



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ-ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

**ФОРМИРОВАНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК
УСЛОВИЕ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ**

**Выпускная квалификационная работа
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах
Форма обучения очная**

Работа рекомендована к защите
« 22 » мая 2026г.
Заместитель директора по УР
Д. Расшкетеева Расшкетеева Д.О.

Выполнила:
студентка группы ОФ-318-165-3-2
Бахарева Алла Максимовна
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Трошина Юлия Вячеславовна

Челябинск
2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ.....	6
1.1 Понятия «саморегуляция», «адаптация» в современной психолого-педагогической литературе	6
1.3 Формирование саморегуляции младших школьников как условие успешной адаптации к школе в урочной деятельности	15
Выводы по первой главе.....	18
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ САМОРЕГУЛЯЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ.....	20
2.1 Изучение уровня саморегуляции младших школьников в процессе адаптации к школе	20
2.2 Картотека игр и упражнений по формированию саморегуляции младших школьников в процессе адаптации к школе	28
2.3 Анализ результатов исследования на контрольном этапе эксперимента	30
Выводы по второй главе	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	37
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	40
ПРИЛОЖЕНИЕ	44

ВВЕДЕНИЕ

Начальная школа – это критический период в жизни каждого ребенка, этап перехода от преимущественно игровой деятельности к систематическому обучению. Саморегуляция – это способность осознанно управлять своей психической деятельностью и поведением. В младшем школьном возрасте происходит переход от внешнего контроля (со стороны учителя и родителей) к внутреннему самоконтролю. В младшем школьном возрасте необходимость формирования действий саморегуляции приобретает особую остроту, так как в этот период учебная деятельность становится ведущей, происходит формирование основных психических процессов и свойств личности.

В настоящее время наука располагает значительными сведениями о природе, сущности и роли интеллектуальной деятельности в развитии психики человека (Л. С. Выготский [12], А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн). Такие аспекты, как сложность, включенность одних механизмов в другие (воля, произвольность как основа саморегуляции), специфика формирования отдельных компонентов непосредственно у младших школьников отражены в работах ученых (Л. И. Божович, Д. Б. Эльконин, Б. Г. Ананьев, З. И. Калмыкова). Формирование саморегуляции у младших школьников является процессом развития навыков управления своим вниманием, поведением и эмоциями, постановки целей и стремления к их достижению. В младшем школьном возрасте саморегуляция начинает формироваться при включении в учебную деятельность, так как ребёнку необходимо подчиняться требованиям взрослых и правилам поведения в коллективе.

Саморегуляция у первоклассников – это способность контролировать свои эмоции, мысли, поведение, планировать учебные действия. В младшем школьном возрасте ребёнок осваивает новые формы учебной активности, учится ставить цели, контролировать и оценивать результаты своей работы.

Саморегуляция играет значимую роль в процессе адаптации. Она помогает контролировать мысли, чувства и поведение, что важно для достижения поставленных целей и приспособления к новым условиям.

Актуальность проблемы исследования позволила сформулировать тему работы: «Формирование саморегуляции младших школьников как условие успешной адаптации к школе».

Цель исследования – теоретически обосновать проблему формирования саморегуляции младших школьников как условия успешной адаптации к школе и экспериментально проверить эффективность использования картотеки игр, направленной на её формирование.

Объект исследования – процесс формирования саморегуляции младших школьников

Предмет исследования – формирование саморегуляции младших школьников как условие успешной адаптации к школе.

Гипотеза: формирование саморегуляции младших школьников будет проходить более успешно при использовании картотеки игр, направленной на её формирование.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Рассмотреть понятие «саморегуляция» в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить методы и средства организации успешной саморегуляции первоклассников к обучению в школе.
3. Выявить особенности саморегуляции первоклассников.
4. Описать методики диагностики и выявить уровень саморегуляции первоклассников.
5. Разработать и внедрить комплекс игр и упражнений, направленный на саморегуляцию младших школьников как условие успешной адаптации к школе.

6. Проанализировать и обобщить результаты опытно-экспериментальной работы, а также разработать методические рекомендации по саморегуляции младших школьников как условие успешной адаптации к школе.

Методы исследования: теоретические (анализ педагогической и психологической литературы по изучаемой проблеме); практические методы (анкетирование, тестирование); методы обработки и интерпретации данных.

База исследования является Муниципальное Автономное общеобразовательное учреждение «Образовательный центр №1 города Челябинска» (далее МАОУ «Образовательный центр №1 г. Челябинска»), 4 «Г» класс в количестве 28 человек.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка используемых источников и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ

1.1 Понятия «саморегуляция», «адаптация» в современной психолого-педагогической литературе

В современных условиях развития системы образования проблема гармоничного вхождения ребенка в школьную среду приобретает особую остроту. Переход от дошкольного детства к систематическому обучению сопровождается радикальной сменой социальной ситуации развития, что предъявляет повышенные требования к психике ребенка. В данном контексте понятия «адаптация» и «саморегуляция» становятся центральными категориями, определяющими не только академическую успешность, но и психологическое здоровье младшего школьника [2, 13].

Актуальность изучения этой взаимосвязи обусловлена тем, что в условиях реализации современных образовательных стандартов (ФГОС) акцент смещается с простого усвоения знаний на формирование универсальных учебных действий (УУД), среди которых регулятивные умения занимают ведущее место. Проблема заключается в существующем противоречии: требования школы к произвольности поведения растут, в то время как уровень физиологической и психологической зрелости современных первоклассников часто не позволяет им самостоятельно справиться с возросшей нагрузкой без специально организованной поддержки [29].

Понятие «саморегуляция» в психологии рассматривается как фундаментальный процесс, обеспечивающий человеку возможность сознательно управлять своим психическим состоянием, поведением и деятельностью, целенаправленно изменяя их в соответствии с поставленными задачами и требованиями внешней среды [4].

В своих исследованиях В. И. Моросанова даёт следующее определение саморегуляции: это сложная психическая функция, которая состоит из нескольких уровней и является качеством личности. Суть саморегуляции – в том, чтобы человек мог осознанно и целенаправленно контролировать своё поведение и психоэмоциональное состояние. определяет

О. А. Конопкин, рассматривает саморегуляцию как системное свойство личности, и выделяет в нём два ключевых элемента:

1. Способность осознанно управлять своими эмоциями, состоянием и действиями.
2. Стремление и возможность развиваться и совершенствоваться.

В современной психологии существует множество моделей, описывающих структуру саморегуляции. Одной из наиболее разработанных является трехуровневая модель В. И. Моросановой, включающая: гностический (информационный) уровень: Осознание себя, своих состояний, мотивов, целей, а также ситуации. Включает самопознание, самооценку. Программно-целевой (операционный) уровень: Постановка целей, планирование деятельности, выбор способов достижения целей, формирование программы действий. Регуляторный (исполнительский) уровень: Реализация программы, самоконтроль, самокоррекция, преодоление трудностей, самостимуляция и самоторможение [18, 19].

В рамках данного исследования представляется важным выделить следующие ключевые компоненты саморегуляции, актуальные для младшего школьника:

1. Волевая регуляция заключается в умении ставить учебные цели, мобилизовывать усилия для их достижения, преодолевать трудности.
2. Эмоциональная регуляция проявляется в способности контролировать свои эмоции такие как тревога, страх, разочарование, радость. Этот компонент также включает адекватную реакцию на успехи и неудачи, поддерживать позитивный эмоциональный фон.

3. Когнитивная регуляция охватывает навыки самоконтроля в процессе учебной деятельности, концентрации внимания, планированию своих действий, самооценке результатов [22].

4. Мотивационная регуляция подразумевает формирование и поддержание внутренней мотивации к учебной деятельности, постановка учебных задач, самостоятельный выбор учебных действий.

Таким образом развитая саморегуляция является основой для формирования учебной самостоятельности и успешности учебной деятельности. Она позволяет ребенку ориентироваться в требованиях учителя, самостоятельно находить пути решения учебных задач, адекватно воспринимать неудачи и корректировать свои действия [15, 16, 17].

В период адаптации к школе, саморегуляция играет компенсаторную функцию, помогая ребенку справляться с психологическим стрессом, связанным с новым социальным окружением, режимом дня и учебными нагрузками.

Формирование навыков саморегуляции способствует развитию ответственности, целеустремленности, настойчивости, что является важным для становления личности младшего школьника.

Понятие «адаптация» (от лат. *adaptare* – «приспосабливать») трактуется в психологии как процесс и результат приспособления человека к условиям окружающей среды [1]. В контексте данного исследования, особое значение имеет психологическая и социально-психологическая адаптация младшего школьника к условиям обучения в школе.

Л. С. Выготский рассматривал адаптацию как диалектический процесс, в ходе которого ребенок осваивает новые социальные условия и формирует новые психологические новообразования, соответствующие этим условиям [12].

А. Н. Леонтьев в контексте деятельности подчеркивал, что адаптация – это процесс, посредством которого организм (и личность) приспособливается к условиям внешней среды, изменяя свою активность.

Когда ребёнок идёт в школу, он адаптируется сразу в трёх сферах: физиологически – привыкает к новому режиму дня, питанию и тому, что теперь больше двигается или, наоборот, дольше сидит на уроках. Психологически – ребенок осваивает навыки, необходимые для учебной деятельности: развивает память, учится анализировать и рассуждать, тренирует способность к концентрации внимания. В социальном плане ребенок интегрируется в коллектив одноклассников, выстраивает коммуникацию с педагогом, усваивает нормы поведения в школьной среде и осознанно принимает роль ученика [6, 24].

Переход из дошкольного учреждения в школу – это кризисный период, характеризующийся значительными изменениями в жизни ребенка. Ключевым изменением становится смена ведущей деятельности – ребенок постепенно отходит от игровой деятельности и начинает осваивать учебную. Одновременно с этим трансформируется и социальный статус ребёнка, из беззаботного дошкольника он превращается в ученика. Ещё одним значимым изменением становится окружение ребёнка, в школе он сталкивается с новыми социальными фигурами (учителем, коллективом одноклассников).

Трудности адаптации могут проявляться в виде повышенной тревожности, нарушений сна и аппетита, снижения или потери интереса к учебе, трудностей в общении со сверстниками и учителем, негативизма, агрессивности или, наоборот, замкнутости.

Критерием успешной адаптации выступает позитивное отношение к школе, наличие учебной мотивации, умение подчиняться правилам школьной жизни, способность к сотрудничеству с учителем и сверстниками, достаточно высокий уровень развития учебных навыков.

В современной психолого-педагогической литературе отмечается тесная и многоаспектная взаимосвязь саморегуляции и адаптации, особенно ярко проявляющаяся в критические периоды развития, к которым, безусловно, относится адаптация к школе [27].

Развитые навыки саморегуляции являются основой успешной адаптации. Ребенок, способный к саморегуляции, более эффективно справляется со стрессовыми факторами школьной среды.

Эмоциональная саморегуляция позволяет снизить уровень тревожности, страха перед неизвестностью, справиться с фрустрацией от первых учебных неудач [25].

Волевая саморегуляция помогает ребенку следовать школьному режиму, концентрироваться на учебных заданиях, преодолевать трудности, которые неизбежно возникают в начале обучения [28].

Когнитивная саморегуляция способствует ориентации в учебных требованиях, планированию своих действий, самоконтролю при выполнении заданий, что напрямую влияет на успешность учебной деятельности.

Мотивационная саморегуляция помогает ребенку поддерживать интерес к учебе, формировать внутренние мотивы, что является важным фактором для преодоления начальных трудностей и долгосрочной учебной успешности.

В свою очередь, сам процесс адаптации, особенно при благоприятной поддержке со стороны взрослых (педагогов, родителей), может выступать стимулом для развития навыков саморегуляции. Преодолевая трудности, ребенок учится управлять собой, ставить цели, искать способы решения проблем [30, 31].

Успешный опыт адаптации, подкрепленный положительной обратной связью, формирует у ребенка уверенность в своих силах, что является важной предпосылкой для дальнейшего развития саморегуляции [26].

Проведенный анализ психолого-педагогической литературы позволил нам определить саморегуляцию как процесс управления собственными психическими состояниями и поведением, имеющий гностический, программно-целевой и регуляторный уровни. Было установлено, что адаптация младшего школьника к школе представляет собой комплексный

процесс приспособления к новым условиям, включающий физиологические, психологические и социальные аспекты, и характеризующийся наличием потенциальных трудностей. Установлена неразрывная взаимосвязь между саморегуляцией и адаптацией: развитые навыки саморегуляции выступают как важнейший ресурс, обеспечивающий успешность адаптации, в то время как сам процесс адаптации может служить катализатором для развития регуляторных способностей. Теоретическое осмысление этих феноменов закладывает основу для дальнейшего исследования путей и методов формирования саморегуляции у младших школьников в период их школьной адаптации.

1.2 Методы и средства формирования саморегуляции младших школьников

Методы формирования саморегуляции базируются на фундаментальных положениях психологии развития и педагогики. Работы Л. С. Выготского о культурно-историческом развитии высших психических функций подчеркивают роль социального взаимодействия и интериоризации внешних форм поведения во внутренние психические процессы. В контексте саморегуляции это означает, что ребенок осваивает способы управления собой через наблюдение, подражание взрослым, а также через совместную деятельность, где взрослый выступает носителем регуляторных функций, которые затем усваиваются ребенком [12].

Теория деятельности А. Н. Леонтьева и концепция учебной деятельности Д. Б. Эльконина и В. В. Давыдова акцентируют внимание на формировании внутренней структуры действия, включающей цель, мотив, план и контроль. Именно в процессе выполнения учебных задач, требующих осознанного целеполагания, планирования и самоконтроля, происходит развитие саморегуляторных механизмов.

Современные исследования в области психологии саморегуляции (О. А. Конопкин, В. И. Моросанова) выделяют структурные компоненты

саморегуляции (целеполагание, планирование, моделирование значимых условий, программирование действий, контроль, коррекция) и подчеркивают их взаимосвязь. Методы обучения должны быть направлены на развитие каждого из этих компонентов.

Рассмотрим ключевые группы методов, применяемых в начальной школе для развития саморегуляции [20]:

1. Методы формирования целеполагания и мотивации:

Проблемные ситуации — стимулируют осознание необходимости выполнения задачи.

Совместное целеполагание — учитель и ученики вместе формулируют цели урока/задания [5].

Осознанность мотивов — через обсуждение практической ценности заданий.

Визуализация — «дерево целей», «лестница успеха», плакаты с этапами и результатом.

2. Методы формирования планирования и программирования действий:

Составление алгоритмов и инструкций — совместная с обучающимися разработка пошаговых планов выполнения типовых задач (например, алгоритм решения текстовой задачи, план написания рассказа). [3, 7].

Прогностическая деятельность — выполнение упражнений на предвосхищение результатов своих действий, выявление возможных трудностей и способов их преодоления («Что может пойти не так?», «Как я поступлю, если...»).

3. Методы формирования контроля и оценки:

Система контроля и оценки строится на сочетании нескольких методов: предварительного контроля готовности, пооперационного отслеживания действий, итогового сопоставления результата с целью, взаимоконтроля и самооценки в группах, а также совместного с

учащимися формирования чётких критериев оценивания (таких как аккуратность, полнота ответа и отсутствие ошибок).

4. Методы формирования коррекции и гибкости:

Анализ причин ошибок: в рамках данного метода педагог учит детей не просто констатировать ошибку, но и находить ее причины, что является первым шагом к ее исправлению и предотвращению в будущем.

Поиск альтернативных стратегий: суть метода заключается в развитии у учащихся способности самостоятельно находить несколько вариантов решения одной и той же задачи.

Развитие способности к изменению плана действий: данным методом направлен на формирование у учащихся гибкости мышления – умение оперативно корректировать свои планы и подходы в зависимости от изменяющихся условий или новой информации.

Приемы «мозгового штурма» предполагают собой метод, в ходе которого участники свободно предлагают идеи и разнообразные варианты решений.

5. Методы развития эмоционально-волевой саморегуляции:

Во-первых, важно научить детей распознавать и различать свои эмоции и эмоции окружающих. Для этого используются игровые и практические упражнения. Это помогает сформировать эмоциональный интеллект и чуткость к окружающим.

Во-вторых, необходимо развивать навыки самообладания - то есть учить детей контролировать свои эмоции в сложных ситуациях. Здесь применяются специальные техники для управления такими чувствами, как гнев, страх или разочарование. Примеры таких техник:

1. Дыхательные упражнения.
2. Счёт до десяти для снятия напряжения.
3. Переключение внимания с проблемной ситуации на что-то нейтральное.

В-третьих, существенную роль играет формирование волевых качеств. Это достигается через постановку перед учащимися задач, которые требуют преодоления трудностей, проявления упорства, настойчивости в достижении цели, доведения начатого дела до конца.

Средства формирования саморегуляции – это инструменты, материальные или идеальные объекты, используемые для реализации педагогических методов и достижения поставленных целей развития. Для эффективного развития саморегуляции у учащихся и реализации поставленных педагогических задач применяется комплекс дидактических средств.

В первую очередь используются учебные задания, специально разработанные для тренировки компонентов саморегуляции. Особое место среди них занимают проблемные ситуации – задачи, которые не имеют очевидного решения и побуждают учащихся искать новые способы действий, выходить за рамки стандартных подходов. Важным элементом является проектная деятельность – это длительные задания, которые требуют от учащихся полной самостоятельности: от постановки цели и планирования работы до непосредственного выполнения задачи и презентации полученных результатов. Такой формат развивает не только предметные навыки, но и ключевые регулятивные умения.

Творческие задания направлены на развитие гибкости мышления. Они учат учащихся выходить за рамки шаблонов, искать нестандартные подходы к решению задач, проявлять креативность и оригинальность.

Особую роль играют игровые задания. Обучающие игры, построенные на соблюдении правил, планировании своих действий, контроле за ходом игры и своевременной коррекции ошибок, становятся эффективным инструментом формирования регуляторных навыков.

Дополнительно применяются обучающие игры и тренинги – специально разработанные игровые упражнения, нацеленные на развитие

конкретных регуляторных умений такие как: улучшение концентрации внимания, тренировку памяти, развитие логического мышления, формирование навыков командной работы.

Для упрощения усвоения материала используются наглядные пособия и памятки – визуальные материалы, которые помогают структурировать информацию и делают её более доступной для восприятия. Алгоритмы и схемы выступают в роли пошаговых инструкций, которые направляют учащихся при выполнении учебных действий. Примером может служить алгоритм разбора слова по составу – он помогает систематизировать процесс анализа и избежать ошибок.

Наконец, для отслеживания динамики обучения применяются чек-листы и карты прогресса. Эти инструменты позволяют учащимся и педагогам фиксировать выполненные задачи, анализировать достижения и корректировать образовательный маршрут при необходимости.

Таким образом, сочетание организационно-педагогических методов и информационно-коммуникационных средств создаёт целостную систему, которая помогает детям осознанно управлять своей деятельностью, развивать волевые качества и становиться более самостоятельными.

1.3 Формирование саморегуляции младших школьников как условие успешной адаптации к школе в урочной деятельности

Адаптация первоклассников к школьной жизни – процесс непростой и многоуровневый. Чтобы дети успешно привыкли к новым условиям, требуется продуманная система подходов и методик. Ключевой элемент этой системы – развитие у младших школьников навыков саморегуляции прямо на уроках.

Саморегуляция помогает ребёнку контролировать свои эмоции и поведение в учебной обстановке; планировать действия и следовать инструкциям учителя; преодолевать трудности, не теряя мотивации;

управлять временем, выделенным на выполнение заданий; осознанно подходить к своей учебной деятельности.

Почему саморегуляция так важна для адаптации? Переход из детского сада в школу – это серьёзный этап в жизни ребёнка. Меняется режим дня (больше времени уделяется учёбе); форма взаимодействия с взрослыми (учитель вместо воспитателя); уровень ответственности (необходимость выполнять домашние задания, соблюдать дисциплину); социальная среда (новые друзья, правила коллективного взаимодействия). Дети, умеющие регулировать свои действия и эмоции, легче: привыкают к школьному расписанию; справляются с волнением перед контрольными и ответами у доски; находят баланс между учёбой и отдыхом; взаимодействуют с одноклассниками и учителем.

Что бы формировать саморегуляцию на уроках, нужно: постановка чётких целей и задач – дети учатся понимать, что от них требуется, и планировать свои действия. Использование игровых методик – игровые ситуации помогают тренировать самоконтроль в непринуждённой форме. Развитие навыков планирования – например, составление плана решения задачи или распределения времени на выполнение упражнения. Рефлексия – обсуждение с детьми их успехов и трудностей, анализ собственных действий («Что у меня получилось? Что было сложно?»). Практика самоконтроля – проверка своей работы перед сдачей, сопоставление с образцом, поиск ошибок. Создание ситуаций успеха – это укрепляет уверенность ребёнка в своих силах и мотивирует к саморегуляции.

Применение информационно-коммуникационных технологий – интерактивные задания развивают умение управлять своими действиями в цифровой среде.

Успешное формирование саморегуляции невозможно без поддержки семьи. Семья — первая и важнейшая среда, в которой у ребёнка начинают формироваться навыки саморегуляции. Поддержка родителей напрямую

влияет на то, насколько успешно младший школьник адаптируется к школьной жизни.

Чёткий распорядок (подъём, завтрак, дорога в школу, выполнение домашних заданий, отдых, сон) учит ребёнка планировать время и распределять силы. Родители, которые сами проявляют организованность, сдержанность, умение доводить дела до конца, становятся примером для подражания. Когда родители помогают ребёнку формулировать небольшие достижимые цели («Сегодня выучим три стихотворения», «Соберём портфель с вечера») и отмечают успехи, это укрепляет веру в собственные силы. Тёплые отношения в семье, признание усилий ребёнка (даже если результат неидеален) снижают тревожность и мотивируют пробовать снова.

Создание домашней среды, способствующей саморегуляции. Удобное рабочее место, отсутствие отвлекающих факторов во время занятий, доступ к развивающим играм на внимание и логику.

Совместная работа школы и семьи создаёт целостную среду для развития саморегуляции, что значительно облегчает адаптацию к школе. Эффективное формирование саморегуляции возможно только при согласованных действиях педагогов и родителей. Школа задаёт структуру и инструменты, семья закрепляет и поддерживает их в повседневной жизни.

Основные направления совместной работы:

- родительские собрания на темы: «Как помочь ребёнку адаптироваться к школе», «Развитие саморегуляции у младших школьников», «Роль режима дня»;
- памятки и буклеты с практическими советами;
- онлайн-ресурсы (чаты, рассылки) с рекомендациями по поддержке учебной деятельности.
- мастер-классы учителей: «Как организовать выполнение домашних заданий», «Как научить ребёнка проверять свою работу»;

- тренинги по конструктивному общению: «Как обсуждать с ребёнком школьные трудности без давления».

- семейные проекты и конкурсы («Мой режим дня», «Книга рекордов нашей семьи»);

Поддержка семьи и совместная работа школы и родителей — необходимое условие для успешного формирования саморегуляции у младших школьников. Когда педагоги и родители действуют согласованно, используют единые методы и поддерживают ребёнка на всех этапах, то это ускоряет адаптацию к школьной среде, укрепляет учебную мотивацию, развивает ответственность и самостоятельность, снижает тревожность, закладывает основы для дальнейшего самообразования.

Таким образом, целенаправленная работа по формированию саморегуляции в урочной деятельности становится фундаментом для успешной адаптации первоклассников. Она не только помогает детям освоиться в школе, но и закладывает основу для их дальнейшего учебного и личностного развития.

Выводы по первой главе

Первая глава позволила выявить ключевую зависимость между уровнем развития навыков саморегуляции у младших школьников и успешностью их адаптации к школьной среде. Было установлено, что отсутствие сформированных навыков саморегуляции у детей младшего школьного возраста становится серьёзным препятствием на пути их адаптации. Это проявляется в ряде проблем: снижение академической успеваемости; трудности в коммуникации с одноклассниками и учителями; сложности в соблюдении школьного распорядка и выполнении учебных заданий.

В то же время исследование подтвердило, что дети, обладающие развитыми навыками саморегуляции (умение планировать, контролировать

эмоции, анализировать свои результаты), демонстрируют: более быструю адаптацию к школьным условиям; повышенную учебную активность; уверенность в собственных силах; способность эффективно решать возникающие задачи.

Таким образом, развитие саморегуляции выступает не просто желательным, а необходимым условием для успешной адаптации младших школьников. Это требует от педагогов и психологов целенаправленной работы в данном направлении.

Наиболее эффективными методами формирования саморегуляции у младших школьников признаны: игровые ситуации (способствуют развитию самоконтроля в непринуждённой форме); дыхательные техники (помогают управлять эмоциональным состоянием); работа с алгоритмами (формирует последовательность действий и логику мышления); использование чек-листов (развивает навык самоконтроля и структурирования задач); рефлексивные беседы (учит анализировать свои действия и результаты).

Формирование саморегуляции у младших школьников выступает важнейшим условием успешной адаптации к школе в урочной деятельности. Этот процесс требует комплексного подхода, в котором ключевую роль играют как педагогические стратегии в рамках образовательного процесса, так и поддержка со стороны семьи, а также слаженное взаимодействие школы и родителей.

Следовательно, работа по развитию саморегуляции должна стать неотъемлемой частью образовательной программы для младших школьников, а педагоги и психологи – активно включать соответствующие приёмы и упражнения в свою деятельность.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ САМОРЕГУЛЯЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ

2.1 Изучение уровня саморегуляции младших школьников в процессе адаптации к школе

Целью практического этапа нашего исследования является выявление исходного уровня сформированности навыков саморегуляции у младших школьников на этапе адаптации к школе.

Задачи:

1. Подобрать диагностические методики для оценки компонентов саморегуляции.
2. Продиагностировать уровня саморегуляции у обучающихся начальных классов и проанализировать полученные данные и выделить группы детей с разным уровнем развития саморегуляции; выявить типичные трудности в саморегуляции, осложняющие адаптацию к школе.
3. Составить картотеку игр и упражнений по формированию саморегуляции младших школьников в процессе адаптации к школе.
4. Сравнить полученные результаты на констатирующем и контрольном этапах эксперимента описать базу и выборку.

Опытно-экспериментальная работа по организации успешной адаптации первоклассников к обучению в школе осуществлялась на базе «Образовательный центр №1 города Челябинска» (далее МАОУ «Образовательный центр №1 г. Челябинска»). В исследовании приняли участие учащиеся 4 класса – 28 человека.

Итак, мы определили цель и задачи опытно-экспериментальной работы по успешной адаптации первоклассников к обучению в школе.

Были проведены диагностики уровня и отношения к адаптации обучения первоклассников на основе следующих методик:

– «Метод наблюдения для оценки волевых качеств» А. И. Высоцкого;

– «Изучение уровня саморегуляции» У. В. Ульенковой;

– «Исследование волевой саморегуляции» А. В. Зверькова.

Представим краткое описание используемых методик. Материал для проведения диагностики по каждой методике имеется в Приложении 1.

Первая методика «Метод наблюдения для оценки волевых качеств» А. И. Высоцкого

Цель: оценка волевых качеств (самостоятельности, выдержки, дисциплинированности и др.) которые проявляются в деятельности.

Материалы: перечень признаков волевых качеств, которые необходимо отмечать в процессе наблюдения. Схема наблюдения применяется отдельно для каждого вида деятельности: учения, труда, спорта, общественной работы.

Инструкция: в процессе наблюдения нужно отмечать те признаки волевых качеств, которые проявляются у испытуемого, и фиксировать интенсивность их проявления в баллах.

Критерии оценивания: Низкий уровень сформированности волевых качеств – 1 балл – данное волевое качество у субъекта не сформировано. Уровень «ниже среднего» – 2 балла – волевые качества испытуемого развиты весьма слабо. Средний уровень сформированности волевых качеств – 3 балла. Уровень «выше среднего» – присваивается при получении ребенком четырех баллов - данное волевое качество сильно развито у субъекта. Высокий уровень сформированности волевых качеств дошкольников присваивается при получении ребенком 5 баллов – данное волевое качество развито у субъекта очень сильно.

Оценка силы волевых качеств производится по пятибалльной системе:

5 – волевое качество очень сильно развито;

4 – сильно развито;

3 – слабо развито;

2 – очень слабо развито;

1 – волевое качество не присуще данному субъекту.

Проводилась диагностика в феврале 2026 года в 4 классе. Результаты диагностики отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Метод наблюдения для оценки волевых качеств

Уровень	Количество человек	Количество человек, в %
1	2	3
Низкий	1	4%
Ниже среднего	2	7%
Средний	15	53%
Выше среднего	5	18%
Высокий	5	18%

В результате диагностики было выявлено, что у 53% обучающихся наблюдается средний уровень сформированности волевых качеств. Графически результаты представлены на рисунке 1.

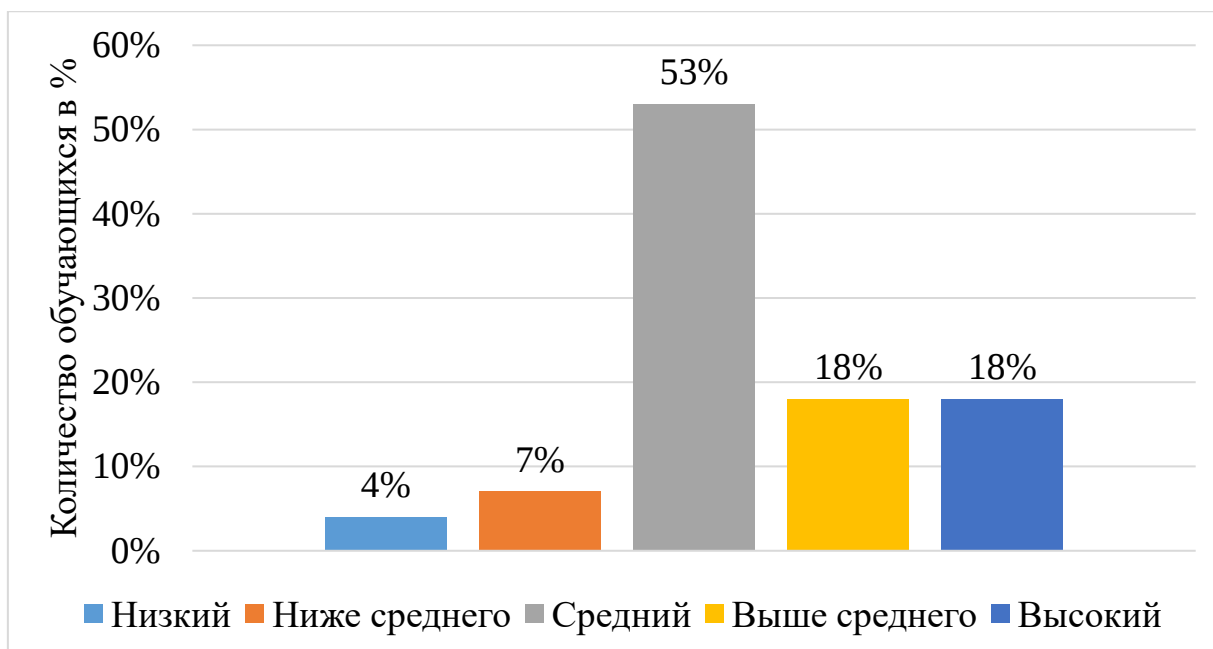


Рисунок 1 – Метод наблюдения для оценки волевых качеств

Второй проведённой методикой стала методика «Изучение уровня саморегуляции» У. В. Ульенковой

Цель: определение уровня умения регулировать свои действия. Позволяет определить уровень саморегуляции дошкольников по тому, как дети выполняют задание с соблюдением определенных правил

Материалы: Образец с изображением палочек и черточек (например, «/-//-///-/-/») на тетрадном листе в линейку. Простой карандаш

Инструкция: Испытуемому предлагают в течение 15 минут на тетрадном листе в линейку писать палочки и черточки в соответствии с образцом, соблюдая при этом следующие правила:

- писать палочки и черточки в определённой последовательности;
- не писать на полях;
- правильно переносить знаки с одной строки на другую;
- писать не на каждой строке, а через одну.

В рамках диагностической работы были разработаны определенные

критерии оценки уровня сформированности умения контролировать себя в ходе реализации деятельности у дошкольников:

- уровень полноты принятия задания. Ребенок принимает задание в полной мере, частично, либо не воспринимает совсем;
- уровень полноты сохранения предъявленных условий и содержания задания на протяжении деятельности. Ребенок помнит задание и условия выполнения; запоминает лишь частично; улавливает, но не запоминает;
- особенности самоконтроля в ходе выполнения задания. Зависит от характера ошибок, которые допускает ребенок, возможность самостоятельного обнаружения и исправления ошибок;
- особенности действий самоконтроля при оценивании достигнутого результата деятельности. Ребенком тщательно проверяется выполненное задание, беглая проверка, либо отказ от проверки.

Уровни оценивания:

Очень низкий уровень. Испытуемый не способен адекватно принять задание, не понимает сущности поставленной задачи. Понимание поставленной задачи ограничивается тем, что ребенок понимает лишь то, что должен что-то изобразить на бумаге с помощью карандаша. Разрисовывает и беспорядочно расписывает лист. Строчки и поля на листе не являются ограничением поля деятельности. Соответственно, в достижении результата не заинтересован. Работа не проверяется. В данном случае о проявлениях навыков саморегуляции говорить не приходится.

Низкий уровень. Ребенком принимается только часть задания. Практически сразу забывает установленные правила. Требуемые символы располагаются не по правилам, а в случайном порядке. Ошибки не фиксируются, не исправляются ни в ходе выполнения, ни при проверке. При получении сигнала о завершении работы оставляет задание без внимания, не проверяет, качество работы ребенка не беспокоит. В достижении результата не заинтересован.

Уровень ниже среднего. Испытуемый первоначально принимает задание в полной мере, однако не всегда способен сохранить контроль за собой на протяжении выполнения задания. Поэтому черточки и палочки в результате находятся в беспорядке. В процессе работы не может по памяти воспроизвести установленные изначально правила, поэтому допускает много ошибок. В ходе работы ошибки ребенком не фиксируются, не исправляются ни в ходе выполнения, ни при проверке. Улучшить качество работы не пытается и не стремится. В достижении результата не заинтересован.

Средний уровень. Испытуемый принимает задание в полной мере, способен осуществлять контроль над ним на протяжении всего занятия. В ходе работы возможно наличие небольшого количества ошибок, однако, они не фиксируются ребенком и не устраняются. На протяжении времени, которое специально отведено для проверки, ошибки также не исправляются. Время для проверки не используется ребенком в полной мере, он лишь бегло

просматривает выполненное задание. На качество оформления должного внимания не обращает. Присутствует общее стремление достигнуть хорошего результата.

Высокий уровень. Задание и инструкция к нему воспринимаются ребенком в полной мере и сохраняется до самого конца выполнения задания. В ходе работы ребенок проявляет сосредоточенность, отвлекаемость отсутствует. Минимальное количество ошибок. Ошибки самостоятельно обнаруживаются и исправляются, либо в ходе работы, либо на стадии проверки. По завершению задания все тщательно проверяется, правки вносятся аккуратно. Заботится о качестве выполнения задания. Стремится к достижению хорошего результата. Результаты диагностики отражены в таблице 2.

Таблица 2 – «Изучение уровня саморегуляции» У. В. Ульенковой

Уровень	Количество человек	Количество человек, в %
1	2	3
Низкий	1	4%
Ниже среднего	2	7%
Средний	15	53%
Выше среднего	5	18%
Высокий	5	18%

В результате проведенного исследования у 53 % учащихся средний уровень саморегуляции.

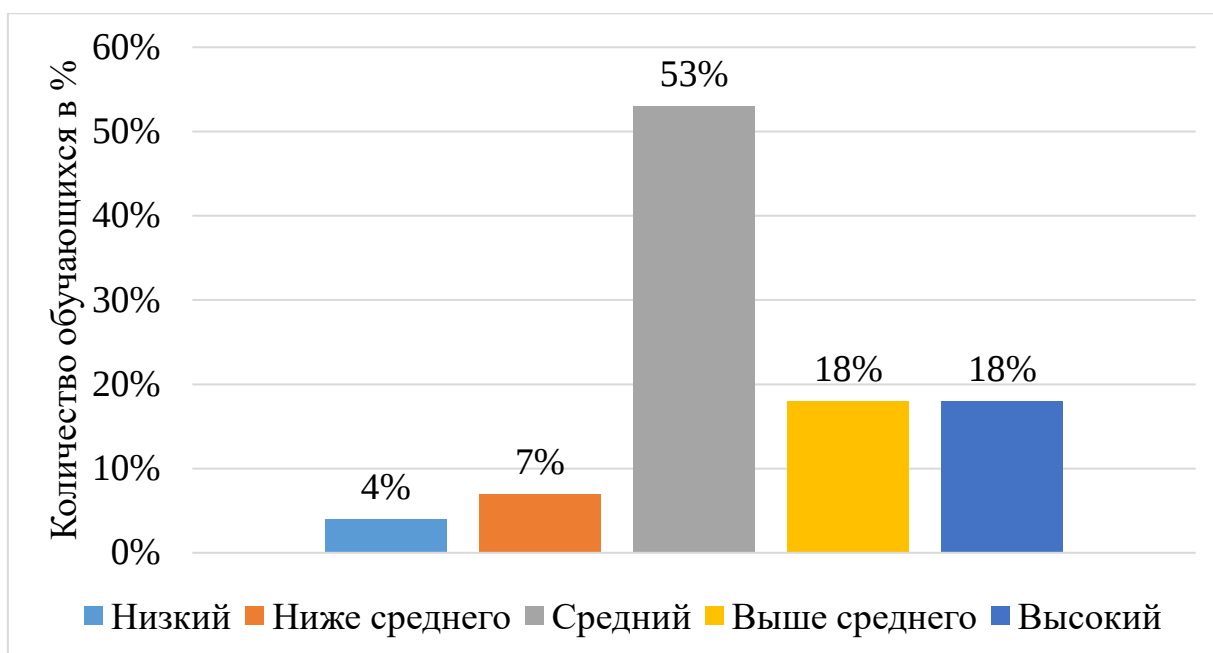


Рисунок 2 – Изучение уровня саморегуляции

Третьей проведённой методикой стала методика «Исследование волевой саморегуляции» А. В. Зверькова.

Цель: определить уровень развития волевой саморегуляции.

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

Критерии оценивания: Уровни определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если показатели составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то они отражают высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания.

Уровни:

- по общей шкале «В» — от 0 до 24;
- по субшкале «настойчивость» — от 0 до 16;
- по субшкале «самообладание» — от 0 до 13.

Ход исследования: Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Результаты диагностики отражены в таблице 3.

Таблица 3 – Структура уровней внутренней позиции школьника

Уровни	Кол-во детей	Доля %
1	2	3
Низкий	0	0%
Средний	8	29%
Высокий	20	71%

В ходе проведения методики А. В. Зверьковой «Структура уровней внутренней позиции школьника» были получены следующие результаты: средний уровень 29% (8 чел.); высокий уровень 71% (20 чел.)

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у учащихся развиты умения для развития эмоционально-волевой сферы, навыки саморегуляции. Графически результаты представлены на рисунке 3.

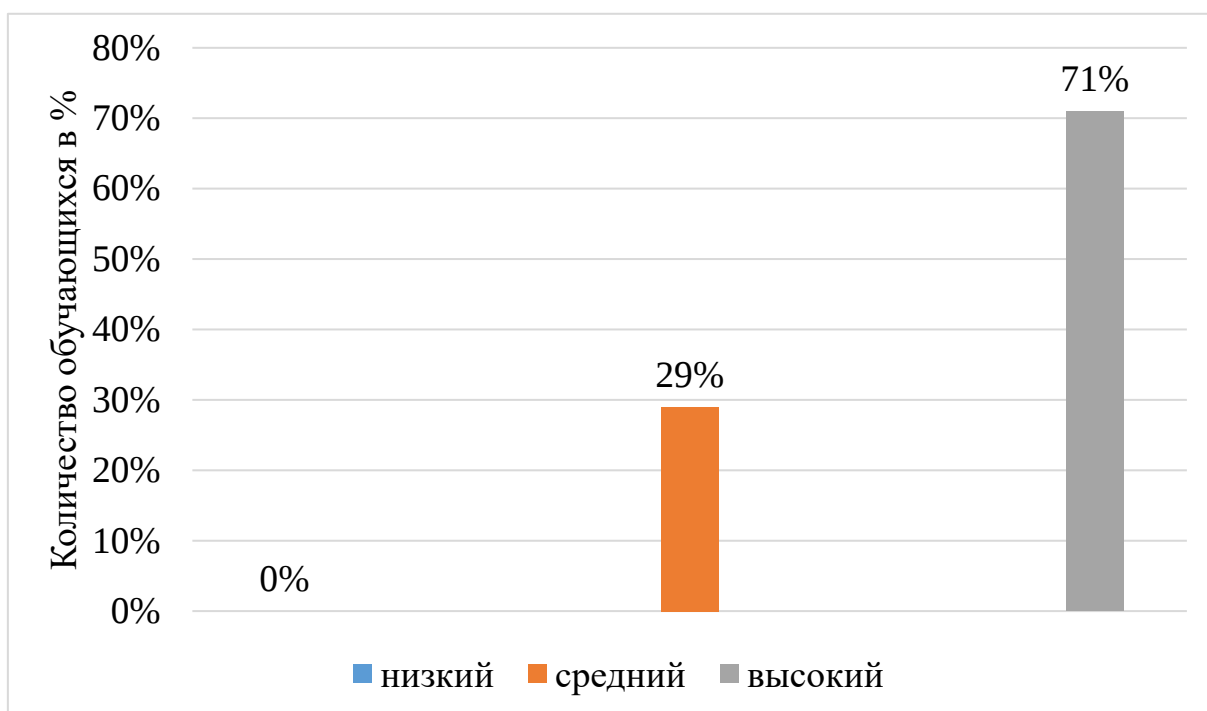


Рисунок 3 – Изучение уровня волевой саморегуляции

Анализ результатов диагностики позволил распределить детей в три подгруппы в зависимости от уровня сформированности саморегуляции младших школьников (рисунок 4).

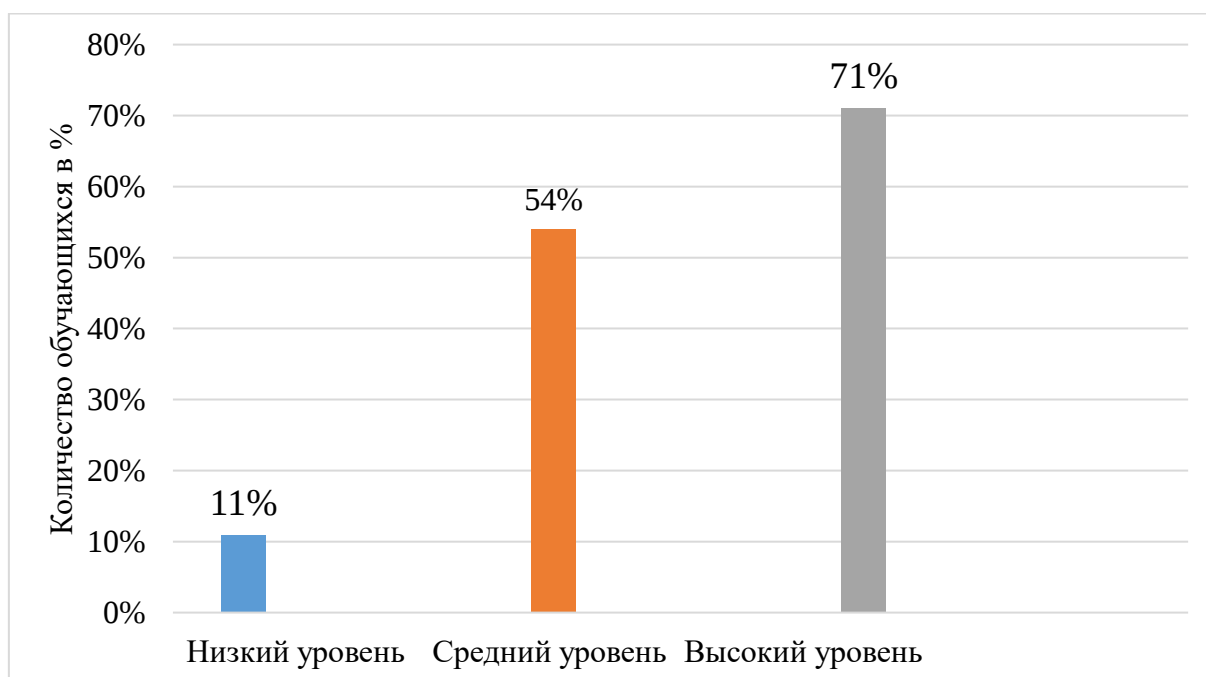


Рисунок 4 – Распределение детей по уровням сформированности саморегуляции младших школьников

По результатам исследования высокий уровень сформированности саморегуляции у 71% обучающихся. К среднему уровню было отнесено 54% обучающихся. У 11% обучающихся уровень саморегуляции не сформирован. Полученные результаты подтверждают необходимость проведения коррекционной работы по повышению уровня сформированности саморегуляции у младших школьников.

2.2 Картотека игр и упражнений по формированию саморегуляции младших школьников в процессе адаптации к школе

На формирующем этапе эксперимента нами была разработана картотека игр и упражнений, направленная на формирование саморегуляции младших школьников в процессе адаптации к школе. При её создании мы опирались на методы и средства, описанные в параграфе 1.2. Продукт включает в себя игры и упражнения, систематизированные в 3

тематических блока. Каждый блок содержит краткое описание. Данный сборник может использоваться учителем начальных классов в начале учебного года , могут быть интегрированы в тренинги или занятия, посвящённые развитию саморегуляции.

Всего в картотеке выделено три тематических блока. Ниже приведено их краткое описание с указанием наполнения и исследовательской ценности.

Блок 1. Формирование умения принимать и удерживать учебную задачу. Он содержит диагностические игры и упражнения на развитие умения выделять основную задачу, игнорировать отвлекающие стимулы, сохранять фокус внимания.

Блок 2. Развитие когнитивного компонента (планирование, контроль, коррекция действий). Он содержит игры и упражнения на составление алгоритмов действий, тренировку памяти. Этот блок дает возможность проанализировать уровень развития регулятивных умений и их влияние на успешность учебной деятельности.

Блок 3. Развитие эмоционального компонента (управление эмоциями, снижение тревожности). Содержит игры и упражнения на релаксацию, техники саморегуляции, задания на позитивное переосмысление неудач. Помогает выявить взаимосвязь между эмоциональным состоянием и эффективностью учебно-познавательной деятельности.

Созданная картотека доказала свою эффективность как инструмент систематизации и анализа данных в рамках исследования по формированию саморегуляции у младших школьников. Её блочная структура позволила нам обеспечить комплексный подход к развитию саморегуляции, провести сравнительный анализ динамики развития компонентов саморегуляции.

2.3 Анализ результатов исследования на контрольном этапе эксперимента

Для того, чтобы проверить результаты нашей работы и оценить эффективность разработанной нами картотеки, направленной на формирование саморегуляции младших школьников в урочной деятельности в процессе адаптации к школе, мы провели контрольный эксперимент. В нем мы использовали те же диагностики, что и в констатирующем.

Целью практического этапа нашего исследования было: выявление уровня сформированности навыков саморегуляции у младших школьников на этапе адаптации к школе.

Первая методика «Метод наблюдения для оценки волевых качеств» А. И. Высоцкого. Результаты диагностики отражены в таблице 4.

Таблица 4 – Метод наблюдения для оценки волевых качеств

Уровень	Количество человек	Количество человек, в %
1	2	3
Низкий	0	0%
Ниже среднего	1	4%
Средний	17	60%
Выше среднего	5	18%
Высокий	5	18%

В результате диагностики было выявлено, что у 18% обучающихся наблюдается высокий и выше среднего уровень, у 60% обучающихся наблюдается средний уровень и лишь у 4% обучающихся наблюдается уровень сформированности волевых качеств ниже среднего. Графически результаты представлены на рисунке 5.

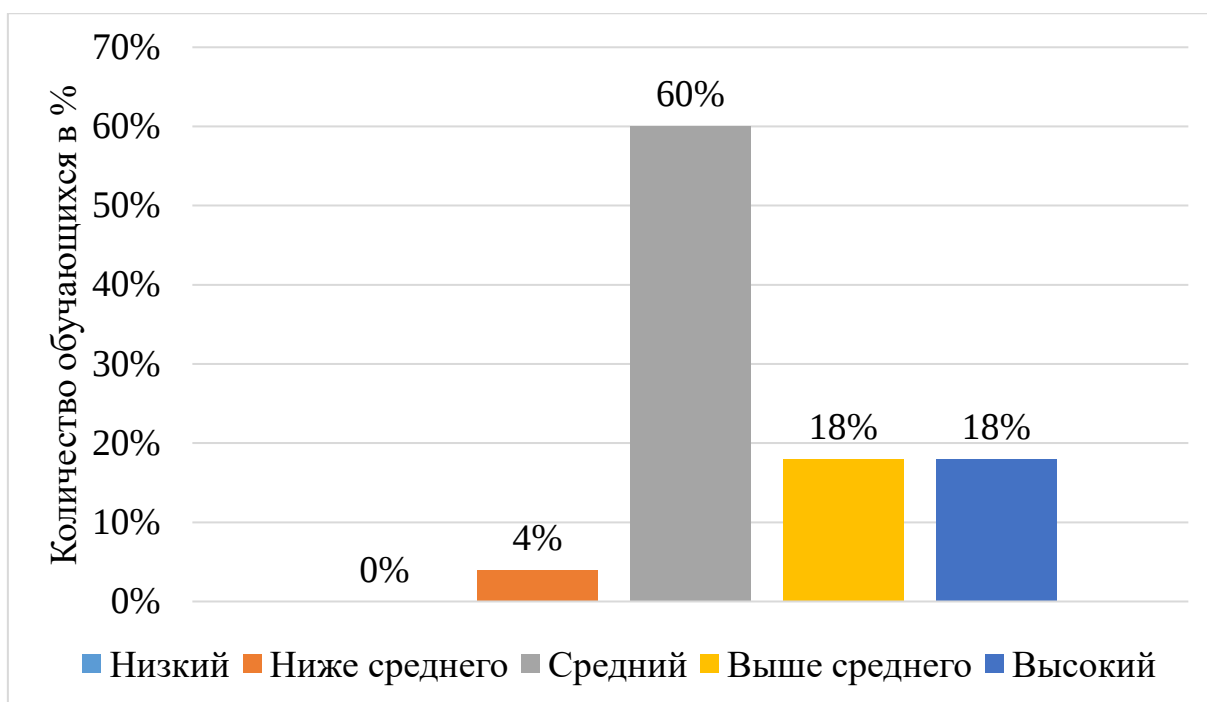


Рисунок 5 – Метод наблюдения для оценки волевых качеств

Второй проведённой методикой стала методика «Изучение уровня саморегуляции» У. В. Ульенковой. Результаты диагностики отражены в таблице 5.

Таблица 5 – «Изучение уровня саморегуляции» У. В. Ульенковой

Уровень	Количество человек	Количество человек, в %
1	2	3
Низкий	0	0%
Ниже среднего	0	0%
Средний	16	57%
Выше среднего	7	25%
Высокий	5	18%

В результате проведенного исследования у 53 % учащихся средний уровень, у 25% уровень выше среднего и у 18% обучающихся высокий уровень саморегуляции.

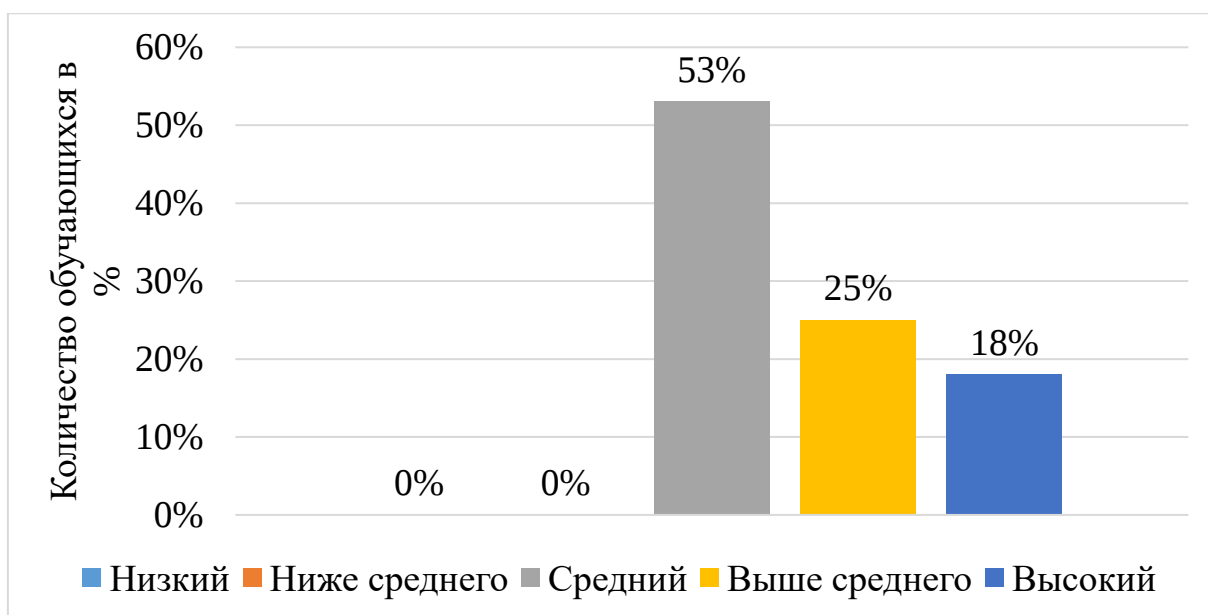


Рисунок 6 – Изучение уровня саморегуляции

Третьей проведённой методикой стала методика «Исследование волевой саморегуляции» А. В. Зверькова. Результаты диагностики отражены в таблице 6.

Таблица 6 – Структура уровней внутренней позиции школьника

Уровни	Кол-во детей	Доля %
1	2	3
Низкий	0	0%
Средний	5	18%
Высокий	23	82%

В ходе проведения методики А. В. Зверьковой «Структура уровней внутренней позиции школьника» были получены следующие результаты: средний уровень 18%; высокий уровень 82%.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у учащихся развиты умения для развития эмоционально-волевой сферы, навыки саморегуляции. Графически результаты представлены на рисунке 7.

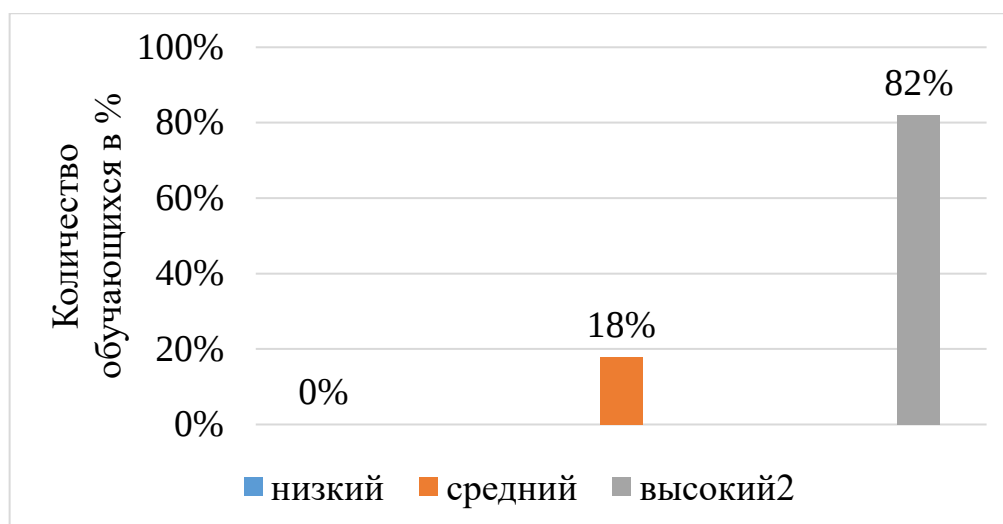


Рисунок 7 – Изучение уровня волевой саморегуляции

Сравнительный анализ результатов констатирующего этапа с результатами контрольного среза, показал, что благодаря разработанной нами картотеки игр, направленной на формирование саморегуляции младших школьников в урочной деятельности в процессе адаптации к школе. И апробирование ее на формирующем этапе нашей работы, у обучающихся значительно повысился процент уровня саморегуляции.

Если на констатирующем этапе эксперимента высокий уровень саморегуляции был у 71% от общего количества детей, то на контрольном этапе он составляет 82%. На констатирующем этапе средний уровень саморегуляции был у 54% процентов детей, а на контрольном этапе он понизился до 18%. Так же на констатирующем этапе эксперимента 11% от общего количества детей имели низкий уровень саморегуляции, а на контрольном этапе низкий уровень был уже 0% (рисунок 8).

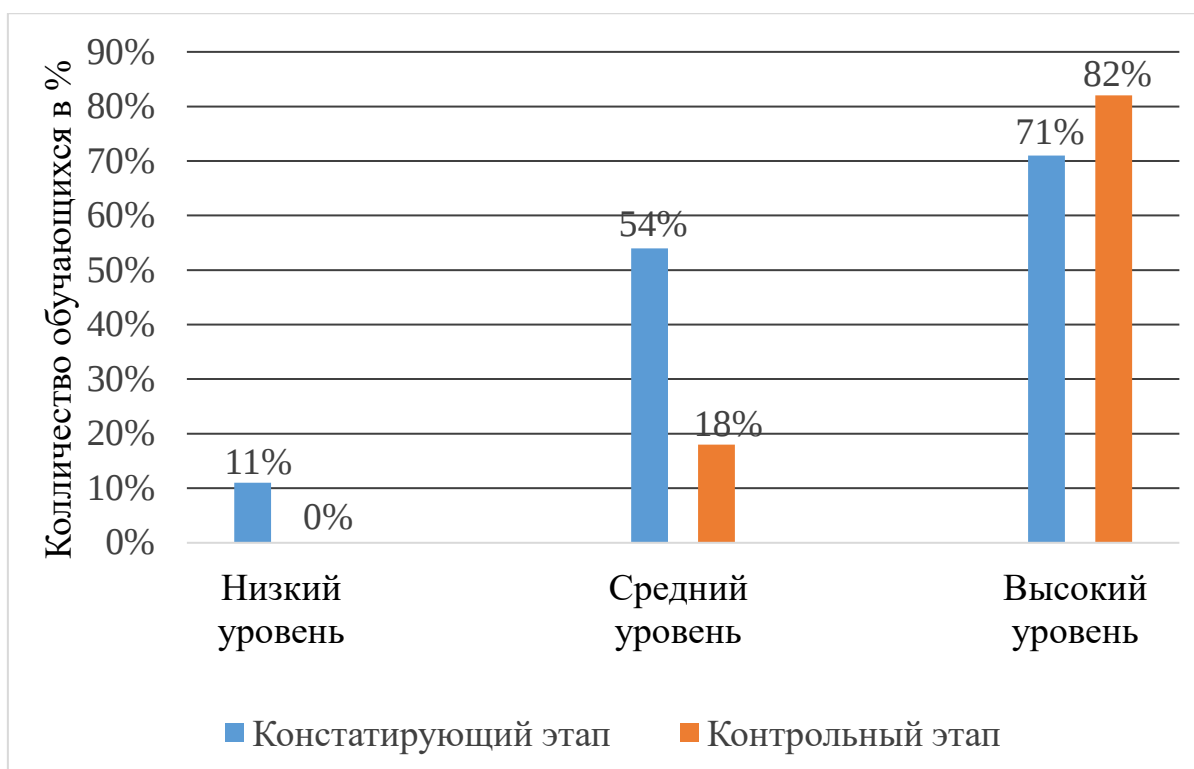


Рисунок 8 – Распределение детей по уровням саморегуляции на констатирующем и контрольном этапе

Таким образом, полученные данные подтверждают наше предположение о том, что при внедрении в учебный процесс картотеки игр, у обучающихся повышается уровень саморегуляции.

Выводы по второй главе

Для изучения уровня саморегуляции младших школьников в процессе адаптации к школе нами была организована опытно-практическая работа на базе «Образовательный центр №1 города Челябинска» (далее МАОУ «Образовательный центр №1 г. Челябинска»). Согласно целям эксперимента, нами были подобраны и апробированы диагностики уровня и отношения к адаптации обучения первоклассников на основе следующих методик:

- «Метод наблюдения для оценки волевых качеств» А. И. Высоцкого;
- «Изучение уровня саморегуляции» У. В. Ульенковой;

– «Исследование волевой саморегуляции» А. В. Зверькова.

По результатам проведения всех трех методик были выявлены следующие результаты: высокий уровень сформированности саморегуляции у 71% обучающихся. К среднему уровню было отнесено 54% обучающихся. У 11% обучающихся уровень саморегуляции не сформирован. Полученные результаты подтвердили необходимость проведения коррекционной работы по повышению уровня сформированности саморегуляции у младших школьников.

На основе диагностики нами была разработана картотека игр и упражнений, направленных на развитие слабых звеньев саморегуляции. Состоящая из трех блоков:

1. Блок 1. Формирование умения принимать и удерживать учебную задачу.
2. Блок 2. Развитие когнитивного компонента (планирование, контроль, коррекция действий).
3. Блок 3. Развитие эмоционального компонента (управление эмоциями, снижение тревожности).

Сравнительный анализ результатов констатирующего этапа с результатами контрольного среза, показал, что благодаря разработанной нами картотеки игр, направленной на формирование саморегуляции младших школьников в урочной деятельности в процессе адаптации к школе. И апробирование ее на формирующем этапе нашей работы, у обучающихся значительно повысился процент уровня саморегуляции. Если на констатирующем этапе эксперимента высокий уровень саморегуляции был у 71% от общего количества детей, то на контрольном этапе он составляет 82%. На констатирующем этапе средний уровень саморегуляции был у 54% процентов детей, а на контрольном этапе он понизился до 18%. Так же на констатирующем этапе эксперимента 11% от общего количества детей имели низкий уровень саморегуляции, а на контрольном этапе низкий уровень был уже 0%.

Таким образом, полученные данные подтвердили наше предположение о том, что при внедрении в учебный процесс картотеки игр, направленной на формирование саморегуляции младших школьников в урочной деятельности в процессе адаптации к школе, у обучающихся повышается уровень саморегуляции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Начальная школа – это критический период в жизни каждого ребенка, этап перехода от преимущественно игровой деятельности к систематическому обучению. Саморегуляция – это способность осознанно управлять своей психической деятельностью и поведением. В младшем школьном возрасте происходит переход от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю. В младшем школьном возрасте необходимость формирования действий саморегуляции приобретает особую остроту, так как в этот период учебная деятельность становится ведущей, происходит формирование основных психических процессов и свойств личности.

Саморегуляция играет значимую роль в процессе адаптации. Она помогает контролировать мысли, чувства и поведение, что важно для достижения поставленных целей и приспособления к новым условиям.

Целью нашего исследования было теоретически обосновать проблему формирования саморегуляции младших школьников как условия успешной адаптации к школе и экспериментально проверить эффективность использования картотеки игр, направленной на её формирование.

Первая глава нашего исследования позволила выявить ключевую зависимость между уровнем развития навыков саморегуляции у младших школьников и успешностью их адаптации к школьной среде. Было установлено, что отсутствие сформированных навыков саморегуляции у детей младшего школьного возраста становится серьёзным препятствием на пути их адаптации. Это проявляется в ряде проблем: снижение академической успеваемости; трудности в коммуникации с одноклассниками и учителями; сложности в соблюдении школьного распорядка и выполнении учебных заданий.

В то же время исследование подтвердило, что дети, обладающие развитыми навыками саморегуляции (умение планировать, контролировать эмоции, анализировать свои результаты), демонстрируют: более быструю

адаптацию к школьным условиям; повышенную учебную активность; уверенность в собственных силах; способность эффективно решать возникающие задачи.

Следовательно, развитие саморегуляции выступает не просто желательным, а необходимым условием для успешной адаптации младших школьников. Это требует от педагогов и психологов целенаправленной работы в данном направлении.

Наиболее эффективными методами формирования саморегуляции у младших школьников признаны: игровые ситуации (способствуют развитию самоконтроля в непринуждённой форме); дыхательные техники (помогают управлять эмоциональным состоянием); работа с алгоритмами (формирует последовательность действий и логику мышления); использование чек-листов (развивает навык самоконтроля и структурирования задач); рефлексивные беседы (учит анализировать свои действия и результаты).

В рамках второй главы нашего исследования нами была организована опытно-практическая работа на базе «Образовательный центр №1 города Челябинска» (далее МАОУ «Образовательный центр №1 г. Челябинска»). Согласно целям эксперимента, нами были подобраны и апробированы диагностики уровня и отношения к адаптации обучения первоклассников на основе следующих методик:

- «Метод наблюдения для оценки волевых качеств» А. И. Высоцкого;
- «Изучение уровня саморегуляции» У. В. Ульянковой;
- «Исследование волевой саморегуляции» А. В. Зверькова.

По результатам проведения всех трех методик были выявлены следующие результаты: высокий уровень сформированности саморегуляции у 71% обучающихся. К среднему уровню было отнесено 54% обучающихся. У 11% обучающихся уровень саморегуляции не сформирован. Полученные результаты подтвердили необходимость

проведения коррекционной работы по повышению уровня сформированности саморегуляции у младших школьников.

На основе диагностики нами была разработана картотека игр и упражнений, направленных на развитие слабых звеньев саморегуляции. Состоящая из трех блоков: формирование умения принимать и удерживать учебную задачу; развитие когнитивного компонента (планирование, контроль, коррекция действий); развитие эмоционального компонента (управление эмоциями, снижение тревожности).

Сравнительный анализ результатов констатирующего этапа с результатами контрольного среза, показал, что благодаря разработанной нами картотеки игр, направленной на формирование саморегуляции младших школьников в урочной деятельности в процессе адаптации к школе. И апробирование ее на формирующем этапе нашей работы, у обучающихся значительно повысился процент уровня саморегуляции. Если на констатирующем этапе эксперимента высокий уровень саморегуляции был у 71% от общего количества детей, то на контрольном этапе он составляет 82%. На констатирующем этапе средний уровень саморегуляции был у 54% процентов детей, а на контрольном этапе он понизился до 18%. Так же на констатирующем этапе эксперимента 11% от общего количества детей имели низкий уровень саморегуляции, а на контрольном этапе низкий уровень был уже 0%.

Таким образом, полученные данные подтвердили наше предположение о том, что при внедрении в учебный процесс картотеки игр, направленной на формирование саморегуляции младших школьников в урочной деятельности в процессе адаптации к школе, у обучающихся повышается уровень саморегуляции. Все поставленные задачи исследования выполнены, цель работы достигнута.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Александровская, Э. М. Социально-психологические критерии адаптации к школе. – М., 2008. – 153 с.
2. Битянова, М. Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция. Педагогическая поддержка. – М.: Педагогический поиск, 1997. – 256 с.
3. Бодалев, Т. А. Методика организации игр-исследований с младшими школьниками / Т. А. Братанова // Начальная школа. – 2016. – № 5. – С. 2-7.
4. Боркина, Н.П. Основы развития саморегуляции ребенка / Н.П. Боркина. – URL: <https://urok.1sept.ru> (дата обращения: 23.12.2025).
5. Братусь, Б.С. Общая психология как университетская наука / Б.С. Братусь// Вестник Московского университета. – 2015. - № 3. – С. 73-82.
6. Булаев Д. Ю., Сахарова Т. Н. Исследование связи адаптации и субъективной оценки самоконтроля младших школьников // Казанский педагогический журнал. 2021. № 3. С. 190–195.
7. Варгас, Дж. Анализ деятельности учащихся. Методология повышения школьной успеваемости / Дж. Варгас. – М.: Оперант, 2015. – 480 с.
8. Вареца, Е.С. Возможности формирования личностной саморегуляции младших школьников / Е.С. Вареца // Вестник «АГУ». – 2015. - № 2 (159). – С. 147-151.
9. Венгер Л. А. Психологические вопросы подготовки детей к обучению в школе. М.: Просвещение, 2012. 289 с.
10. Виноградова Н. Ф. Актуальные проблемы современного начального образования // Начальная школа. 2017. № 9. С. 3-9.
11. Волкова, Т.Г. Психология саморегуляции: практикум : учеб. пособие для студентов спец. / Т.Г. Волкова. - Барнаул : Изд-во АлтГУ, 2014. – 80 с.

12. Выготский Л. С. Собрание сочинений. Детская психология / Под ред. Д.Б. Эльконина / Акад.пед.наук. М.: Педагогика, 1984. 432 с.
13. Жулина Г. Н., Кулешова Н. В. Особенности адаптации первоклассников к школьному обучению // Сборник научных статей III Всероссийской научно-практической Интернет-конференции «Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация». 2015. С. 208-213.
14. Иванова, Л. В., Слав М. Г. Формирование саморегуляции детей младшего школьного возраста в условиях дополнительного образования / Л.В. Иванова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 157–166. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56990.htm> (дата обращения 12.12.2019).
15. Изотова Е. Г. Взаимосвязь социально–психологической адаптации и успеваемости в младшем школьном возрасте // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 71–2. С. 428–431.
16. Изотова Е. Г. Особенности конфликтов и эмоционального климата в начальной школе // Опыт и перспективы реализации федеральных государственных образовательных стандартов в современной школе: сборник научных статей всероссийской научно-практической конференции [18 декабря 2019 г.] / под науч.ред. Е.В. Карповой. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2019. С. 127-132.
17. Изотова Е. Г. Школьная адаптация как фактор успешности обучения в начальных классах // Дошкольное и начальное образование: многообразие подходов: материалы научно-практической конференции «Чтения Ушинского». Ч.1. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2019. С. 140-144.
18. Камакина О. Ю. Особенности социально–психологической адаптации младших школьников на ступени основного общего образования // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 10. С. 77–82.
19. Камакина О. Ю., Соловьева М. А. Влияние психологической готовности детей младшего школьного возраста на успешность адаптации к

школьному обучению // Реализация стандартов второго поколения в школе: проблемы и перспективы: сборник научных статей шестой всероссийской интернет – конференции. Ярославль, 2016. С. 90-93.

20. Королева Н.Н. Психосемантические методы диагностики личности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Королева Н.Н.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2012.— 63 с.

21. Коротаева А. И., Кузьмин М. Ю. Особенности социально-психологической адаптации школьников с разной гендерной идентичностью // Педагогический имидж. 2020. № 4 (49). С. 729-742.

22. Костерина Е. М. Психологическая помощь детям младшего школьного возраста со школьной дезадаптацией // Формирование профессиональной компетентности педагога дошкольного профиля в условиях непрерывного образования: материалы международной научно–практической заочной конференции. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2016. С. 247-248.

23. Красникова Т. В. Технология психолого–педагогического сопровождения процесса адаптации младших школьников // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58–1. С. 126–129.

24. Купцова, С.А. Психическая саморегуляция как компонент культуры здоровья / С.А. Купцова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. - № 2. – С. 221-227.

25. Лупанова, Е.П. Самоконтроль у младших школьников и его развитие в учебной деятельности / Е.П. Лупанова // Народной образование. – 2015. – С.44-46.

26. Панкратова, Т.М. Саморегуляция в социальном поведении : учебное пособие / Т.М. Панкратова. – Ярославль: ЯрГУ, 2011. – 112 с.

27. Развитие саморегуляции младших школьников. – URL: <http://psihdocs.ru/razvitie-samoregulyacii-u-mladshih-shkolenikov> (дата обращения: 25.11.2025).

28. Слободняк, Н. П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы: 60 конспектов занятий: практ. пособие / Н. П. Слободняк. М.: АйрисПресс, 2012. – с. 176.

29. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: [утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373] // Приказ Министерства образования РФ. – 2009. – № 373. – 41 с.

30. Федосеева, Е.С. Формирование личностной саморегуляции младших школьников в условиях партнерских отношений со сверстниками : дис....кан.пед.наук : 13.00.01 / Е.С. Федосеева ; Волгоградский гос. пед. ун-т. – Волгоград, 2016. – 172 с.

31. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. – URL: http://adalin.mospsy.ru/l_01_06.shtml (дата обращения 11.12.2025).

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.Метод наблюдения для оценки волевых качеств А.И. Высоцкого (Волкова)

Цель: Оценка волевых качеств школьников.

Процедура проведения; Довольно полную характеристику волевой активности субъекта можно получить, наблюдая за его настойчивостью, инициативностью, решительностью, самостоятельностью, выдержкой, организованностью и дисциплинированностью, проявляемых в каком-нибудь виде деятельности. Эти волевые качества, отражающие активизирующую и сдерживающую функции воли, наиболее ярко проявляются в действиях и поступках субъектов, удобны для наблюдения, характерны для всех видов деятельности (учение, труд, спорт, общественная работа). Что касается целеустремленности, то о ней можно судить по проявлению указанных выше качеств.

Инструкция: Вам предлагается перечень признаков волевых качеств школьников. Необходимо в процессе наблюдения отмечать те признаки, которые проявляются у школьников. Необходимо также отмечать интенсивность их проявления в баллах. Оценка силы волевых качеств производится по 5-тибалльной системе:

5 - волевое качество очень сильно развито,

4 - сильно развито,

3 - слабо развито,

2 - очень слабо развито,

1 - волевое качество не присуще данному субъекту

(Для большей точности оценка может быть выражена с десятичными долями балла, например 3,7 или 4,2 и т. д.). Данную схему наблюдения необходимо применять отдельно для каждого вида деятельности: учение, труд, спорт, общественная работа,

Схема наблюдения

Признаки волевых качеств	Оценка в баллах
Признаки дисциплинированности	
– сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка (соблюдение требований учителей, своевременное выполнение трудовых поручений, выполнение всех правил в спорте и т. д.);	
– добровольное выполнение правил, установленных коллективом (классом., членом кружка, группой товарищей по труду, спорту и т. д.);	
– недопущение проступков (уход без разрешения с занятий, неявка на воскресник и т. п.);	
– соблюдение дисциплинированного поведения при изменении обстановки	
Признаки самостоятельности	
– выполнение субъектом посильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны (без напоминаний и подсказок выполнить учебное, трудовое задание и т. п.);	
– умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти способ отдохнуть и т. д.);	
– умение отстоять свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав;	
– умение соблюдать выработанные привычки самостоятельного поведения в новых условиях деятельности	
Признаки настойчивости:	
– стремление постоянно доводить начатое дело до конца: умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями;	
– умение продолжать деятельность при нежелании ею заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности;	
– умение проявить упорство при изменившейся обстановке (смене коллектива, условий труда и т. д.).	
Признаки выдержки:	
– проявление терпения в деятельности, выполняемой в затрудненных условиях (большие помехи, неудачи)	
– умение держать себя в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и т. д.);	
– умение тормозить проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании и т. д.); умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.	
Признаки организованности:	

– соблюдение определенного порядка, способствующего успеху в деятельности (держат в порядке книги, рабочее место, предметы труда и развлечений и т. п.);	
– планирование своих действий и разумное их чередование; рациональное расходование времени с учетом обстановки; умение вносить в свою деятельность определенную организацию при изменении обстановки.	
Признаки решительности:	
– быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или другого действия или поступка;	
– выполнение принятого решения без колебаний, уверенно; отсутствие растерянности при принятии решений в затрудненных условиях и во время эмоциональных возбуждений;	
– проявление решительных действий в непривычной обстановке.	
Признаки инициативности:	
– проявление субъектом творчества, выдумки, рационализации:	
– участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других:	
– активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов;	
– стремление проявить инициативу в непривычной обстановке.	

Обработка результатов: Оценка силы волевых качеств производится по 5-тибалльной системе;

5 — волевое качество очень сильно развито,

4 — сильно развито,

3 — слабо развито,

2 — очень слабо развито,

1 — волевое качество не присуще данному субъекту

(Для большей точности оценка может быть выражена с десятичными долями балла, например 3,7 или 4,2 и т. д.)

Общая оценка каждого волевого качества определяется как сред-неарифметическое, полученное от деления суммы оценок данного качества на число оценивающих. Если среднеарифметическое равно и выше, данное качество проявляется сильно, в остальных случаях волевое

качество считается слабо проявляющимся. Так определяется сила каждого из изучаемых волевых качеств.

Оценка устойчивости того или другого волевого качества производится по частоте проявления признаков данного качества. Воле-вое качество считается более или менее устойчивым, если один из его признаков обнаруживается у наблюдаемого субъекта в данной деятельности в среднем 3 и более раз в неделю или если 2 и более признаков проявляются в среднем не менее 2 раз в неделю за время наблюдения за субъектом. При более редком проявлении признаков волевое качество считается неустойчивым.

Методика "Изучение саморегуляции" (У. В. Ульenkova, 1994)

Цель: определение уровня сформированности саморегуляции в интеллектуальной деятельности.

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

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

В протоколе экспериментатор фиксирует, как принимается и выполняется задание - полностью, частично или не принимается, не выполняется совсем. Фиксируется также качество самоконтроля по ходу выполнения задания (характер допущенных ошибок, реакция на ошибки, т.е. замечает или не замечает, исправляет или не исправляет их), качество самоконтроля при оценке результатов деятельности (старается основательно проверить и проверяет, ограничивается беглым просмотром, вообще не просматривает работу, а отдает ее экспериментатору сразу по окончании). Исследование проводится индивидуально.

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

1. уровень. Ребенок принимает задание полностью, во всех компонентах, сохраняет цель до конца занятия; работает сосредоточенно, не отвлекаясь, примерно в одинаковом темпе; работает в основном точно, если и допускает отдельные ошибки, то при проверке замечает и самостоятельно устраняет их; не спешит сдавать работу сразу же, а еще раз проверяет написанное, в случае необходимости вносит поправки, делает все возможное, чтобы работа была выполнена не только правильно, но и выглядела аккуратной, красивой.

2. уровень. Ребенок принимает задание полностью, сохраняет цель до конца занятия; по ходу работы допускает немногочисленные ошибки, но не замечает и самостоятельно не устраняет их; не устраняет ошибок и в специально отведенное для проверки время в конце занятия, ограничивается беглым просмотром написанного, качество оформления работы его не заботит, хотя общее стремление получить хороший результат у него имеется.

3. уровень. Ребенок принимает цель задания частично и не может ее сохранить во всем объеме до конца занятия; поэтому пишет знаки беспорядочно; в процессе работы допускает ошибки не только из-за невнимательности, но и потому, что не запомнил какие-то правила или забыл их; свои ошибки не замечает, не исправляет их ни по ходу работы, ни в конце занятия; по окончании работы не проявляет желания улучшить ее качество; к полученному результату вообще равнодушен.

4. уровень. Ребенок принимает очень небольшую часть цели, но почти сразу же теряет ее; пишет знаки в случайном порядке; ошибок не замечает и не исправляет, не использует и время, отведенное для проверки выполнения задания в конце занятия; по окончании сразу же оставляет работу без внимания; к качеству выполненной работы равнодушен.

5. уровень. Ребенок совсем не принимает задание по содержанию, более того, чаще вообще не понимает, что перед ним поставлена какая-то задача; в лучшем случае он улавливает из инструкции только то, что ему надо действовать карандашом и бумагой, пытается это делать, исписывая или разрисовывая лист как получится, не признавая при этом ни полей, ни строчек; о саморегуляции на заключительном этапе занятия говорить даже не приходится.

Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

«Исследование волевой саморегуляции»

Цель исследования: определить уровень развития волевой саморегуляции.

Процедура исследования

Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

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

Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и

«самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
«Настойчивость»	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
«Самообладание»	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Анализ результатов

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

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

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои

поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает

готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

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

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

Тест-опросник

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных не-удач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.

18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.