

Ганна Бигар
кандидат педагогічних наук, доцент
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
Україна
h.buhar@chnu.edu.ua

Hanna Buhar
Candidate of Pedagogical Sciences, docent
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University
Ukraine
h.buhar@chnu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ У РОБОТІ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ ІНСТРУМЕНТІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

FEATURES OF USING SELF-REGULATION TOOLS IN WORK WITH YOUNGER SCHOOL STUDENTS

В сучасних умовах реформування освітньої системи України важливо забезпечити якісну підготовку молодших школярів до навчального процесу. Одним із ключових аспектів є розвиток навичок саморегуляції в учнів молодшого шкільного віку. Саморегуляція включає здатність до планування, контролю та корекції власної поведінки, що є фундаментальним для ефективного навчання і особистісного розвитку.

Саморегуляція відіграє важливу роль у житті молодших школярів, допомагаючи їм управляти своїми емоціями, поведінкою та навчанням. Для дітей цього віку, які знаходяться на перехресті між розвитком індивідуальності та вивченням соціальних норм, навички саморегуляції є ключовими для успішного адаптування до навчального середовища та міжособистісних відносин.

Перш за все, саморегуляція допомагає молодшим школярам зосередитися на навчанні та виконанні завдань. Це важливо не лише для отримання знань, але й для розвитку

внутрішньої мотивації та почуття власної ефективності. Діти, які вміють контролювати свою увагу та імпульсивність, здатні досягати кращих результатів у навчанні та розвивати більш стійкі навички саморегуляції.

Крім того, саморегуляція допомагає молодшим школярам управляти своїми емоціями та вчить їх виражати їх конструктивно. Це особливо важливо на шляху їх соціального розвитку, коли вони вивчають, як взаємодіяти з однолітками та розуміти почуття інших людей. Навички саморегуляції допомагають дітям уникати конфліктів, розв'язувати проблеми та розвивати здатність до співпраці та емпатії.

Крім того, саморегуляція сприяє формуванню позитивних стосунків з батьками та вчителями. Діти, які вміють контролювати свої емоції та поведінку, здатні краще спілкуватися з дорослими, слухати їх і взаємодіяти конструктивно. Це створює сприятливу атмосферу для навчання та розвитку дитини вдома та в школі.

Важливим аспектом у розкритті даної проблеми є врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів молодшого шкільного віку. Їхня підвищена емоційність та схильність до імпульсивних дій вимагають особливих підходів у навчанні. Саморегуляція допомагає дітям навчитися управляти своїми емоціями та поведінкою, що сприяє кращій адаптації до шкільного середовища.

Сьогодні в науковій літературі по-різному тлумачиться поняття «саморегуляція». В Українській енциклопедії слово «саморегуляція» означає «здатність біологічної системи по відновленню стабільного рівня тих чи інших функцій після їхньої зміни». При саморегуляції керуючі фактори не діють на керовану систему зовні, а виникають у ній самій самочинно.

Семантичний аналіз дає змогу визначити в його складі дві частини: «регуляція» (лат. *regulare* – впорядковувати, налагоджувати, нормалізувати) та «само» (вказує на те, що джерело саморегуляції в самій системі). Звідси, саморегуляція – це той механізм, завдяки якому забезпечується активізація та певне спрямування позиції суб'єкта. Вона здійснює оптимізацію психічних можливостей, компенсацію недоліків, регуляцію

індивідуальних станів відповідно до завдань і умов діяльності [2, с.238-245].

Як стверджують дослідження, учні з високим рівнем саморегуляції демонструють кращі академічні результати. Вони здатні ефективніше організовувати свою навчальну діяльність, виконувати завдання вчасно та підтримувати увагу протягом уроків. Володіння навичками саморегуляції позитивно впливає на соціальну взаємодію учнів. Вони краще розуміють і враховують потреби інших, що сприяє формуванню дружніх стосунків і позитивного клімату в класі.

Формування саморегуляції організовує навчальну роботу людини, озброює вміннями самостійного виконання завдань, закладає основи вміння вчитися, що є головним завданням освіти, тому питання формування саморегуляції і пошуки оптимальних шляхів його здійснення є актуальним і відповідає потребам сьогодення. Саморегуляція є і складовою загальної обдарованості, першоосновою «загальних здібностей» [3, с.42-47].

Саморегуляція відіграє важливу роль у житті молодших школярів, допомагаючи їм навчитися контролювати свої емоції, увагу та поведінку. Ці навички є не лише ключовими для успішного навчання, але й для формування стійкого соціального розвитку та позитивних взаємин з іншими людьми.

У сучасній школі зростає кількість дітей з особливими освітніми потребами. Інструменти саморегуляції є важливими для адаптації таких учнів до навчального процесу, допомагаючи їм долати труднощі і досягати успіху в навчанні. Значну роль відіграє вчитель, який має значний вплив на формування навичок саморегуляції у дітей. Впровадження спеціальних методик і технологій, що сприяють розвитку цих навичок, є важливим компонентом професійної діяльності педагога.

Швидкі зміни в суспільстві, інформаційне перевантаження та стресові ситуації роблять розвиток саморегуляції ще більш актуальним. Діти мають навчитися справлятися зі стресом, адаптуватися до нових умов та ефективно використовувати свої ресурси.

І. Бех зазначав, що виникнення і формування регулятивних механізмів саморегуляції суб'єкта пов'язано з його

здатністю розчленовувати в часі спонукально-операційну і виконавчу частини поведінкового акту [1, с.78].

Досить важливим у роботі вчителя є використання інструментів саморегуляції у роботі з молодшими школярами:

- Чіткий розклад дня: встановлення структурованого розкладу допомагає дітям краще організувати свій час і зменшує рівень тривожності.

- Ранкове коло: проведення на початку дня сприяє стабільності та передбачуваності, що важливо для молодших школярів.

- Розвиток емоційної грамотності: проводити заняття, де діти вчать розпізнавати та виражати свої емоції, використовуючи історії, рольові ігри.

- Щоденники емоцій: заохочувати дітей вести щоденники, де вони можуть записувати свої емоції і думки. Це допомагає дітям усвідомлювати свої почуття і вчитися їх контролювати.

- Навчання технікам релаксації: дихальні вправи та медитація навчаючи дітей простим дихальним вправам і технікам медитації, які допоможуть їм заспокоїтися і зосередитися. Використовуючи релаксаційні хвилинки під час перерв або після уроків.

- Створити комфортне навчальне середовище: це забезпечить комфорт і безпеку в класі.

- Підтримка позитивної атмосфери: створювати доброзичливу і підтримуючу атмосферу, де діти відчуватимуть себе цінними і розумітимуть, що їхні зусилля мають значення.

- Використання ігрових методів: ігри сприяють розвитку саморегуляції, такі як «стоп-сигнал», де діти повинні зупинитися на певний сигнал, настільні ігри, які тренують увагу і здатність до самоконтролю.

- Формування навичок планування і організації. Навчати дітей ставити цілі і планувати їх досягнення. Використовуйте прості інструменти, такі як чек-листи і планувальники, щоб допомогти дітям організувати свою роботу і досягати поставлених цілей.

- Організація діяльності: Допомогати дітям організувати свою діяльність, розподіляти час і ресурси, що сприяє ефективнішому виконанню завдань.

- Залучати батьків до освітнього процесу. Семінари і зустрічі з батьками, де вони можуть дізнатися про важливість саморегуляції і отримати практичні рекомендації для підтримки своїх дітей вдома.

Такі рекомендації допоможуть розвивати у молодших школярів важливі навички саморегуляції, які сприятимуть їхньому успішному навчанню та особистісному розвитку. Використання цих інструментів сприятиме розвитку саморегуляції у молодших школярів, допомагаючи їм краще організувати свій час, контролювати емоції та поведінку, що є ключовими навичками для успішного навчання і загального особистісного розвитку.

Отже, розвиток і використання інструментів саморегуляції у роботі з молодшими школярами є необхідним і важливим напрямом сучасної освіти. Це сприяє не лише покращенню навчальних результатів, але й формуванню гармонійно розвиненої особистості, здатної до самостійного і відповідального прийняття рішень. Систематична робота над розвитком саморегуляції у молодших школярів допоможе створити гармонійно розвинену особистість, здатну до самостійного і відповідального прийняття рішень, що є надзвичайно важливим у швидко змінюваному сучасному світі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: науково-метод. посібник. К.: ІЗМН. 1998. 204 с.

2. Гринців М. Саморегуляція як компонент професійної підготовки майбутнього фахівця. Актуальні питання гуманітарних наук. 2013. Вип. 4. С. 238-245. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2013_4_31

3. Гриньова М. В. Саморегуляція діяльності як основа навчальних досягнень школярів. Збірник наукових праць Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г. Короленка. Вип. 1-2 (28-29). Полтава. 2003. С. 42-47.