

Мартиросян Ульяна Кареновна

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ОСОБЕННОСТИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Аннотация: в настоящее время всё большее количество педагогов и родителей сталкиваются с проблемами школьной неуспеваемости у детей. Одной из причин этого является несформированность или недостаточное развитие саморегуляции у школьника. Именно поэтому в статье рассмотрена познавательная саморегуляция у младших школьников. Представлено понятие саморегуляции от отечественных и зарубежных авторов. Особое внимание уделено возрастной психологии саморегуляции младших школьников в норме. Рассмотрено действие саморегуляции и её компонентов.

Ключевые слова: саморегуляция, задержка психического развития.

Саморегуляция – это процесс психики человека, позволяющий компенсировать реакции от внешнего воздействия, сохранять внутреннюю устойчивость и стабильность на относительно неизменном уровне. Также данное понятие включает в себя умение человека контролировать свои эмоции, деятельность и мысли для достижения определённых целей.

Самоконтроль – это процесс сознательного контроля действий воздействий человека, а также различных переживаний.

Рефлексия – это процесс сознательного анализа уже проведённой или проводимой деятельности человека, возможность грамотно оценить полученные результаты и соответствие поставленным целям.

Познавательная деятельность – это активная деятельность человека, благодаря которой он получает, запоминает, систематизирует и классифицирует знания для дальнейшего использования.

Понятие «саморегуляция» используется очень широко, особенно в науке психология и в её практике. Чаще всего данный термин подразумевает процесс психики человека, позволяющий компенсировать реакции от внешнего воздействия, сохранять внутреннюю устойчивость и стабильность на относительно неизменном уровне. Но также есть ряд других авторов, которые раскрывали данное понятие по-другому. По мнению В.А. Ганзена, саморегуляция – это одна из главных функций сознания, которую классики отечественной психологической науки выделяют наряду с отражением; взаимосвязь этих функций обеспечивает целостность психики в норме, единство всех психических явлений, интеграцию различных психических процессов. Г.Ш. Габдреева раскрывала понятие саморегуляции как особый психический механизм оптимизации состояния человека. Б.В. Зейгарник описывает саморегуляцию как сознательный процесс, который направлен на управление своим поведением.

Помимо знания терминологии, необходимо понимать структуру саморегуляции, которая едина для любой деятельности. Её описал О.А. Конопкин, и состоит она из 5 звеньев: цель деятельности, модель значимых условий, программа исполнительских действий, оценка результатов, коррекция.

Благодаря З.В. Майнуленко современная психология может говорить о том, что в возрасте 3–4 лет ребёнок не контролирует своё поведение. Лишь дети 4–5 лет способны понимать, что, например, их положение в пространстве изменилось, но только при зрительном контакте. Но уже к 5–6 годам ребёнок лучше осознаёт это, у него развивается так называемое «мышечное чувство». Наблюдая за детьми этого возраста, можно заметить, что они уже используют некоторые хитрости для регуляции своего поведения: для меньшей отвлекаемости – смотрят на того, кто должен удерживать их внимание. И только к 6–7 годам ребёнок начинает держать нужную позу на относительно длительное время.

Для дальнейшего описания саморегуляции необходимо обратиться к А.Р. Лурия: возраст 6–8 лет он считал «переломным» в данном направлении. Именно в этом возрасте человек уже способен сознательно регулировать свои действия. Но важно понимать, что несмотря на сформированность саморегуляции, школьник не будет в достаточной мере контролировать свою деятельность и анализировать её результаты. Э.Д. Телегина и В.В. Гагай считают, что это из-за малого количества заданий, которые направлены непосредственно на контролируемые действия. Хотя важно дополнить, что задания должны быть направлены именно на формирование контроля, а потом уже на закрепление.

Большую роль в саморегуляции школьника, а в дальнейшем уже и взрослого человека, является рефлексия. Именно она помогает человеку изучить свою деятельность, найти в ней ошибочные и верные действия, для дальнейшего пересмотра хода своих действий для достижения хороших результатов. У младших школьников рефлексия – это центральное новообразование, его становление происходит в процессе учебной деятельности. Учебная деятельность включает в себя личностную и деятельностьную рефлексии, она обеспечивается контролем и самооценкой как средствами саморегуляции. Нормальный уровень рефлексии помогает ребёнку быстро понять и усвоить общественно значимые критерии оценки деятельности, формированию самооценки. Важное место в учебной деятельности для учащегося имеют именно контроль и оценка: они направлены на саму деятельность, фиксируют отношение учащегося к себе как ее субъекту, вследствие чего их направленность на решение учебной задачи носит опосредованный характер. Оценивая те или иные действия школьника, они становятся центральным и основным средством саморегуляции.

Контроль своей деятельности заключается в составлении определённой логической цепочки своих действий, которые по итогу должны привести к желаемому результату. Изменяя состав этой цепочки, школьник понимает связь с особенностями условий задач и получаемым результатом. Оценка деятельности позволит понять не только на сколько усвоен пройденный материал, но и насколько

он совпадает с поставленными целями, и что нужно делать, если они не совпадают.

Нельзя не отметить, что оценка и контроль очень тесно взаимодействуют друг с другом. Именно их взаимодействие даёт школьнику понять содержание своей деятельности, особенностей со стороны результата полученного и желаемого. То есть взаимодействие оценки и контроля происходит благодаря рефлексии.

Рассматривая саморегуляцию младшего школьника, невозможно не подчеркнуть важность самооценки. Ведь она также является регулятивным компонентом. Самооценка делится на ретроспективную и прогностическую, где первая оценивает полученный результат, а вторая – свои возможности. Когда ребёнок способен адекватно оценить себя, свои деятельность и действия, у него появляется другое, новое отношение к собственной деятельности. С этого момента он может оценивать её уже со стороны эталонов общества, может изменять и делать её лучше.

Таким образом, в данной статье рассмотрено понятие саморегуляции, важность её развития в учебной деятельности ребёнка. А также подтверждена актуальность данной темы.

Список литературы

1. Боярницев В.П. Структурно-функциональный анализ динамических проявлений саморегуляции поведения человека / В.П. Боярницев // Психология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека. – Свердловск, 1989. – 40 с.
2. Головин С.Ю. Словарь психолога / С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 2001. – 975 с.
3. Зейгарник Б.В. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорова, Е. Мазур // Психологический журнал. – 1989. – Т. 2. №2.