



Первый вуз Алтая



Обучение школьников саморегуляции и рефлексии в процессе олимпиадной и конкурсной деятельности





Первый вуз Алтай

Саморегуляция (от лат. regulare – приводить в порядок, налаживать) - целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности.

Саморегуляция – это способность управлять своими эмоциями и психикой в стрессовой ситуации.





Первый вуз Алтай

Саморегуляция позволяет...

- сдерживать себя в сложной или даже конфликтной ситуации;
- рационально мыслить при стрессе или кризисе;
- восстанавливать силы;
- противостоять негативным факторам.





Первый вуз Алтай

Саморегуляция

Произвольная –
сознательный контроль
поведения, деятельности
и эмоций с целью
достижения желаемого

Непроизвольная –
выживание и
самосохранение



Первый вуз Алтай

! Процесс саморегуляции личностью своего поведения, эмоций, деятельности невозможен без рефлексии.



Рефлексия - способность человека сосредоточиться на себе самом, анализировать и оценивать собственную деятельность.

РЕФЛЕКСИРУЮЩИЙ ЧЕЛОВЕК



ДУМАЮЩИЙ



АНАЛИЗИРУЮЩИЙ



ИССЛЕДУЮЩИЙ
СВОЙ ОПЫТ



1. Коммуникативная (социум);
2. Личностная;
3. Интеллектуальная (способность вариативно мыслить);
4. Философская;
5. Социальная (способность увидеть себя чужими глазами);
6. Научная – направлена на исследование научных методов, способов, теоретических обоснований.





Первый вуз Алтай

Способы саморегуляции

Естественные	Иные
Длительный сон, расслабление	Дыхательные упражнения
Общение с природным и животным миром	Управление тонусом мышц
Музыка, танцы	Воздействие словом (самоприказ, самопрограммирование, самоодобрение)
Смех, юмор, улыбка	Рисование
Размышление о приятном, хорошем	
Плавание	
Высказывание комплиментов, похвалы и др.	



Первый вуз Алтай

Применение приемов саморегуляции предполагает активное волевое участие и, как следствие, является условием формирования сильной, ответственной личности.





Первый вуз Алтай

Приемы и методы рефлексии

По предмету рефлексии:

- Содержательная;
- Целостно-смысловая;
- Рефлексия деятельности.

По организационным формам:

- Коллективная;
- Групповая;
- Индивидуальная.

По форме:

- Устная;
- Письменная;
- Графическая/символическая
- Кинестетическая.



Первый вуз Алтай

Рефлексия и саморегуляция в период подготовки к олимпиаде/конкурсу

Важно помнить, что состояние ребенка определяется личностными особенностями, типом темперамента, предрасположенностью к панике, растерянности, напряженности в стрессовых ситуациях!





Первый вуз Алтай

Рефлексия и саморегуляция в период олимпиады/конкурса

Основные вопросы итоговой рефлексии:

- Что на вас произвело наибольшее впечатление? Что понравилось и не понравилось?
- Пригодятся ли вам знания, приобретенные на конкурсе в дальнейшей жизни?
- Что нового вы узнали? Чему научились? Какие умения приобрели?
- Что тебе (вам) нужно изменить, чтобы работать в конкурсах лучше?
- Над какими своими качествами надо поработать?

