших школьников. В понимании автора, метакогнитивная саморегуляция – это процесс осознанного управления своей интеллектуальной деятельностью и познавательными психическими процессами, что тесно связано и с контролем за когнитивными ресурсами. Формирование такого вида саморегуляции дает значительный толчок к развитию интеллектуальных способностей и самостоятельности, а том числе самоконтроля и самооценки [32].

В современной психологии и педагогике мы рассматриваем саморегуляцию как многоаспектный феномен. Истоки таких представлений можно проследить в трудах Л. С. Выготского, который впервые написал о том, что аффект и интеллект едины и неразрывны, всегда идут бок о бок. С другой стороны, в трудах С. Л. Рубинштейна также можно найти отголоски по поводу данной темы. Он писал о неразрывности таких процессов, как познание и

переживание. Примерно такие же идеи можно проследить и в зарубежных трудах. Например, в теории совладения со стрессом (автор Р. Лазарус), или в концепции управления поведением (автор Ж. Нюттен). В своих работах они также писали о тесной связи между мотивационными и когнитивными аспектами саморегуляции [16].

Л. Г. Дикая в своих работах дает следующую трактовку понятию саморегуляции: «самоерегуляция – это межфункциональное взаимодействие разных компонентов: когнитивного, эмоционального, активационного». И здесь мы снова видим те же идеи, которые были описаны выше. Также еще одним сторонником подобных идей является Е. А. Сергиенко, который в своих трудах тоже описывал неразрывную связь когнитивных, исполнительских и эмоциональных компонентов организации нашей психики, и все это в рамках рассмотрения проблемы развития саморегуляции через призму «контроля поведения» [23].

Таким образом, мы не можем отрицать тот факт, что многие педагоги и психологи рассматривают процесс саморегуляции через единство когнитивной и эмоциональной сфер, поэтому в своем исследовании также будет отталкиваться от этой идеи. Данный подход является интегративным, и поможет нам обеспечить эффективность развития навыков саморегуляции у младших школьников, а также позволит дать опору для развития таких характеристик личности, как самостоятельность, выдержка, инициативность и дисциплинированность, и помимо этого, позволит развить такие качества, как самооценка и самоконтроль.

Конечно, при планировании исследования по развитию навыков саморегуляции младших школьников, мало опираться только на один подход, важно также не забывать учитывать индивидуальные, возрастные и физиологические особенности каждого обучающегося экспериментального класса, а также планировать каждое занятие с учетом особенностей развития познавательных психических процессов младших школьников [24].

Н. П. Слободяник в своих работах отмечает, что время одного занятия не должно превышать обычного времени школьного урока (40 минут), при этом оно обязательно должно включать в себя перерыв, чтобы младшие школьники могли перевести дух и с новыми силами сфокусировать свое внимание на теме занятия. Также автор говорит о том, что для плодотворного развития навыков саморегуляции, лучше всего будет встречаться с младшими школьниками 1-2 раза в неделю, поскольку более частые встречи не принесут значительного результата, и могут, наоборот, утомить младших школьников, что вызовет регресс [56].

Проводя цикл занятий, необходимо помнить о том, что они должны иметь свою последовательность и системность, а учитель должен четко планировать время каждого занятия, чтобы успеть осуществить все задуманное и закрепить полученный результат. Также Н. П. Слабодняк делает акцент на том, что для наилучшего протекания процесса развития саморегуляции будет полезно ввести в рамках занятий какого-либо персонажа, который понравится младшим школьникам, вызовет интерес, запечатлется в памяти, что позволит им помнить о темах и целях проводимых занятий [53].

Касательно структуры и содержания занятий интересна точка зрения Л. Р. Мутагаровой, которая предлагает построить занятие по развитию саморегуляции у младших школьников следующим образом:

1. Вводная часть. Здесь автор предлагает воспользоваться активными методами обучения, которые позволят настроить младших школьников на нужный лад, вызвать необходимый эмоциональный настрой, развить доверительные отношения между обучающимися, позволить им почувствовать себя в безопасности для того, чтобы в последствии они были более открыты к диалогу и друг другу.

2. Сообщение целей и задач проводимого занятия. На данном этапе необходимо обратить внимание младших школьников на их ощущения, которые они сейчас испытывают, на их настроение, сделать установку на позитивное течение занятия, зарядить хорошим настроением. На этом же этапе

можно кратко охарактеризовать тот теоретический материал, который будет нужен на этом занятии. Очень важно не перегружать занятие теорией, чтобы не потерять интерес и внимание младших школьников, а также чтобы они могли удерживать в памяти необходимую для занятия информацию. Если ее будет слишком много, то занятие приобретет скучный и напряженный характер, чего никак нельзя допустить при развитии навыков саморегуляции.

3. Практическая деятельность. Здесь уместнее всего использовать подвижные и ролевые задания, просить младших школьников использовать мимику и пантомимику, выражать свои чувства, эмоции и мысли открыто. Важно включать в процесс занятия элементы дыхательной гимнастики, подвижных игр, мимические упражнения, ритмопластику и т.п.

4. Заключительная часть. На данном этапе крайне важно не просто усадить младших школьников и сделать выводы по занятию, но использовать приемы для воссоздания акцента на теме занятия: провести дыхательную гимнастику, напомнить о том, какая цель ими преследуется на занятии, вернуть их внимание в нужное русло. Все это очень сильно влияет на развитие навыков саморегуляции, поскольку если обучающиеся научатся после подвижных игр переходить на малоподвижные формы работы без особого труда, это уже будет говорить о положительных результатах. Также на данном этапе важно не забывать о рефлексии. Для этого можно задать наводящие вопросы или использовать какой-то игровой прием с целью развития самоконтроля и самооценки [55].

В результате занятий по такому плану, сочетая в них подвижные и малоподвижные приемы эмоциональной саморегуляции, а также активные методы обучения, младшие школьники смогут научиться успокаиваться, восстанавливаться и активизироваться, когда этого от них требуют обстоятельства, что и лежит в корне навыка саморегуляции [30].

Изучив вышеописанные подходы к развитию навыков саморегуляции, можно сделать вывод о том, что на занятиях необходимо сочетать в себе приемы и методы, которые будут направлены как затрагивание как

физиологического, так и экспрессивного и эмпатийно-чувственного уровней, а также сочетать в себе подвижные и малоподвижные, игровые и неигровые активные методы обучения [3].

Существуют также различные взгляды на тему того, какие приемы и методы целесообразнее использовать при развитии навыков саморегуляции младших школьников. Например, Е. В. Павлова в своей программе описывает процесс знакомства обучающихся с эмоциями. Для этого младшим школьникам показываются различные признаки, которые характеризуют то или иное эмоциональное состояние человека (нахмуренные брови, широко открытые глаза или рот, ухмылка и т.д.). Глядя на эти признаки, обучающиеся учатся их анализировать, синтезировать и составлять соответствующие пиктограммы. Для закрепления полученного результата можно задать младшим школьникам задание на дом, которое будет основано на полученных пиктограммах – нарисовать человека с такими эмоциями и обстоятельства, в которых такое могло произойти; придумать игру на распознавание эмоций и т.п. Для того, чтобы такая форма работы проходила наиболее удачно, следует пробудить интерес младших школьников, воспользовавшись кадрами из известных мультфильмов или книжек [43].

И. Н. Чакова для развития саморегуляции предлагает использовать на занятиях методы, используемые в дошкольном возрасте, но переработанные и адаптированные для младшего школьного возраста. Так, она предлагает использовать игры, театрализацию, проигрывание ситуаций в игровой форме, этюды и т.п. Хотя ведущим видом деятельности в младшем школьном возрасте становится учебная, роль игр все равно в некотором роде сохраняется, и к тому же в наибольшей мере позволяет вызвать интерес обучающимся к образовательному процессу. Наиболее значимым методом И. Н. Чакова считает проигрывание ситуации в игровой форме, когда младшим школьникам предлагается обыграть конец истории таким образом, каким позволит им их фантазия. При этом наблюдается активная мыслительная деятельность обучающихся, когда они стараются обыграть историю так,

чтобы это соответствовало их статусу ученика и не выходило за рамки дозволенного в школе, то есть тем самым учатся саморегуляции [59].

М. И. Чистякова предлагает с целью развития саморегуляции использовать на занятиях метод под названием «Общее сочинение историй», который предполагает, что учитель задаст для младших школьников только тему и какие-либо рамки, которые им необходимо придерживаться (например, нельзя говорить слово «красный», или нельзя в истории упоминать животных и т.п.). Далее младшие школьники работают над сочинением истории, но это происходит стихийно. Один обучающийся говорит одно предложение, а следующий на основе полученных данных сочиняет продолжение. Для младших школьников здесь очень важно не только быстро вообразить продолжение истории, но и помнить о введенных ограничениях, что способствует плодотворному развитию навыков саморегуляции. Можно ввести какое-то «наказание» за нарушение поставленных рамок, чтобы акцентировать на этом внимание ошибившегося обучающегося (например, все должны хлопнуть в ладоши, когда услышат нарушение). Это также позволит не только говорящему, но и слушателям находиться в рамках развития навыков саморегуляции [60].

Еще один вариант такого метода – это когда один ребенок рассказывает историю (это может быть вымышленная или реальная история), а затем учитель рассказывает ее с изменениями в поведении героев, чтобы показать младшим школьникам, как необходимо правильно вести себя в той или иной ситуации. Этот вариант помогает обучающимся осознать социально-нежелательные модели своего поведения [60].

Также М. И. Чистякова вместе с Е. А. Алябьевой и Г. Бардиером предлагают комплекс занятий для младших школьников. Этот комплекс направлен на развитие умения выполнять выразительные движения и использовать их с целью приобретения навыков саморасслабления. Авторы объясняют, что в младшем школьном возрасте дети зачастую напрягают мышцы лица и тела, не осознавая этого напряжения, что вредит их

физиологическому и эмоциональному состоянию в целом. Поэтому необходимо научить их выполнять выразительные движения, которые помогут сбросить это самое напряжение и расслабиться. Помимо этого, если обучающиеся научатся произвольно выполнять выразительные движения, то это скажется на том, что у них будут актуализироваться необходимые эмоции и важные воспоминания о тех переживаниях, которые остались вне поля зрения ребенка ранее [59].

Ю. В. Саенко, С. Н. Сорокоумова, С. О. Ларионова в своих работах предлагают с целью развития навыков саморегуляции предлагают использовать метод арттерапии, который также позволяет сбросить накопленное эмоциональное напряжение без проявления гнева или других негативных эмоций. Такой метод помогает выплеснуть весь негатив, а также исключает развитие склонности к подавлению эмоций и сдерживаемой агрессии. Также можно использовать и куклотерапию, сказкотерапию, музыкальную терапию, танцевальную терапию и т.п. методы. Эффективность использования таких методов заключается в том, что младшие школьники через любимый вид деятельности могут идентифицировать себя с героями произведений, понять их переживания, и тем самым разобраться в своих, что позволяет помимо всего прочего научиться сопереживанию.

Возможно использовать два вида арттерапии:

1. Пассивная арттерапия предполагает использование уже готового произведения искусства или какого-либо художественного произведения, через которое младшие школьники находят отражение своих эмоций, учатся их понимать, осознавать и бороться с ними.

2. Активная арттерапия предполагает, что младшие школьники сами смогут создать некоторый продукт творчества, в котором будут выражены все подавленные эмоции. Задача учителя здесь – акцентировать внимание младшего школьника на некоторых моментах его работы – поговорить с ним о том, что он хотел сказать тем или иным элементом, как с этим справиться и т.д. Однако, здесь все зависит от индивидуальных особенностей младших

школьников – некоторые из них не готовы к диалогу и не хотят открываться [51].

Обращаясь к зарубежным трудам, можно выделить мнение Жанеля Монтроя, Райана Боулза и др., которые в своей статье «Развитие саморегуляции в раннем детстве» рассмотрели развитие навыков саморегуляции у детей от 3-х до 7-ми лет. Они провели любопытное исследование, в котором приняли участие 1386 детей указанного возраста. Целью исследования было выяснение того, насколько неоднородна траектория развития навыков саморегуляции у детей разного возраста. В результате эксперимента авторы выделили три траектории развития навыков саморегуляции, которые зависят от того, в какой семье растет ребенок, какие у него намечаются социальные контакты, насколько он взаимодействует с окружающим миром, часто ли попадает в различные ситуации, требующие развития данных навыков. Также авторы статьи отмечают, что большинство детей развивают первичную саморегуляцию еще в раннем детстве, а далее происходит уже непосредственное развитие, в котором принимают участие родители, учителя, сверстники и т.д.

Особый интерес также представляет статья Александры Урсаш, Клэнси Блэри и К. Кибелы Рейвер, в которой описываются три программы развития саморегуляции: «Head Start REDI», «CSRP» и «Tools». Все эти программы были экспериментальным путем внедрены в образовательный процесс начальной школы, и все три показали значимое повышение уровня развития навыков саморегуляции. Конечно, у каждой программы были свои методы и приемы формирования навыков саморегуляции, но в корне лежала общая концепция, основывающаяся на исполнении роли управляющего классом.

Во всех программах используется двунаправленная модель, в основе которой лежит стратегия «снизу-вверх». Согласно данной модели, каждому обучающемуся в классе отводится своя роль в управлении классом, которая не остается неизменной весь год, то есть на протяжении всего учебного года младший школьник может почувствовать себя в разных ролях. Учитель дает

понять младшим школьникам, что на них лежит ответственность, поэтому важно то, как они себя ведут по отношению к делу и своим одноклассникам.

Во время учебного года всем приходится решать различные задачи, которые сталкивают одних с другими, и это позволяет обучающимся учиться взаимодействовать друг с другом без споров и криков, учиться регулировать свое поведение и речь. Авторы отмечают, что важную роль также играет то, каким образом учитель общается с младшими школьниками, поскольку неумение учителем контролировать себя непременно приведет к копированию аспектов его поведения младшими школьниками.

Таким образом, мы видим, что вышеописанные пути и средства развития навыков саморегуляции дают возможность обучающимся избавиться от негативных эмоций и учиться избавляться от эмоционального напряжения, а также бороться со своими проблемами. Немаловажным является и тот факт, что наряду с использованием различных методов и приемов, крайне важно не забывать об индивидуальных и возрастных особенностях младших школьников, учитывать их эмоциональное состояние на начало занятия, а также варьировать подвижные и малоподвижные методы, чтобы младшие школьники не уставали на занятии и не успевали заскучать. Крайне важно также планировать занятия таким образом, чтобы на них младшим школьникам было интересно, и они осознавали главную их цель – научиться контролировать свои действия, эмоции, поведение, высказывания и т.п.

1.4 Характеристика активных методов обучения, используемых в образовательном процессе

Во многом успех какого-либо исследования зависит от выбранных приемов и методов, которые позволят добиться наиболее эффективного результата задуманной деятельности.

Методы обучения – это способы организации совместной деятельности учителя и обучающихся. Они направлены на достижение поставленных целей и задач образовательного процесса [7].

Традиционно методы обучения принято разделять на три большие группы методов:

1. Пассивные методы обучения – это такая форма совместной деятельности учителя и обучающихся, при которой действует субъект-объектная модель образовательных отношений, то есть учитель выступает в роли ведущего образовательным процессом, а младшие школьники являются пассивными слушателями, чья задача – только запомнить и воспроизвести полученную информацию. При такой модели у обучающихся нет возможности развить свои творческие способности, а образовательный процесс в целом лишается возможности достижения метапредметных и личностных результатов обучения. Многие педагоги признают такие методы наиболее неэффективными, поскольку мыслительная деятельность обучающихся задействована крайне мало.

При организации образовательного процесса с помощью данной группы методов, учитель использует на уроках опросы, тесты, самостоятельные и контрольные работы и т.п. Отсутствуют творческие задания, нет постановок проблемных ситуаций, от чего очень сильно затормаживается развитие очень многих нужных знаний, умений и навыков.

Несмотря на то, что данная группа методов признается неэффективной, у нее же есть свои плюсы. Для учителя использование таких методов означает облегчение подготовки к урокам, а также возможность за короткий срок передать большое количество информации младшим школьникам. Лекция – это самый популярный вид пассивного урока, но в рамках начального образования он используется крайне мало в виду возрастных особенностей младших школьников [52].

2. Интерактивные методы обучения – это способ совместной деятельности учителя с обучающимися, при котором все участники

образовательного процесса тесно взаимодействуют и находятся в режиме беседы или диалога. Здесь уже прослеживается субъект-субъектная модель отношений, но с некоторыми ограничениями. При таком построении урока диалог происходит не только между учителем и младшими школьниками, но и между обучающимися при парной или групповой работе. При этом уклон идет в пользу активной деятельности младших школьников на уроке, то есть им дается возможность самим пытаться выполнить поставленную перед ними задачу в паре или в группе, ведя при этом активное обсуждение. Иными словами, здесь проявляется коллективная активность, а не личностная, что немного ограничивает развитие ряда качеств личности обучающихся, и не дает им в полной мере раскрыть себя как единицу учебного процесса, а не как его составную часть [52].

3. Активные методы обучения – это способ совместной деятельности учителя и обучающихся, при котором в полной мере действуют субъект-субъектные отношения, младшие школьники являются полноправными участниками образовательного процесса, а не пассивными слушателями, а учитель выступает в роли координатора, только направляя активную деятельность обучающихся в нужное русло. Для учителя использование таких методов наиболее сложно с методической точки зрения, поскольку ему необходимо с учетом всех индивидуальных и возрастных особенностей младших школьников подобрать материал таким образом, чтобы поставить перед обучающимися задачу, которую им необходимо будет решить, то есть необходимо изначально материал скрыть в этой задаче, а не просто предоставить его обучающимся к изучению [46].

У младших школьников при использовании таких методов появляется возможность развития своих творческих способностей, умения составлять причинно-следственные связи, развить свое критическое мышление, научиться искать информацию во всех доступных источниках, слушать своих одноклассников и учителя, учитывать и уважать их мнение и взгляд на проблему, развивать умение решать поставленные перед собой задачи и т.д.

Все это, как мы можем видеть, тесно связано с нашей обычной повседневной взрослой жизнью, когда нам необходимо искать решение повседневных проблем, встающих на нашем пути. Именно этому младшие школьники учатся на уроках, а учитель только направляет их в случае затруднений [63].

Также при использовании таких методов у младших школьников есть право открыто высказывать свою позицию, не боясь осуждения, что зачастую помогает на ранней стадии выявить одаренных детей, а также помогает в подавлении чувства страха перед общественным мнением, в развитии умения высказывать и защищать свою личную точку зрения, в формировании личных взглядов и представлений на окружающий мир, его явления и процессы [52].

В целом, мы видим, что активные методы обучения действительно являются наиболее эффективными в образовательном процессе, что подтверждается множеством исследований выдающихся педагогов, которые также придерживаются такой точки зрения. Активные методы обучения позволяют развивать не только общеучебные знания, умения и навыки, но и выходить далеко за их рамки. Именно поэтому нам кажется наиболее целесообразным использовать в нашем исследовании именно эту группу методов.

Сам термин «активные методы обучения» (АМО), или, в некоторых источниках, «методы активного обучения» (МАО) зародился примерно в середине 20 века. Впервые мы можем заметить его в трудах Ю. Н. Емельянова, который делает попытку с его помощью охарактеризовать некоторую группу методов, которые используются в системе социально-психологического обучения, и базируются на применении социально-психологических эффектов и феноменов. При этом автор уточнял, что слово «активные» применимо по большей части не к методам, а именно к самому обучению, которое утрачивает свою пассивность и приобретает характер осознанной деятельности обучающихся по развитию своих личностных качеств и компетенций [31].

В последующем идеи активного обучения и АМО звучали в трудах таких зарубежных педагогов и ученых, как Я. А. Коменский, И. Г. Песталоцци, К. Д.

Ушинский, Ж.-Ж. Руссо и др., а также в трудах отечественных педагогов, таких, как Л. С. Выготский, Б. Ф. Ломов, Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и др. Все эти педагоги выдвигали идеи активизации обучения и выступали против репродуктивного характера обучения, когда обучающимся необходимо только воспроизвести информацию без активного ее осмысливания и понимания.

Появление активных методов обучения напрямую связано со стремлением вырастить не просто «набитых» информацией выпускников школы, но всесторонне развитых и подготовленных к повседневной жизни людей, для чего крайне необходимо на уроках активизировать познавательную деятельность, учить детей учиться, что до сих пор остается главной задачей каждого педагога [31].

Активное обучения способствует организации образовательного процесса таким образом, чтобы активизировалась познавательная деятельность младших школьников, но помимо этого, оно позволяет использовать как дидактические, так и организационно-управленческие разнообразные средства. Активизация обучения может проявляться в рамках совершенствования приемов, форм, средств и методов, используемых в образовательном процессе, а также в рамках совершенствования способов организации и управления этим процессом в целом. Для учителя такая модель обучения позволяет экспериментировать, пробовать новые различные формы и методы, искать наиболее эффективные среди них, и в процессе этого в любом случае повышать активность познавательной деятельности обучающихся и способствовать их всестороннему развитию. Среди активных методов обучения и организации и управления образовательным процессом нет неэффективных, просто необходимо подобрать для своего класса такие, которые отвечали бы возрастным и индивидуальным особенностям каждого обучающегося [41].

Обучение с использованием АМО предполагает наличие взаимной активности группы обучающихся, что позволяет достигать групповой эффект

соревнования и поддержки, сопереживания, помощи и стимулирования действий друг друга. Младшие школьники анализируют свои и чужие ошибки и действий, делятся своим опытом, выступают как в роли обучающегося, так и в роли обучающего, и все это происходит непроизвольно при правильной организации образовательного процесса учителем [41].

Изначально активные методы были распространены при подготовке специалистов к дальнейшей работе, поскольку позволяли ускорить процесс подготовки, направить энергию обучающихся на саморазвитие и самообразование. В дальнейшем АМО проникли в среду подготовки специалистов высшей школы, где также заняли прочное место и полюбились многим преподавателям своей новизной и эффективностью. В последнюю очередь АМО стали использоваться в рамках школьного образования, где особенно прочно укоренились пассивные методы обучения, которые до сих пор многими учителями активно признаются и используются, отрицая эффективность и полезность активных методов обучения, или гонясь за простотой реализации пассивных методов, а может быть просто из-за привычки. В любом случае такие учителя тормозят развитие своих обучающихся, и не дают им в полной мере овладеть различными умениями и навыками, которые легко получают обучающиеся, которых обучают в рамках использования АМО [34].

Конечно, организация обучения с использованием АМО имеет свои особенности, и в первую очередь это те принципы, которых необходимо придерживаться при планировании образовательного процесса.

1. Принцип индивидуализации является главным принципом при построении образовательного процесса с использованием АМО, поскольку предполагает учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося, и на основе этого подбор материала, заданий, приемов, методов и средств обучения, а также он позволяет разграничивать задания по уровням трудности, чтобы процесс обучения не был ориентирован на среднего ученика, а каждый младший школьник мог получить задание, которые бы было ему по силам и

немного превышало их, чтобы могло реализовываться непрерывное развитие. Все эти задания для каждого обучающегося должны постепенно усложняться [2].

Индивидуализация может осуществляться по содержанию, то есть у обучающегося есть возможность вносить корректировки в свой образовательный процесс; по объему, когда те обучающиеся, которым наиболее интерес данный предмет или изучаемая тема, могут внести корректировки в объем, чтобы получаемой информации стало больше, для углубленного изучения вызывающей интерес темы; по времени, когда есть возможность корректировать количество потраченного времени на тот или иной предмет или тему в соответствии с личными взглядами и представлениями. Конечно, в начальной школе принцип индивидуализации используется немного иначе, поскольку невозможно каждому обучающему в очной форме обеспечить собственный объем, собственное время на изучение темы или предмета и т.д. Но подбор заданий по уровням дифференциации – это чуть ли не обязательное условие для эффективности образовательного процесса, поскольку только тогда каждый младший школьник сможет получить необходимые знания, умения и навыки в той форме, которая ему наиболее близка и понятна [64].

2. Принцип гибкости тесно связан с принципом индивидуализации, поскольку именно он позволяет провести тонкую грань между индивидуальными запросами обучающихся и возможностями образовательного процесса и учителя. Именно этот принцип позволяет учителю учесть все пожелания младших школьников, связать их со всеми внутренними и внешними аспектами, и подобрать наиболее оптимальное решение для удовлетворения всех потребностей как обучающихся, так и образовательного процесса.

3. Принцип элективности предполагает возможность для обучающегося самостоятельно решать – изучать ли ему какую-либо тему или предмет углубленно, или элективно (обзорно). Это проявляется при самообразовании,

когда каждый младший школьник сам для себя решает, хочет ли он узнать дополнительную информацию из различных источников вне школы, или нет. А также это может проявляться в домашних заданиях, когда учитель дает обязательные к выполнению задания, и дополнительные, которые можно сделать по выбору, и за которые не будет поставлена оценка. Такой принцип позволяет младшим школьникам быть чувствовать себя руководителем своего процесса освоения знаниями, умениями и навыками, и зачастую, ввиду возрастных и психологических особенностей, подталкивает к углубленному изучению темы [62].

4. Принцип сотрудничества предполагает тесное взаимодействие учителя и обучающихся, а также младших школьников между собой, что позволяет развивать доверие к друг другу в коллективе, открытость, взаимопомощь и т.д. Этот принцип не является односторонним и реализуется также со стороны учителя, который также уважительно и доверительно общается с младшими школьниками, не ставя себя выше и не подавляя в обучающихся порывов к самостоятельности и ответственности над своими действиями. В рамках данного принципа каждый младший школьник может самовыражаться [58].

Обратимся теперь к самым распространенным и эффективным формам, используемым в рамках реализации образовательного процесса с использованием методов активного обучения. Первая такая форма называется «проблемное обучение». Данная форма предполагает преобладание на уроках поисковой и исследовательской деятельности, когда младшим школьникам представляется возможность самим найти ответ на поставленную задачу, ища необходимые сведения во всех доступных источниках информации. Успешность такой формы заключается в соблюдении принципа сотрудничества между учителем и обучающимися, поскольку важная задача учителя – умело создать проблемную ситуацию, которая будет понятна обучающимся, будет соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям, и будет отражать те темы, которые в данный момент

реализуются в рамках образовательного процесса. Задача же обучающихся – правильно принять для себя поставленную задачу, воспользоваться указаниями и найти новое знание с помощью данных им ресурсов [38].

При проблемном обучении новое знание не просто дается обучающимся для заучивания, а преподносится в форме неизвестного, которое необходимо расшифровать. Для обучающихся это значит, что им необходимо не просто пассивно принять информацию к сведению, а найти эту информацию, переработать ее, и на основе этого решить поставленную перед ними задачу. Такая форма способствует развитию критического мышления, а также способствует выработке умений младших школьников формулировать собственные выводы, взгляды на различные вещи и явления, отстаивать свою точку зрения, и формировать свои знания, умения и навыки самостоятельно [44].

Еще одним распространенным методом в рамках АМО является технология case-study (анализ конкретных ситуаций), или кейс-технология. Данный метод предполагает, что младшим школьникам предоставляется некоторый кейс, который содержит описание конкретной ситуации. Задача обучающихся – определить, если в данной ситуации проблема, в чем ее суть, и как ее можно решить с помощью уже имеющихся у них знаний, умений и навыков. Такой метод позволяет младшим школьникам лицом к лицу столкнуться с некоторыми ситуациями, с которым им возможно предстоит столкнуться в жизни, и проанализировав ее, понять, что конкретно нужно делать в такой ситуации, как себя вести в ней и как из нее выйти. Такой метод крайне полезен при развитии навыков саморегуляции, ведь он позволяет младшим школьникам увидеть неправильное поведение других людей, скорректировать его и сделать соответствующие выводы для себя [29].

Разыгрывание ролей – еще один метод активного обучения, который также предполагает постановку перед обучающимися какой-либо проблемы и поиском ее решения. Важно понимать, что данный метод не предполагает простой театральной постановки, а имеет ярко выраженные учебные задачи.

Обычно перед обучающимися ставится такая ситуация, в которую они могут попасть в повседневной жизни, но могут не знать, что в ней делать. Например, учитель предлагает обучающимся представить, что они увидели на улице драку, раздает каждому роли и предлагает разыграть такую ситуацию, а также показать, как бы они повели себя в данной ситуации. Далее происходит анализ произведенных младшими школьниками действий – учитель задает наводящие вопросы, был ли данный поступок правильным или нет, и почему. В ходе такого анализа младшие школьники на собственном опыте понимают, что они сделали неверно и как следовало поступить в данной ситуации в реальной жизни. Очень часто после анализа ситуация разыгрывается повторно для закрепления полученных знаний [54].

Метод групповой дискуссии также очень популярен в рамках использования АМО. Он предполагает, что перед обучающимися ставится некоторая проблема или проблемный вопрос, на который необходимо четко и аргументировано ответить. Можно назвать это также дебатами, поскольку в рамках данного метода обучающиеся выслушивают точки зрения друг друга, высказывают собственную позицию, стараются ее защитить. Можно провести такую дискуссию в коллективной форме, когда каждый сам за себя, но можно также разделить класс на две или более команды, чтобы каждая сформулировала свою позицию и отстаивала ее коллективно. Очень интересно пробовать дать каждой команде готовую точку зрения, которой они возможно не придерживаются, но должны отстаивать, это учит младших школьников саморегуляции и также отстаиванию позиции, аргументированию, спору. В целом, благодаря данному методу происходит развитие навыков саморегуляции, поскольку во время дискуссии обучающимся важно оставаться сдержанными, спокойными и хладнокровно стоять на своем, не пытаясь обидеть или задеть своего одноклассника [6].

Еще один похожий на предыдущий метод называется «круглый стол», который направлен на закрепление ранее полученных знаний, умений и навыков, а также позволяет младшим школьникам дополнить имеющуюся у них

информацию по тому или иному вопросу. Главное отличие от метода дискуссии заключается в том, что при проведении «круглого стола» происходит еще и групповая консультация, то есть у обучающихся есть возможность обмениваться друг с другом имеющимися знаниями по проблеме, а не просто отстаивать свою точку зрения (хотя это также нужно делать). В рамках данного метода обучающимся очень важно как можно больше раскрыть потенциал проблемы, и как можно больше информации внести перед началом ее решения, поэтому абсолютно каждый младший школьник имеет возможность почувствовать себя полноправным участником образовательного процесса и внести свой вклад в общее дело. Здесь обучающиеся не чувствуют себя соперниками, а наоборот, ощущают себя командой, которая собралась, чтобы поработать над решением общей задачи [36].

Еще одним похожим методом является метод мозгового штурма (брейнсторминг), который заключается в том, что младшим школьникам необходимо коллективно подумать и найти нетрадиционное решение какой-либо определенной проблемы, которую ставит перед ними учитель. Здесь можно распределить между собой обязанности, разделиться на пары или группы для выполнения поиска той или иной информации, или для проведения какой-то другой практической деятельности, необходимой для решения задачи, или можно построить процесс так, чтобы каждый индивидуально поработал над проблемой и затем внес свой вклад в ее решение. Выбор формы работы лучше предоставить самим младшим школьникам и не загонять их в рамки. В конечном итоге, попробовав разные формы, они сами опытным путем придут к выводу, что работать в коллективе намного результативнее и быстрее, чем разобренный поиск решения проблемы без ее обсуждения. Использование такого метода позволяет реализовать творческое усвоение обучающимися учебного материала, связать их теоретические знания с практическими действиями, активировать мыслительную деятельность и

развивать познавательные психические процессы, а также опыт коллективной или групповой работы [35].

Деловая игра – еще один интересный метод активного обучения, предполагающий моделирование некоторой деятельности с помощью игры по заданным правилам. Такой метод позволяет развить навыки саморегуляции младших школьников, поскольку им все время необходимо соблюдать заданные правилами рамки, а также следить за тем, чтобы и другие их соблюдали. Примером деловой игры может стать игра «Банк», с помощью которой младшие школьники могут овладеть довольно сложными терминами в простой форме. Для игры им необходимо распределить роли между собой и на основе своих представлений о банке попытаться воспроизвести его деятельность здесь и сейчас. Также можно выбирать различные ситуации, связанные с проходимой в данный момент темой, например, «Заповедник» (в рамках такой игры младшие школьники смогут понять, как правильно ухаживать за животными, какие у них есть характерные признаки и т.д.), «Рыбалка на озере» и т.д. [22].

Таким образом, изучив особенности и разновидности методов активного обучения, можно сделать выводы о том, что:

1. Активные методы обучения предполагают не просто механическое воспроизведение материала, который был дан напрямую, но решение проблемной ситуации через поиск необходимых данных и сведений для ее решения в различных формах (индивидуальная, групповая и т.д.)

2. Активные методы обучения направлены на развитие у младших школьников таких качеств, как умение выполнять поисковую и исследовательскую деятельность, умение составлять причинно-следственные связи, уметь высказывать четко и аргументированно свою точку зрения, отстаивать ее, возражать в ответ на ту точку зрения, которая не близка, умение критически мыслить, умение находить выход из нестандартных ситуаций, умение контролировать свое поведение и эмоции, умение слушать окружающих, уважение к их мнению, умение выстраивать собственные

взгляды и представления на различные вещи и явления в ходе получения все новой и новой информации, иметь четкое представление того, почему они придерживаются того, а не иного и т.д.

3. Активные методы обучения способствуют развитию навыков саморегуляции, поскольку многие из них направлены на столкновение и отстаивание различных мнений, при этом умея не срываться и не оскорблять своего оппонента, не злиться и не ругаться, решать все возникающие вопросы мирным путем.

Выводы по 1 главе

Таким образом, изучив психолого-педагогическую литературу по теме нашего исследования, мы можем сделать следующие выводы:

1. Саморегуляция в различной литературе понимается как:
 - способ управления человеком собственными эмоциями, чувствами, поведением;
 - внутренняя регуляция поведения человека;
 - программирование собственной деятельности на основе анализа процессов поведения;
 - регуляция поведения и деятельности с помощью взаимодействия внешних и внутренних факторов;
 - осознанное изменение нервно-психических состояний;
 - осознанный выбор способа своих действий и поведения;
 - процесс сознательной регуляции внутренних возникающих реакций на внешние раздражители.

2. Первые предпосылки к развитию волевых качеств закладываются у ребенка очень рано, но претерпевают изменения на протяжении долгого времени, а к концу младшего школьного возраста проявление воли уже носит осознанный характер. Развитие саморегуляции и произвольности также проходит длительный путь, который сопряжен со многими трудностями.

Большую роль здесь играет деятельность учителя, который своими действиями может способствовать их развитию, учитывая индивидуальные и возрастные особенности, и подбирая задания, направленные на развитие саморегуляции, а не требующие уже ее сформированности на высоком уровне. Также развитие саморегуляции тесно связано с формированием познавательного интереса младших школьников, что также должно быть отражено в образовательном процессе. В целом, развитие саморегуляции тесно связано с развитием таких качеств, как воля, произвольность и самостоятельность.

3. Различные пути и средства развития навыков саморегуляции, используемые в образовательном процессе, дают возможность обучающимся избавиться от негативных эмоций и учиться избавляться от эмоционального напряжения, а также бороться со своими проблемами. Немаловажным является и тот факт, что наряду с использованием различных методов и приемов, крайне важно не забывать об индивидуальных и возрастных особенностях младших школьников, учитывать их эмоциональное состояние на начало занятия, а также варьировать подвижные и малоподвижные методы, чтобы младшие школьники не уставали на занятии и не успевали заскучать. Крайне важно также планировать занятия таким образом, чтобы на них младшим школьникам было интересно, и они осознавали главную их цель – научиться контролировать свои действия, эмоции, поведение, высказывания и т.п. Отдельное внимание следует уделять в конце занятия рефлексии чтобы младшие школьники могли оценить свои успехи, тем самым также порождая развитие навыков саморегуляции.

4. Активные методы обучения – это способ совместной деятельности учителя и обучающихся, при котором в полной мере действуют субъект-субъектные отношения, младшие школьники являются полноправными участниками образовательного процесса, а не пассивными слушателями, а учитель выступает в роли координатора, только направляя активную деятельность обучающихся в нужное русло. Для учителя использование таких

методов наиболее сложно с методической точки зрения, поскольку ему необходимо с учетом всех индивидуальных и возрастных особенностей младших школьников подобрать материал таким образом, чтобы поставить перед обучающимися задачу, которую им необходимо будет решить, то есть необходимо изначально материал скрыть в этой задаче, а не просто предоставить его обучающимся к изучению.

5. Психологами и педагогами выделяются следующие активные методы обучения:

1. Проблемное обучение.
2. Технология case-study.
3. Разыгрывание ролей.
4. Метод групповой дискуссии
5. Круглый стол.
6. Метод мозгового штурма.
7. Деловая игра.

6. Активные методы обучения предполагают не просто механическое воспроизведение материала, который был дан напрямую, но решение проблемной ситуации через поиск необходимых данных и сведений для ее решения в различных формах (индивидуальная, групповая и т.д.)

7. Активные методы обучения направлены на развитие у младших школьников таких качеств, как умение выполнять поисковую и исследовательскую деятельность, умение составлять причинно-следственные связи, уметь высказывать четко и аргументированно свою точку зрения, отстаивать ее, возражать в ответ на ту точку зрения, которая не близка, умение критически мыслить, умение находить выход из нестандартных ситуаций, умение контролировать свое поведение и эмоции, умение слушать окружающих, уважение к их мнению, умение выстраивать собственные взгляды и представления на различные вещи и явления в ходе получения все новой и новой информации, иметь четкое представление того, почему они придерживаются того, а не иного и т.д.

8. Активные методы обучения способствуют развитию навыков саморегуляции, поскольку многие из них направлены на столкновение и отстаивание различных мнений, при этом умея не срываться и не оскорблять своего оппонента, не злиться и не ругаться, решать все возникающие вопросы мирным путем.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДПРОЕКТНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

2.1 Задачи и содержание предпроектного исследования

Предпроектное исследование проводилось на базе одной из школ г. Кыштыма Челябинской области. В исследовании приняли участие обучающиеся 3 класса в количестве 14 человек. Данный класс обучается по УМК «Школа России».

Данный класс характеризуется, как наиболее сильный во всей параллели, поскольку показывает наиболее высокие образовательные результаты. Учитель в данном классе уделяет особое внимание развитию математических способностей обучающихся, во внеурочной деятельности проводит курс занятий, посвященный подготовке к олимпиадам по различным предметам.

Развитию саморегуляции особое внимание не уделяется. Этот процесс можно проследить только в рамках освоения базовой образовательной программы, дополнительных упражнений учителем не предлагается. В рамках УМК также не предлагаются упражнения, направленные на развитие навыка саморегуляции.

Активные методы обучения используются в образовательном процессе данного класса. Чаще во внеурочной деятельности, чем в урочной.

В классе нет обучающихся с особыми образовательными потребностями, поэтому можно говорить о том, что выборка подобрана на одном уровне по возрасту и образовательным возможностям.

Целью нашего исследования является выявление уровня сформированности навыков саморегуляции у младших школьников.

Задачи нашего исследования:

1. Подбор диагностик для выявления уровня сформированности навыка саморегуляции у младших школьников.

2. Апробация диагностик в выбранном классе.

3. Анализ полученных в ходе проведения констатирующего исследования результатов, качественно-количественный анализ.

4. Разработка педагогических условий и курса заданий, направленного на повышение уровня сформированности навыком саморегуляции с помощью активных методов обучения.

Для предпроектного исследования нами были подобраны две методики.

1. Детский вариант личностного теста Рэймонда Беранара Кеттела. Этот вариант теста был специально разработан для детей дошкольного и младшего школьного возраста Э. М. Александровской на основе взрослого варианта 16-факторного личностного теста Р. Кеттела. Из 16-ти шкал Э. М. Александровская выбрала десятую шкалу «Самоконтроль». Данная методика предполагает выявление уровня саморегуляции у детей от 5 до 12 лет.

Тест включает в себя 20 вопросов, десять из них для мальчиков, и десять других – для девочек. На выполнение тестовых заданий дается 10 минут. Проводить тест можно фронтально, при условии, что, либо мальчики и девочки будут перемешаны так, что не будет возможности посмотреть ответы у других, либо, если обучающихся предупредить о том, что этот тест ни на что не влияет, и нужно именно их мнение по всем вопросам. На усмотрение учителя тест можно проводить и по группам.

Для выполнения теста обучающемуся необходимо подчеркнуть тот вариант, который для него является наиболее приемлемым или привлекательным.

Материалы для теста.

Вопросы для мальчиков:

1. Скорее тебе понравилось бы работать на кондитерской фабрике или скорее тебе понравилось бы работать учителем.

2. Когда ребята в классе шумят, то ты всегда сидишь тихо или ты шумишь вместе с ними.

3. Ты предпочитаешь друзей, которые любят баловаться, бегать, шалить или ты предпочитаешь друзей, которым нравятся более серьёзные дела.

4. Охотнее ты сейчас ходил бы в школу или охотнее ты сейчас поехал бы путешествовать на автомобиле.

5. Какой учитель тебе нравится больше: мягкий и снисходительный или тебе больше нравится строгий учитель.

6. В свободное время ты лучше сходил бы в кино или в свободное время ты лучше сажал бы деревья во дворе.

7. Ты охотнее расскажешь маме о своих школьных делах или ты охотнее расскажешь об экскурсии, прогулке.

8. Тебе больше нравится, когда вы с друзьями рассказываете что-то друг другу или тебе больше нравится играть со своими друзьями.

9. Охотнее ты пошел бы на урок или охотнее ты посмотрел бы матч по футболу.

10. Тебе бывает трудно в школе или тебе не бывает в школе трудно.

Вопросы для девочек:

1. Скорее тебе понравилось или бы работать на кондитерской фабрике или тебе скорее понравилось бы быть учительницей.

2. Когда ребята в классе шумят, то ты сидишь тихо или, когда ребята в классе шумят, то ты шумишь вместе с ними.

3. Ты предпочитаешь друзей, которые любят побаловаться, побегать, пошалить или ты предпочитаешь друзей, которые ведут себя серьёзно.

4. Ты сейчас охотнее бы ходила в школу или ты сейчас охотнее бы поехала путешествовать на автомобиле.

5. Тебе бы больше понравился мягкий, снисходительный учитель или тебе больше бы понравился строгий учитель.

6. В свободное время ты лучше пошла бы в кино или в свободное время ты лучше пошла бы сажать цветы и деревья во дворе.

7. Ты охотнее расскажешь маме о своих школьных делах или ты охотнее расскажешь маме о прогулке, экскурсии.

8. Тебе больше нравится, когда вы с девочками рассказываете что-то друг другу или тебе больше нравится играть с девочками во что-то.

9. Ты охотнее пошла бы на урок или ты охотнее посмотрела бы выступление фигуристов.

10. Тебе бывает в школе трудно или тебе в школе всегда легко.

Интерпретация результатов.

В методике выделено три уровня развития навыка саморегуляции: высокий, средний и низкий.

Высокий уровень будет свидетельствовать о том, что ребенок хорошо прошел социализацию, умеет регулировать свое поведение, действия и речь. Для достижения данного уровня необходимо набрать от 8 до 10 баллов.

Средний уровень характеризуется способностью регулировать себя в достаточно обычных ситуациях, но возможностью потерять контроль в стрессовых ситуациях. Этот уровень может также говорить о том, что ребенок недостаточно социализировался в обществе. Для достижения этого уровня необходимо набрать от 4 до 7 баллов.

Низкий уровень говорит о неумении ребенка контролировать себя практически в любых ситуациях, социализация нарушена. Показатели данного уровня варьируются от 0 до 3 баллов.

2. Методика «Изучение саморегуляции», автором которой является У. В. Ульенкова. Целью данной методики также является выявление уровня навыка саморегуляции у младших школьников.

Данная методика проводится исключительно индивидуально, поскольку предполагает наблюдение учителем за поведением ребенка. Для проведения данной методики необходимо нарисовать (или распечатать) изображение палочек и черточек: /-//-///-/-//-/-///-/-///-//. У младших школьников должны быть тетрадь в линейку (без косых линий), карандаш и линейка. Их задача состоит в том, чтобы повторить рисунок в течение 5 минут, при этом соблюдая правила: необходимо перенести все в точности так, как показано на изображении; выходить за поля нельзя; нужно правильно переносить знаки с

одной строки на другую (по аналогии со словами); писать не на каждой строке, а через одну. Все правила проговариваются медленно, но только один раз.

Когда обучающийся приступил к выполнению заданий, учитель начинает свое наблюдение, и фиксирует результаты. Поскольку оригинальная методик не предполагает никакого протокола, который помог бы учителю фиксировать результаты, мы разработали свой протокол, представленный в таблице 1.

Таблица 1 – Протокол для проведения методики «Изучение саморегуляции»

1. Как принимается задание? (ребенок понял задание сразу и приступил; ребенок переспрашивает; ребенок не может понять, что ему нужно делать; ребенок выполняет не те действия, которые для него обозначили)	
2. Как выполняется задание? (ребенок не отвлекается или отвлекается на различные раздражители; ребенок выполняет задание или не выполняет; ребенок делает это с охотой или ленится)	
3. Характер допущенных ошибок (выходит за поля, неправильно переносит, не соблюдает указанный рисунок и т.п.; ребенок не допускает ошибок)	
4. Рефлексия (ребенок перепроверяет свою работу или сразу сдает ее экзаменатору, тщательно он это делает или бегло и т.п.)	
5. Реакция на ошибки (ребенок старается максимально аккуратно исправить ошибки; ребенок старается быстро исправить ошибки; ребенок не пытается исправить найденные ошибки)	
6. Другие наблюдения	

Интерпретация результатов.

В соответствии с полученными данными, обучающиеся делятся по уровням сформированности навыка саморегуляции: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень наблюдается тогда, когда ребенок полностью принимает задание; понимает и принимает все правила; не переспрашивает; сохраняет цель до конца выполнения задания; не допускает ошибок или если допускает, то самостоятельно их исправляет; проверяет свои действия,

сверяясь с правилами; не сдает работу сразу же; выполняет задание с охотой; делает все аккуратно и красиво; старается и т.п.

Средний уровень наблюдается тогда, когда ребенок принимает задание, но переспрашивает установленные правила; допускает ошибки, замечает их, но не стремится исправить их все; не обращает пристального внимания на аккуратность; проверяет работу не так тщательно; периодически отвлекается от выполнения задания; работу сдает практически сразу по окончании и т.п.

Низкий уровень наблюдается, когда обучающийся не принимает задание полностью или частично; упускает из виду правила; допускает ошибки и не стремится их исправить; не следит за аккуратностью и чистотой выполнения задания; сдает работу сразу же (может быть даже не доделав до конца); отвлекается от работы и не возвращается к ней, пока ему не напомнят; делает работу с неохотой; высказывает свое недовольство заданием; выполняет задание не по установленным правилам и т.п.

Некоторые другие моменты, которые могут проявиться по ходу наблюдения, необходимо интерпретировать в соответствии с теми характеристиками уровней, которые даны.

2.2 Результаты предпроектного исследования и их интерпретация

На основе анализа полученных результатов по выявлению уровней сформированности навыка саморегуляции у младших школьников в рамках предпроектного исследования мы получили довольно интересные результаты. Мы выяснили, что у большинства младших школьников наблюдаются средний и низкий уровни сформированности навыков регуляции, что говорит о крайней необходимости проводить специальную работу в данном направлении.

Данные, полученные в ходе предпроектного исследования по выявлению уровней сформированности навыков саморегуляции у младших школьников, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели уровней сформированности навыка саморегуляции

№	Фамилия и имя испытуемого	Личностная саморегуляция	Поведенческая саморегуляция
1	А. К.	Низкий	Средний
2	В. Б.	Средний	Средний
3	Г. О.	Высокий	Высокий
4	З. Ю.	Средний	Средний
5	Л. М.	Средний	Высокий
6	Л. А.	Средний	Средний
7	М. М.	Низкий	Низкий
8	Н. У.	Высокий	Средний
9	П. К.	Средний	Средний
10	Р. Н.	Низкий	Средний
11	Р. Д.	Средний	Средний
12	С. С.	Средний	Средний
13	Ф. Н.	Низкий	Низкий
14	Ш. В.	Средний	Низкий

Таким образом мы видим, при анализе результатов сформированности навыка личностной саморегуляции выявлено, что высокий уровень имеют 2 человека (14,29%), средний – 8 человек (57,14%), и низкий – 4 человека (28,57%). При анализе результатов сформированности навыка поведенческой саморегуляции выявлено, что высокий уровень имеют также 2 человека (14,29%), средний – 9 человек (64,9%), а низкий – 3 человека (21,43%).

В целом, данные практически совпадают, разница между результатами незначительная. Преобладает у младших школьников средний уровень, что в целом соответствует возрастным особенностям и возрастной норме обучающихся. Однако, необходимость формирования навыка саморегуляции все же прослеживается, поскольку есть обучающиеся с низким уровнем, а высокий уровень наблюдается только у двоих.

Для наглядности представим полученные результаты предпроектного исследования в виде диаграммы (рисунок 1).

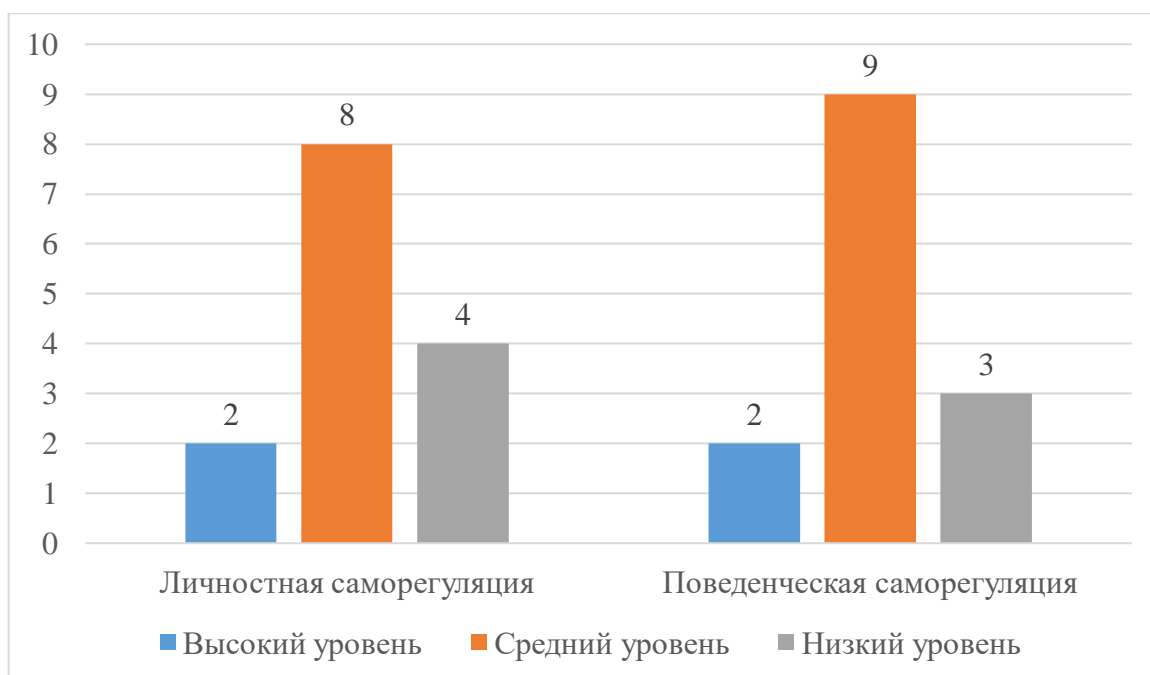


Рисунок 1 – Результаты предпроектного исследования

В целом, делаем вывод о том, что показатели сформированности уровней навыка саморегуляции соответствуют возрастной норме.

2.3 Цели и задачи педагогического проекта, этапы, содержание и способы его реализации

Данный параграф посвящен описанию программы курса внеурочной деятельности по развитию навыков саморегуляции младших школьников средствами активных методов обучения «Учусь управлять собой!». Программа рассчитана на обучающихся 3 класса, возраст которых варьируется от 9 до 10 лет. Реализация данной программы предполагает проведение 30 занятий, по одному занятию в неделю на протяжении одного учебного года. Познавательный и игровой виды деятельности являются ведущими в нашей программе. Актуальность представленной программы заключается в том, что каждое новое поколение детей становится все более инфантильным под действием современных реалий, что приводит к неумению регулировать свое поведение в стрессовых и обычных ситуациях. Это, в свою очередь, приводит к неспособности налаживать социальные контакты, взаимодействовать с

людьми в обществе, что делает повседневную жизнь для младшего школьника сложнее. Помимо этого, плохо развитый навык саморегуляции мешает и образовательному процессу начальной школы, поскольку обучающиеся могут срывать уроки, создавать неприемлемые ситуации, противостоять созданию благоприятной психологической атмосферы в классе. В первую очередь развитие навыка саморегуляции необходимо самому младшему школьнику, чтобы в дальнейшем не возникало проблем во взаимоотношениях с окружающим миром. Нормативная база нашего исследования:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 11.12.2020) зарегистрирован в Минюсте России 22.12.2009 № 15785).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации».

3. СанПин 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

4. Приказ Министерства Просвещения РФ № 766 от 23.12.2020 года «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

Целью нашей программы является развитие навыков саморегуляции младших школьников с помощью активных методов обучения во внеурочной деятельности.

Задачи программы:

1. Создать условия для развития навыков саморегуляции младших школьников.

2. Дать возможность детям почувствовать себя участником различных ситуаций, способных повысить их навыки саморегуляции.

3. Создать благоприятную психологическую атмосферу в классе.

Календарно-тематическое планирование на один учебный год в рамках освоения программы курса внеурочной деятельности «Учусь управлять собой!» представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Тема занятий	Количество часов
1	Вводный блок	Диагностика сформированности навыков саморегуляции	2
2		Давайте знакомиться!	1
3	Основной блок	Эмоции и взаимопонимание	1
4		Что влияет на наши эмоции?	1
5		Разные настроения	1
6		Учимся менять свое настроение	2
8		Избавляемся от плохих мыслей	1
9		Знакомство с понятием «воля»	2
11		Как найти выход из трудной ситуации?	1
12		Меняем отношение к тому, что нас огорчает	1
13		Мои сильные стороны	1
14		Эмоции правят мной или я ими?	2
15		Злость и агрессия	1
16		Как победить страх?	1
17		В поисках достойных путей выражения чувств	2
18		Как жить в согласии с другими?	2
20		Из чего состоит успех?	2
22		Саморегуляция	2
23	Итоговый блок	Чему мы научились?	2
24		Диагностика сформированности навыков саморегуляции	2

Ожидаемые результаты от реализации представленной программы:

– укрепление психологического здоровья младших школьников;

- обучение младших школьников управлению своими действиями и речью в различных ситуациях;
- развитие способности к выстраиванию приемлемой модели поведения;
- создание благоприятной психологической атмосферы в классе, которая могла бы сохраниться длительное время;
- воспитание у младших школьников чувства ответственности за свои действия и слова.

Методы и средства работы: проблемное обучение, разыгрывание ролей, метод групповой дискуссии, круглый стол, метод мозгового штурма, деловые игры, психологические упражнения, работа с ИКТ.

В течение учебного года проводится три блока, включающие в себя различные занятия.

I. Вводный блок включает в себя проведение вышеописанных диагностик сформированности навыков саморегуляции у младших школьников, анализ полученных результатов, построение на их основе дальнейшего плана действий по реализации программы.

Помимо этого, в данный блок включено занятие «Давайте знакомиться!», которое предполагает знакомство младших школьников с организатором реализации программы. Также младшие школьники познакомятся с дневниками саморазвития, которые они будут заполнять на протяжении всех занятий и непосредственно заполнят первые его страницы (см. Приложение 1).

Упражнения, проводимые в рамках занятия «Давайте знакомиться!»:

1. «Релаксация». Данное упражнение проводится с целью создать благоприятный психологически климат в детском коллективе, расположить младших школьников друг к другу и к учителю. Все обучающиеся садятся в круг кому как удобно (на стул, на пол, в удобной позе). Далее учитель говорит о том, что все занятия будут проходить не за партами, а в дружном кругу, где каждый может почувствовать себя комфортно. Но у данного круга есть свои правила:

- каждый может делать то, что хочет, если его действия не мешают другим чувствовать себя комфортно;
- каждый может брать любой необходимый предмет, находящийся в комнате;
- нельзя выходить из комнаты, пока не закончилось занятие или этого не позволил учитель;
- необходимо уважать друг друга, не нарушать личного пространства товарищей, не кричать и не ругаться;
- необходимо поддерживать спокойную и умиротворенную атмосферу во время занятий.

Далее учитель предлагает детям пройтись по комнате, выбрать для себя предметы, если это необходимо, выбрать удобное место и позу и занять свое место в кругу. Все это проделывается молча.

После того, как младшие школьники собрались в центре комнаты, учитель просит их представить так, как они бы хотели, чтобы к ним обращались в рамках данных занятий. Остальные обучающиеся хором повторяют названное имя.

2. «Прогноз погоды». Данное упражнение заключается в просьбе учителя изобразить свое настроение с помощью обозначения погодных условий (солнце, дождь, тучи, туман, ветер). Если у кого-то из обучающихся наблюдается скверное настроение, можно попросить остальных детей попытаться его развеселить (в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и психологического климата в коллективе).

3. «Зеркало». Во время проведения данного упражнения детям необходимо разбиться на пары (по желанию), а затем один из них показывает различные действия, а второй старается их повторить, затем дети меняются ролями. Необходимо следить за тем, чтобы младшие школьники позитивно относились к данному упражнению и не испытывали негативных эмоций, если у них что-то не получается или кто-то плохо справляется со своей ролью. В случае возникновения подобной ситуации необходимо остановить

выполнение упражнения, вспомнить о правилах поведения на занятиях и повторить упражнение снова.

II. Основной блок включает в себя непосредственно работу по развитию навыков саморегуляции у младших школьников. В него входят 24 занятия, в рамках которых младшие школьники поговорят о самых важных чувствах и эмоциях, а также о том, как их контролировать. Большинство упражнений будет направлено на использование активных методов обучения, но будут встречать так же и упражнения, направленные на релаксацию и поддержание здоровой психологической атмосферы в классе.

Первое занятие в данном блоке – «Эмоции и взаимопонимание». На данном занятии младшие школьники продолжают заполнение дневника саморазвития, а также вспоминают о том, какие существуют эмоции, при каких обстоятельствах они испытывали те или иные эмоции, что они при этом ощущали, жалели ли о них.

Упражнения, используемые на данном занятии:

1. «Релаксация». В рамках данного упражнения учитель говорит младшим школьникам о том, что, наблюдая за котятами, можно заметить, как они постоянно сладко спят в самых разных позах. Их животик размеренно опускается и поднимается вверх-вниз в такт их дыханию. Учитель предлагает обучающимся попробовать расслабиться также, как и котенок. Он чувствует свое дыхание, у него хорошее настроение, он рад этому дню и всему, что с ним происходит. Он отдохнул и теперь медленно просыпается, слышит различные звуки за окном (крик детей, лай собаки, ветер, дождь и т.п.), потягивается разминает шею и окончательно открывает глазки. Целью данного упражнения является именно расслабление, поэтому можно дать возможность младшим школьникам потянуться, встать с мест, позевать, посмотреть по сторонам и т.д.

2. «Различные эмоции». В рамках данного упражнения учитель предлагает младшим школьникам взглянуть на рисунок, где отражены различные эмоции (рисунок 2).

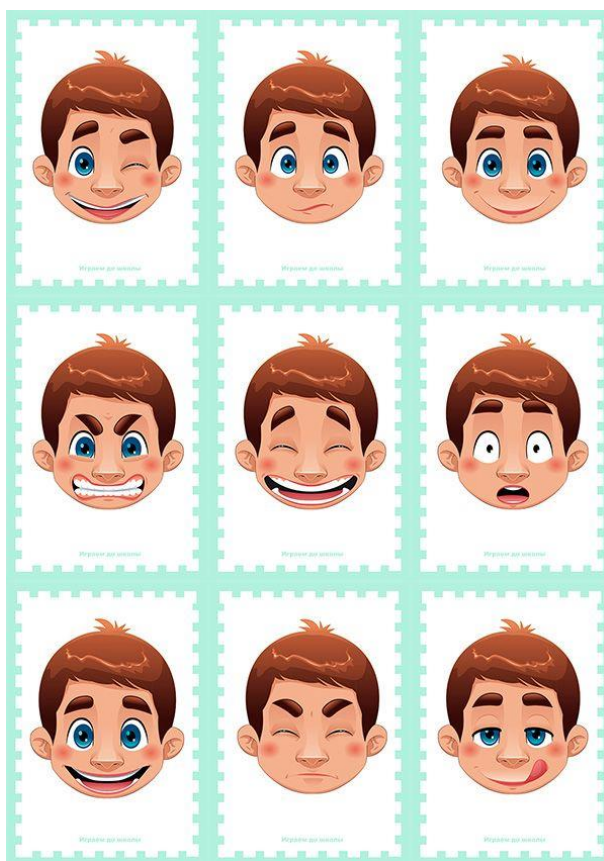


Рисунок 2 – Отражение различных эмоций

Анализируя рисунок, младшим школьникам предлагается определить, какие именно эмоции на нем отражены, когда можно их испытать, испытывали ли обучающиеся данные эмоции и т.д. Также обсуждается вопрос о том, какие эмоции являются положительными, а какие негативные и почему проявление негативных эмоций может вредить человеку.

После разбора основных эмоций, младшие школьники могут потренироваться в их проявлении. Для этого каждый желающий может продемонстрировать остальным какую-либо эмоцию, а остальные попытаются угадать, что именно показывает младший школьник.

3. «Угадай эмоцию». Учитель предлагает младшим школьникам разобраться в следующей ситуации: «Друг взял у тебя на день игрушку, но долго ее не возвращает. Она очень тебе нужна и родители тоже волнуются, поскольку игрушка дорогая. Ты звонишь другу, чтобы попросить его вернуть книгу. Как ты думаешь, что нужно ему сказать?». После того, как дети

выскажут свои предположения, необходимо спросить у них, какой в итоге вариант лучше всего выбрать для разговора с другом:

- верни немедленно книгу;
- если не принесешь мне книгу сейчас же, то я тебя побью;
- пожалуйста, принеси мне книгу, она мне очень нужна;
- может быть ты заболел и поэтому не приносишь мне книгу, расскажи мне об этом.

Помимо этого, необходимо охарактеризовать выбранный ответ одним из следующих слов: сдержанный, агрессивный, мирный ответ.

Следующее занятие в данном блоке – «Что влияет на наши эмоции?». На данном занятии большое внимание уделяется причинам возникновения позитивных и негативных эмоций, а также способы борьбы с негативными эмоциями. Продолжается работы по заполнению дневника саморазвития.

Упражнения на данном занятии:

1. «Релаксация». Во время данного упражнения учитель предлагает младшим школьникам вспомнить жуков и бабочек, которые размеренно летают летом вокруг нас и наслаждаются теплом и солнышком. Учитель просит обучающихся тоже попробовать на время превратиться в жуков и бабочек и спокойно полетать по «полянке» (классу) и насладиться тишиной и спокойствием. Во время упражнения младшие школьники могут «жужжать» и ходить по комнате в любых направлениях. Учитель в это время медленно читает следующее стихотворение:

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

На последних строках стихотворения младшие школьники опускаются на стулья или пол (кому как удобно) и отдыхают на лесной полянке.

Упражнение можно повторить несколько раз, при этом напоминая младшим школьникам о спокойном дыхании.

2. «Групповая дискуссия». Во время данного упражнения учитель предлагает младшим школьникам послушать и проанализировать следующую ситуацию: «Андрей пришел утром в школу в очень плохом настроении. Сегодня он не выспался и не подготовился к урокам. На первом уроке он не рассказал стихотворение и получил замечание от учителя, что огорчило его еще больше. После второго урока на перемене он вышел в коридор и на него налетел первоклассник и сбил с ног, что очень разозлило Андрея. Он почувствовал ярость и накричал на первоклассника, ударил его, затем ушел в класс и досидел остаток дня в очень плохом настроении, а вечером, вместо того, чтобы пойти гулять, его поругали родители за неподобающее поведение в школе».

Далее учитель предлагает всем младшим школьникам поучаствовать в дискуссии и обсудить поведение Андрея (какие эмоции он испытывал на протяжении дня, все ли эмоции были негативными, чем были вызваны те или иные эмоции, какие из них повлекли за собой нежелательные последствия, какие выводы из этого можно сделать и т.д.). Обучающиеся во время дискуссии могут свободно высказывать свои мысли, аргументировать их, спорить. Учитель при этом следит за тем, чтобы дискуссия протекала в мирных рамках и не нарушала благоприятного климата в коллективе. Если во время дискуссии кто-то из обучающихся проявил негативные эмоции, на этом необходимо акцентировать внимание и также разобрать ситуацию.

3. «Плохие и хорошие мысли». Во время выполнения данного упражнения учитель просит младших школьников взглянуть на доску, где представлены следующие фразы в случайном порядке: «Все будет хорошо», «Я не справился», «Я плохой», «У меня получится», «Я научусь», «Я боюсь», «Я справлюсь», «Я не умею», «Я не буду бояться» и «Меня обидели». Проанализировав данные фразы, обучающимся необходимо подумать над тем, какие из этих мыслей являются негативными, а какие позитивными,

аргументировать свою позицию и придумать ситуацию, в которой необходимо применять позитивные мысли.

Следующее занятие курса внеурочной деятельности «Разные настроения» посвящено разбору видов настроения, причин их возникновения и способов борьбы с плохим настроением. Продолжение заполнения дневника саморазвития.

Упражнения на данном занятии:

1. «Релаксация». Учитель предлагает младшим школьникам на этот раз окунуться в подводный мир и вспомнить больших рыб, которые медленно плывут в глубинах океанов и морей, часто долго преследуя корабли. Мысли этих животных ничего не тревожит, они смиренны и спокойны, им достаточно только открыть пасть, чтобы еда сама поступала к ним в желудок, поэтому им не о чем тревожиться. Учитель просит младших школьников представить себя большими рыбами и «поплавать» в глубинах океана, молча прислушиваться к звукам вокруг, лавировать между стульями, глубоко дышать и мурлыкать в такт звуков моря. На фон можно поставить соответствующие звуки, чтобы погрузить младших школьников в водную атмосферу.

2. «Эмоции и настроение». Во время данного упражнения учитель снова демонстрирует младшим школьникам рисунок с различными эмоциями и просит вспомнить их названия, а также попытаться продемонстрировать их на своем лице. Затем учитель просит обучающихся подумать о том, в каком настроении может пребывать человек, который испытывает ту или иную эмоцию и проанализировать эти связи.

3. «Разыгрывание ролей». Учитель напоминает младшим школьникам об Андрее, с которым они частично познакомились на прошлом занятии и предлагает обучающимся поделиться мнением о нем. Скорее всего, дети выразят недовольство его поведением, поэтому необходимо акцентировать внимание на том, что у Андрея есть и другие стороны характера. Для этого предлагается послушать следующую ситуацию: «После того, как Андрей ударил в школе первоклассника и получил выговор от родителей и учителя, он

решил исправиться. Он очень отчаялся из-за того, что он не сумел овладеть своими эмоциями и дал им волю над собой. Он спросил учителя о том, как ему совладать со своим гневом, на что учитель сказал ему о том, что его эмоции зависят от настроения и мыслей. Нужно уметь успокаиваться, радоваться жизни, думать о хороших вещах. Андрей задумался об этом и решил последовать советам учителя. Вечером он встретился с другом Сашей, и вместе они пошли в кино. Однако там возникла проблема с охранником: он не хотел пускать Андрея и Сашу в кино, поскольку у фильма была маркировка 12+, а мальчикам было всего по 10 лет».

Далее учитель предлагает обучающимся взять на себя роли учителя, Андрея, Саши и охранника и разыграть данную ситуацию, а также не договариваясь заранее, придумать на ходу ее окончание (что ответили Андрей и Саша охраннику, как себя повели, какие эмоции при этом испытали и т.д.). Если у кого-то еще есть желание, они также могут попробовать разыграть финал этой истории. После этого дети снова садятся в круг и обсуждают полученные версии, выбирают из них самую адекватную, а затем сверяют ее с окончанием истории: «Андрей почувствовал злость внутри себя, но, помня о своем недавнем гневе, он решил во что бы то ни стало не проявлять агрессию по отношению к охраннику. Он вежливо извинился и спросил, могут ли они сдать билеты обратно в кассу, на что охранник ответил положительно. Саша очень расстроился данным происшествием и всю дорогу злился на охранника. Андрей пытался внушить Саше, что необходимо быть спокойнее, но тот не хотел ничего слушать. Тогда злость Андрея все-таки взяла верх над ним, и он накричал на Сашу».

Младшим школьникам предлагается проанализировать такое окончание ситуации и подумать над тем, почему Андрей в конечном итоге не смог справиться со своими эмоциями.

Следующее занятие «Учимся менять свое настроение» посвящено проблеме того, как выйти из дурного настроения и настроиться на позитивный лад. Младшие школьники продолжают заполнять дневники самонаблюдения,

беседуют с учителем о том, какие способы смены настроения существуют, а также упражняются в этом практически.

Упражнения на данном занятии:

1. «Релаксация». На данном занятии учитель предлагает младшим школьникам вспомнить о том, как легко может сдуться мяч, и как человек легко может его надуть с помощью насоса. Во время упражнения младшие школьники разбиваются на пары, один становится мячом, а второй – насосом. Обучающийся, исполняющий роль мяча, должен поникнуть, согнуться, расслабиться, а тот, кто исполняет роль насоса должен начать вкачивать воздух и силу в мяч. По мере того, как воздух наполняет мяч, ребенок выпрямляется, поднимает руки, сжимает кулаки, напрягает мышцы и тело. Затем насос перестает качать и мяч снова сдувается, обучающиеся меняются местами.

Стоит обсудить с младшими школьниками данное упражнение. Что влияет на состояние мяча? Что нам может напомнить этот мяч? Что необходимо для того, чтобы «накачать» себя хорошим настроением и т.д.

2. «Мозговой штурм». Во время данного упражнения учитель рассказывает младшим школьникам о продолжении приключений Андрея: «Андрей всерьез решил научиться управлять собой, но он плохо понимал, что для этого было нужно. У Андрея есть сестра Катя, она учится в четвертом классе. Он обратился к ней с вопросом, который его так мучил, а Катя сказала, что уже давно знает секрет того, как управлять своим настроением. Андрей очень воодушевился и попросил рассказать ему этот секрет». Далее учитель предлагает младшим школьникам подумать и предложить варианты того, как следует менять свое настроение и какой же секрет поведала сестра Андрею. После того, как каждый был услышан, и все теории обсудили, учитель заканчивает рассказ: «Катя сказала Андрею о том, что все, что является причиной его несчастья, принесет ему и счастье. Андрей ничего не понял и только сильнее запутался. Тогда Катя объяснила ему, что если плохие мысли доставляют ему неприятности и дурное настроение, то хорошие мысли,

наоборот, доставят ему радость и подарят хорошее настроение, но этому нужно учиться! Андрей наконец-то понял секрет изменения настроения и очень обрадовался. Тут же он понял, что только что подумал о хорошем и его настроение сильно улучшилось».

3. «Если..., то...». Данное упражнение направлено на закрепление полученных знаний о способе изменения своего настроения. Учитель предлагает младшим школьникам закончить фразы:

- если я получил в школе плохую оценку, то...;
- если меня кто-то обидел, то...;
- если я кого-то обидел, то...;
- если у меня плохое настроение или я злюсь, то...;
- если я не послушался маму или папу, то...

Следующие два занятия в данном блоке называются «Избавляемся от плохих мыслей». Этой теме посвящено два часа, поскольку после теоретической обработки информации по видам эмоций и настроения, необходимо дать младшим школьникам возможность потренироваться в данном направлении. Продолжается заполнение дневника саморазвития.

Упражнения на данных занятиях:

1. «Релаксация». Во время данного упражнения учитель предлагает младшим школьникам вспомнить стихотворение С. Я. Маршака «Шалтай-Болтай», а также вспомнить, почему его так назвали. Далее учитель предлагает младшим школьникам перевоплотиться в Шалтая-Болтая и под строчки из стихотворения поворачивать туловище вправо-влево, при этом руки пусть болтаются вдоль тела по инерции. На словах «свалился во сне» младшие школьники резко сгибаются в талии и опрокидываются телом вниз, затем снова встают. Упражнением можно повторить несколько раз.

Еще одно упражнение «Релаксация» проводится на втором занятии. Во время данного занятия учитель предлагает младшим школьникам почувствовать себя в роли маленьких медвежат, которые лежат в берлоге (обучающиеся удобно устраиваются на своих стульях, как будто на кроватках

в берлоге). Вдруг в берлоге задувает холодный ветер, медвежата съеживаются (младшие школьники напрягаются, сворачиваются в комок). Ветер перестал, и медвежата согрелись (обучающиеся расслабляются и снова принимают удобное положение). Вдруг снова задул ветер, а потом медвежата снова согрелись, и так повторяется несколько раз.

2. «Магия слов». В рамках данного упражнения учитель рассказывает младшим школьникам следующую историю: «Андрей снова пришел к Кате и стал жаловаться о том, что если бы родители не ругались, если бы ему меньше поручали играть с младшим братом, если бы ему меньше задавали в школе, то у него было бы больше времени на себя. Катя внимательно выслушала его и сказала, что Андрей все видит только в негативном ключе, хотя в жизни, наоборот, нужно во всем стараться видеть только хорошее. Для этого нужно заменять в начале предложения слова «если бы» на слова «даже если». Например, не «если бы родители не ругались», а «даже если родители и ругаются, то у меня есть сестра и брат, с которыми мы можем поиграть вместе и не обращать внимания на ссоры» и т.д. Андрей попробовал и у него стало получаться, фразы будто по волшебству начали приобретать позитивный смысл и все проблемы стали казаться меньше». После этого учитель приступает к обсуждению с младшими школьниками данного правила: они обсуждают его, высказывают свои за и против, а затем тренируются в его применении, высказывают свое мнение на тему того, эффективен ли совет Кати.

3. «Разыгрывание ролей». Научившись данному приему, младшие школьники переходят к непосредственному применению. Для этого учитель предлагает им подумать над рядом жизненных ситуаций, которые должны соответствовать индивидуальным особенностям младших школьников, затрагивать их личный жизненный опыт. Например, такая ситуация: «Мальчик сильно торопится в школу, потому что уже опаздывает. Оказываясь перед светофором, он видит, что сейчас загорится красный и будет гореть целых 90 секунд! Он точно опоздает, а учитель поругает его, может быть потом и

родители дома. Он сильно злится и со всей силы пинает камень, лежащий пере ногами».

Таких ситуаций несколько, каждая обсуждается, делается четкий вывод, для главного героя применяется правило «если бы» – «даже если». Все ситуации разыгрываются младшими школьниками по ролям. Можно разбить обучающихся на группы, чтобы они могли продемонстрировать различные подходы к видению правильного исхода ситуации и решения проблемы.

4. «Игрушка». Во время данного упражнения учитель демонстрирует младшим школьникам лист чистой бумаги, а затем разрывает его пополам. Далее он обсуждает с младшими школьниками, возможно ли как-то придать листу прежнюю форму (если закричать, заплакать, попытаться склеить или скрепить). Обсуждение приводит обучающихся к выводу, что ситуацию нельзя изменить с помощью негативных эмоций, но можно изменить отношение к данной ситуации, не расстраиваться и мыслить позитивно. Младшие школьники приводят примеры того, как можно бы было позитивно подумать об испорченной вещи, какие доводы привести, чтобы остаться в хорошем настроении.

5. «Избавление». В рамках данного упражнения учитель предлагает младшим школьникам написать на листочке свои самые плохие мысли, которые терзают их в данный момент, свои страхи и переживания. Затем обучающимся нужно разорвать листок и выбросить его в мусор. Учитель объясняет, что таким образом, мы избавились от плохих мыслей и теперь они не должны нам досаждать. Также следует объяснить, что плохое случается, но нужно научиться относиться к этому с другой точки зрения, помня, например, о выученном правиле.

Следующие два занятия в данном блоке объединены под названием «Знакомство с понятием «воля». На них продолжается заполнение дневника саморазвития, а младшие школьники обсуждают теоретические аспекты, связанные с понятием «воля», вспоминая о том, в каких ситуациях

необходимо проявить волю, как это делать, и как научиться говорить «нет», когда это нужно.

Упражнения на данных занятиях:

1. «Релаксация». Во время выполнения данного упражнения учитель предлагает младшим школьникам подумать о смысле выражения «гора с плеч», слышали ли они его, употребляли когда-то, понимают ли смысл. Далее идет обсуждение смысла данного выражения, затем учитель предлагает попытаться испытать это на себе. Для этого нужно ровно встать, выпрямить спину и плечи, высоко поднять голову, напрячься всем телом, а затем вдруг расслабиться, опустившись всем корпусом вниз. Прodelать так несколько раз. При пускании вниз младшим школьникам нужно резко выдыхать.

Еще одна релаксация для второго занятия предполагает, что младшим школьникам необходимо почувствовать себя в роли ленивцев, удобно расположившихся на деревьях. Звучит медленная успокаивающая музыка или звук леса, костра, дождя и т.п. Младшие школьники с закрытыми глазами отдыхают в удобных позах.

2. «Беседа». В рамках данного упражнения учитель беседует с младшими школьниками по следующим вопросам:

- понятие «воля»;
- необходимость воли для человека;
- проявление воли;
- когда необходимо проявлять волевые усилия и для чего;
- волевые качества, наличие их у младших школьников;
- трудности проявления волевых качеств;
- советы по развитию волевых качеств и воли в целом.

Учитель дает возможность младшим школьникам высказать свое мнение, аргументировать его, поспорить, сам только задает наводящие вопросы, в беседе участвует пассивно.

3. «Самопознание». В рамках данного упражнения учитель предлагает младшим школьникам для себя на листочке перечислить по пять подпунктов

для каждого из следующих пунктов: лучше всего я умею; я не очень хорошо умею; я хочу научиться; что мне для этого нужно. По окончании работы можно обсудить полученные результаты с теми, кто этого хочет.

4. «Групповая дискуссия». В рамках данного упражнения учитель рассказывает следующую историю: «На перемене к Андрею подошел пятиклассник Дима и позвал выйти с ним в коридор, где были одноклассники Димы. Они все поприветствовали Андрея и сказали, что хотят, чтобы он попробовал вместе с ними покурить в туалете. Андрей знал, что курение очень вредно для здоровья, и детям ни в коем случае нельзя этого делать, но он очень боялся потерять доверие пятиклассников и быть презируемым ими. Он очень хотел сказать «нет», но боялся, поэтому сказал, что ему нужно срочно подойти к учителю и убежал. Андрей знает, что пятиклассники снова предложат ему это плохое занятие, но не знает, как сказать им «нет».

Далее младшие школьники обсуждают данную ситуацию, выявляют в поведении Андрея правильные и неправильные стороны, обсуждают то, как важно научиться говорить «нет». Учитель отмечает, что именно в этом и состоит воля – вовремя уверенно сказать нет, не боясь осуждения. По сути ребята, которые курят, плохие и такие друзья Андрею не нужны, поэтому не страшно, если они разозлятся или перестанут с ним разговаривать. Так, наоборот, он ограничит себя от нежелательных знакомств.

5. «Скажи «нет»». В рамках данного упражнения учитель предлагает младшим школьникам разбиться на пары или группы, придумать различные ситуации, в которых сложно сказать нет, а затем разыграть данные ситуации по ролям. В ходе выполнения упражнения еще раз подчеркивается важность развития волевых качеств и способы научить себя говорить «нет».

Следующее занятие носит название «Как найти выход из трудной ситуации?». На данном занятии младшие школьники продолжают беседовать на тему того, как нужно говорить «нет», а также говорят о том, как найти выход из сложной ситуации, когда кажется, что выхода нет. Продолжается заполнения дневника саморазвития.

Упражнения на данном занятии:

1. «Релаксация». На этом занятии учитель предлагает младшим школьникам представить, что у них выросли крылья, расправить их и «полетать» по классу, взмахивая крыльями или планируя в воздухе, но не сталкиваясь с другими «птицами».

2. «Мозговой штурм». В рамках данного упражнения учитель рассказывает младшим школьникам следующую историю: «Однажды Катя зашла в комнату к Андрею и увидела, что тот очень сильно злится на что-то, ходит по комнате и бьет кулаком о ладонь. Катя поинтересовалась у Андрея, что с ним произошло. Тогда Андрей рассказал, что его ужасно злит, что пятиклассники обзывают его и дразнят после того, как он отказался участвовать в их плохих делах. Он ничего не может сделать им в ответ, не хочет влезать в драку и не хочет давать злости над собой верх, но ему так обидно, что хорошие мысли где-то прячутся, а плохие вылезают наружу. Катя спросила, может ли Андрей изменить их слова или действия, на что тот ответил отрицательно. Катя сказала, что тогда он может изменить свои действия о словах, и что он забыл о том, что помимо хороших и плохих мыслей у него еще есть блестящие мысли, которые сейчас и нужны, чтобы придумать, как выйти из сложной ситуации».

После этого, младшие школьники предлагают варианты того, как Андрею выйти из его затруднительной ситуации, чтобы не было негативных последствий. Каждый предлагает свои варианты, затем их все собирают в кучу и разбирают каждый из них, выделяя его хорошие и плохие стороны. В итоге делает вывод о наилучшем варианте развития событий. Учитель рассказывает окончание истории: «На следующий день к Андрею снова пристали обидчики, а самый главный из них – Коля, начал корчить рожи и смеяться над Андреем. Тогда Андрей спокойно сказал Коле, что он может сколько угодно говорить гадости, корчить рожи, при этом шевеля глазами и ртом, но ему еще стоит потренироваться над тем, чтобы шевелить при этом ушами. Коля не ожидал такого исхода и очень удивился. Дома Катя спросила Андрея, думает ли он,

что теперь Коля перестанет его заирать. Андрей ответил, что, возможно, да, а, возможно, и нет, но он теперь будет по-другому реагировать на его выпады и говорить ему про уши. На следующий день Коля снова пристал к Андрею и тот сказал ему, что над ушами еще долго придется тренироваться, а в третий раз сказал, что Коля никогда не научится, тогда Коля не выдержал и убежал, очень разозлившись. Больше он не подходил к Андрею».

Затем учитель предлагает младшим школьникам сравнить выбранный ими вариант с тем решением, которое придумал Андрей, а также обсудить, что именно помогло ему найти выход из трудной ситуации, как кон с ней справился, поменял ли отношение к ней и т.д.

3. «Я справился!». Учитель предлагает младшим школьникам (индивидуально каждому) различные ситуации, например, «тебя дразнят в школе», «ты потерял деньги, которые мама дала на покупки», «ты упал с велосипеда» и т.п., а младшие школьники должны найти выход из этой ситуации. Остальные младшие школьники оценивают найденное решение, могут предложить свое.

Следующее занятие называется «Меняем отношение к тому, что нас огорчает». Оно направлено на проработку умения совладать с собой в критической или стрессовой ситуации. Продолжается заполнение дневника саморазвития. Младшие школьники обсуждают вопросы того, как можно поменять свое отношение к различным вопросам, что для этого нужно и есть ли универсальные правила.

Упражнения на данном занятии:

1. «Релаксация». Во время выполнения данного упражнения учитель предлагает младшим школьникам вспомнить о существовании песочного человека, который приходит к детям ночью и колдует волшебные песочные сны. Младшим школьникам нужно сесть прямо на стульях, руки положить на колени, закрыть глаза. Учитель выполняет роль песочного человека. Он ходит вокруг детей и дотрагивается до плеча, и тогда ребенок «засыпает» – размякает на стуле, расслабляется, принимает удобную позу.

2. «Круглый стол». Учитель просит младших школьников выделить для себя какую-то одну вещь, которая их очень огорчает, но они ничего не могут с ней сделать. Желающие высказывают свои затруднительные ситуации, а остальные в форме круглого стола ищут подходящее решение к данной ситуации. Так обсуждаются все ситуации желающих. Вспоминают правила «если бы» – «даже если», применяют его в рамках упражнения.

3. «Коробочка с эмоциями». Учитель предлагает младшим школьникам вспомнить, какие существуют эмоции. Для этого он приглашает желающего младшего школьника к коробке эмоций, он достает оттуда карточки, но не показывает остальным. На карточке написана какая-то эмоция, которую младшему школьнику необходимо изобразить, а остальным – угадать.

4. «Глухой телефон». Предыдущее упражнение усложняется. Теперь младшие школьники встают друг за другом в змейку. Последний берет из коробочки карточку с написанной эмоцией, знакомится с ней, затем отдает учителю. После этого, он просит стоящего перед ним обучающегося посмотреть на него и показывает ему эту эмоцию. Тот, в свою очередь, показывает ее тому, кто стоит перед ним и т.д. Последний младший школьник показывает эмоцию всем, и все вместе дети говорят свое предположение. Учитель показывает карточку. Полученный ответ сравнивается с исходной эмоцией.

Следующее занятие называется «Мои сильные стороны», и посвящено обсуждению наилучших качеств младших школьников, применение их в тех или иных ситуациях, способности и таланты обучающихся. Продолжается заполнение дневника саморазвития младшими школьниками.

Упражнения на данном занятии:

1. «Релаксация». В рамках данного упражнения учитель предлагает младшим школьникам вспомнить, как они были в детском саду, и как было хорошо, когда был тихий час. В школе нет тихого часа, но можно устроить тихую пятиминутку. Для этого младшие школьники могут расслабиться и принять удобную позу на своих стульях, подумать о чем-то хорошем,

вспомнить приятные эмоции за прошедший день, подумать о том, что их ждет на выходных и т.д.

2. «Лестница успеха». В рамках данного упражнения учитель просит младших школьников нарисовать лестницу, затем нарисовать себя у подножия этой лестницы. Первая ступень – это завтрашний день. Младшим школьникам нужно подумать, чего они хотят достичь, поднявшись на эту ступеньку, и записать это на своем рисунке. Также происходит и с другими ступенями, которые олицетворяют периоды «через неделю», «через месяц», «через год», «через пять лет», «через десять лет». По желанию младших школьников, некоторые лестницы анализируются, обсуждается правильность поставленных обучающимися целей.

3. «Мои сильные и слабые стороны». Для выполнения данного упражнения младшим школьникам раздаются листки, которые им необходимо разделить на две части. Сверху слева обучающиеся пишут заголовок «мои сильные стороны», а справа сверху – «мои слабые стороны». После чего младшим школьникам дается время хорошо подумать и заполнить обе колонки. После этого упражнение продолжается тем, что младшие школьники коллективно называют одно достоинство каждого обучающегося по очереди, а он говорит о том, написал он в свою таблицу это достоинство или нет. Учитель делает акцент на том, что не всегда, те достоинства, которые мы сами в себе ценим, совпадают с теми достоинствами, которые в нас ценят другие люди.

Следующие два занятия объединены темой «Эмоции правят мной или я ими?». На данных заданиях младшие школьники повторяют названия эмоций, вспоминают их мимически, говорят о том, как распределены эти эмоции по негативным и позитивным. Продолжается заполнение дневника саморазвития.

Упражнения на данных занятиях:

1. «Релаксация». В рамках данного упражнения учитель просит младших школьников закрыть глаза, слушать его голос и следовать его указаниям: «сядьте удобно, расслабьтесь, опустите плечи, положите удобно

руки и голову, проследите за своим дыханием, пусть оно будет глубоким, ровным и размеренным. Вспомните свое последнее неприятное событие. Представьте, что вы с ним успешно справились, вы чувствуете триумф, гордость за себя. Вас переполняют положительные эмоции, радость. Вы говорите себя «Я справился!». Ваши плечи гордо поднимаются, голова взмывает вверх, вы выпрямляете спину и открываете глаза. Громко три раза повторяете «Я умею владеть собой!»

Еще одна релаксация для второго занятия предполагает, что младшие школьники окунаются в воспоминания о лете. Кто-то из них был на речке или море, кто-то в лесу и т.д. Учитель предлагает обучающимся представить себя в том месте, в котором они чувствовали себя максимально комфортно на каникулах (это может быть и дом, и двор и т.д.). Попытаться детально прочувствовать те эмоции комфорта, которые они испытывали во время своего отдыха, насладиться ими в течение нескольких минут.

2. «Как управлять эмоциями?». В рамках данного упражнения учитель с младшими школьниками вспоминают ситуацию, которая произошла с Андреем и Сашей в кино, а затем обсуждают, как Андрею удалось справиться с эмоциями. Далее обсуждаются известные младшим школьникам способы справиться с негативными эмоциями. В итоге формируется памятка для обучающихся со следующими правилами (можно также добавить то, что предложили младшие школьники, если этого нет в памятке):

- с помощью физической нагрузки можно снять психологическое и физическое напряжение;
- в одиночестве можно поколотить мягкую подушку, чтобы выплеснуть гнев;
- можно рассказать о своих переживаниях друзьям или семье;
- можно громко крикнуть (но не там, где это может кому-то помешать);
- поплакать или посмеяться;
- пойти прогуляться и подышать свежим воздухом;
- послушать любимую музыку или посмотреть что-то;

– закрыть глаза, глубоко дышать и представлять себе что-то очень приятное;

– сделать три-четыре коротких выдоха, затем три-четыре коротких вдоха, так несколько раз;

– убраться в квартире, сделать другое полезное дело.

3. «Прочь, плохие эмоции!». В рамках данного упражнения учитель предлагает младшим школьникам представить, что негативные эмоции вдруг материализовались и легли своим грузом на их плечи. Одна эмоция весит много, но еще не сильно давит. Две эмоции уже заставляют мускулы напрячься. От трех эмоций трясутся ноги. От четырех подгибаются колени и спина. Негативные эмоции продолжают накапливаться на плечах обучающихся, давя их все сильнее. Нужно избавиться от них. Для этого нужно напрячь все свои силы, резко выпрямиться и расправить плечи, чтобы все эмоции упали и стало легко. При выполнении упражнения можно даже крикнуть, чтобы эмоции точно ушли.

4. «Разыгрывание ролей». При выполнении данного упражнения учитель предлагает младшим школьникам ряд ситуаций, в которых дети их возраста сталкиваются с различными негативными эмоциями, от которых им нужно избавиться. Обучающимся необходимо взять на себя роли героев данных ситуаций и постараться найти правильный метод избавления от эмоций (можно воспользоваться памяткой). Пример ситуации: «Антону родители купили новые сапоги и попросили, чтобы он очень аккуратно ходил. Когда он шел из школы, он обходил все лужи и злые места. Но, когда до дома оставалось всего ничего, вдруг пошел дождь, и ботинки Антона вмиг испачкались грязью. Антон очень расстроился, ведь он знал, что дома его поругают родители. Как ему справиться с данной ситуацией и своими негативными эмоциями?».

5. «Золотая рыбка». Учитель предлагает младшим школьникам представить, что к ним приплыла золотая рыбка и дает им возможность загадать целых пять желаний. После того, как обучающиеся сформулировали

свои желания, учитель говорит, что рыбка перепутала, и она может выполнить только четыре желания, поэтому от одного нужно отказаться, потом у рыбки снова и снова случаются неполадки, каждый раз нужно отказываться от одного желания, пока не останется самое заветное. Учитель делает акцент на том, что это желание – то, что младшие школьники сейчас желают больше всего, поэтому нужно сосредоточиться на его исполнении и не давать плохим мыслям и эмоциям сломить себя на пути к цели.

Следующее занятие посвящено теме «Злость и агрессия». На данном занятии продолжается заполнение дневника саморазвития, происходит обсуждение того, что такое злость и агрессия, каково их негативное влияние на человека, и как от них избавляться. Также обсуждаются негативные последствия, к которым может привести злость.

Упражнения на данном занятии:

1. «Рефлексия». Для выполнения данного упражнения учитель просит младших школьников встать с мест, взяться за руки и представить, что этот круг – туловище большого животного. Далее учитель просит обучающихся представить, как дышит это животное (все слушают свое дыхание, дыхание других). Теперь необходимо подышать всем вместе: на вдохе шаг вперед, на выдохе шаг назад и т.д. Затем учитель говорит, что это не совсем глубокое дыхание и нужно дышать глубже: вдох – два шага вперед, выдох – два шага назад и т.д. Далее учитель предлагает послушать стук сердца животного: тук – руки вверх, тук – руки вниз и т.д.

2. «Море волнуется раз». В рамках данного упражнения выбирается один ведущий среди младших школьников. Он поворачивается ко всем остальным спиной, а другие обучающиеся в это время активно двигаются и изображают различные эмоции и состояния. Когда ведущий оборачивается – остальные замирают, а он пытается угадать, какие эмоции показывают одноклассники.

3. «Мозговой штурм». В рамках данного упражнения учитель рассказывает младшим школьникам следующую историю: «Однажды Андрей

играл во дворе с найденной им машинкой. Он так увлёкся, что не замечал ничего вокруг себя. Вдруг к нему подошел пятиклассник Дима и закричал, чтобы Андрей отдал ему машинку, но Андрей не хотел этого делать. Между ребятами завязалась настоящая борьба. Когда ребята стали выдыхаться, Андрей предложил взять тайм-аут, и Дима согласился. Пока они стояли и отдыхали, Андрей подумал о том, что нужно было просто поделиться машинкой с Димой сразу, а Дима подумал о том, что надо было подождать, пока Андрей доиграет. Когда тайм-аут закончился, Андрей сказал, что не хочет больше драться. Он успокоился и подумал о том, что надо было поделиться, а Дима сказал, что тоже успокоился и понял, что он тоже не прав, нужно было подождать, пока Андрей закончит. Тогда Андрей предложил Диме поиграть вместе, а Дима очень обрадовался и сказал, что Андрей может стать его первым другом! Вот так несколько минут спокойствия помогли ребятам подружиться».

Далее учитель предлагает младшим школьникам проанализировать ситуацию, подумать о том, каким именно образом ребятам удалось поладить, как они нашли выход из ситуации и что именно произошло. Помимо этого, младшие школьники должны предложить другие варианты того, как необходимо повести себя в подобной ситуации, как бы они себя повели. Также учит ель дает несколько подобных ситуаций и просит младших школьников найти выход, как справиться со злостью и агрессией и придумать окончание для ситуаций.

4. «Воробьиные бои». В рамках данного упражнения учитель предлагает младшим школьникам вспомнить, видели ли они когда-то как дерутся воробьи, а затем попробовать себя в их роли. Для этого им нужно сесть на корточки и обхватить колени руками, при этом разделившись на пары. Затем обучающиеся «дерутся», толкая и запрыгивая друг на друга (без агрессии и жестокости). В бою проигрывает тот, кто первый упал или выпустил из рук колени.

Следующее занятие посвящено теме «Как победить страх?». На нем младшие школьники обсуждают такую важную эмоцию, как страх, пути его возникновения и преодоления. Продолжается заполнения дневника саморазвития.

Упражнения на данном занятии:

1. «Рефлексия». В рамках данного упражнения младшие школьники должны вспомнить сказку «лягушка-путешественница» и подумать о том, с какой легкостью и наслаждением парила лягушка в небесах. Далее необходимо представить себя в роли такой лягушки, «зацепиться» за «ветку» (спинку стула), закрыть глаза и лететь, раскачиваясь по ветру влево-вправо, вперед-назад.

2. «Рисуем страх». Учитель просит обучающихся изобразить на листочке свой страх (это может быть непосредственно предмет страха – паук, бабочка, клоун и т.д., либо то, что его олицетворяет – чудовище со страшным лицом и т.п.), подумать о том, с чем он связан, чем он вызван у обучающихся.

3. «Групповая дискуссия». Учитель рассказывает младшим школьникам следующую историю: «Однажды поздним вечером Андрей никак не мог уснуть. Ему мерещились какие-то звуки из темного угла комнаты. Он не хотел себе в этом признаваться, но ему было очень страшно от мысли, что там может кто-то или что-то быть. Но тут он собрался с мыслями, выпрямился и громко спросил, есть ли кто-нибудь в углу, а также сказал, что он никого не боится. Как только он это произнес, он и правда стал меньше бояться, а звуки прекратились. Андрей уже собирался спать, как вдруг звуки снова повторились. Тогда Андрей повторил свой вопрос и увидел, как из угла вылетает маленькое дружелюбное Привидение с добрыми глазами. Андрей очень удивился и одновременно обрадовался, ведь ничего страшного его в углу не поджидало. Привидение сказало Андрею, что оно давно скитается по темным углам и очень хочет с кем-нибудь подружиться, но все его боятся. Андрей сказал, что он ничего не боится и подружился с Привидением».

Далее учитель предлагает детям обсудить причины возникновения страха, связан ли он с неизвестным, как с ним можно бороться и т.д. Младшие школьники обсуждают все вместе данные вопросы, ищут пути избавления от страха. Помимо этого, учитель предлагает младшим школьникам подумать о том, как бы они могли справиться со своим самым главным страхом, который они нарисовали, закрыть глаза и представить себе, как они это делают.

4. «Побеждаем страх». Учитель предлагает обучающимся нарисовать рядом со своим страхом на рисунке себя (как можно крупнее, чтобы страх сам испугался), а затем перечеркнуть страх и подписать картину «Я больше не боюсь!».

Следующие два занятия объединены одной темой: «В поисках достойных путей выражения чувств». Во время данных занятий обучающиеся вспоминают, какие эмоции и чувства они проявляют, какие из них негативные, а какие позитивные, как с ними бороться, какое существует правило. Продолжается заполнение дневника саморазвития.

Упражнения на данном занятии:

1. «Рефлексия». Учитель предлагает младшим школьникам представить себя пчелками, которые хорошо потрудились за день и насобирали много пыльцы с цветков. Теперь пчелки заслужили заслуженный отдых на солнечной тихой лесной полянке. Дети «жужжат» и «летают» по классу медленно, закрывая и открывая глаза, глубоко дыша.

Второе упражнение на рефлексия – младшие школьники представляют, что попали на необитаемый остров. Кто-то остался сидеть на берегу, и с закрытыми глазами слушает шум прибоя, крики чаек, а кто-то решил пойти в лесную чащу, чтобы найти еду и воду. Они слышат шорох листьев, крики животных. Все это младшие школьники представляют, сидя в расслабленных удобных позах на своих стульях в закрытыми глазами, глубоко при этом дыша.

2. «Круглый стол». В рамках данного упражнения учитель просит младших школьников коллективно поработать над разрешением некоторых

ситуаций, которые могут произойти с ними в повседневной жизни, и помочь главным героям найти выход из этих ситуаций:

– ваш друг сделал для вас что-то неожиданное и приятное; выразите свои чувства и эмоции;

– вы стоите рядом с человеком, по которому видно, что он очень расстроен; попробуйте его подбодрить;

– вашему другу нужно подойти к учителю и сказать что-то важное; подбодрите его;

– вашего друга обидели; помогите ему.

Во время обсуждения данных ситуаций обучающиеся по желанию могут также разыграть их по ролям, наглядно оценив недостатки и достоинства выбранного решения.

3. «Я-высказывание». Учитель знакомит младших школьников с правилом «я-высказывания»: когда в жизни происходят ситуации, в которых участвуете не только вы, и которые вызывают негативные эмоции или ставят в неловкое положение, необходимо поговорить с другим участниками этой ситуации, объяснив свою позицию с помощью я-высказывания. Например, ребенок забыл помыть посуду или сделать какое-либо другое поручение мамы. Он приходит домой вместе со своими друзьями, а мама при всех ругает его за невыполненное поручение. В таком случае ребенок должен сказать своей маме: «я почувствовал себя неловко, когда ты поругала меня перед друзьями, поэтому я прошу тебя не высказывать больше замечаний в присутствии посторонних людей».

Далее младшие школьники тренируются применять «я-высказывания». Для этого учитель предлагает им ряд бытовых ситуаций, в которых им необходимо выразить свою позицию. Все ситуации разыгрываются по ролям, обсуждаются по мере необходимости.

4. «Мячик». Младшие школьники встают в плотный круг, одному из них дают в руки мячик. Задача обучающихся – перекатывать мячик по кругу из ладони в ладонь и не уронить его. Далее упражнение усложняется –

перекатывать мячик нужно только левыми руками; затем левыми руками стоя на одной ноге; затем круг должен вращаться, а младшие школьники должны передавать мячик друг другу одной рукой. После выполнения упражнения учитель дает возможность младшим школьникам проанализировать, как на них влияют жизненные трудности, может ли злость или другие негативные эмоции застигнуть их врасплох и т.д.

Следующие два занятия называются «Как жить в согласии с другими?». В рамках данных занятий продолжается заполнение дневника саморазвития. Младшие школьники говорят о том, что в общении и взаимодействии с другими людьми крайне важно то, какими эмоциями и мыслями мы друг с другом делимся, как влияем друг на друга. Обсуждается также необходимость регулировать свои эмоции.

Упражнения на данном занятии:

1. «Релаксация». В рамках данного упражнения учитель предлагает младшим школьникам представить, что они – это кувшин, наполненный грустью, злостью и другими негативными эмоциями, и мыслями. Чтобы от этого избавиться, необходимо вылить содержимое кувшина. Обучающиеся медленно опускаются вниз руками и головой, «выливая» из себя негативное содержимое, а затем поднимают руки и голову вверх, вытягиваются, «наполняясь» позитивными мыслями и эмоциями.

Еще одно упражнение на релаксацию для второго занятия предполагает, что младшие школьники закрывают глаза и представляют, что они находятся в максимально безопасном для себя месте. Там уютно и тепло, у кого-то тихо, у кого-то играет музыка. Обучающиеся глубоко дышат, они защищены от всего, в том числе и от негативных эмоций. Учитель говорит о том, что в это место можно мысленно возвращаться в любой момент.

2. «Радость». Учитель просит детей нарисовать слово «радость», но не используя при этом буквы. Это может быть что-то, что ассоциируется у них с радостью, или слово, но изображенное иначе. После того, как младшие

школьники закончат, необходимо выставить рисунки на всеобщее обозрение и обсудить, почему радость такая разная.

3. «Круглый стол». Учитель рассказывает младшим школьникам следующую историю: «Однажды Андрей спросил у мамы, что в нем особенного. Мама ушла в другую комнату, а затем вернулась с небольшим мешочком, в котором были разные камешки. Она сказала, что эти камешки помогут Андрею понять, что в нем особенного. Андрей очень обрадовался и убежал гулять. Сначала он пришел на берег реки и стал рассматривать камешки, но не мог понять, как они помогут ему понять, что в нем особенного. Вдруг он услышал плач неподалеку. Он быстро нашел мальчика, который плакал, потому что потерял маму. Андрею стало жалко мальчика, он помог ему найти родителей, а на прощание подарил один камешек. Потом Андрей зашел за своими друзьями, и они долго играли все вместе, но потом стало поздно и все начали расходиться по домам. Андрей дал каждому по камешку. Пока он шел домой, он услышал, как кто-то напевает его любимую песню. Он подошел к источнику звука и подарил мальчику камешек, потому что тот сильно порадовал Андрея.

Когда он пришел домой, мама спросила его, понял ли он, что в нем особенного. Андрей рассказал про свой день и признался, что ничего не понял. Мама объяснила ему, что он очень добрый, ведь он помог ребенку найти родителей, затем позаботился о своих друзьях и просто сделал подарок незнакомому человеку, это и делает его особенным».

Далее обсуждается история, выносятся мораль. Учитель подводит к тому, что у каждого из младших школьников есть особенного. Делается вывод о том, что все люди разные, как камешки. Каждый по-своему красив, поэтому у каждого свои радости, и все они такие разные.

4. «Камешки». Учитель достает коробку с разноцветными камешками и предлагает каждому обучающемуся взять по одному камешку из коробки и подарить их тому, кому захочется со словами «Я дарю тебе этот камешек,

потому что ты...». Если будут такие дети, которым ничего не достанется, учитель сам дарит им камешки и говорит комплименты.

5. «Разыгрывание ролей». В рамках данного упражнения учитель подводит итог о том, что все люди разные и необходимо как-то учиться сосуществовать друг с другом, чтобы не возникало конфликтов и других неприятных вещей. Для этого он предлагает обучающимся попрактиковаться во взаимодействии друг с другом. Для этого предлагаются различные ситуации, которые младшие школьники разыгрывают по ролям. Например, обучающийся стоит в очереди в столовую, но перед ним вдруг без очереди кто-то пытается что-то купить. Нужно подумать о том, какие были мотивы у этого человека, могут ли его действия быть безобидными и т.д. А также проигрывается то, как себя нужно вести стоящему в очереди.

6. «Примирение». Учитель делит младших школьников на пары. Желательно, чтобы в парах не попадались друзья, а наоборот, те, кто мало друг с другом общается. Далее учитель объясняет, что один из обучающихся – цветочек, а второй – ручеек. Они поссорились и теперь необходимо помириться. Нужно придумать, что стало предметом ссоры, а также то, как бы они могли друг с другом примириться.

Следующие два занятия называются «Из чего состоит успех?» и направлены на обсуждение того, как добиться успеха в своих начинаниях, как идти к своей цели и т.д. Продолжается заполнение дневника саморазвития.

Упражнения на данных занятиях:

1. «Релаксация». Учитель просит младших школьников удобно сесть и расслабиться, закрыть глаза. Далее необходимо представить, что обучающиеся находятся на выставке, где представлены фотографии людей, которые им не нравятся, или на которых они злятся или обижены. Необходимо выбрать один портрет и вспомнить, что связывает обучающегося с этим человеком, чем он насолил. Затем нужно подумать о том, как можно бы было разрешить конфликт с этим человеком, что ему следовало бы сказать и мысленно все это проговорить и сделать.

Еще одно упражнение на релаксацию для второго занятия можно выбрать из представленных выше.

2. «Колечко». Во время данного упражнения один из обучающихся становится ведущим и прячет в ладонях колечко или другой мелкий предмет. Он ходит по кругу и дотрагивается до ладоней каждого одноклассника. В какой-то момент он прячет колечко в чьих-то руках. Задача младшего школьника, который получает кольцо – не выдать себя. Задача ведущего также в том, чтобы не выдать своими действиями, кому он положил колечко. Задача остальных обучающихся – по эмоциям на лицах определить, кому досталось колечко.

3. «Групповая дискуссия». Учитель рассказывает следующую историю: «Однажды учитель сказала ребятам в классе Андрея, что на следующий день у них пройдет плановая контрольная работа. Андрей пришел домой и подумал о том, что он знает, как нужно готовиться к контрольной работе – нужно настроить себя на хорошие мысли, думать о том, что контрольную он напишет хорошо. На следующий день Андрей очень торопился в школу и был очень хорошо настроен на написание контрольной, поэтому сходу начал ее писать без волнений».

Далее происходит обсуждение того, правильны ли действия Андрея, правильную ли он провел подготовку к контрольной. Поможет ли один только хороший настрой написать контрольную работу, влияет ли он в целом на исход контрольной и т.д.

Затем учитель продолжает рассказ: «На следующий день Андрей рано пришел в школу, чтобы поскорее посмотреть, какую он получил оценку. Но когда учитель раздал тетради, Андрей с ужасом увидел, что у него двойка. Он очень огорчился и никак не мог понять, что же он не так сделал. После школы он встретился со своим другом Сашей и спросил у него, почему все так несправедливо, ведь он очень подготовился и настроил себя позитивно. Саша ответил, что позитивный настрой на контрольной очень важен, ведь он позволяет не волноваться об оценке и думать только о том, чтобы закончить

работы вовремя и все написать красиво. Но Андрей забыл самое главное – для того, чтобы написать контрольную. Нужны знания, а их нужно брать в книгах и учебниках, основательно готовясь к контрольной, а затем настраиваясь на нее. Андрей все понял и на следующей контрольной получил пять с плюсом».

Далее младшие школьники обсуждают, что помогает на контрольной, а что нет. Какую значимость имеют позитивные мысли и эмоции и т.д.

4. «Звезда удачи». В рамках данного упражнения учитель демонстрирует младшим школьникам звезду, которая разделена на две части. На первой части написано «мысли», а на второй – «дела». Если половинки соединить, а заведку перевернуть, то на целой звезде получается слово «удача». Учитель предлагает младшим школьникам обсудить, почему именно мысли и дела способствуют появлению удачи, просит привести примеры. Снова обучающиеся возвращаются к анализу сказки, учитель просит выявить, где здесь мысли, а где дела, и как они помогли Андрею.

Следующие два занятия посвящены теме «Саморегуляция». На данных занятиях вводится само понятие «саморегуляция», разбирается его суть. Вспоминаются приемы, которые необходимы для развития саморегуляции. Продолжается заполнение дневников саморазвития.

Упражнения на данных занятиях:

1. «Релаксация». Упражнения на релаксацию для первого и второго занятия берутся из материалов предыдущих занятий.

2. «Мозговой штурм». Учитель предлагает младшим школьникам подумать о том, что такое саморегуляция, что они понимают под данным термином. Разбираются две составляющие этого слова, их смысл, а также общий смысл понятий. Учитель предлагает вспомнить, какие приемы развития саморегуляции на занятиях, проведенных ранее, уже рассматривались, а также просит предложить другие приемы, если у обучающихся есть идеи. Помимо этого, учитель предлагает ученикам несколько ситуаций, в которых необходимо проявить свой навык саморегуляции. Младшие школьники должны ситуацию проанализировать и дать верное решение.

3. «Жонглеры». При выполнении данного упражнения младшие школьники стоят в кругу, учитель дает им три мяча. Задача обучающихся – перебрасывать данные мячи одновременно и не уронить их. Учитель делает акцент на том, что, когда ученики напрягают свое внимание, чтобы не уронить мяч – они также пользуются своим навыком саморегуляции. Далее прибавляется еще один мяч, а затем еще один, тем самым усложняя выполнение упражнения. Учитель отмечает, что концентрация должна повыситься, значит, для того, чтобы не уронить мяч, нужно иметь очень хорошо развитый навык саморегуляции. Можно каждому себя оценить.

4. «Спина к спине». Младшим школьникам нужно разбиться на пары и встать друг к другу спина к спине. Далее необходимо медленно опуститься в таком положении на пол, не используя при этом руки (можно ими балансировать, но не держать друг друга и не ставить их на пол). Учитель объясняет, что необходимо поэкспериментировать со степенью давления друг на друга, с уровнем используемой силы, со скоростью и т.д. При этом снова делается акцент, что здесь очень важна саморегуляция.

III. Заключительный блок включает в себя занятия, направленные на подведение итогов, актуализацию полученных знаний, умений и навыков, повторение пройденного материала и завершение работы с дневниками саморазвития. Также в рамках данного блока проводятся диагностики сформированности навыка саморегуляции у младших школьников, а также сравнение полученных результатов с теми, которые были получены во вводном блоке, получение выводов о проведенной работе. В данный блок входит четыре занятия.

Первые два занятия данного блока называются «Чему мы научились?». В рамках этих занятий младшие школьники вспоминают все, чему они научились за весь год, заканчивают работы с дневниками саморазвития, высказывают свои впечатления о проведенных занятиях и т.д.

Упражнения на данных занятиях:

1. «Релаксация». Упражнения для релаксации на первом и втором занятии заимствуются из предыдущих занятий. Можно предложить самим младшим школьникам вспомнить самые запомнившиеся из них и повторить, а также сделать акцент на том, что такие упражнения можно делать и дома. Они помогут обучающимся успокоиться и овладеть своим телом.

2. «Вспоминаем эмоции». Учитель показывает младшим школьникам различные сюжетные картинки, где один или несколько человек что-то делают (моют посуду, дерутся и т.п.). У людей на картинках отсутствуют лица. Учитель предлагает обучающимся подумать, какую эмоцию выражают лица в зависимости от ситуации. Можно дорисовать выбранные эмоции.

3. «Древо воспоминаний». В рамках данного упражнения учитель просит младших школьников вспомнить все, что было на их совместных занятиях, и нарисовать древо воспоминаний, где будут самые яркие моменты. Организовать рисование можно совместно (на доске или интерактивной доске), в групповом формате или в индивидуальном. В конце древо воспоминаний обсуждается.

Последние два занятия посвящены проведению диагностик, которые были проведены в рамках вводного блока.

Проектный выход программы: на основе изучения каждой темы детьми заполняются дневники саморазвития, которые в динамике покажут, как изменились обучающиеся за весь год. Помимо этого, на некоторых занятиях выполняются упражнения, которые также могут в динамике продемонстрировать младшим школьникам их результаты успеха. Так, в конце можно вернуть им их лесенки желаний, чтобы обучающиеся наглядно могли увидеть, достигли они своих ближайших целей или нет.

Выводы по 2 главе

Наше предпроектное исследование проводилось на базе одной из школ г. Кыштыма. В исследовании приняли участие обучающиеся 3 класса в

количестве 14 человек, уровень сформированности навыка саморегуляции которых проверялся по двум методикам: «Детский вариант личностного теста Рэймонда Беранара Кеттела» для выявления уровня сформированности навыка личностной саморегуляции и «Изучение саморегуляции» для выявления уровня сформированности навыка поведенческой саморегуляции.

В ходе предпроектного исследования выяснилось, что практически у всех испытуемых навык саморегуляции соответствует возрастной норме. Двое из группы испытуемых имеют высокий уровень, и несколько человек – низкий.

На основе полученных данных и на основе анализа психолого-педагогической литературы и результатов других проводимых исследований в данной области нами была разработана программа внеурочной деятельности «Учись управлять собой!», которая рассчитана на один год обучения именно для 3 класса. Она включает в себя 30 занятий, рекомендованных к проведению один раз в неделю. Каждое занятие включает в себя упражнение на релаксацию, теоретический материал, различные упражнения и игры. Помимо этого, на протяжении всего года реализации разработанной программы работа младших школьников сопровождается заполнением дневника саморазвития, который также был нами разработан в рамках данного исследования.

Таким образом, результатом нашей работы стала программа внеурочной деятельности, целью которой является развитие навыка саморегуляции младших школьников. Данная программа может быть полезна практикующим учителям начальных классов, студентам педагогических направлений и родителям, заинтересованным в развитии навыка саморегуляции своего ребенка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив психолого-педагогическую литературу, проведя предпроектное исследование и подготовив программу внеурочной деятельности, мы можем сделать вывод о том, что вопрос формирования навыка саморегуляции стоит сейчас довольно остро, проблема эта имеет свою актуальность и новизну, и требует большого количества работы над ней.

Целью нашего исследования мы ставили теоретическое обоснование и разработку педагогический проекта, направленного на развитие саморегуляции у младших школьников с помощью активных методов обучения.

Задачами нашего исследования выступали следующие пункты:

1. Анализ понятия саморегуляции в психолого-педагогической литературе.
2. Выявление специфики проявления саморегуляции у младших школьников.
3. Описание путей и средств развития саморегуляции в отечественной и зарубежной образовательных системах.
4. Описание активных методов обучения, используемых в образовательном процессе.
5. Организация предпроектного исследования и разработка проекта, направленного на развитие саморегуляции младших школьников с помощью активных методов обучения.

Современное общество требует от образования, чтобы дети после выпуска обладали большим количеством различных качеств. ФГОС НОО определяет планируемые результаты, которые включают в себя не только предметные умения, но также метапредметные и личностные. Это означает, что после окончания начальной школы обучающийся должен стать всесторонне развитой личностью, полностью готовой к следующему этапу своего обучения и к решению проблем в повседневной жизни.

Навык саморегуляции является одним из основополагающих в развитии личности младшего школьника, поскольку именно благодаря данному умению ребенок может взаимодействовать с людьми в социуме, настраивать себя на обучение или другие виды деятельности, справлять с различными трудностями и т.д. Без сформированного на должном уровне навыка саморегуляции ребенок элементарно не сможет налаживать социальные контакты и находиться в школе, что повлечет за собой множество других проблем.

В рамках нашего исследования нами была разработана программа внеурочной деятельности для обучающихся 3-го класса, рассчитанная на один учебный год, включающая в себя 30 занятий (по одному разу в неделю). Данная программа целиком и полностью направлена на формирование и развитие навыка саморегуляции у младших школьников. Каждое занятие включает в себя различные упражнения и игры, преследующие ту же самую цель. Помимо этого, каждое занятие включает упражнение на рефлекссию, что позволяет создать в классе благоприятный психологический климат, и помочь младшим школьникам лучше узнать друг друга и подружиться. Программа полностью отвечает целям и задачам, которые мы ставили в своей работе.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что поставленная нами цель достигнута, задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адлер А. Индивидуальная психология и развитие ребенка / А. Адлер. – Москва : ИОИ, 2017. – 176 с.
2. Алексеева Е. А. Теоретические аспекты использования активных методов обучения: основа повышения эффективности традиционных методов обучения / Е. А. Алексеева // Наука и образование в жизни современного общества : материалы Международной науч.-практ. конф., Т. 13. – Тамбов : Консалтинговая компания Юком, 2015. – С. 17–21.
3. Антипова Д. А. Актуальные вопросы современной психологии по саморегуляции личности / Д. А. Антипова // Актуальные вопросы современной психологии : материалы IV Междунар. науч. конф. – Краснодар : Новация, 2017. – С. 31–33.
4. Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л. И. Анцыферова. – Москва : Институт психологии РАН, 2015. – 300 с.
5. Аркадьева А. В. Исследовательская деятельность младших школьников / А. В. Аркадьева // Начальная школа плюс До и после. – 2015. – №2. – С. 8–11.
6. Безрукова Е. В. Применение активных методов обучения (на примере ментальных карт и кейс-технологии) / Е. В. Безрукова // Современное профессиональное образование : опыт, проблемы, перспективы. – 2021. – №2. – С. 58–62.
7. Беспалько В. П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / В. П. Беспалько. – Москва : ИРПО МО РФ, 1995. – 336 с.
8. Бишоф А. Самоменеджмент / А. Бишоф, К. Бишоф. – Москва : Омега-Л, 2006. – 125 с.
9. Бодалев Т. А. Методика организации игр-исследований с младшими школьниками / Т. А. Братанова // Начальная школа. – 2016. – № 5. – С. 2–7.
10. Братусь Б. С. Общая психология как университетская наука / Б. С. Братусь // Вестник Московского университета. – 2015. – № 3. – С. 73–82.

11. Варгас Дж. Анализ деятельности учащихся. Методология повышения школьной успеваемости / Дж. Варгас. – Москва : Оперант, 2015. – 480 с.
12. Вареца Е. С. Возможности формирования личностной саморегуляции младших школьников / Е. С. Вареца // Вестник «АГУ». – 2015. – №2 (159). – С. 147–151.
13. Васильева Т. С. ФГОС нового поколения о требованиях к результатам обучения / Т. С. Васильева // Теория и практика образования в современном мире : материалы IV Междун. науч. конф. – Санкт-Петербург : Заневская площадь, 2014. – С. 74–76.
14. Волкова Т. Г. Психология саморегуляции : практикум : учеб. пособие для студентов / Т. Г. Волкова. – Барнаул : АлтГУ, 2014. – 80 с.
15. Герасименко С. А. Психолого-педагогическое исследование эмоциональной сферы младших школьников / С. А. Герасименко // Педагогика и психология в современном мире. – 2021. – №1. – С. 188–195.
16. Гогицева О. У. Условия развития личностной саморегуляции у младших школьников / О. У. Гогицева, В. К. Кочисов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №5. – С. 57–60.
17. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1998. – 301 с.
18. Головнева Е. В. Использование активных методов обучения с целью развития навыков саморегуляции младших школьников / Е. В. Головнева, А. А. Гадельшина // Colloquium-journal. – 2021. – №11-2 (98). – С. 54–55.
19. Давыдов В. В. Младший школьник как субъект учебной деятельности / В. В. Давыдов, В. И. Слободчиков, Г. А. Цукерман // Вопросы психологии. – 2014. – №4. – С. 19–25.
20. Давыдов В. В. Психолого-педагогические основы построения системы развивающего обучения / В. В. Давыдов. – Москва : Директ-медиа, 2014. – 331 с.

21. Долгова В. И. Управление процессом саморегуляции у младших школьников / В. И. Долгова // Психологические науки. – 2019. – №1. – С. 203–205.
22. Донская М. И. Об активных методах обучения / М. И. Донская // Научные труды SWORLD. – 2015. – №2 (39). – С. 88–91.
23. Дубровина И. В. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия / И. В. Дубровина. – Москва : Педагогическое общество России, 2015. – 368 с.
24. Жердева Л. А. Особенности развития саморегуляции младших школьников с разным уровнем школьной успеваемости / Л. А. Жердева // Язык в сфере профессиональной коммуникации. – 2022. – №1. – С. 75–80.
25. Зелинский А. С. Психическая саморегуляция (аутотренинг). – URL: <https://psyfactor.org/lib/zln16.htm> (дата обращения: 20.03.2021).
26. Зельдович Б. З. Активные методы обучения : учеб. пособие для вузов / Б. З. Зельдович, Н. М. Сперанская. – Москва : Юрайт, 2019. – 201 с.
27. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учебник для вузов / И. А. Зимняя. – Москва : Логос, 2009. – 384 с.
28. Зобков А. В. Саморегуляция учебной деятельности : монография / А. В. Зобков. – Владимир : ВЛГУ, 2013. – 251 с.
29. Зубаирова Л. М. Деловая игра как активный метод обучения / Л. М. Зубаирова, А. О. Камалова // Информационные технологии в профессиональном образовании. – 2017. – №1. – С. 116–120.
30. Ильясова Г. И. Развитие саморегуляции младших школьников : диагностика и развитие / Г. И. Ильясова. – Астана : Центр педагогического мастерства, 2016. – 37 с.
31. Коджаспирова Г. М. Педагогика / Г. М. Коджаспирова. – Москва : ВЛАДОС, 2004. – 352 с.
32. Конопкин О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2004. – №2. – С. 127–135.

33. Крюкова С. В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хваюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста / С. В. Крюкова, Н. П. Слободяник. – Москва : Генезис, 2007. – 208 с.

34. Кукушин В. С. Теория и методика обучения : учебное пособие / В. С. Кукушин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 474 с.

35. Кульневич С. В. Современный урок : Не совсем обычные и совсем необычные уроки / С. В. Кульневич, Т. П. Лакоценина. – Ростов-на-Дону : Учитель, 2016. – 109 с.

36. Лакоценина Т. П. Современный урок : Инновационные уроки / Т. П. Лакоценина, Е. Е. Алимова, Л. М. Оганезова. – Ростов-на-Дону : Учитель, 2015. – 86 с.

37. Маркер А. В. Результаты апробации программы по развитию навыков эмоциональной и поведенческой саморегуляции младших школьников / А. В. Маркер, К. А. Мединская // Психологическая наука и практика : инновации в образовании. – 2018. – № 3. – С. 126–130.

38. Мельникова Е. Л. Проблемный урок, или как открывать знания с учениками. Пособие для учителя / Е. Л. Мельникова. – Москва : Просвещение, 2016. – 205 с.

39. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В. И. Моросанова. – Москва : Наука, 2010. – 519 с.

40. Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2007. – 213 с.

41. Орлов А. А. Введение в педагогическую деятельность : учеб.-метод. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Орлов. – Москва : Академия, 2004. – 281 с.

42. Осадько О. Ю. Психологические особенности формирования системы саморегуляции деятельности у младших школьников : диссертация канд. псих. наук / О. Ю. Осадько. – Киев, 2011. – 170 с.

43. Павлова Е. В. Психологическая программа развития интеллектуальных эмоций у младших школьников / Е. В. Павлова // Вестник ЧГПУ. – 2014. – №2. – С. 135–136.

44. Павозкова О. Е. Функции образовательного квеста как активного метода обучения / О. Е. Павозкова, А. А. Молчанова // Аллея науки. – 2019. – №1 (28). – С. 885–889.

45. Петровский А. В. Основы теоретической психологии / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва : Инфра-М, 2017. – 528 с.

46. Поляков С. Д. В поисках педагогической инновации / С. Д. Поляков. – Москва : Дрофа, 2014. – 107 с.

47. Попова Л. В. Развитие саморегуляции младших школьников / Л. В. Попова, И. Н. Рассказова // Детство, открытое миру. – 2022. – №2. – С. 72–73.

48. Прохоров О. А. Саморегуляция психических состояний : феноменология, механизмы, закономерности : монография / О. А. Прохоров. – Москва : ПЕР СЭ, 2005. – 350 с.

49. Ребера А. Оксфордский толковый словарь по психологии / А. Ребера ; пер. с англ. Е. Ю. Чеботарева. – Москва : Вече АСТ, 2003. – 592 с.

50. Савина Н. Г. Разграничение понятия «регуляция и саморегуляция поведения» в процессе формирования умений саморегуляции поведения младших подростков / Н. Г. Савина // Сборник научных работ аспирантов и соискателей Челябинского государственного педагогического университета. – 2001. – №1. – С. 110–114.

51. Саенко Ю. В. Техники и приемы регуляции эмоций / Ю. В. Саенко // Вопросы психологии. – 2010. – №3. – С. 83–92.

52. Слостенин В. А. Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев. – Москва : Академия, 2002. – 576 с.

53. Слободяник Н. П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы : 60 конспектов занятий : практ. пособие / Н. П. Слободяник. – Москва : АйрисПресс, 2012. – 176 с.
54. Смолкин А. М. Методы активного обучения / А. М. Смолкин. – Москва : Высшая школа, 1991. – 90 с.
55. Сумина Н. А. Игра как психолого-педагогическое условие развития эмоциональной саморегуляции младших школьников / Н. А. Сумина // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире. – 2022. – №4. – С. 184–188.
56. Терских И. А. Развитие основ саморегуляции младших школьников / И. А. Терских // Педагогическое образование : традиции и инновации. – 2020. – №1. – С. 103–115.
57. Фельдштейн Д. И. Хрестоматия по возрастной психологии : учебное пособие для студентов / Д. И. Фельдштейн. – Москва : Институт практической психологии, 2015. – 523 с.
58. Фопель К. Как научить детей сотрудничать / К. Фопель. – Москва : Генезис, 2006. – 543 с.
59. Чакова И. Н. Работа педагогов по формированию эмоциональной культуры в условиях образовательной преемственности / и. Н. Чакова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова : Педагогика. Психология. – 2013. – №2. – С. 80–82.
60. Чистякова М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова. – Москва : ВЛАДОС, 1995. – 160 с.
61. Шагивалеева Г. Р. Основы психической саморегуляции: учебное пособие / Г. Р. Шагивалеева, В. Р. Бильданова. – Елабуга: ЕГПУ, 2016. – 41 с.
62. Шиян Г. А. Активные методы обучения в школе как инструмент реализации деятельностного подхода / Г. А. Шиян // Образовательная среда сегодня : теория и практика : материалы X Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары : Интерактив плюс, 2019. – С. 39–42.

63. Шумова И. В. Активные методы обучения как способ повышения качества профессионального образования / И. В. Шумова // Педагогика : традиции и инновации : материалы I Междунар. науч. конф. – Челябинск : Два комсомольца, 2011. – С. 57–61.

64. Якиманская И. С. Личностно-ориентированное обучение / И. С. Якиманская. – Москва : Сентябрь, 2016. – 96 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Дневник саморазвития

1 занятие «Давайте знакомиться!»

1 задание. Чтобы познакомиться с дневником, заполни следующие строки:

Меня зовут _____

Я учусь в школе № _____ города _____

Я учусь в _____ классе

2 задание. Нарисуй в окошке ту погоду, которая отражает сейчас твое настроение (если тебе грустно, то нарисуй тучи и дождик, если весело, то нарисуй яркое солнышко и т.д.). Опиши свое настроение и его причины.



3 задание. Расскажи, что бы ты сделал, если бы твой друг не поделился с тобой игрушкой?

4 задание. Оцени себя: как ты умеешь контролировать свои эмоции. Выбери нужный ответ и рядом нарисуй ситуацию, в которой ты можешь разозлиться.

отлично хорошо плохо совсем не умею



2 занятие «Эмоции и взаимопонимание»

1 задание. Нарисуй в окошке смайлик, который отражает твои эмоции в течение дня (если ты злился, то нарисуй злой смайлик, если ты переживал за кого-то, то нарисуй обеспокоенный смайлик и т.д.) Опиши причины своих эмоций.



2 задание. Расскажи, что бы ты сделал, если бы твой сосед по парте плакал?

4 задание. Оцени себя: как ты умеешь контролировать свои эмоции. Выбери нужный ответ и рядом нарисуй ситуацию, в которой ты можешь расстроиться.

отлично хорошо плохо совсем не умею



Далее все задания следуют по аналогии. Меняются только эмоции, персонажи рисунков и ситуации для самооценки. По окончании курса внеурочной деятельности младшие школьники анализируют все свои ответы и составляют график своих эмоций и настроений, делают вывод, что за год они научились лучше контролировать эмоции.