**Развитие саморегуляции и самоорганизации обучающихся условиях смены формы обучения.**

**Выступление на семинаре-практикуме в рамках методического совета**

**педагогов-психологов образовательных организаций г. Тамбова**

**25.02.2021**

Грипас Е.В.

педагог-психолог МАОУ «Лицей № 21»

г. Тамбов

Дистанционная учеба вскрыла массу проблем и привела к тому, что многим детям после смены формата обучения требуется длительная реабилитация. Привычной им системы получения знаний нет. В школе весь процесс был четко организован, буквально расписан по минутам. А с началом занятий онлайн им пришлось устанавливать все онлайн платформы самим. Многие испытали стресс. Потому что в школе они недостаточно владеют важными навыками (саморегуляция, самодисциплина, самоорганизация, самообразование). Особенно пострадали те дети, у которых и раньше были сложности с ответственным отношением к поставленным задачам и которые не умели работать самостоятельно.

В процессе дистанционного формата получения знаний выделяют следующие угрозы и риски данной формы обучения:

1. Повышенная тревожность у родителей и детей.
2. Противоричевость информации, постоянное обсуждение новых данных.
3. Неопределенность ситуации, невозможность долгосрочного планирования (отпусков, учебы и т.п.).
4. Финансовые риски и нестабильность у родителей.
5. Социальная изоляция, невозможность непосредственного общения.
6. Вынужденное нахождение дома в постоянном контакте друг с другом, невозможность посещения школы, кружков, перегрузка родителей.
7. Гиподинамия, статическое напряжение мышц из-за сидения перед экраном.
8. Нарушение режима дня и ухудшение качества сна.
9. Разрушение привычных копингов со стрессом и утрата привычных источников удовольствия у родителей и детей.
10. Разрушение привычного образа жизни и привычных стереотипов поведения.

Именно последний пункт является самым важным, т.к. именно он повлиял на изменение и разрушение структуры [2].

**Структура** – дает ощущение устойчивости, способности управлять собственной жизнью, удовлетворяет потребность в безопасности.

Она включает в себя:

- режим дня;

- распределение обязанностей (договор, с которым согласны все);

- разумные ограничения (на больше 3-5 самых важных, например, не причинять вред другому);

- организация рабочих и игровых мест в пространстве (хотя бы минимальная автономия каждого члена семьи);

- семейные ритуалы (начало дня, совместный обед, чаепитие, доверительный разговор и т.п.) [2].

Работа педагога-психолога с обучающимися должна строится поэтапно.

1. Профилактика стресса.

2. Развитие саморегуляции:

- позволяет обеспечивать внутреннее «отстранение» от источников беспокойства, сохранение невозмутимости, невзирая на обстоятельства;

- позволяет управлять своим поведением не только применительно к текущему моменту, но и более далекой перспективе: ставить цели, определять свои жизненные приоритеты и т.п.;

- направляет на изменение состояния в текущие моменты времени: например, обучает быстрому «сбрасыванию» возникшего напряжения с помощью релаксации.

3. Развитие самоорганизации:

- способствует умению ставить цели и достигать их;

- обеспечивает своевременность выполнения необходимых заданий;

- самостоятельно организует свою деятельность [2].

Существует три явных признака, по которым можно определить, что ребенок находится в состоянии стресса [3].

**Появились резкие перепады настроения**. Это сигнал о том, что ребенок растерян и находится в напряженном состоянии. Он не знает, чего ожидать от внешнего мира в дальнейшем, и поэтому не понимает, как себя правильно вести себя сейчас.

**Пропала способность концентрироваться**. Тревожным сигналом и поводом повнимательнее присмотреться к ребенку будет изменение во времени, которое он тратит на привычные задачи. Если, например, школьник не может полчаса почитать книгу, и ему постоянно хочется потянуться за телефоном, сходить на кухню или включить телевизор, то он потерял способность концентрироваться.

**Появилась апатия**. Когда ребенок ничего не хочет и просто лежит, держа в руках смартфон, это не желание отдохнуть и перезагрузиться, а показатель того, что у него есть накопленный и подавленный стресс. Причина кроется в том, что у детей полученная информация «переваривается» дольше, чем у взрослых. И когда ребенок больше не может поглощать новые данные, т. к. полученные ранее еще «не разложены по полочкам», то он уходит в себя, а его психика выстраивает защитный барьер от новой информации, чтобы не произошла «передозировка».

**Как вывести ребенка из стресса** [3].

Очень важно иметь возможность сбрасывать свою накопленную энергию, независимо от возраста школьника.

Всего существует три вида напряжения, избавившись от которых, можно выйти из стрессового состояния с наименьшими потерями.

**Физическое напряжение** (спорт, свежий воздух, шведская стенка, тренажер).

**Эмоциональное напряжение**. Дайте ребенку возможность побаловаться полчаса в день. Пусть он это время кричит, бегает, гримасничает, валяется на полу и скачет, как кенгуру. Для этого у него должно быть отведено время и пространство. Таким образом, ребенок сбросит с себя ментальное напряжение, расслабится, и только после этого он сможет услышать ваши слова и сконцентрироваться на поставленной задаче.

**Ментальное напряжение**. Лучший способ это сделать – при помощи разговора. Говорите с ребенком и выслушивайте его. Пусть он выражает то, что ему не нравится, говорит, почему он с чем-то не согласен и почему он устал. В этом случае он будет проговаривать свое внутреннее напряжение и избавляться от него.

**Игры для нейтрализации стресса** [3].

**Морская звезда и торнадо** (снятие физического, эмоционального напряжения).

Нарисуйте изображение термометра. Внизу дорисуйте морскую звезду или любое другое спокойное существо, а в верхней части – торнадо. Спросите у ребенка, на кого он сейчас похож – на мирную морскую звезду или на бешеное торнадо.

Если ребенок перевозбужден, подумайте вместе, как ему прийти к состоянию морской звезды. Например, избавиться от энергии можно, бросая друг другу мяч. На протяжении дня старайтесь несколько раз играть в эту игру. Так вы научите описывать уровень своей энергии и возбужденности (это поможет понижать эмоциональное напряжение). А сами сможете ориентироваться, когда можно предложить ребенку спокойно посмотреть мультики или почитать, а когда – попрыгать или подниматься и спускаться по лестнице, чтобы выплеснуть физическое напряжение.

**Письмо дня.**

Мы помним, что избавиться от эмоционального напряжения проще всего, проговаривая его. Но структурировать все переживания будет легче, если перенести их на бумагу. И не только описать, но и изобразить. Пишите с ребенком каждый день письмо какому-то родному человеку. Дело в том, что контролировать эмоции и чувства проще, если их выражать словами или творчеством. Используйте в письме слова-чувства: мне грустно, я расстроен, меня порадовало и т. д.

Предложите ребенку написать письмо бабушке о том, чем вы занимались сегодня утром, письмо можно заменить на рассказ, пусть ребенок опишет, как прошел его сегодняшний день. А внизу текста обязательно нарисуйте иллюстрацию к нему. Это закрепит эффект выражения эмоций.

**Семейный каламбур.**

Можно избавиться от ментального напряжения, используя юмор. Делайте всей семьей что-то смешное и бессмысленное. А если во главе всего этого «беспредела» будет ребенок и станет лично контролировать процесс – терапевтический эффект игры повысится в разы.

Смысл игры: один из членов семьи начинает историю, следующий продолжает ее и так далее. Например, мама начинает: «Как-то раз Петя пошел на прогулку и первым, кого он там увидел, был…». Далее папа продолжает: «Розовый жираф». Для ребенка эта деятельность простая, но в то же самое время очень захватывающая. В конце игры можно вместе нарисовать иллюстрации к истории и продолжить играть в нее с другими участниками. А для связи в этой игре можно легко использовать Zoom или FaceTime.

Следующим этапом является развитие саморегуляции (управлению своим психоэмоциональным состоянием путем воздействия слов, мысленных образов, мышечным тонусом и дыханием).

Проанализировав различную литературу можно выделить **следующие методы и приёмы саморегуляции:**

1. дыхательные техники;
2. регуляция мышечного тонуса;
3. умение концентрироваться;
4. настрой на результат [1].

Существуют разработки комплексов упражнений для саморегуляции. Комплексы состоят из довольно простых упражнений, занимающих по времени от 1 до 15 минут. Эффект от их выполнения будет достигнут лишь при условии регулярной практики.

**1. Дыхательная гимнастика.**

Управляя дыханием, человек может воздействовать на собственные эмоции.

Частота дыхания – наглядный показатель психического состояния. В спокойном состоянии человек дышит медленно, ритмично. В стрессовом – дыхание учащается. Плавные вдохи и выдохи успокаивают нервную систему, помогают снять внутреннее напряжение.

**2. Регуляция мышечного тонуса.**

Интенсивность и напряженность современной жизни буквально требуют, чтобы человек научился быстро отдыхать и самовосстанавливаться. Напряженный режим учебы, различные дисгармонии – в семье, на улице и т. п. – порождают избыточную напряженность в теле, которая имеет способность накапливаться. Накапливающееся напряжение воспринимается организмом человека как стрессовое состояние, при этом человек может даже не осознавать, что он находится уже в стрессе. Тем не менее, это состояние сопровождается повышенной возбудимостью, слабым контролем эмоциональных реакций, особенно негативных, необоснованной, тревожностью.

Эмоционально-волевая релаксация расслабляет не только физическое тело, но и психоэмоциональную, и интеллектуальную сферы, и не только расслабляет, но и гармонизирует, восстанавливает.

**3. Умение концентрироваться.**

Невнимательность младших школьников – одна из наиболее распространённых причин снижения успеваемости. Ошибки из-за невнимательности в письменных работах, при вычислениях, при чтении – самые обидные как для учителя, так и для ученика.

Концентрация внимания – сосредоточенность на объекте внимания, процесс погружения. Если ученик не умеет сосредотачивать своё внимание, то его сознание как бы скользит по предметам, не задерживаясь подолгу на каком-либо из них. В результате впечатление от предмета остаётся расплывчатым, нечётким.

Развивая различные свойства внимания, можно повысить успеваемость младших школьников.

**4. Настрой на результат.**

Настрой – это психоэмоциональная перестройка процесса восприятия, основанная на создании положительного эмоционального состояния. Настрой нужен и при подготовке к предстоящему делу. Необходимо определить цель, задачи деятельности, пути реализации, определить конечный желаемый результат, помогает поддерживать положительный настрой, отмечая достигнутые успехи ребенка. Так, при увлечении учащимся каким-либо заданием, учитель помогает настроиться ученику на выбранный им проект, поддерживая его настрой: «Какую тему ты выбрал?», «А почему именно эта тема тебя заинтересовала?», «Давай вместе подумаем, как ты будешь идти к конечному результату?», «Что ты хочешь узнать, выполняя данное задание?».

В ходе работы над заданиями, проектами, необходимо хвалить детей за каждое продвижение, отмечая их успехи.

Следующим важным этапом работы педагога-психолога является **развитие самоорганизации** (это особый вид деятельности человека, характеризующийся целеустремленностью, активностью, мотивированностью, самостоятельностью и ответственностью). Другими словами, под этим термином понимается способность ставить цели и достигать их, своевременно выполнять необходимые задания, самостоятельно организовывать свою деятельность и четко придерживаться этой организации [4].

Благодаря этому качеству:

- повышается качество работы;

- деятельность становится более упорядоченной;

- экономятся время и силы.

Важно отметить, что полная самоорганизация возможна только у старших школьников и взрослых людей. Дети и подростки могут обладать ее элементами (следование графику, организация рабочего места и пр.), которые можно развить, и которые становятся превосходным задатком для полной самоорганизации. Полное же отсутствие этого качества ведет к падению школьной успеваемости, утере каких-либо навыков и знаний, снижению качества выполняемой деятельности, неэффективности обучения/работы.

**Развитие навыков самоорганизации.**

Самоорганизация – высший уровень владения собой и своим временем, умения эффективно устроить свою деятельность. Недостаток самоорганизации лучше всего иллюстрирует откладывание работы до самого последнего момента, а потом суматошное и часто некачественное ее выполнение. Наверняка такая ситуация знакома многим, а избежать подобных случаев в дальнейшем очень легко, если знать, как организовать самого себя и свою деятельность.

**Распорядок дня.**

Четкий распорядок дня является отличной основой для формирования хороших навыков самоорганизации. Если же в семье нет возможности установить четкий распорядок (например, ненормированные рабочие графики родителей), рекомендуется установить диапазоны времени выполнения каких-либо действий. Например, ложиться спать не позднее 23.00, выполнять домашние задания с 14.00 до 16.00 и т.д.

**Планирование.**

Хорошо организовать себя помогает заблаговременное планирование. Можно планировать на один день, на целую неделю, на каждые выходные и т.д. Первоначально родителям необходимо помогать детям в этом процессе, постепенно уменьшая свое участие.

При этом не рекомендуется:

* **Планировать время без участия ребенка.**

В противном случае это может привести к нежеланию и отказу ребенка следовать намеченном плану или же к неспособности школьника к самостоятельному планированию своих дел даже в старшем возрасте (ребенок просто не знает, как это делать, ведь это всегда было задачей родителей).

* **Возлагать эту задачу полностью на ребенка.**

На первоначальном этапе необходим контроль со стороны родителей, даже если речь идет о подростке. Родители просто проверяют реалистичность планирования, присутствие в плане всех необходимых дел, вносят свои предложения при необходимости.

Важно, чтобы более 60% намеченных планов было осуществлено. Школьникам младшего возраста понадобится для этого контроль и напоминания родителей. Это связано с тем, что у детей 6-10 лет еще недостаточно сформировано чувство ответственности, очень часто они могут просто забыть о времени, заигравшись с друзьями. Для подростков и старших школьников будет достаточным интерес родителей к тому, как идут дела. Контроль при этом минимальный или отсутствует вовсе.

При необходимости в планы можно и нужно вносить изменения. Для планирования можно использовать традиционные ежедневники или специальные программы и приложения.

* **Крайние сроки.**

Для эффективного выполнения работы или проекта (написание реферата, подготовка доклада, создание презентации и пр.) хорошим способом является определение крайнего срока сдачи. Для стимулирования деятельности можно визуализировать эту дату (например, выделить на настенном календаре) или выставить напоминания на гаджете.

* **Организация досуга.**

Обилие свободного времени, не заполненного никакой деятельностью, ведет к чрезмерному расслаблению и ухудшению навыков самоорганизации. Избежать этого позволит заблаговременное составление списка занятий на досуге.

Процесс его создания можно разделить на три этапа:

* **Обдумывание.**

Ребенку дается задание подумать, что он может делать в свободное от всего время. Школьник письменно перечисляет варианты.

* **Дополнение.**

После того как ребенок перечислил все варианты, пришедшие ему в голову, родители предлагают другие интересные способы времяпрепровождения. Это могут быть любые занятия, способные заинтересовать ученика: чтение книг, посещение кружков и секций, посещение выставок или мастер-классов и т.д.

* **Составление единого списка.**

И наконец, из всех подходящих вариантов составляется единый перечень. Впоследствии его можно дополнять и расширять.

* **Постановка целей.**

Для развития навыков самоорганизации важно, чтобы уже с раннего возраста у ребенка были цели.

В зависимости от возраста школьника родители:

* **Ставят цели ребенку самостоятельно.**

Это применимо к детям дошкольного и старшего школьного возраста.

* **Ставят цели совместно с ребенком.**

С учеником 10-15 лет необходимо обговаривать цели и совместно формулировать их. Ребенок высказывает свои желания, а родители направляют его, дают советы, корректируют при необходимости (НО! незначительно).

* **Вовсе нее принимают участия в поставке целей ребенком – он делает это самостоятельно.**

Юноши и девушки от 15 лет способны самостоятельно формулировать цели – родители лишь дают советы и оказывают помощь при необходимости.

Цели могут быть самыми разнообразными: от создания аппликации до окончания школы с медалью. Главное, чтобы их достижение было не сиюминутным, а занимало хотя бы несколько часов. Если количество задач и целей очень большое, необходимо помочь школьнику распределить их по степени важности.

* **Поэтапное выполнение.**

Это еще один хороший способ для развития самоорганизации. Он состоит в том, что выполнение какой-либо деятельности разбивается на этапы, каждый из которых:

Непосредственно связан с другими этапами.Другими словами, без выполнения данного действия невозможно перейти к выполнению следующего.

* **Должен быть закончен к определенному времени.**

В качестве напоминания можно использовать визуализацию даты на календаре или соответствующую функцию гаджета.

* **Контролируется и оценивается**.

Контроль может осуществляться как в процессе работы, так и после ее выполнения. Если контроль и оценка осуществляются родителями, важно помнить, что замечания и критика должны быть по существу и высказаны в мягкой форме.

* **Баланс между работой и досугом.**

Если вы хотите привить своему ребенку навык самоорганизации, то это абсолютно не означает, что нужно загрузить полезной деятельностью каждый миг его жизни. Нужно соблюдать строгий баланс между различными обязанностями школьника (по учебе, по дому и т.д.) и досугом. У ребенка должно быть достаточно времени для желаемых занятий, однако оно должно быть строго определено: 3 часа после выполнения д/з, все воскресенье при условии выполнения всех необходимых заданий по учебе и т.д.

* **Порядок и пример.**

Собственный пример, а также порядок в доме отлично способствуют развитию навыков самоорганизации. При этом родителям необязательно планировать каждый свой шаг или соблюдать в доме стерильную чистоту, но рекомендуется:

1. Выполнять обещания данные ребенку и требовать соблюдения обещаний с его стороны.
2. Следовать большинству намеченных планов.
3. Грамотно организовывать досуг.
4. Хранить вещи в одном и том же месте (например, ручки и бумага всегда лежат в верхнем ящике стола).
5. Соблюдать порядок на рабочем месте: разбирать бумаги, не оставлять вещи на рабочем столе и т.д.

Навыки самоорганизации вполне можно развить, и делать это стоит с самого раннего возраста. Для развития способности к самоорганизации у себя или детей понадобится много терпения, желания и готовности меняться, но при этом результаты не заставят себя ждать, а деятельность станет в разы эффективнее.

Выделяют **основные этапы развития самоорганизации** у детей:

1) учащиеся действуют по готовому образцу с помощью взрослых, копируя их действия (этап подражания). Например, работа по алгоритму.

2) учащиеся самостоятельно выполняют часть работы, находят некоторые способы их осуществления (этап частичной самоорганизации). Например, работа по памятке.

3) учащиеся выполняют определенную работу самостоятельно в повторяющихся ситуациях, наиболее знакомых видах деятельности (этап более полной самоорганизации).

Несколько способов обучения приёмам самоорганизации.

1. Работа по памяткам.

2. Самоподготовка.

3. Коллективная творческая работа.

Обучение процессу саморегуляции и самоорганизации можно рассматривать как обучение самоуправлению своей деятельностью. Сензитивным периодом обучения приёмам саморегуляции и самоорганизации у учащихся является младший школьный возраст. Важно не упустить этот период и помочь учащимся научиться самостоятельной организации своей учебной и практической деятельности.

При обучении приёмам самоорганизации у младших школьников, необходимо учитывать две тесно связанные между собой задачи: развитие у учащихся самостоятельность в познавательной деятельности и самостоятельное применение имеющиеся знания в учении и практической деятельности.

**Список использованных источников**

# Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции: учебно-методическое пособие. Спб.: НИИ физической культуры, 2006.

# Кожевникова Н.П. Деятельность педагога-психолога в период карантина. Электронный ресурс https://infourok.ru/deyatelnost-pedagoga-psihologa-v-period-karantina-4263111.html

# Памятки и рекомендации по предотвращению тревожных состояний для студентов, школьников, родителей. Электронный ресурс https://mgppu.ru/events/998

# Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. Уфа, Фактория, 2004.