

Przejmij kierownicę, czyli o znaczeniu samoregulacji i jej uwarunkowaniach

na podstawie badania w ramach projektu
"Ostrołęckie Obserwatorium Oświatowe"

Maja Gajda

Samoregulacja

zdolność do kontrolowania własnych **myśli, emocji i zachowania**, która umożliwia, np. odraczanie gratyfikacji, nieuleganie impulsom, planowanie i wdrażanie planów w życie.

Ważnym aspektem samoregulacji jest umiejętność regulacji emocji i autorefleksja, dzięki której możliwe jest dokonywanie świadomych wyborów i podejmowanie działań ukierunkowanych na cel.



Obszar poznawczy

- orientacja na cel
- przyjmowanie różnych perspektyw
- podejmowanie decyzji
- rozwiązywanie problemów
- samoświadomość i autorefleksja
- wyznaczanie celów i planowanie



Obszar behawioralny

- kontrola impulsów do działania
- postępowanie według zasad
- odraczenie gratyfikacji
- zarządzanie uwagą (rozpraszanie, skupianie uwagi)
- zarządzanie stresem
- nadpobudliwość ruchowa/apatia



Obszar związany z emocjami

- świadomość emocjonalna
- akceptacja i rozumienie emocji
- odczuwanie emocji w ciele
- umiejętność tolerowania dystresu
- strategie samouspokojenia
- współodczuwanie

SELF-REG

GOTOWOSC
SZKOLNA

WYNIKI W NAUCE

FUNKCJONOWANIE
SPOLECZNE

ZACHOWANIA
RYZYKOWNE

DOBROSTAN
PSYCHICZNY


RADZENIE SOBIE
ZE STRESEM

Cel badania



.....

Analiza związku między samoregulacją a kompetencjami społecznymi, stosunkiem do nauki i niepowodzeniami szkolnymi uczniów.



O badaniu

- 580 uczniów z 7 ostrołęckich szkół publicznych
- Rok szkolny 2021/2022

Narzędzia

- Narzędzia diagnostyczne *Diagmatic*
- *Skala Samoregulacji*

Diagmatic

Kompetencje społeczne:

- zachowania asertywne (ZA),
- zachowania empatyczne (ZE),
- zachowania kooperacyjne (ZK),
- zachowania prospołeczne (ZP)

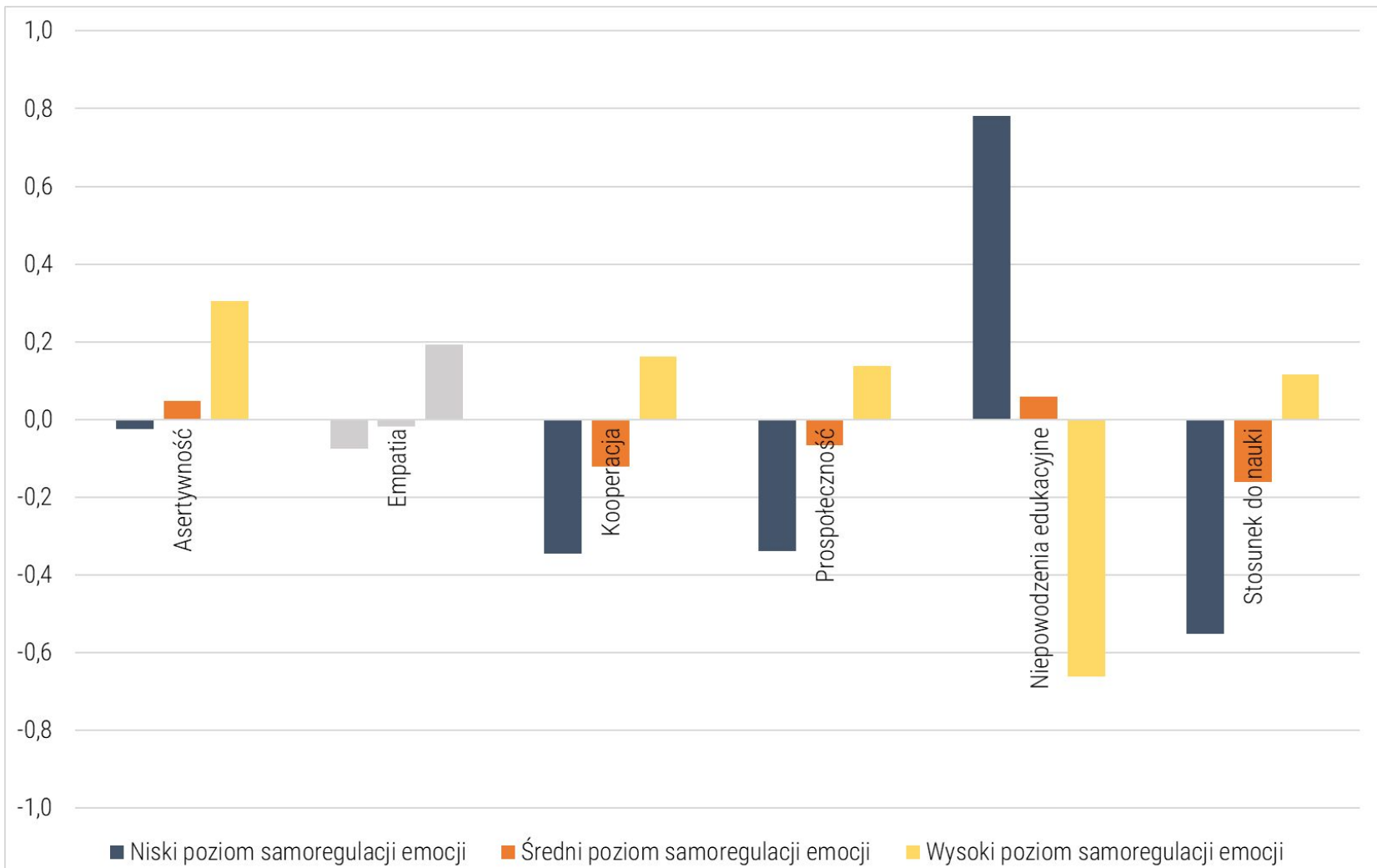
Nauka i szkoła:

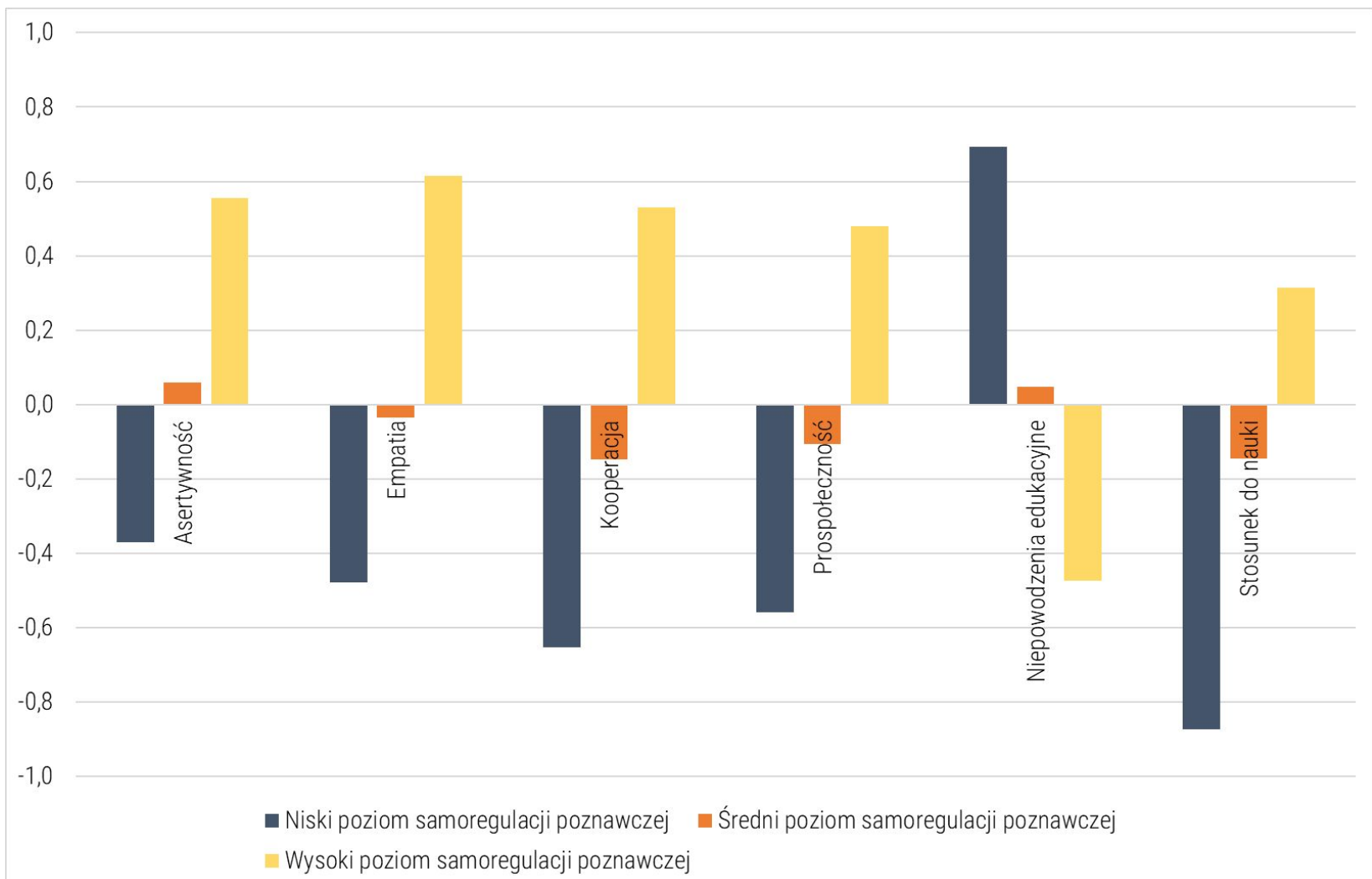
- stosunek do nauki (SN)
- spostrzegany poziom niepowodzeń edukacyjnych (NE)

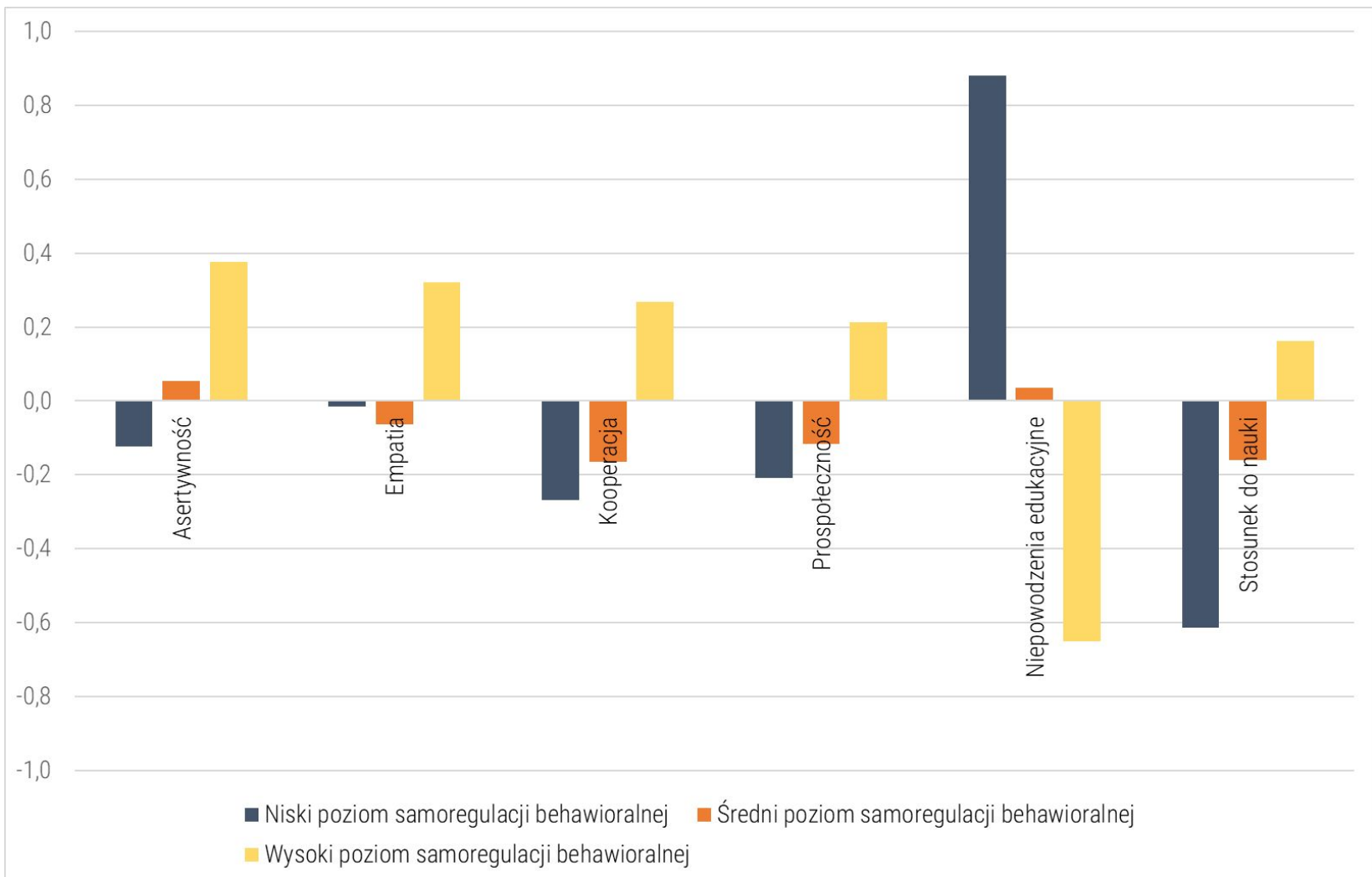
Skala Samoregulacji

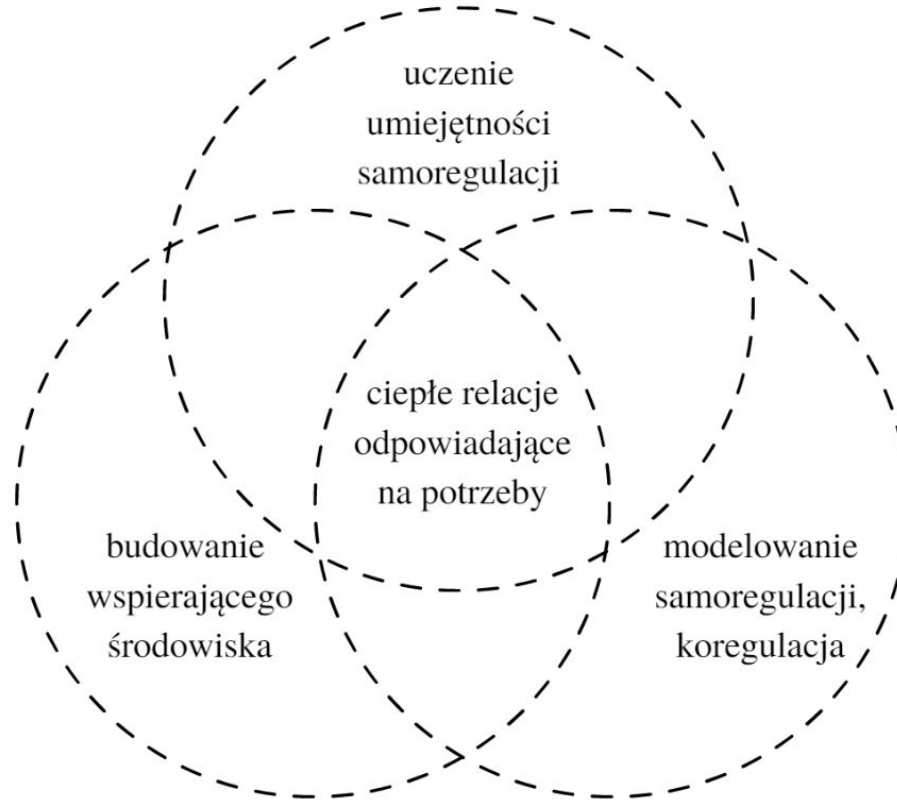
Trzy obszary samoregulacji:

- emocjonalny,
- poznawczy,
- behawioralny









Opracowanie własne na podstawie "An Applied Contextual Model for Promoting Self-Regulation Enactment Across Development: Implications for Prevention, Public Health and Future Research", Desiree Murray i in., 2019.

Regulacja emocjonalna

Oddolna

- współregulacja (co-regulation)
- czas na ochłonięcie
- skupienie na oddechu
- przekierowanie uwagi na ruch
- technika zakotwiczenia w tu i teraz

Odgórna

- psychoedukacja (mówienie o emocjach, nazywanie emocji, odgrywanie ról, poznawanie nowych strategii radzenia sobie ze stresem, złością)
- ćwiczenia mindfulness
- ćwiczenia oddechowe
- praca ciałem (ćw. rozluźniające, wizualizacje)
- kierowanie uwagi na sygnały z ciała
- poznawanie perspektywy drugiej osoby
- odkrywanie błędnych przekonań



Wzmacnianie regulacji poznawczej

- Nauka planowania i wyznaczania celów
- Zachęcanie do autorefleksji
- Dawanie uczniom informacji zwrotnej
- Rozmawianie o celu edukacji
- Wspieranie autonomii uczniów
- Minimalizowanie niepotrzebnego stresu





Wzmacnianie regulacji behawioralnej

- Określenie jasnych zasad i reguł panujących w klasie
- Ograniczanie rozpraszaczy
- Formułowanie jasnych i prostych poleceń
- Dzielenie zadań na mniejsze, łatwiejsze do wykonania części
- Angażowanie uczniów do różnych zadań
- Budowanie poczucia przynależności i własnej wartości
- Odpowiednia dawka ruchu
- Zapewnianie pozytywnych wzmocnień

Metoda samoregulacji

SELF-REG

JAK POMÓC DZIECKU (I SOBIE) NIE DAĆ SIĘ
STRESOWI I ŻYĆ PEŁNIĄ MOŻLIWOŚCI

↑ EMOCJE STRES
+ EMPATIA ↓ PRESJA
☑ RELACJA

DR STUART SHANKER
oraz Teresa Barker

AGNIESZKA STAŻKA-GAWRYSIAK

dylematki.eu

SELF-REG



OPOWIEŚCI
DLA DZIECI

O TYM, JAK DZIAŁAĆ,
GDY EMOCJE BIORĄ GÓRĘ



Dziękuję za uwagę!

Maja Gajda

Email: mj.gajda2@uw.edu.pl