

**Зейнетдинова Румия Хабибулловна**

учитель

МБОУ «Долгоостровская СОШ»

д. Долгий Остров, Чувашская Республика

*DOI 10.31483/r-151920*

## **РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Аннотация:** в статье рассматривается вопрос о развитии произвольной регуляции у младших школьников. Отмечается, что произвольная регуляция является основополагающим аспектом успешной адаптации младших школьников к учебному процессу и их дальнейшему личностному развитию.

**Ключевые слова:** произвольная регуляция, обучающиеся, школа, младший школьный возраст.

Развитие произвольной регуляции у младших школьников является одним из наиболее значимых и основополагающих процессов, которые оказывают влияние на их успешную адаптацию к систематическому обучению и способствуют дальнейшему личностному росту.

Произвольная регуляция, также известная в психологии как саморегуляция или управляющие функции, представляет собой сложную и многогранную систему, которая позволяет ребенку осознанно управлять своим поведением, эмоциями и познавательными процессами в соответствии с поставленными целями, правилами и социальными нормами.

В дошкольном возрасте поведение детей, как правило, носит непроизвольный характер и определяется сиюминутными желаниями и импульсами. Однако поступление в школу знаменует собой важный «переломный момент» в жизни ребенка, когда от него требуется умение действовать произвольно и осознанно. В этом контексте ведущей деятельностью младшего школьного возраста становится учебная деятельность, которая, по своей сути, служит главным тренажером для формирования произвольных навыков и умений.

Школьная жизнь постоянно ставит перед ребенком разнообразные задачи, требующие от него управления собой. Например, ребенку необходимо внимательно слушать учителя, не отвлекаясь на более интересные стимулы или посторонние мысли; следовать инструкциям при выполнении заданий; доводить начатую работу до конца, даже если она становится скучной или трудной; подавлять импульс выкрикнуть ответ с места и поднимать руку для ответа; контролировать свои эмоции, такие как разочарование или гнев, в случае неудачи. Каждый урок и каждое домашнее задание представляют собой своего рода микротренировки волевых усилий, которые способствуют развитию саморегуляции.

Е.Ю. Березняк [1] отмечает, что ключевыми компонентами произвольной регуляции, которые интенсивно развиваются в этот период, являются несколько важных аспектов. Во-первых, это произвольное внимание. На этом этапе ребенок учится концентрироваться на материале, который не всегда вызывает у него интерес, удерживать внимание на протяжении необходимого времени и переключать его по требованию учителя. Без этого важного компонента усвоение знаний становится практически невозможным, так как внимание является основой для восприятия и обработки информации.

Во-вторых, следует отметить произвольную память. На смену механическому запоминанию приходит осмыщенное запоминание, которое включает в себя различные мнемические действия. Ребенок учится ставить перед собой цель «запомнить» и использовать специальные приемы, такие как группировка, составление плана или ассоциации, для организации информации. Это позволяет ему не только запоминать материал, но и самостоятельно воспроизвести его в нужный момент.

Третьим важным компонентом является контроль поведения и импульсивности. Этот аспект, пожалуй, является наиболее социально значимым, поскольку он связан с усвоением правил школьной жизни. Ребенок начинает внутренне принимать эти правила и руководствоваться ими, даже когда они противоречат его первоначальным желаниям или импульсам. Например, он может чувствовать желание побежать на перемене, но осознает, что нужно дождаться звонка и

---

спокойно выйти из класса. Это умение контролировать свои действия и эмоции имеет большое значение для успешного взаимодействия с окружающими и для формирования положительных социальных навыков.

Таким образом, процесс развития произвольной регуляции у младших школьников представляет собой сложный и многогранный процесс, который включает в себя формирование различных навыков и умений, необходимых для успешной учебной деятельности.

Важно отметить, что развитие этих навыков не происходит мгновенно; это длительный процесс, требующий времени, терпения и поддержки со стороны взрослых. Родители и учителя играют ключевую роль в этом процессе, создавая условия для развития произвольной регуляции и помогая детям осваивать новые стратегии и приемы.

Произвольная регуляция является основополагающим аспектом успешной адаптации младших школьников к учебному процессу и их дальнейшему личностному развитию. Развитие этих навыков требует систематической работы и внимания как со стороны самих детей, так и со стороны их окружения. Успешное овладение произвольной регуляцией открывает перед ребенком новые горизонты, позволяя ему уверенно двигаться вперед в своем обучении и личностном росте.

Развитие произвольной регуляции у младших школьников представляет собой одну из наиболее актуальных задач, стоящих перед педагогами и родителями в этот важный период жизни ребенка. М.В. Узлова [2] пишет, что эта задача со-пряжена с множеством объективных трудностей, которые имеют системный характер и затрагивают различные аспекты развития. К ним относятся нейрофизиологические, психологические и социальные компоненты, которые в совокупности становятся основными факторами, способствующими возникновению множества проблем в школьной среде. Эти проблемы могут варьироваться от неуспеваемости в учебе до конфликтов с учителями и сверстниками, что, безусловно, создает дополнительные сложности как для самих детей, так и для их окружения.

Фундаментальная трудность, с которой сталкиваются младшие школьники, заключается в незавершенности их природной базы для произвольного поведения. Лобные доли головного мозга, которые отвечают за контроль, планирование и волевую регуляцию, находятся в стадии активного, но еще не окончательного созревания в этом возрасте. Это означает, что физиологически ребенку бывает сложно выполнить те требования, которые к нему предъявляют взрослые, особенно в школьной обстановке. Например, ему может быть трудно подавить отвлекающий стимул, удержать в памяти сложные инструкции или просчитать последствия своих действий. Важно понимать, что это не проявление лени или упрямства, а объективная возрастная особенность, которая является своего рода «бутылочным горлышком» в процессе развития. Требования, которые предъявляет школьная система, зачастую предполагают высокий уровень саморегуляции и самоконтроля. Однако эти требования могут опережать естественные возможности некоторых детей, что создает почву для возникновения хронического стресса и неудач. На этой основе формируются более конкретные и заметные проблемы, которые проявляются в повседневной жизни учащихся.

Одной из самых ярких и распространенных проблем является дефицит внимания. Для многих детей задача непрерывной работы на уроке в течение 40 минут становится настоящим испытанием. Их внимание часто носит неустойчивый и флюктуирующий характер: оно легко отвлекается на что-то новое или эмоциональное, например, на шепот соседа или на птицу, которая пролетает за окном. В результате этого дети могут пропускать важную информацию, не понимать инструкции и, как следствие, допускать ошибки в заданиях, которые они в принципе способны выполнить.

Кроме дефицита внимания, другой распространенной трудностью является импульсивность. Ребенок, у которого еще не сформировался контроль над своими импульсами, действует, не успев обдумать свои действия. Он может выкрикивать ответы, не поднимая руку, начинать выполнять задание, не дослушав его до конца, бросать незавершенные тетради или вступать в конфликты, не сумев сдержать свое раздражение. Эта импульсивность часто сочетается с трудностями

в переключении внимания: ребенку бывает сложно перейти от одной деятельности к другой. Например, он может испытывать затруднения при переходе от урока математики к уроку чтения, что может привести к дополнительному стрессу и негативным эмоциям.

Таким образом, все эти трудности, связанные с произвольной регуляцией, создают комплексную картину проблем, с которыми сталкиваются младшие школьники. Понимание этих проблем и их причин является важным шагом для родителей и педагогов, которые стремятся поддержать детей в их развитии. Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и его способности к саморегуляции могут развиваться в разном темпе. Поддержка и терпение со стороны взрослых, а также создание условий для развития произвольной регуляции могут значительно помочь детям справиться с этими трудностями. В заключение, развитие произвольной регуляции у младших школьников – это сложный и многогранный процесс, который требует внимания и понимания со стороны взрослых. Осознание объективных трудностей, с которыми сталкиваются дети, поможет создать более благоприятную образовательную среду, в которой каждый ребенок сможет развиваться и достигать успехов.

### ***Список литературы***

1. Березняк Е.Ю. Произвольная регуляция в структуре показателей готовности к обучению первоклассников / Е.Ю. Березняк // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2014. – №2. EDN SFVUMX
2. Узлова М.В. Теоретические аспекты исследования произвольности в младшем школьном возрасте / М.В. Узлова // Образование и воспитание. – 2023. – №2 (43). – С. 68–71. EDN LXWFUM