**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИИ КОНФЛИНЫХ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Романова Кристина Александровна**

МБОУ г.Иркутска СОШ № 19

*E-mail:* osokina.kristina2018@yandex.ru

Одной из особенностей современных младших школьников является недостаточное развитие регуляторных функций, проявляющееся в низкой произвольности поведения, трудностях регулирования свой действий, что затрудняет процесс вхождения ребенка в новую социальную ситуацию развития и освоение учебной деятельности. Недостаток организованности, внимания, нередко обуславливает повышенную конфликтность учащихся на фоне предъявляемых к ним требований, с которыми они не в состоянии справиться. В результате у младших школьников резко снижается мотивация обучения, обостряются отношения с одноклассниками, снижается психологическое благополучие. В такой ситуации одним из путей решения проблемы может выступать целенаправленное формирование навыков саморегуляции.

**Ключевые слова:** младший школьный возраст, психологическое благополучие, конфликтность, трудности в обучении, произвольность поведения, саморегуляция, регуляторные функции.

Младший школьный возраст является этапом развития ребенка, в ходе которого происходят серьезные качественные изменения, связанные с перестройкой социальной ситуации его развития. Эти изменения играют важную роль в жизни ребенка, но, как показывает педагогическая практика, не всегда процесс адаптации в новой социальной ситуации у детей младшего школьного возраста бывает одинаково успешен.

Как отмечают педагоги-практики, одной из актуальных проблем современных детских коллективов является проблема конфликтных учащихся, которые не только дезорганизуют образовательный процесс, но и влияют на психологический климат в детском коллективе. Конфликтность, как проявление в поведении учащихся младшего школьного возраста, связанная с провокативными действиями ребенка, направленными на агрессию в адрес другого человека, выражающуюся как в словесной форме, так и невербальной форме, является проявлением более глубоких проблем, носящих психологический характер. В этом аспекте целесообразно рассмотреть вопрос о психологическом благополучии учащихся и взаимосвязи конфликтности, проявляющейся в их поведении с психологическим благополучием.

Как сложное образование психологическое благополучие объединяет в себе целый ряд составляющих, прежде всего носящих субъективный характер. К числу этих составляющих относят: отношение к себе, оценку себя и других людей, способность выстраивать конструктивные взаимоотношения с другими людьми, удовлетворенность собой и этими взаимоотношениями. Конфликтные младшие школьники чаще всего характеризуется тем, что у них наблюдается расхождение в оценке себя, которое сформировано под влиянием неправильной оценки взрослых и оценкой, исходящей от детей.

Многие конфликтные младшие школьники характеризуются обидчивостью, ранимостью, высокой чувствительностью к критической оценке своих действий, поступков, личных вещей и так далее. Неотъемлемым проявлением конфликтных обучающихся является и достаточно высокий уровень агрессивности. Как показывает изучение психолого-педагогических исследований, за всеми этими проявлениями на самом деле находятся страхи ребенка, связанные с тем, что по оценке окружающих, он недостаточно хорош, что уязвляет его самолюбие, ранит его и вызывает защитную агрессивную реакцию.

С другой стороны, проявлением конфликтного поведения может являться также и недостаточно крепкое положительное отношение к себе, которое может колебаться в зависимости от внешних оценок, в результате чего ребенок становится очень уязвим в детском коллективе, где оценивание происходит довольно часто как со стороны учителя, так и со стороны сверстников. При этом дети, чаще всего, не настолько корректные как взрослые в своих оценках, в результате чего возникают конфликтные ситуации.

Таким образом, мы видим, что в основе конфликтного поведения может лежать психологическое неблагополучие, характеризующееся недостаточной уверенностью ребенка в себе, расхождением уровня его самооценки и уровня притязаний, высокой чувствительностью к внешним оценкам при несформированности умения оценивать себя в соответствии со своими реальными возможностями, умениями, знаниями.

Конфликтные младшие школьники, как правило, являются достаточно импульсивными детьми. Виды конфликтов, которые могут проявляться у детей в младшем школьном возрасте, исследователи дифференцируют на разные виды, в число которых входят: конфликты эмоционального неблагополучия; конфликты самооценки; адаптационные конфликты; деятельностные конфликты, основанные на проблеме дефицита организованности и недостаточной волевой регуляции поведения; мотивационные конфликты; конфликты саморегуляции; коммуникативные конфликты [2, с. 14].

Особое внимание хотелось бы обратить на конфликты, обусловленные дефицитом организованности и недостаточной волевой регуляцией поведения у учащихся. Среди современных младших школьников довольно большое число детей отличается низким уровнем произвольности поведения. Недостаточная сформированность навыков саморегуляции затрудняет у учащихся принятие школьных норм и правил, в результате чего не управляя своим поведением младшие школьники постоянно подвергаются критической оценке со стороны учителя и сверстников, которым мешают неорганизованные действия ученика. При этом, недостаточное развитие произвольности может являться признаком общей незрелости эмоционально-волевой сферы, незрелости регуляторных функций, в результаты чего корректировать конфликтное поведение только посредством обращения к разуму ребенка, его способности оценивать ситуацию часто бывает недостаточно эффективным. На этом фоне, важным фактором укрепления психологического благополучия конфликтных учащихся младшего школьного возраста может выступать формирование у них навыков саморегуляции.

Благодаря формированию навыков саморегуляции будет повышаться произвольность поведения учащихся, способность организовывать себя в соответствии с общими требованиями и правилами, исходя из чего младший школьники будут реже подвергаться критике, буду чувствовать себя более уверенно и это будет укреплять их психологическое благополучие, уменьшая проявления тревожности и, как следствие, агрессивности, выражающейся в конфликтном поведении.

В работах Е.Б, Мамоновой, Н.А. Менчинской подчеркивается, что способность к саморегуляции, как личностное качество, формируется на протяжении всего младшего школьного возраста, ее развитию способствует формирование рефлексии, произвольности [3; 4].

Саморегуляция содержит как динамические, так и содержательные характеристики, которые определяют индивидуальные особенности поведения и деятельности младшего школьника. А.К. Осницким выделяется деятельностная или организационная и личностная или ценностная саморегуляция в зависимости от решаемых задач. Деятельностную саморегуляцию составляют задачи, которые ориентированы на предметные преобразования, личностная саморегуляция связана с решением задач, направленных на преобразование отношений к предметам и людям. Оба компонента саморегуляции необходимо формировать в тесном единстве [6, с. 26].

Саморегуляция представляет собой динамическую систему взаимодействия личности и окружающего мира, формирование которой способствуют достижению самостоятельности, инициативности, ответственности за свои поступки.

В работах Н.А. Менчинской подчеркивается, что в качестве основы развития саморегуляции у младших школьников выступает развитие процессов осознания своих возможностей, развитие мотивационной готовности к усовершенствованию учебной деятельности. Переход от неуправляемых форм деятельности к осознанным и управляемым, связанным с активностью мышления и саморегуляции является ведущей закономерностью возрастного развития.

Одним из ключевых компонентов саморегуляции, по мнению Н.А. Менчинской, является самоконтроль, который проявляется в процессе решения конкретной задачи через анализ примененного способа и соотнесения его с условием, а также после получения результата. В структуре саморегуляции Е.Б. Мамоновой выделяются четыре подсистемы: когнитивная − обеспечивающая функцию познания; регулятивная − обеспечивающая регуляцию деятельности и поведения; аффективная − осуществляющая регуляцию таких образований как мотивация, рефлексия, самоконтроль и личностная подсистема, которая влияет на развитие каждой из подсистем. Проявляется сформированная саморегуляция у учащихся младшего школьного возраста в каждом из компонентов в определенных критериях.

В работе Е.С. Варецы выделяются следующие критерии:

1. Мотивационный компонент (критерии: интерес ребенка к заданию на каждом из основных этапов деятельности).
2. Ориентировочный компонент (критерии: полнота и самостоятельность в вербализации задания и программа его выполнения).
3. Операциональный компонент (критерий: полнота осуществляемых действий самоконтроля и словесного отчета о них).
4. Оценочный компонент (критерии: степень адекватности, развернутости словесной оценки результата) [1].

Процесс формирования навыков саморегуляции, вслед за Е.С. Варецой, мы рассматриваем как личностно-ориентированный психолого-педагогический процесс, основанный на взаимодействии педагога и учащихся и направленный на создание условий для развития саморегуляции, объединяющий в себе когнитивную, регулятивную, аффективную подсистемы под главенствующей ролью личностной надсистемы [1].

Одним из вариантов организации работы по формированию навыков саморегуляции у младших школьников являются этапы, выделяемые Т.Н. Мищенчук. Автор предлагает реализовывать работу в соответствии с возрастными особенностями младших школьников на основе следующих этапов: адаптационного, ориентационно-поискового и регуляционно-прогностического [5, с. 122].

Апробировав эти этапы на практике, мы можем охарактеризовать их следующим образом: адаптационный этап необходим для формирования навыков эмоционального регулирования способности устанавливать контакты со сверстниками, повышения познавательной активности младших школьников. На этом этапе мы широко применяли такие педагогические средства и методы как тренинги, социоигровой метод, психогимнастика. В тренингах, проводимых в рамках внеурочной деятельности, мы способствовали формированию у конфликтных младших школьников коммуникативных умений и навыков, удовлетворению их потребности в общении. Необходимость в развитии эмоциональной регуляции и коммуникативных навыков на этом этапе объяснялось тем, что благодаря сформированным навыкам, учащимся было легче устанавливать контакты и взаимодействовать со сверстниками на следующих этапах, пока формировались компоненты саморегуляции.

Ориентационно-поисковый этап мы организовывали с целью формирования познавательной мотивации, становления позиции субъекта учебной деятельности у учащихся, создавали условия для перехода от внешней мотивации к деятельности, к внутренней мотивации на основе интереса к процессу познания. Для этого мы стремились наполнять уроки и внеурочную деятельность использованием таких методов как метод проектов, технологии развития критического мышления, использованием интеллект-карт. Работа над проектами являлась важной составляющей в формировании навыков саморегуляции, поскольку помогала младшим школьникам научиться применять имеющиеся у них знания и умения во взаимодействии со сверстниками, научиться сотрудничать, выражать свои мысли и чувства. Эффективной в формировании навыков саморегуляции являлась и технология развития критического мышления, которую мы применяли в учебной деятельности. В этой технологии основой является трехфазная структура деятельности, включающая в себя такие компоненты как вызов, осмысление и рефлексию. Данная технология эффективно помогала формировать у учащихся навыки самоанализа, самоконтроля, умения планировать свои действия. Кроме того, с помощью данной технологии мы формировали рефлексию у младших школьников, что положительным образом сказывалось на организованности их деятельности и способности управлять своим поведением. Заключительный этап работы, связанный с формированием рефлексивной позиции содержал в себе работу, направленную на формирование представлений младших школьников о себе, своих эмоциональных проявлениях, своих действиях, что являлось важным для укрепления образа «Я» и развития способности осознанно управлять своими действиями.

Наблюдение за конфликтными младшими школьниками по результатам работы, направленной на формирование навыков саморегуляции показала, что учет структурных компонентов саморегуляции, использование приемов, направленных на формирование этих компонентов и поэтапное, последовательное формирование навыков саморегуляции обеспечивает положительный эффект и на фоне улучшающейся организованности учащихся проявления конфликтности у них снижаются, приобретают более конструктивную форму выраженности.

Таким образом, формирование навыков саморегуляции у младших школьников, характеризующихся конфликтностью, может выступать одним из путей поддержания их психологического благополучия, так как влияет на их отношение к учебной деятельности, способность справляться с учебными задачами, на построение общения с одноклассниками, на отношение к себе и своим достижениям.

**Литература**

1. Вареца Е.С. Возможности формирования личностной саморегуляции младших школьников // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2015. №2 (159). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-formirovaniya-lichnostnoy-samoregulyatsii-mladshih-shkolnikov (дата обращения: 30.09.2021).
2. Лямина Л. В. Формирование способности к разрешению конфликтов у детей младшего школьного возраста // «Педагогика и психология», «Филология и искусствоведение». 2009. № 4 (6). С.939-943
3. Мамонова Е.Б. Особенности развития личностной саморегуляции в младшем школьном возрасте: дис. ... канд. психол. наук. Н. Новгород, 2004. 26 с.
4. Менчинская Н.А. Проблемы учения и развития // Проблемы общей возрастной и педагогической психологии. М., 1978. 182 с.
5. Мищенчук Т.Н. Формирование навыков саморегуляции младших школьников // Вестник Северо-Казахстанского государственного университета имени Манаша Козыбаева 2015. С.119-124.
6. Осницкий А.К. Психология самостоятельности. М., 1996. 169 с.