

Обзор и ключевые темы: Регуляция собственного развития у подростков

Исследуем механизмы самоконтроля, влияния
окружения и их роль в жизни подростков.



Что такое регуляция развития и почему это важно в 9 классе



Регуляция — это умение управлять мыслями, эмоциями и действиями для достижения целей. Подростки активно формируют эти навыки, чтобы успешно справляться с учебой и жизнью.



Почему саморегуляция критически важна подросткам :::

Успех в учебе и жизни благодаря самоконтролю

Подростки с развитой саморегуляцией быстрее осваивают учебный материал, легче преодолевают стрессовые ситуации и строят жизненные планы.



Исследования МГУ подтверждают значимость навыка

Анализ показал: высокий уровень саморегуляции связан с повышением успеваемости и снижением конфликтов среди подростков.



Социальные отношения и эмоциональная устойчивость

Хорошо развитый самоконтроль помогает подросткам строить крепкие дружеские связи и уменьшает проявления тревожности.



Основные элементы саморегуляции у подростков

:::

+

Осознанность — способность замечать и понимать свои мысли, чувства, что помогает принимать взвешенные решения.

+

Самоконтроль — умение управлять своими импульсами, сдерживать порывы и выбирать более рациональное поведение.

+

Целеполагание и планирование — формирование чётких задач и составление плана действий для их достижения.

+

Мотивация и рефлексия — поддержание внутреннего желания к развитию и анализ собственных поступков для улучшения.

Роль семьи и окружения в формировании саморегуляции



Семейная поддержка как фундамент

Стабильная среда и примеры родителей укрепляют уверенность подростков, помогая им развивать привычки самоконтроля и планирования.



Влияние друзей и сверстников

Совместные игры и проекты учат ответственности и навыкам общения, что способствует развитию социального самоконтроля.



Поддержка взрослых при стрессах

Взрослые наставники и педагоги помогают подросткам преодолевать трудности и формировать устойчивость к стрессовым ситуациям.

Влияние школы и педагогов



+ Роль учителей в развитии самоконтроля

Учителя поощряют самостоятельность и создают доверительную атмосферу, развивая навыки планирования и ответственности.

+ Создание условий для самоорганизации

Школа организует время и задания так, чтобы подростки учились контролировать свои действия и соблюдать расписание.

Сравнительный анализ подростков с разной саморегуляцией :::

Критерий	Высокая саморегуляция	Низкая саморегуляция
Академическая успеваемость	Высокая	Низкая
Участие в соц. проектах	Часто	Редко
Импульсивность	Редко	Часто
Уровень тревожности	Низкий	Высокий

+ Таблица показывает различия по успешности учёбы, активности, импульсивности и тревожности. Высокая саморегуляция улучшает качество жизни.

+ Развитая саморегуляция значительно повышает успехи и эмоциональное благополучие подростков.

● Университет МГУ, 2021

Биологические основы саморегуляции :::

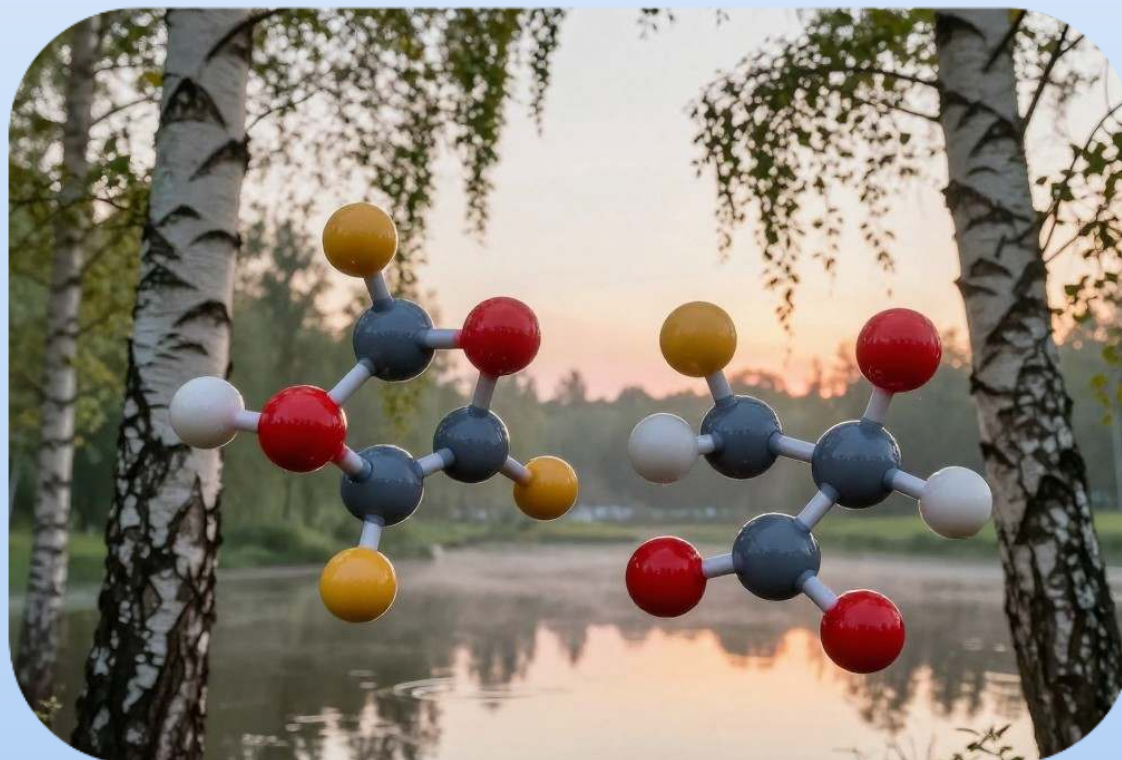
Префронтальная кора мозга и управление поведением

Этот отдел мозга отвечает за принятие решений и контроль импульсов, играя ключевую роль в развитии саморегуляции.



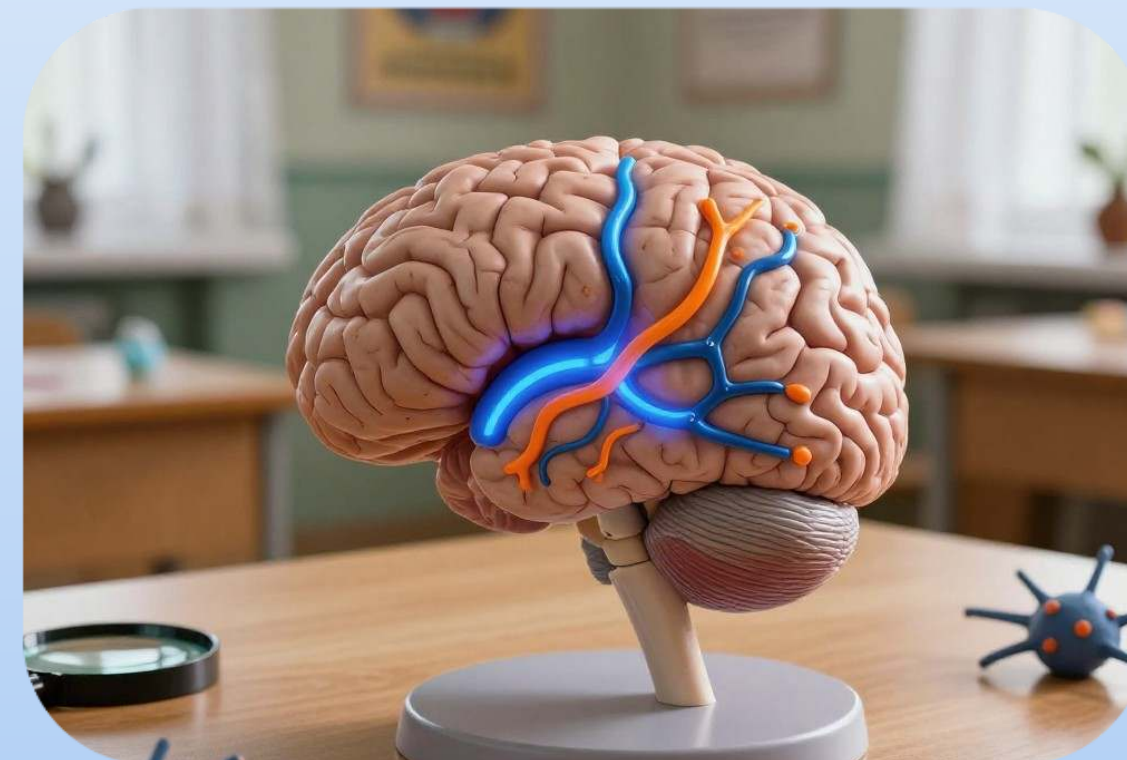
Гормоны как регуляторы настроения

Допамин и серотонин влияют на эмоциональное состояние, что сказывается на способности подростка контролировать себя.



Изменения в мозге в период пубертата

Переустройство нервных связей во время подросткового возраста влияет на уровень самоконтроля и склонность к рисковому поведению.



Основные психологические методы саморегуляции

:::



Ведение дневника помогает осмысливать переживания и отслеживать прогресс в управлении эмоциями и поведением.

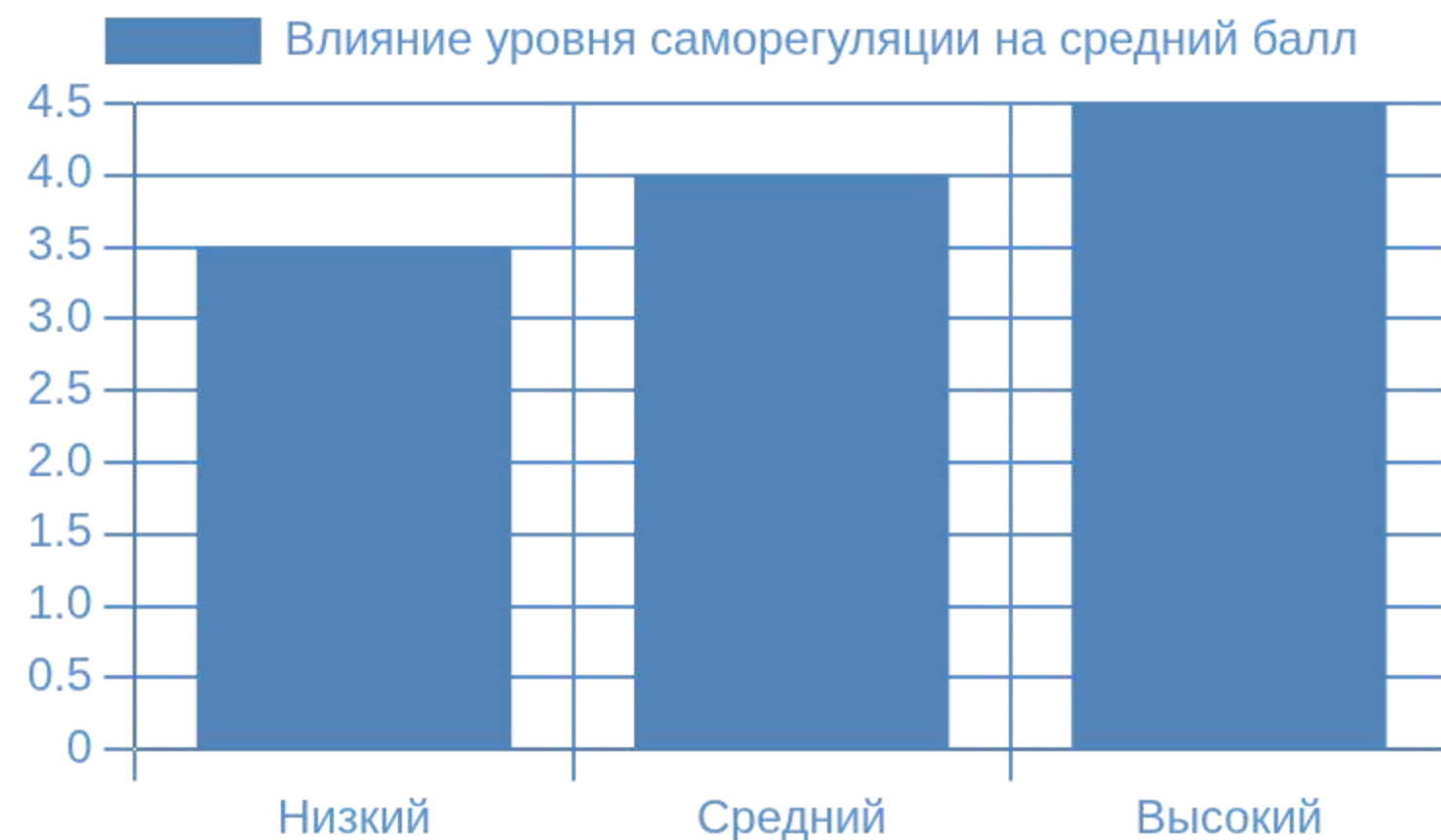


SMART-цели способствуют постановке конкретных, измеримых задач, стимулирующих последовательное развитие навыков.



Методы расслабления — дыхательные упражнения и визуализация помогают снизить стресс и укрепить внутренний контроль.

Влияние саморегуляции на учебные достижения



Ученики с сильными навыками саморегуляции достигают лучших результатов по всем предметам, особенно в сложных дисциплинах.

Данные подтверждают, что развитие самоконтроля напрямую улучшает успехи в школе и мотивацию к учёбе.

Исследование ВШЭ, 2020



Управление эмоциями как аспект саморегуляции

1

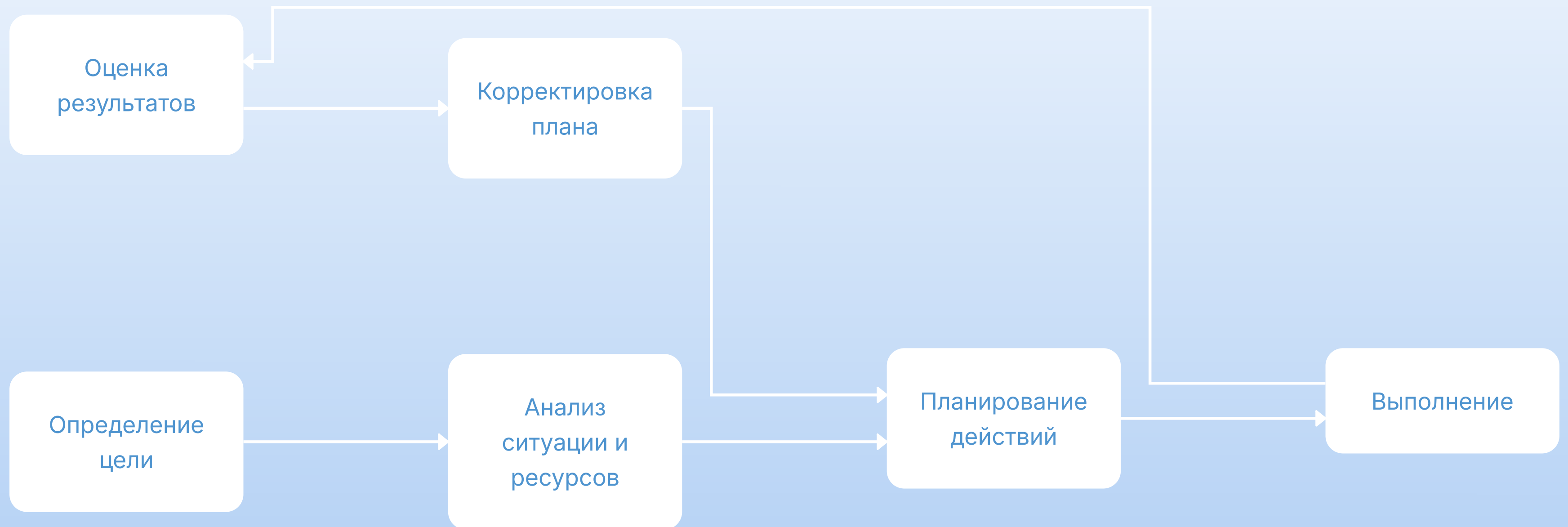
Навыки управления эмоциями, такими как гнев, тревога и радость, помогают подросткам принимать взвешенные решения и снижать количество конфликтных ситуаций в учебе и межличностных отношениях.

2

Техники дыхания, аутотренинга и ментальных пауз эффективно уменьшают стресс, особенно в ответственные моменты, такие как экзамены и выступления, поддерживая эмоциональное равновесие.

Последовательные этапы процесса саморегуляции

Модель этапов саморегуляции на основе психологических исследований



Наиболее частые трудности формирования саморегуляции



- + Рассеянность становится серьёзным препятствием для поддержания концентрации внимания и выполнения учебных заданий в срок.
- + Сложности с концентрацией мешают подросткам систематически работать над целями, что снижает эффективность их усилий.
- + Импульсивные поступки часто приводят к необдуманным решениям, усугубляя стрессовые ситуации и ухудшая отношения с окружающими.
- + Отсутствие поддержки со стороны семьи и педагогов усложняет развитие навыков самоконтроля, особенно в переходный подростковый период.

Техники повышения внутренней мотивации :::



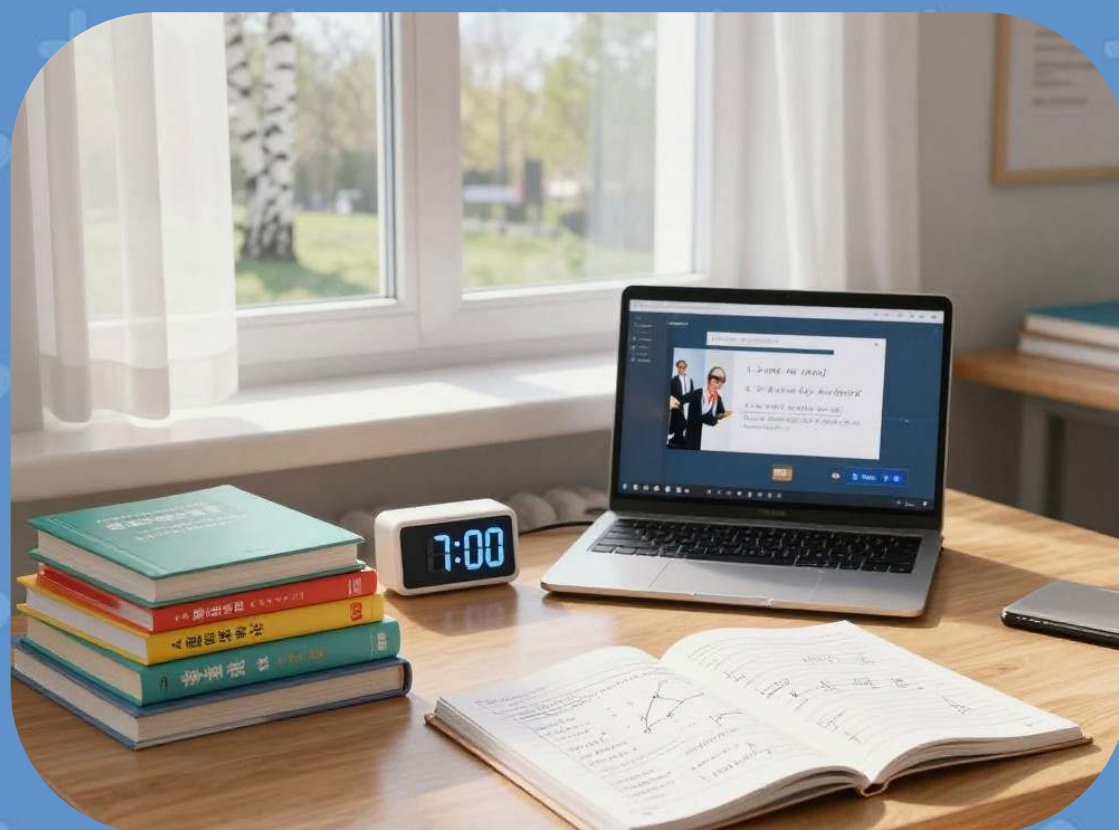
+

1. Создание системы поощрений поощряет регулярные успехи и помогает формулировать ясные долгосрочные и краткосрочные цели, поддерживая интерес.

+

2. Визуализация достижений и участие в групповых соревнованиях активизируют мотивацию, а поддержка друзей и наставников усиливает чувство ответственности.

Истории успешных подростков: опыт и данные исследований



Победы на школьных олимпиадах

Ученики, часто выигрывающие в научных и математических конкурсах, отмечают ключевую роль самоконтроля и целеполагания в их подготовке, что позволяет эффективно справляться с нагрузкой.



Достижения в спорте и волонтерстве

Подростки с активным образом жизни и участием в волонтерских инициативах демонстрируют высокую мотивацию и умение управлять временем, что способствует развитию саморегуляции.



Отзывы о значимости контроля эмоций

Многие подростки делятся, что научились контролировать эмоции, такие как тревога перед экзаменами, что помогает им сохранять спокойствие и концентрироваться на задачах.

Большинство подростков сталкиваются с отвлекающими последствиями гаджетов и соцсетей, но при правильном использовании технологии способствуют развитию навыков организации и контроля.

68%

подростков эффективно используют цифровые инструменты для планирования и самообразования при условии разумного ограничения времени онлайн.

Исследование ВШЭ, 2023

Эффективные привычки для саморегуляции: сравнение

- Минобрнауки РФ, 2022

Привычка	Описание	Эффект
Распорядок дня	Чёткое планирование времени	Повышает продуктивность
Физическая активность	Регулярные занятия спортом	Снижает стресс
Осознанное хобби	Творческая деятельность	Развивает концентрацию
Ограничение интернета	Контроль времени онлайн	Улучшается внимание

Обзор ключевых привычек, поддерживающих навыки саморегуляции у подростков.

Сочетание организованного распорядка, спорта и творчества наиболее эффективно поддерживает развитие саморегуляции.



Влияние сверстников и совместных проектов

1

Работа в маленьких группах развивает у подростков навыки самоконтроля и ответственности в процессе совместного достижения целей.

2

Социальное взаимодействие способствует формированию адекватной самооценки и улучшает способности слушать и договариваться для успешной кооперации.

Долгосрочные перспективы: регуляция и будущее подростков

+ Профессиональный и социальный успех

Высокий уровень саморегуляции становится основой для успешного профессионального роста и построения крепких отношений в семье и обществе.

+ Профилактика рисков и укрепление здоровья

Развитие навыков самоконтроля снижает вероятность вредных привычек и способствует сохранению психологического здоровья в зрелом возрасте.

Саморегуляция — ключ к успешному будущему подростков

Формирование навыков саморегуляции в подростковом возрасте критически важно для учебных успехов, межличностных отношений и профессионального развития, обеспечивая гармоничное и ответственное взросление.