

Формирование, развитие и отработка личностных УУД в младших классах

Как помочь детям учиться осознанно
и ответственно

Методическое пособие
для учителей начальной школы

Содержание

Введение	3
Виды личностных УУД	4
Мотивация к обучению	5
Постановка личных и познавательных целей	15
Профессиональное самоопределение	22
Самопознание	26
Ценности как основа целеполагания	34
Создание оптимальной рабочей атмосферы	36
Короткое резюме	41
Список рекомендуемой литературы	42

Автор текста: Ксения Вотякова

Редактор: Анна Широкова-Кунс

Дизайн: Анастасия Демченко, Маргарита Волкова

Иллюстрации: Александра Лаконкина

Введение

В младшем школьном возрасте развиваются сложные внутренние структуры самосознания и способность к рефлексии. Ребёнок начинает анализировать и осмыслять результаты своей деятельности.

Он готов задуматься о своих ценностях, интересах и мотивах, о том, как он воспринимает окружающую действительность, каким образом принимает решения, как и почему реагирует эмоционально в тех или иных случаях.

! В начальной школе комплексная оценка себя становится одной из главных основ самосознания личности. Именно она лежит в основе мотивации.

Задача взрослых, в том числе учителей, — помочь детям научиться оценивать себя со стороны, поддержать их в психологическом становлении личности. Для этого нужно давать им развёрнутую обратную связь, и делать это деликатно.

Личностные универсальные учебные действия помогают детям развить ценностно-смысловую ориентацию, лучше понять себя, социальные роли и межличностные взаимодействия.

Виды личностных УУД

Согласно ФГОС, учитель должен развивать личностные качества и ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции. Можно выделить следующие категории личностных УУД:

① Мотивация

Здесь относятся умения установить связь между целью учёбы и тем, что побуждает учиться, соотносить цели и достигнутые результаты, понимать связь между целью обучения и её значением для самого ученика. Не менее важно уметь объяснить другим свою мотивацию, потребности и интересы.

② Самоопределение

Ученик формирует самоидентичность, учится определяться в жизненных ценностях и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки. Также он учится ставить учебные, познавательные и личные цели. Происходит первоначальное понимание, как полученные в школе знания могут пригодиться в жизни.

③ Самопознание

Ребёнок оценивает себя как ученика, выделяет свои сильные и слабые стороны, осознаёт собственные возможности и ограничения. Постепенно у него должна возникнуть способность к адекватной и дифференцированной самооценке, развитая рефлексия.

④ Нравственно-этическая ориентация

Это умение оценивать свои и чужие поступки, совершать моральный выбор. Ученики должны знать моральные нормы, уметь соотнести действия и поступки с принятыми в обществе этическими принципами и требованиями социальных ролей. Они учатся осознавать те ценности, которые служат им внутренними ориентирами, и рассуждать о ценностях других людей.

Мотивация к обучению

Психологи убеждены, что наличие внутренней мотивации в обучении — важный показатель того, что ребёнок готов учиться и достигать высоких результатов.

Младший школьный возраст — время, когда потребность в познании естественна. Дети искренне стремятся понять те проявления окружающего мира, которые они наблюдают. Им интересно овладевать новыми умениями. Способность осознавать свои действия и относительная сформированность регуляторных функций помогают им подчинять свои импульсивные желания намеченным целям. Возникает способность выстраивать иерархию мотивов. Это важнейшее психологическое достижение старшего дошкольного возраста.

При переходе от дошкольного образования к начальному у ребёнка присутствует сложная система мотивов учебной деятельности:

- > Учебно-познавательные мотивы: «мне интересно узнавать что-то новое».
- > Социальный мотив: «я хочу делать что-то важное», «я должен учиться, это моя “работа”», «я хочу стать врачом, поэтому изучаю биологию».
- > Позиционный мотив, связанный со стремлением занять новое положение в отношениях с окружающими: «я хочу, чтобы со мной считались в классе, поэтому я буду хорошо учиться».
- > Внешние мотивы: требования взрослых, вознаграждения и наказания. «Если я буду хорошо учиться, мне купят новый телефон».
- > Игровой мотив: «мне нравится весело проводить время», «я хочу выиграть».
- > Мотивация достижений, мотив получения высокой оценки: «хочу получить 5, чтобы стать круглым отличником».

В процессе обучения можно задействовать разные мотивы. Можно опираться на мотивацию достижений — например, активно поощрять высокие оценки или приветствовать участие в олимпиадах. А мож-

но, скажем, использовать дидактические игры, чтобы разнообразить деятельность и активизировать игровую мотивацию. Можно задействовать социальные мотивы. Какой бы метод вы ни выбрали, главное — сохранить при этом учебно-познавательную мотивацию, сформировать рефлексивное отношение и личностный смысл учения.

Что можно сделать, чтобы постепенно повысить учебную мотивацию

Какие педагогические стратегии помогают сдвинуть мотивационный профиль в сторону учебно-познавательной мотивации?

- ① **Помогите ученику преодолеть барьер понимания определённой темы или предмета.** Людей часто вдохновляет то, что у них хорошо выходит, в чём они чувствуют себя уверенно. Когда ребёнок начинает больше узнавать, больше понимать в предметной области, он увлекается и стремится изучить тему ещё глубже. Чем больше личных открытий он совершает, тем интереснее ему становится учиться. Если ваш ученик хорошо поймёт и выучит хотя бы одну тему, это может стать точкой опоры, которая поможет вам изменить и его отношение к предмету, и его внутреннюю оценку себя как ученика.
- ② **Обсуждайте цели урока, подводите его итоги.** Объясняйте цели урока, проговаривайте с учениками критерии успешного достижения целей. Цели помогают понять суть того, что будет происходить на уроке, сфокусироваться на главном. Подведение итогов урока, в свою очередь, помогает детям осмыслить то, чему они научились, сформировать целостную картину, выделить основные моменты.
- ③ **Создавайте ситуации, когда имеющихся у детей знаний не хватит для того, чтобы решить задание.** Если задача предшествует объяснению возможных способов её решения, ученикам приходится самим пробовать новые способы действий, размышлять над специфическим применением имеющихся знаний, находить границы того, с чем они могут справиться, а с чем ещё нет. В этот момент они начинают стремиться к поиску новых знаний и умений: это одно из главнейших условий развития творческого мышления. Если традиционные методы обучения эффективны для отработки пройденной темы, то использование проблемных заданий оказывает значительное влияние на отношение к учёбе и способность применять знания и информацию.



Детям с явными трудностями в обучении нужно помочь достичь хотя бы минимальных успехов в предмете



Проблемная ситуация заставляет детей осознать, что имеющихся знаний недостаточно. Это важный момент для развития учебной рефлексии



Рассмотри рисунок и сравни доли.



Рис. 1. Задание из Яндекс.Учебника, в котором нужно сравнить разные доли, подводит к обсуждению темы о том, как должны сравниваться простые дроби.

- ④ **Опирайтесь на исследовательский подход.** Этот подход предполагает, что учитель формулирует проблему, а ученики ищут методы её исследования и конкретные решения. Подразумевается, что исследовательские ситуации являются открытыми, и реальной педагогической целью является не нахождение детьми единственного правильного ответа (его чаще всего нет), а вовлечение участников в процесс: они должны наблюдать, задавать вопросы, экспериментировать, строить причинно-следственные связи.

Исследовательский подход — это способ научить детей:

- > наблюдать за явлениями и задавать вопросы,
- > конструировать модели и формулировать понятия, которые объясняют увиденные явления,
- > планировать и проводить эксперименты,
- > собирать и анализировать данные, которые подтверждают или опровергают выдвинутые гипотезы,
- > делать выводы из полученных результатов.

Также в результате исследовательского обучения развивается критическое мышление и умение применять полученные знания, улучшается отношение к изучаемой дисциплине¹.

¹ Bangert-Drowns R.L., Bankert E., 1990, Meta-analysis of effects of explicit instruction for critical thinking, Annual Meeting of AERA.



Рассмотри примеры и ответь на вопрос.

Кем? Чем? Кожей, свечой, Дашей, улицей, пищей.

Кем? Чем? Ножом, врачом, плащом, принцем, Кирюшей.

Кем? Чем? Кольцом, зеркальцем, чудищем, плечом, озерцом.

От чего зависит написание о или е после шипящих и ц в окончаниях существительных?

Рис. 2. Пример задания из Яндекс.Учебника, в котором детям предлагается сформулировать правило правописания.

Например, вы можете попросить учеников внимательно проанализировать специально подобранный материал, чтобы они попробовали вывести некоторое правило.

- ⑤ **Регулярно включайте в уроки практические, связанные с жизнью задания.** Ищите параллели с ситуациями из повседневной жизни, приводите конкретные примеры, чтобы показать, как предмет изучения соотносится с реальностью.



Прочитай текст и выполни задание.

Условия жизни на космической станции мало напоминают уютный домашний быт. Чтобы поспать, приходится пристегиваться к стенке, а то можешь проснуться не там, где засыпал. Ночью, как и днём, шумит система вентиляции, поэтому некоторые космонавты даже берут с собой затычки для ушей. Проснувшись, все чистят зубы и умываются, но не принимают душ. Мыться приходится с помощью влажного полотенца, чтобы экономить воду. И стирать в космосе накладно. Грязные вещи складывают в бак с космическим мусором, который потом сгорает в атмосфере.

В общем, космический быт сильно отличается от нашего. Но космонавты к нему привыкают и умеют развлекаться, играть и радоваться жизни. Одна радость — особенная. Дома она недоступна. Почти самое любимое занятие космонавтов — смотреть на Землю с высоты космической станции и фотографировать её. Космонавты готовы делать это бесконечно.



Рис. 3. Задание из Яндекс.Учебника, в котором описано, с чем сталкиваются космонавты во время жизни на космической станции.

- ⑥ Рассчитывайте объём домашнего задания так, чтобы дети справились самостоятельно и за относительно короткий промежуток времени. Наиболее эффективны небольшие, регулярно выдаваемые домашние задания, которые тщательно проверяются учителями².
- ⑦ Разберитесь в причинах, по которым конкретный ученик не хочет учиться. Почти в каждом классе есть дети, про которых можно сказать, что они не хотят учиться. Это может проявляться по-разному: на уроках они могут заниматься своими делами, разговаривать с соседями, жаловаться, что им скучно, забывать выполнить домашние задания. Со стороны кажется, что успеваемость их совсем не волнует. Однако обычно у такого поведения есть причины, которые не лежат на поверхности — и куда более серьёзные, чем лень и забывчивость.

Среди истинных причин такого «нежелания учиться» встречаются:

- > Психические или физиологические особенности. Это могут быть, например, заикание, медлительность, дефицит внимания или ослабляющее хроническое соматическое заболевание и сопутствующая ему утомляемость. В этом случае помогает индивидуальный подход к ребёнку с учётом его особенностей: педагогическая тактика должна определяться тем, какие трудности испытывает конкретный ребёнок.
- > Конфликты с одноклассниками, сложная социальная ситуация в классе.
- > Страх по отношению к учителю, или конфликт с ним. Сложные отношения с учителем могут вызывать негативное отношение к предмету.
- > Внутрисемейные конфликты, трагические или травматические события.
- > Психологическое давление со стороны близких. Родители не всегда могут адекватно оценить интересы и возможности детей, ставят им слишком амбициозные цели, нагружают разнообразными занятиями. Это может приводить к психическому истощению и/или сопротивлению со стороны ребёнка.

! **Объёмные домашние задания** в младших классах могут подорвать мотивацию, закрепить неправильные стратегии и не слишком эффективные учебные привычки.



Если ситуация станет более благоприятной, вам будет гораздо легче заинтересовать учёбой ребёнка в более спокойном и уравновешенном состоянии

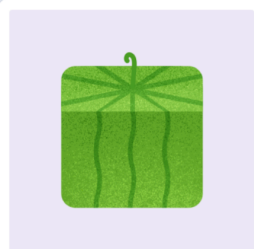
² Trautwein U., Koller O., Schmitz B., Baumert J., 2002, Do homework assignments enhance achievement? A multilevel analysis. Contemporary Educational Psychology, p. 27.

Пытаясь понять, почему кто-то в вашем классе упорно «не хочет» учиться, лучше рассуждать от противного — попытайтесь сначала исключить описанные выше причины. Если вы найдёте глубинную причину, которая объясняет отсутствие учебной мотивации, нужно основные усилия направить на её устранение — на помощь ребёнку и стабилизацию его состояния в сотрудничестве с родителями, педагогами, психологами.

- ⑧ **Используйте смешанное обучение.** Совмещайте фронтальное обучение и онлайн-обучение. Онлайн-среда предоставляет учащимся возможность самим контролировать темп обучения. Кроме того, дети чаще всего сразу узнают, правильно ли они выполнили задание — в младшей школе это интересно узнать сразу, а не через несколько дней, когда они уже могут забыть, о чём шла речь. Попробуйте разные модели смешанного обучения, такие как «перевёрнутый класс» или «ротация станций», чтобы определиться, какая из них лучше всего подойдёт в вашей ситуации.
- ⑨ **Вносите разнообразие в уроки.** В этом могут помочь интересные задания, новые виды деятельности или работа в группах.



Реши задачу, используя данные рисунка.



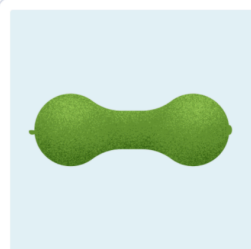
370 к.

Курбуз



270 к.

Тыквочас



95 к.

Авогантель



95 к.

Дынепельсин

Любитель инопланетных овощей хочет купить 2 авогантеля и 1 тыквочас. Он дал продавцу 1000 knobлей. Какую сдачу он получит?

Примечание. В магазине инопланетных овощей вместо привычных тебе рублей используют knobли.

Рис. 4. Пример задания из Яндекс.Учебника, где привычные фрукты и овощи заменены на выдуманные — «инопланетные».

- > Отрабатывайте материал в необычной форме.
- > Покажите, как конкретный принцип реализуется при решении технологических или производственных задач.
- > Используйте любопытные, смешные задания.
- > Порассуждайте, как выглядел бы обсуждаемый исторический или литературный сюжет в наше время, в другой культуре, на другой планете.
- > Включайте в уроки разнообразные дидактические игры.
- > Используйте аудио- и видеоматериалы для иллюстраций учебного материала.

⑩ **Помогайте детям ставить собственные цели.** Помогайте ученикам сформулировать большие познавательные цели, попытайтесь связать их с личными целями.

! Учебные цели, которые ребёнок сформулировал для себя в явном виде, стимулируют его активно относиться к изучаемому материалу.

⑪ **Давайте ученикам обратную связь, оценивайте их личную динамику.** Обратная связь со стороны учителя работает лучше всего в тех случаях, когда ваши комментарии максимально конкретны, деликатны и развёрнуты. Отмечайте даже небольшой прогресс в понимании учебных тем или уменьшение количества ошибок, хвалите за старательность и вовлечённость. Стимулируйте детей оценивать самих себя.

⑫ **Поддерживайте учеников в их увлечениях.** Заметив, что кто-то испытывает трудности в обучении по основным предметам, поддержите его в успехах в рисовании, музыке, внешкольных увлечениях. Не бывает так, чтобы человек ничем не интересовался и был во всём не успешен. Ищите в учениках задатки к какому-либо роду деятельности. Если ребёнок увлечён хотя бы одним предметом или темой, которую он может раскрыть через учебный материал, это поддерживает его интерес к занятиям в школе.

✓ Зачем людям знания?

Время от времени поднимайте в классе эту тему, обсуждайте, в чём польза от той информации, которую дети получают в школе.

- > Как она может быть использована в практической жизни?
- > Как знания пригодятся детям в недалёком будущем, какие задачи помогут им решить?
- > Почему и насколько знания важны для человечества и что было бы, если бы люди ими не обладали?
- > Что именно в изучаемой теме интересует ваших учеников?



Пробуйте раскрыть таланты учеников, ищите, в чём могут проявиться те дети, которые, кажется, совсем не хотят учиться

13 **Минимизируйте уровень стресса.** Постарайтесь создать в классе доверительную атмосферу. Расскажите детям, как вы сами преодолели трудности в школе, как справлялись со сложными задачами и чего достигли сейчас, когда прошли этот путь. Поговорите о возможных неудачах и страхах, с которыми сталкиваются люди, которые занимаются сложным и ответственным делом. Ученики, которые понимают, что их услышат, что ошибки, сложности и сомнения — нормальная часть учебного процесса (и жизни), не будут преуменьшать или преувеличивать свои проблемы.

14 **Не пытайтесь мотивировать далёким будущим.** Дети в начальной школе не могут осознать связь между школьными знаниями и успехом во взрослой жизни (тем более что мы и сами знаем, что она не всегда существует), поступлением в хороший университет и возможностью найти хорошую работу. Можно и нужно обсуждать с ними возможные варианты профессионального самоопределения, но это редко влияет на их мотивацию в настоящем.

15 **Ищите баланс между внешней и внутренней мотивацией.** Мотивацию, основанную на внешних для человека обстоятельствах и стимулах, условно можно разделить на поощрения и наказания.

Можно действовать с помощью «отрицательного подкрепления», то есть наказывать за неправильное поведение — невыученные уроки, ошибки в проверочной работе. Система наказаний задаёт рамки и правила игры, но не конструирует внутренние стратегии, как правильно себя вести, не доводя до наказания. Ведь у каждого были свои причины не сделать уроки и наделать ошибок в проверочной.

«Положительное подкрепление» для формирования привычек и несложного поведения подходит гораздо лучше. Подчёркивая успехи, сильные стороны и даже небольшое продвижение, мы помогаем детям поверить в себя, усиливаем внутреннюю мотивацию, развиваем адекватную самооценку. Внутренне мотивированная деятельность базируется на внутренних побуждениях человека и целях, которые он сам перед собой поставил.

В метаанализе, посвящённом влиянию комментариев, которые педагоги дают ученикам, на мотивацию последних³, была показана отрицательная корреляция между внешним вознаграждением и качеством выполнения задания.

3 Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627-668. 1999.

! **Поощряйте поддержку** среди учеников, доверие в отношениях между одноклассниками.



Наказанием мы не помогаем ребёнку разобраться в причинах неуспеха и не предлагаем стратегии преодоления неудач

Внешние поощрения могут негативно влиять на внутреннюю мотивацию. Особенно это касается сложных задач. Внешнее вознаграждение может подавлять стремление детей взять на себя ответственность за результат, и может стимулировать излишнюю конкуренцию между учениками в классе.

- ! Лучше всего сочетать поощрение с развёрнутой обратной связью.

В других исследованиях показано, что для решения простых задач эффективна внешняя мотивация, а для решения сложных, творческих задач более эффективна мотивация внутренняя⁴.

Понять, что же действительно увлекает учеников — задача не из простых. Далеко не все взрослые люди могут ответить на вопрос, в чём они сильны или чем им на самом деле интересно заниматься. Профессиональный и жизненный опыт каждого учителя и внимательность к детям — прекрасные помощники в таком сложном вопросе. Вы можете выступить в роли наставника, направить детей, подсветить их сильные стороны, которые заметны со стороны. В пределе — мы ищем талант, призвание каждого ребёнка.

- 16 **Берегите себя от эмоционального выгорания.** Работа с мотивацией требует большой вовлечённости со стороны учителя. Внимательное, наполненное эмпатией отношение к детям помогает выстроить доверительные отношения с каждым ребёнком, понять его трудности, поддержать, заинтересовать. Это сложная задача, требующая большого количества эмоциональных сил. Вы можете вдохновить учеников только тогда, когда сами полны сил и хорошо себя чувствуете. Ставьте себе посильные задачи, распределяйте свои силы в течение недели, находите в контакте со своими эмоциями. В экстренном случае всегда можно сказать: «Сегодня я не готов/-а заниматься этим вопросом».
- 17 **Старайтесь быть в курсе того, что думают ученики о вашем стиле и методах преподавания.** Поддерживайте формат двусто

4 И. И. Ильясов, А. Ю. Седлов. Внутренняя мотивация при решении творческих задач: возникновение и повышение уровня в ходе обучения эвристическим приемам. Вестник Московского Университета, серия 14, Психология. 2011, №3.



Большая часть работы с внутренней мотивацией направлена на исследование того, что ребёнку интересно на самом деле, что у него получается легко и с удовольствием

! **Самостоятельная работа** детей, посвящённая рефлексии, постановке целей, поиску себя — это необходимые навыки, которые становятся основой дальнейшего личного и профессионального самоопределения.

ронней обратной связи, чтобы не только вы рассказывали ученикам об их достижениях и слабых местах, но и ученики могли открыто рассказать, что им больше всего помогает осваивать материал, что нравится в вашем стиле преподавания, а от чего возникает напряжение, какие задания увлекают их больше всего и что им кажется важнейшей частью ваших уроков.

- ❗ Дети многому учатся, наблюдая за взрослыми. Как педагог реагирует на сложные ситуации? Как справляется со стрессом, как заставляет себя делать, то что не очень хочется делать?
Доверительные отношения, вера в учеников и поддержка их устремлений рано или поздно принесут свои плоды и вернутся в виде благодарности и их успехов.

Постановка личных и познавательных целей

Зачем нужно ставить цели?

Цель — это неотъемлемый элемент обучения. Для движения к ней нужна карта с заранее продуманными шагами и намеченным результатом. Формулируя цель и разрабатывая план её достижения, можно разбить невыполнимую миссию на несколько маленьких задач, с которыми реально справиться.

Детям не всегда понятно зачем нужно уделять столько времени обсуждению целей и намерений. Разговор можно начать именно с этого. *Зачем люди ставят цели?* Задайте детям этот вопрос, и послушайте, что они ответят, какие примеры из жизни приведут.

Список причин может получиться таким:

① **Достижение поставленной цели повышает уверенность в себе и даёт силы двигаться к следующей.** Человек доволен собой, что смог достичь результата, что ситуация сложилась нужным образом. Это благотворно сказывается на самооценке. Кроме того, успех вдохновляет ставить новые цели.

② **Цели придают жизни смысл, задают направление.** Стремясь к цели, мы лучше организуем время, меньше скучаем или тревожимся.

Постановка цели учит брать на себя ответственность. Когда

③ человек сам поставил цель, он в большей степени полагается на себя в её достижении.

Цели помогают понять себя. Для того, чтобы поставить цель,

④ нужно задуматься и понять, что нужно именно мне. Это одно из самых важных жизненных умений, позволяющих сохранить психическое здоровье и равновесие.

Цели помогают принимать правильные решения. Когда мы чётко

⑤ понимаем направление, которому нужно следовать, мы в меньшей степени отвлекаемся на посторонние раздражители — в каждый момент времени ясно, что именно необходимо делать.

⑥ **Цели позволяют осуществить мечты и даже, возможно, немного изменить мир.**

! **Исследования, основанные на метаанализе большого количества данных,** показывают, что для эффективной учебной деятельности критически важна постановка цели⁵. Цели, которые человек ставит перед собой, организуют его действия в осмысленную структуру, объясняют природу связи между прошлым и будущим.

+ **Мышление как нейронный процесс**

В нескольких исследованиях показано, что если ученики ставят большие, но достижимые цели, то они достигают успехов в учёбе. Лучше ставить сложные цели (например, «Попробуй сделать, даже если не веришь, что сможешь»), чем простые («Сделай, что получится»). Большие цели побуждают детей активно прилагать усилия для их достижения.

Когда учителя ставят адекватные — и при этом сложные — цели, а затем структурируют ситуацию таким образом, чтобы ученики стремились достичь намеченных результатов, растёт вероятность того, что это случится. Чтобы дети действительно смогли это сделать, необходимо давать ученикам качественную обратную связь и верить, что у них всё получится.

⁵ Locke E. A., Latham G. P. A theory of goal setting and task performance. Englewood Cliffs, 1990.

Цели ставят далеко не все взрослые люди, многие «плывут по течению». Но чтобы добиться успеха в том, что нравится и интересно, нужен план, которому можно следовать. И даже когда вовсе не понятно, чего хочется на самом деле, небольшие, но самостоятельно поставленные цели помогут понять себя и поверить в свои силы.

✓ Упражнение: движение к цели

Предложите детям ответить на вопрос *Чего вы хотите достичь?* и записать эту цель на листе бумаги. Записать — значит сформулировать точными словами (и более объективно посмотреть на желаемое).

Листок с ответом нужно повесить дома на видное место. Цель нужно постоянно держать в голове, чтобы поддерживать мотивацию и помнить о направлении движения.

Чтобы эта работа была честной, разрешите детям отвечать искренне, насколько это возможно, и не критикуйте их.

Можно выбирать как учебные, так и личные цели: завести собаку, получить пятёрку по математике за год, стать врачом, выступить на школьном концерте, выучить английский язык, снять классный ролик для ютуба. Просто попросите включить в список хотя бы одну цель, связанную с учёбой в школе.

Как правильно сформулировать цель и составить план

Бывают краткосрочные цели, которых можно достичь за день, неделю или месяц — написать доклад по биологии, собрать космический корабль из конструктора или пройти уровень в компьютерной игре. Бывают долгосрочные цели, которые требуют больше времени и усилий — например, научиться бегло говорить на иностранном языке или освоить программирование.

Обычно долгосрочные цели разбивают на краткосрочные — это отдельная работа, зато чёткий пошаговый план делает будущие действия ясными и конкретными.



Ставя перед собой небольшие цели и достигая их, дети вырабатывают правильную привычку

Концепция SMART

SMART — это мнемоническая аббревиатура на английском языке, в которой зашифрована концепция постановки целей и рабочих задач.

Согласно этому подходу, правильно сформулированная цель должна быть:

Specific	> конкретной: лучше, если в цели присутствует глагол, показывающий, что конкретно человек хочет сделать — например, научиться плавать.
Measurable	> измеримой: чтобы точно определить, что именно получить в итоге, надо придумать, чем «измерить успех» — скажем, проплыть без остановок два километра.
Attainable	> достижимой: это значит, что у ребёнка есть силы на её достижение. Возможно, понадобится работать на пределе возможностей, но принципиально цель достижима. Например, если ребёнок только учится плавать, уместнее поставить цель проплыть два километра, а не десять.
Relevant	> актуальной для самого человека: цель важна именно ребёнку (а не родителям и учителям), соотносится с его желаниями и жизненными ценностями. Например — научиться плавать, хотя родители хотят, чтобы я научился играть в теннис.
Time-bound	> ограниченной по времени: конкретный срок задаёт временные рамки и мотивирует работать каждый день, стараться равномерно распределять свои усилия.

Эта концепция широко используется в бизнесе для управления проектами, но не менее эффективна и в личной практике. При желании любую цель можно преобразовать с помощью технологии SMART. Задавайте вопросы и помогайте ребёнку написать ответы, которые помогут ему сформулировать цель более конкретно и реалистично.

! Научите детей проверять цель на соответствие следующим параметрам:

- ① Она сформулирована утвердительно. «Я буду учиться на 4 и 5» вместо «Не быть двоечником».
- ② Поставленная цель — это нечто, что находится в зоне контроля ребёнка, зависит от его действий, а не действий других людей. «Я постараюсь убедить маму купить собаку» вместо «Мама купит мне собаку».

- ③ Известно, что конкретно должно произойти, чтобы он понял — цель достигнута. Что он будет видеть, слышать и чувствовать в результате? «Я получу медаль за призовое место в соревнованиях, повешу её на стену, буду гордиться, а родители будут мной довольны».
- ④ Можно придумать показатели для измерения результата: пробежать пять километров за 30 минут, познакомиться не менее, чем с тремя новыми людьми, заниматься робототехникой четыре часа в неделю.
- ⑤ Цель не слишком глобальна. Если цель очень велика, надо выделить отдельные компоненты и работать с ними. «Чтобы поступить в математический класс, нужно уделять больше времени занятиям математике, позаниматься с репетитором по русскому языку, начать ходить на кружок занимательной математики и составить расписание участия в олимпиадах».
- ⑥ Какие ресурсы нужны ребёнку для достижения цели? Есть ли они у него или требуется сначала получить к ним доступ? «Мне нужны хорошие лыжи, чтобы хорошо выступить. Они дорого стоят, но, может быть, я могу попросить родителей подарить их мне на Новый год».
- ⑦ Как ребёнок будет знать, что движется к нужной цели? Если это возможно, нужно поставить промежуточные задачи. «Я буду в приложении следить за временем, проведённым за игрой на компьютере и стремиться, чтобы оно постепенно уменьшилось до одного часа в день».
- ⑧ Какие препятствия могут встретиться на пути к цели? Что ребёнок в силах сделать, чтобы предотвратить или преодолеть их? «Могу получить травму. Ещё надо помнить о большой конкуренции. Буду тренироваться максимально аккуратно и следить за успехами ключевых противников».
- ⑨ Какие первые шаги нужны для достижения цели и когда их можно предпринять? «Сегодня хорошо подготовлюсь к уроку, завтра подниму руку и отвечу на уроке». Или: «Завтра вечером серьёзно поговорю с мамой о щенке».

! Ключ к успеху этой практики — дать каждому ребёнку возможность побывать наедине со своими желаниями, попробовать подобрать для них слова. А потом совместно со взрослыми — не только учителями, но и родителями — сформулировать свои цели и продумать реалистичный план их достижения.

Хорошо сделанное задание позволяет перейти от формулировки «Я хочу хорошо учиться» к конкретной, достижимой, привязанной ко времени цели «за третью четверть в моём дневнике будут стоять по математике пятёрки и четвёрки, по русскому языку не будет двоек».

После того, как цели сформулированы, нужно сделать следующие важные шаги:

- > Подумать, что можно сделать для того, чтобы достичь цели и составить план, состоящий из отдельных небольших задач. Можно сначала дать волю фантазии, а потом убрать лишнее — упорядочить пришедшие в голову мысли, убрать что-то совсем нереальное или бесполезное.
- > Для каждого этапа обозначить определённый срок.
- > Найти время в ежедневном расписании на эти новые задачи.

+ Когда после решения небольшой задачи мы вычёркиваем очередную строчку плана, это ведёт к выбросу эндорфинов в головном мозге — химических веществ, благодаря которым мы испытываем положительные эмоции. Так каждый маленький успех повышает мотивацию.



✓ Алгоритм, который можно предложить детям для подготовки к контрольной

- > Узнать у учителя, знание каких тем/вопросов будет проверяться.
- > Составить список этих тем или вопросов.
- > Оценить, какие из них субъективно особенно сложны.
- > Прочитать все разделы.
- > Попросить кого-то объяснить то, что осталось непонятным и вызывает сложности.
- > Сделать несколько заданий на каждую тему.

В первый момент он может показаться слишком сложным для ученика начальной школы, но подготовившись несколько раз по такому плану вместе со взрослым, ученики 2–4-х классов в дальнейшем справляются с такими задачами самостоятельно.



Подробный план действий, расписанный по дням — это главная опора, которая поможет детям целенаправленно идти к результату

Разработка плана действий

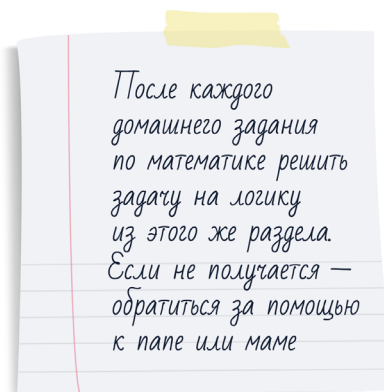
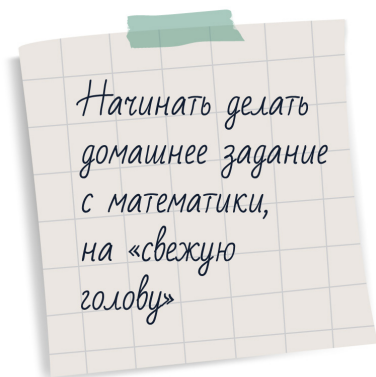
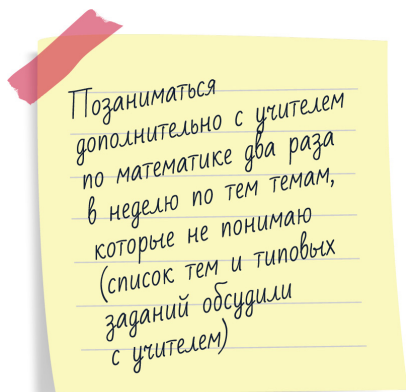
Как может выглядеть план по повышению учебных результатов.

Примеры из жизни

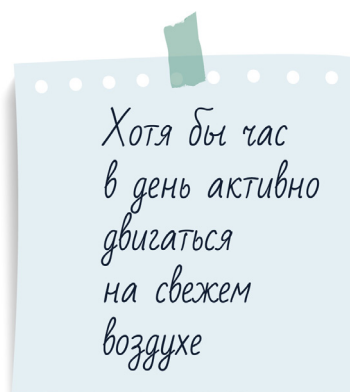
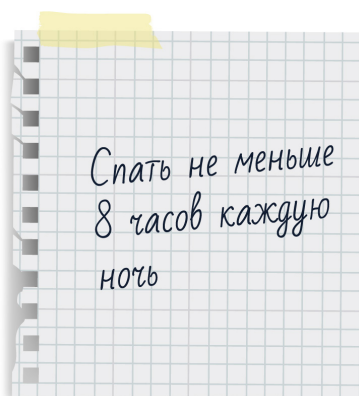
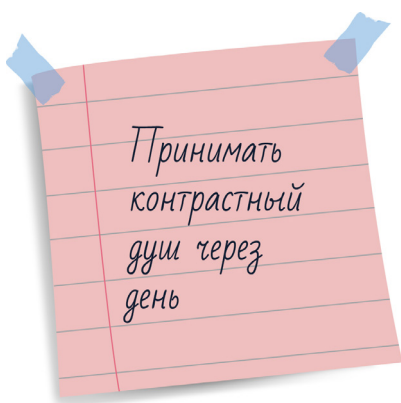
> «Перестать выглядеть полным тупицей на уроках математики.

И чтобы родители не ругали за двойки».

После трансформации в позитивную формулировку и размышлений о том, что именно интересно ребёнку, получился небольшой план на два месяца:



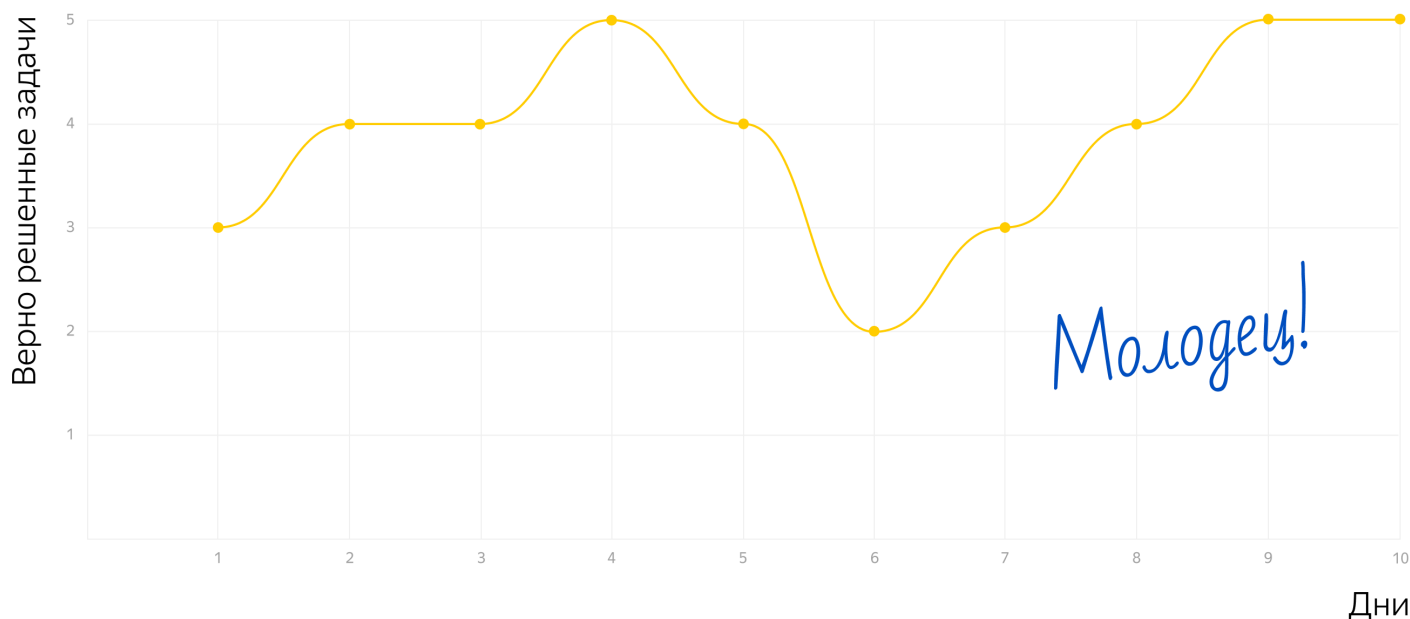
> «Быть здоровее» — цель, сформулированная девочкой, которая часто болела и очень переживала, когда ей приходилось пропускать школу. Каждый раз девочке было тяжело вернуться к учёбе — она сильно отставала и не понимала те темы, которые пропустила. Здоровье сложно измерить, трудно понять наверняка, что результат достигнут. Экспериментальный план на три месяца выглядел так:



После того как есть план и цель, нужна регулярная и трудная работа. И в этом особенно важна деликатная помощь взрослых, потому что у детей может не хватить терпения и настойчивости следовать намеченному плану.

Как можно поддерживать учеников в стремлении двигаться к результатам день за днём?

- ① Помочь управлять временем. Составить на уроке график, предложить нарисовать еженедельный план, где можно будет отмечать успехи каждого дня.
- ② Поддерживать уверенность учеников в себе. Разговаривайте о том, сколько времени ребёнок уже следует плану, чего он добился, хвалите за то, что он не отступил от своих намерений.
- ③ Настраивать на позитив, говорить, что вы верите в его успех.
- ④ Откликаться на просьбы о помощи, предлагать помощь первым, интересоваться, как идут дела.
- ⑤ Помочь найти тех, кто разделяет понимание важности дела и цели. В компании всегда легче двигаться вперёд.
- ⑥ Вдохновить примерами из жизни, рассказать об известных людях, которые смогли достичь своей цели малыми шагами.
- ⑦ Интересоваться внутренней мотивацией детей, поддерживать её.
- ⑧ Измерять важные показатели, помогать отслеживать динамику, рисовать графики, спрашивать других людей о том, насколько заметны изменения.



Профессиональное самоопределение

Чаще всего тема профессионального самоопределения обсуждается в контексте учебной мотивации: дети задумываются о будущей профессии и понимают, зачем им нужны те или иные знания и умения. Далёкая жизненная перспектива практически не влияет на устремления учеников начальной школы. Некоторые дети с детства знают, кем они хотят быть, но большинство детей и взрослых ищет своё призвание достаточно долго.

Кроме того, в наше время изменения в экономике и устройстве социальных процессов происходят очень быстро, и трудно предсказать, какие профессии будут востребованы через 30 лет. Многие специальности становятся не актуальными, появляются новые направления, многие взрослые люди вынуждены переучиваться и овладевать новыми профессиями в уже зрелом возрасте. Возможность определиться с профессией раз и навсегда практически исчезла.

Тем не менее, начинать обсуждать разные профессии в начальной школе необходимо. Так у детей постепенно сложится в голове картина, как устроен современный профессиональный мир, и они смогут «примерить» на себя разные сферы деятельности.

Хотя дети с детства знают, что почти все взрослые «ходят на работу», даже ученики старших классов далеко не всегда знают, чем именно занимаются в течение рабочего дня специалисты разных профессий. Основная задача учителей и родителей — рассказывать о том, как выглядят разные специальности «изнутри».



Выбор профессии во многом связан с самопознанием, зарождением рефлексии, ответами на вопросы *Что мне интересно? Какой я? Какими способностями я обладаю?*

Я Ознакомьтесь с примерным расписанием дня на МКС (Международной космической станции) и выполни задание.

06:00	Подъём.
06:30	Завтрак.
07:30	Обсуждение с Землёй работ предстоящего дня.
07:45	Технические работы.
09:45	Велотренажёр. Силовая тренировка.
13:00	Обед.
14:00	Подготовка скафандра для выхода в открытый космос.
15:00	Технические работы.
19:05	Обсуждение с Землёй работ прошедшего дня.
19:30	Ужин.
21:30	Сон.

Воспроизведи этот список дел космонавтов, используя пиктограммы (картинки).

Рис. 5. Задание из Яндекс.Учебника, которое знакомит детей с расписанием рабочего дня космонавтов.

① **Составляйте копилку профессий.** Для детей очень ценно получить жизненное, реальное представление о тех или иных профессиях.

- > Попросите ребёнка расспросить кого-то из ближайшего окружения о своей работе.
- > Приглашайте родителей детей и других специалистов рассказывать о том, чем они занимаются на работе, как они попали в профессию, что им пригодилось из школьной жизни и обучения в институте или университете. Беседы со взрослыми, которые могут живо и в деталях описать, чем они занимаются, вдохновляют детей узнать больше об этой области.
- > Рассказывайте о великих людях, стараясь передать их отношение к профессии.

✓ Как описывать профессии

- > В чём именно заключается трудовая деятельность в этой области? Из каких задач и видов деятельности состоит типичный рабочий день такого человека?
- > Что нужно уметь делать, чтобы стать хорошим специалистом в конкретной профессии?
- > Какими качествами характера, интересами, склонностями надо обладать для того, чтобы было интересно и легко работать в этой специальности? Какие качества мешают быть успешным профессионалом?
- > Чему нужно учиться особенно много, какие знания и навыки важны для того, чтобы овладеть этой профессией?

✓ «Идеальная работа»

Попробуйте сделать с учениками следующее упражнение. Обсудите с детьми в группах, как они видят свою идеальную работу. Напишите на доске примерные варианты ответов, для того чтобы задать смысловое поле. Сделайте это упражнение дважды с промежутком в один год и обсудите, что изменилось.



Отметь верные утверждения (одно или несколько).

Ада Лавлейс

А́да Ла́влейс родилась в 1815 году. Её отцом был знаменитый английский поэт лорд Байрон. Но он покинул Англию, когда Аде было всего месяц, и больше они не виделись. Стихи девочке писать не разрешали, зато она с детства увлекалась математикой и в двенадцать лет уже рисовала в девичьем альбоме чертежи летательных аппаратов.



В восемнадцать лет Ада познакомилась со знаменитым английским математиком Чарльзом Бэббиджем и с тех пор много переписывалась с ним. В те годы Бэббидж работал над созданием машины, которую сейчас называют «первым в мире компьютером». При жизни учёного машина так и не была построена. Но Ада описала, как можно решить с её помощью некоторые математические задачи. Сейчас эту запись считают первой в истории компьютерной программой, а Аду Лавлейс — первым программистом в мире.

Рис. 6. Задание из Яндекс.Учебника, из которого дети узнают о первом в мире программисте.

- > Смотрите выступления разных специалистов на конференциях (TED и не только), где специалисты вдохновляюще рассказывают о тех или иных задачах, которые они решают в своей работе.
 - > Ходите с учениками на экскурсии в разные компании и организации, где специалисты будут рассказывать о том, как организован их рабочий день, что именно им нравится в их работе, от чего они устают.
 - > Изучайте современные каталоги профессий — например, Atlas 100⁶. В них есть не только описание профессий по разным отраслям, но и прогноз, какие специальности будут востребованы в будущем.
- ② Обсуждайте «надпрофессиональные» навыки, которые важны для специалистов самых разных отраслей. Они позволяют повысить эффективность в профессии, и дают возможность



Рассказывайте детям о навыках, которые пригодятся в любой профессии

⁶ <http://atlas100.ru>

переходить между отраслями, сохраняя свою востребованность. Например, это могут быть экологическое мышление, умение работать в команде, системное мышление, работа в условиях неопределённости, навыки программирования и работы с алгоритмами, умение самостоятельно учиться, знание разных языков и культур.

❗ Выбор профессии должен быть основан на интересах, способностях и личностных качествах ребёнка. Основные профориентационные методики оценивают именно эти три блока психологических особенностей каждого человека, используя различные диагностические инструменты.

③ **Расскажите об основных этапах обучения и возможных образовательных траекториях** — где можно учиться после школы, как получить профессиональное образование, как устроено высшее образование в России и в мире, какие сегодня есть возможности получить образование дистанционно.

④ **Давайте представление об отрасли в целом, чтобы у детей сложилось представление об основных направлениях работы внутри неё.** Затем можно перейти к многообразию конкретных профессий. Например, в сфере IT можно быть программистом-разработчиком, тестировщиком, дизайнером, руководителем, который организует работу большой команды, заниматься рекламой или продажами, можно быть человеком из предметной области — специалистом, который проектирует содержание продукта (лингвистом, математиком, художником). Работу всех этих специалистов будет объединять работа в сфере информационных технологий.

Детские увлечения могут со временем измениться, но привычку задумываться, «что мне интересно» и «какой я, в чём я могу себя проявить» можно начинать вырабатывать уже в начальной школе: развёрнуто обсуждать, что такое темперамент, характер, насколько сильно он влияет на выбор деятельности.

✓ Игруем на уроке

Предложите ученикам сыграть в игру, цель которой — узнать мнение других о том, какая профессия могла бы подойти каждому. Ребята свободно ходят по комнате, учитель задаёт вопрос. Вместо ответа каждый из детей должен выбрать, у кого из одноклассников, с его точки зрения, заметно проявляются эти качества, и положить руку на его плечо.

- > К кому прислушиваются окружающие?
- > Кто мог бы стать актёром?
- > Кто может стать дизайнером?
- > Кто может найти общий язык с любым человеком?
- > Кто хорошо разбирается в технике?
- > Кто может эффективно организовать работу людей?
- > В ком есть конструкторская и изобретательская жилка?
- > Кто может стать писателем?
- > Кто просто хорошо сочиняет истории?
- > Кто может стать стилистом?
- > Кому можно подумать о необычной профессии?
- > Кого вы видите учёным?
- > Кто из них прирождённый путешественник?
- > Кто может учить людей?
- > Кто хорошо ладит с животными?

Самопознание

Обратная связь

Обратная связь — один из самых существенных факторов, которые позволяет влиять на достижения школьников.

Пользуясь определением Ф. Винн и Д. Баттлер, можно сформулировать её суть следующим образом: «Обратная связь — это информация, с помощью которой ученик может подтвердить, дополнить, заменить, адаптировать или реорганизовать информацию в памяти, будь то предметные или метакогнитивные знания, представление о себе или задаче, когнитивная тактика или стратегия»⁷.

Раздать детям награды, похвалы и поощрения недостаточно. Нужно дать им максимально конкретную информацию о выполнении задания. Главная цель, которая стоит перед нами — уменьшить расхождение между существующим уровнем знаний и учебной целью.

Чтобы дать ученику полноценную обратную связь, мы можем представлять, что надо ответить на такие вопросы с его стороны:

- > К чему я стремлюсь? (определяем учебные цели и задаём критерии успеха)
- > Как у меня получается? (анализируем, что уже было сделано для достижения цели, и что можно улучшить)
- > Каков мой следующий шаг? (оцениваем, где ученик находится и ставим следующую ближайшую цель)

В идеальном случае, ответ на каждый из этих вопросов ищет и ученик, и учитель.

Обратную связь можно дать сразу на нескольких уровнях:

- > Уровень задания. «Ты правильно сделал это задание», «Ты пропустил важное действие, напиши более подробное доказательство в задаче».
- > Уровень процесса, необходимого для выполнения задания. «Эту задачу можно решить проще, если использовать

! Обратная связь хорошо работает, если она:

- > содержит информацию о проделанной работе, а не просто похвалу,
- > говорит как о правильных, так и о неправильных ответах,
- > связана с конкретными учебными целями,
- > не несёт ощутимой угрозы для самооценки — тогда ребёнок может сконцентрировать внимание на сути обратной связи, а не на эмоциях, которые она вызывает.

⁷ Winne P.H., Butler D.L., 1994, Student cognition in learning from teaching. International encyclopedia of education.

формулы, которые мы проходили вчера на уроке» или «Опиши подробнее то, что изображено на картине, чтобы был понятен смысл, который ты хочешь передать».

- > Уровень саморегуляции, укрепление навыков самооценки и уверенности в себе, поддержание стремление выполнять задание. «Ты уже справился с самыми сложными задачами, остались несложные для тебя, но требующие внимательности при решении».
- > Уровень личности, фокусировка на ребёнке, а не на деятельности. «Ты отлично поработал», «Ты старательный и внимательный».

Задача учителя — направить обратную связь на нужный уровень и подобрать точные слова для каждой ситуации. Важно помнить, что обратная связь, данная на уровне личности, менее эффективна, хотя она прекрасно помогает тревожным и неуверенным детям. Но в целом лучше акцентировать внимание на успехах или ошибках в выполнении конкретных заданий и овладении навыками. Так детям становится понятно, насколько они продвинулись, у них возникает желание ставить следующие учебные задачи.

Комментируя выполненную работу, стремитесь выбирать понятные детям формулировки. В ходе одного из исследований⁸ учеников и учителей опросили, чтобы выяснить, дают ли учителя подробную обратную связь, которая помогает ученикам лучше выполнять последующие задания. Около 70% учителей подтвердили, что они часто дают обратную связь, но только 45% учеников согласились с этим. В ходе других исследований было показано, что обратная связь, которую дети ежедневно получают в классе, преимущественно исходит не от учителей, а от других учеников, и чаще всего является некорректной⁹.

8 Carless D. 2006. Differing perceptions in the feedback process. *Studies in Higher Education*, 31.

9 Nuthall G. A., 2005. The cultural myths and realities of classroom teaching and learning: A personal journey. *Teachers College Record*.

Самооценка и рефлексия

В начальных классах появляется способность к рефлексии и самооценке. В частности, это означает, что ребёнок может сравнивать свои прежние достижения с текущими результатами.

Самооценка — это система представлений о себе, своих качествах и возможностях, своём месте в мире и в отношениях с другими людьми.

Когнитивная составляющая самооценки зависит от достижений и успешности деятельности ребёнка, а эмоциональная — в первую очередь от опыта его общения и межличностных отношений со значимыми, эмоционально близкими или авторитетными для него людьми, в круг которых входит и школьный учитель. Слова, которые ребёнок слышит от учителей и других значимых взрослых, имеют огромный вес, напрямую влияют на формирование мнения ребёнка о себе.

К семи годам у ребёнка формируется способность к адекватной, критичной оценке себя в конкретных видах деятельности, в сравнении с которой адекватность самооценки по личностным качествам несколько запаздывает.

Существует два варианта нарушения развития самооценки, которых нужно опасаться:

- ① Заниженная самооценка проявляется в тревожности, неуверенности ребёнка в своих силах и возможностях, отказе от трудных заданий, феномене «выученной беспомощности». В этом случае нужна частая и развёрнутая обратная связь: учитель перечисляет, что уже достигнуто и что ещё нужно сделать для достижения цели, подчёркивает приложенные усилия и сильные стороны характера.
- ② Завышенная самооценка проявляется в таких особенностях поведения, как доминирование, демонстративность, неадекватная реакция на оценку учителя, игнорирование своих ошибок, отрицание неуспеха. В этом случае необходимы спокойное и доброжелательное отношение учителя, адекватная развёрнутая оценка достижений, не затрагивающая личности самого учащегося, продуманная система требований.

Структура обратной связи, которую мы даём учебным достижениям и поведению ребёнка, должна быть относительно сложной. Можно просто сказать «Молодец!» или отругать, но лучше объяснить конкретные ошибки, дать оценку усилиям. Чем более развёрнутый и конкретный комментарий получают ученики, тем в большей степени мы способствуем у них формированию дифференцированной и адекватной самооценки.

Если ученики знают, что у них есть право на ошибку, чувствуют, что участие каждого из них в обсуждении значимо, то им легче поверить в себя.

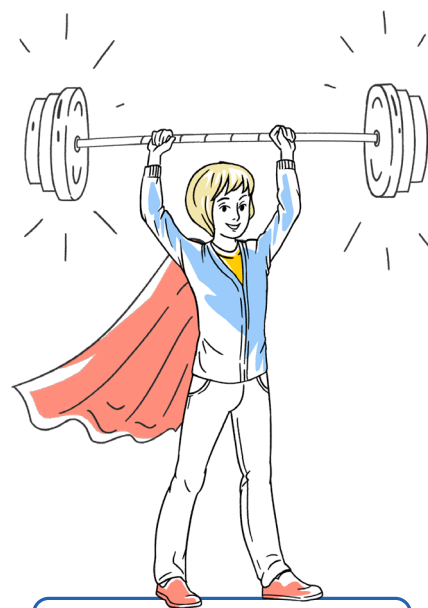
Нужно стремиться к тому, чтобы самооценка ребёнка была:

- > **адекватной.** Она не должна быть завышена или занижена. Оптимально, если она соответствует реальным достижениям, поступкам, объективной оценке.
- > **осознанной.** Ребёнок может вербализовать, описать словами свои слабые и сильные стороны.
- > **устойчивой.** Отношение к самому себе достаточно стабильно, относительно независимо от внешних обстоятельств. Самооценка по конкретному критерию может меняться, но не кардинально. Неуспешность в чём-то одном не должна приводить к общему занижению самооценки. «Если я плохо решаю задачи — это не значит, что со мной никто не будет дружить»
- > **дифференцированной.** Ребёнок может описать себя с разных сторон — свои когнитивные умения, знания и личностные особенности.
- > **рефлексивной.** Ребёнок может самостоятельно оценить свои возможности и ограничения, знания, умения и их динамику.
- > **позитивной.** Это означает, что ребёнок доверяет себе, ценит и уважает себя как личность.

Рефлексивность — это то свойство самооценки, которое развивается наиболее мощно именно в младшем школьном возрасте и именно благодаря учебной деятельности. Это возможность взглянуть на себя с разных точек зрения. У детей появляется



От учителя зависит и атмосфера в классе, которая косвенно влияет на формирование самооценки



! Ожидания учителя

в отношении успешности конкретного ученика в значительной степени могут оправдаться. Но это вызвано не прозорливостью учителей, а тем, насколько дети подстраиваются под ожидания взрослых. Ярким примером подобного влияния может служить результат искусственного деления учащихся на группы «по способностям»: оно часто приводит к тому, что у детей с хорошими показателями, попавших в слабую группу случайно, по совокупности обстоятельств, уровень развития способностей понижается.

способность выделять из всего нерасчленённого потока чувственных феноменов некоторые устойчивые элементы, чтобы, изолировав их, сосредоточить на них внимание. Появляется удивительное ощущение: «я точно знаю, что я знаю не всё и что мои знания меняются».

Рефлексивная самооценка основывается на умении ребёнка сравнивать свои достижения вчера и сегодня, анализировать собственные действия, видеть себя со стороны и допускать существование других точек зрения. Он может сам вырабатывать критерии оценки и применять их к разным учебным и жизненным ситуациям¹⁰.

Рефлексия развивает не только самооценку ученика, но и способствует обратной связи от ученика учителю. Когда учителя открыты для обратной связи от учеников, они могут понять, какими знаниями обладают ученики, в чём они не уверены и где ошибаются, чего не поняли в объяснении материала, на какие моменты отвлекаются.

Обратная связь помогает скоординировать процесс преподавания и процесс обучения. Если достичь этой согласованности, она может привести к очень хорошим результатам.

! Возможность самостоятельно оценить качество своей работы повышает вовлечённость детей в процесс обучения.



Регулярно позволяйте ученикам оценить самих себя, и они начнут прикладывать больше усилий, чтобы соответствовать собственным ожиданиям

Что можно делать для развития рефлексии у учеников, начиная с младших классов:

- > Подбирать такие задания, выполняя которые ребёнок сможет понять и сформулировать то, чего он не знает.
- > Учить формулировать промежуточные вопросы по ходу решения задания.
- > Строить гипотезы, видеть разные возможные варианты решения.
- > Оценивать содержательно разную деятельность ученика — например, поиск решения и его выполнение — по отдельности.
- > Просить детей сначала самим оценить, как они выполнили задание, и только затем давать свою оценку.
- > Учить самостоятельно формулировать критерии оценки или искать их с помощью учителя.

¹⁰ Цукерман Г. А. Оценка без отметки. Рига: Эксперимент, 1999.

- > Начинать работу с рефлексией постепенно, формируя привычку смотреть со стороны на свои результаты. Работа с оценкой себя не должна включаться в каждый урок, но при этом хорошо, когда она проводится регулярно.
- > Создавать ситуацию выбора заданий. Например, можно разделить задания на три стопки по уровню сложности, зафиксировать выбор ученика и его успешность, затем обсудить, почему он выбрал именно это задание.
- > Ставить цели в начале урока, чтобы подвести итоги в конце.
- > Задавать вопросы на рефлексию после конкретных заданий или в конце урока.

В некоторых тематических подборках в библиотеке заданий Яндекс.Учебника встречаются карточки для проведения самооценки, которые учитель может включить в занятие.

Замечено, что детям с развитой рефлексией легче общаться со сверстниками. И напротив, если они не привыкли оценивать себя, не задумываются о нравственных качествах и о том, как их поступки воспринимаются со стороны, у них могут возникать конфликты с ровесниками.

✓ Вопросы для подведения итогов

- > Какие задания показались тебе самыми интересными, самыми лёгкими, самыми трудными? Почему?
- > Что бы помогло тебе справиться с трудностями?
- > Какие дополнительные задания тебе было бы интересно сделать?
- > Что именно ты не понял на уроке?
- > Что тебе больше всего понравилось делать на уроке?
- > Что нового ты узнал? Чему научился?



Вспомни задания и ответь на вопрос. Можешь выбрать несколько вариантов. Твои ответы никак не повлияют на оценку, любой ответ будет правильным.

Какие у тебя были трудности?

Мне пришлось много читать, это было трудно.

Мне было сложно находить в тексте ответы на вопросы.

Нужно было знать то, о чём не говорилось в текстах, это было сложно.

В тексте встречалось много незнакомых слов, поэтому мне было трудно.

Мне было трудно по другим причинам.

Задания показались мне лёгкими.

Рис. 7. Пример заданий на самооценку из Яндекс.Учебника.



Вспомни задания и ответь на вопрос. Можешь выбрать несколько вариантов. Твои ответы никак не повлияют на оценку, любой ответ будет правильным.

Чему тебя научили эти задания?

Внимательно читать сложные тексты.

Находить конкретную информацию в тексте, чтобы ответить на вопрос.

Понимать значение неизвестных слов и выражений.

Использовать прочитанную информацию для решения практических задач.

Работать одновременно с текстом и рисунками, схемами, графиками.

Задания показались мне лёгкими, сложно сказать, чему удалось научиться.

Рис. 8. Пример заданий на самооценку из Яндекс.Учебника.

Многие слова, которые мы говорим детям, влияют на их самооценку и их чувство собственного достоинства. Наши слова, интонации, отношение во многом определяют уверенность ребёнка и даже, возможно, его будущую судьбу. Даже если вам нужно сказать о чём-то неприятном, сообщить о плохих результатах, о том, что вы чем-то ужасно недовольны, попробуйте соблюдать приведенные ниже правила. Они кажутся предельно простыми, но не всегда просто следовать им, находясь в раздражённом или уставшем состоянии.

Как поддерживать самооценку детей на адекватном уровне

- > Оценивайте и комментируйте поступки и поведение, не задевая личность. «Ты сделал в диктанте много ошибок, последнюю тему ты понял плохо и сделал ошибки в словарных словах» вместо «Ты такой безграмотный, как можно быть таким лентяем».
- > Критикуя, старайтесь найти, за что можно похвалить. «Ты плохо написал диктант, много ошибок. Но вижу, что очень старался и аккуратно писал»
- > Говорите с уверенностью, что если постараться, то ребёнок сможет исправить ошибки, добиться большего. Когда мы верим в ребёнка — это вдохновляет, помогает найти



Каждый раз, когда вы даёте детям оценку их работы, убедитесь, что ваше высказывание направлено на то, чтобы поддержать ребёнка, а не обесценить его усилия или спровоцировать чувство вины

силы, «раскачать» мотивацию. «У тебя прекрасная память, просто повтори ещё раз словарные слова за эту четверть. И я дам тебе несколько упражнений, чтобы ты закрепил тему. Думаю, это поможет, и ты исправишь оценку».



Детям важно,
что окружающие
ценят их вне
зависимости
от объективных
успехов

Прислушайтесь к тем словам, которые вы говорите. Проверьте, что вы вкладываете в высказывание смысл из правого, а не левого столбца таблицы.

Не верно	Верно
С тобой что-то не так.	С тобой всё в порядке.
Ты никому не нужен/-на.	Ты ценен/-на и важен/-а.
Ты себя накручиваешь и создаёшь проблему из ерунды.	Твои чувства важны.
Терпи. Хочешь — перехочешь.	Говори о том, что ты хочешь или что тебе не нравится.
Ты не имеешь права на ошибку.	Ты имеешь право на своё мнение.
Даже и не пытайся, всё равно не справишься.	У тебя всё получится.
Справляйся сам/-а. Всё равно никто не поможет.	Проси о помощи, у тебя есть группа поддержки.
Ссориться невежливо, соглашайся и уступай.	Отстаивай свое мнение, даже если это приведёт к конфликту.
Будь хорошей/-им, чтобы нравиться другим.	Будь такой, какой/-им хочешь быть.

Учителя, родители, значимые взрослые должны помочь почувствовать каждому ребёнку свою ценность, свободу выбирать и ставить цели, и при этом понимать смысл и справедливость внешних требований

! Уверенный выбор личных целей, честное самоопределение, искренний интерес к учёбе возможны только тогда, когда ребёнок ощущает свою ценность.

Ценности как основа целеполагания

Разговор о целях — это способ в том числе понять, во что мы верим, что нам важнее всего. Поэтому разговор с детьми о том, какие цели они перед собой ставят, неизбежно приведёт к обсуждению того, что ценно каждому из них.

На этом этапе, также как и при разговоре про эмоции, важно составить базовый словарь — какие свойства людей, предметов, явлений могут выступать в роли ценностей, какими представлениями и принципами руководствуются люди, совершая те или иные поступки. Попросите учеников сделать это вместе с вами.

Это задание уместно как при групповой работе, так и при индивидуальной.

✓ Вопросы для ведения дискуссии

- > Какие жизненными и личностными качествами ты хотел бы обладать? Например: доброта, независимость, энергичность, успешность, мастерство, готовность помочь, творчество, нежность, трудолюбие, верность.
- > Что тебя вдохновляет в жизни?
- > Можешь представить, каким ты вырастешь? Кем ты станешь?
- > Перечисли людей, которые важны для тебя. На кого ты хотел бы быть похож? Почему?
- > Какие человеческие качества ты ценишь выше остальных? Напиши, как они проявляются у тебя?

Попросите детей посмотреть на список, который у них получился, и выбрать три наиболее важные ценности.

В свою очередь, разговор о ценностях — это всегда сложное обсуждение терпимости по отношению к представителям иных культур или взглядов, а также обозначение границ дозволенного. Развитие мышления и самосознания позволяет детям уже в начальной школе рассуждать о ценностях достаточно развёрнуто — не оценивать человека или литературного героя как хорошего или плохого, а пытаться ответить на вопросы «почему он так поступает», «что для него важно». Поэтому лучше всего обсуждать ценности и поведение человека в понятном контексте, подробно описанной ситуации.

Примеры возможных контекстов:

- ① Обсуждение мотивов и ценностей выдуманных персонажей из литературных произведений, кино или мультфильмов.
- ② Сравнение того, какие ценности важны в обществах из разных культур и временных эпох. Понимание того, что есть единые ценности для всего человечества, и есть такие принципы поведения, которые характерны для одних сообществ, и неприемлемы в других.

Для обсуждения ценностей и моральных принципов эффективен игровой подход. Сюжетно-ролевая игра или игры с элементами психодрамы¹¹ помогают почувствовать влияние ценностей на поведение персонажа, роль которого ребёнок играет в смоделированной игровой реальности. Выдуманная роль и сюжет позволяют сделать обсуждение менее травматичным, не переходить на личности.

¹¹ Метод групповой психотерапии, использующий театрализованную (драматическую) импровизацию для исследования человеком своего внутреннего мира. Подробнее см. Айхингер А., Холл В. Детская психодрама в индивидуальной и семейной психотерапии, в детском саду и школе. М.: Генезис, 2014.

Создание оптимальной рабочей атмосферы

Чтобы ребёнок хотел учиться, важно относиться к нему как к активному субъекту процесса обучения. Если взаимодействие с учителем наполнено одобрением и поддержкой, это помогает детям относиться к обучению с интересом, самостоятельно ставить познавательные цели, двигаться по направлению к ним и правильно оценивать свои достижения.

Недостаточно хорошо знать свой предмет, любить детей и свою работу. Нужно ещё уметь разрешать сложные ситуации и помогать ученикам быть эмоционально готовыми к обучению.

Можно разделить работу по созданию рабочей атмосферы на два больших направления — правила и эмоциональная регуляция детей.

Правила, которых ученики должны придерживаться

Чёткая система правил и санкций создаёт ощущение предсказуемости, понятности происходящего. Внешние границы помогают со временем формировать и внутренние ориентиры. Важны именно указания, как себя нужно вести, что считается правильным — ведь наказание помогает понять, что такое недопустимое поведение, но не объясняет, что такое желательное поведение и не устраняет причины возникновения ситуации.

Выработайте чёткую систему правил и санкций за их нарушение, старайтесь следовать ей. В конфликтных ситуациях объясняйте ребёнку, каким правилам противоречит его поведение. Говорите о последствиях поступков. Обсуждайте с детьми, почему важны конкретные правила, откуда они взялись, что произойдёт, если их отменить, какие возможны альтернативы, почему вы придерживаетесь именно этих правил. Например, если отменить правило «говорить по поднятой руке», как бы они предложили организовать ответы на вопрос учителя, чтобы можно было продуктивно работать на уроке?

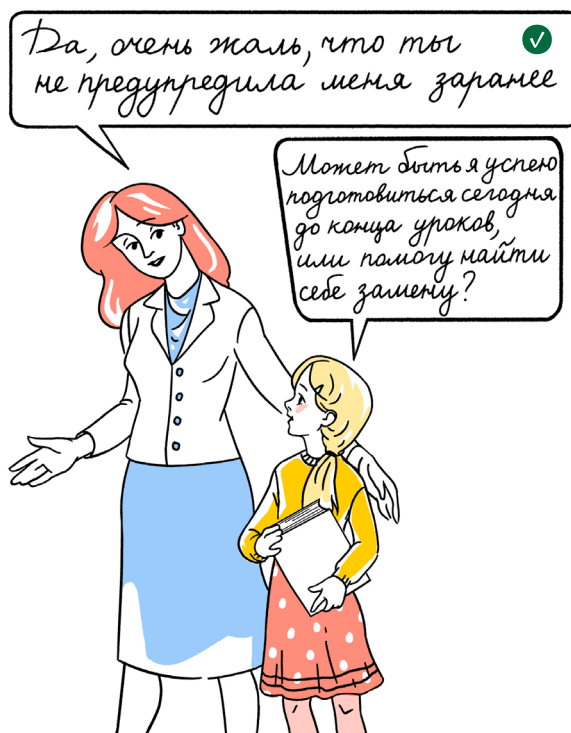
! Дайте возможность детям самим вывести некоторые правила поведения в совместной дискуссии или игровой ситуации.



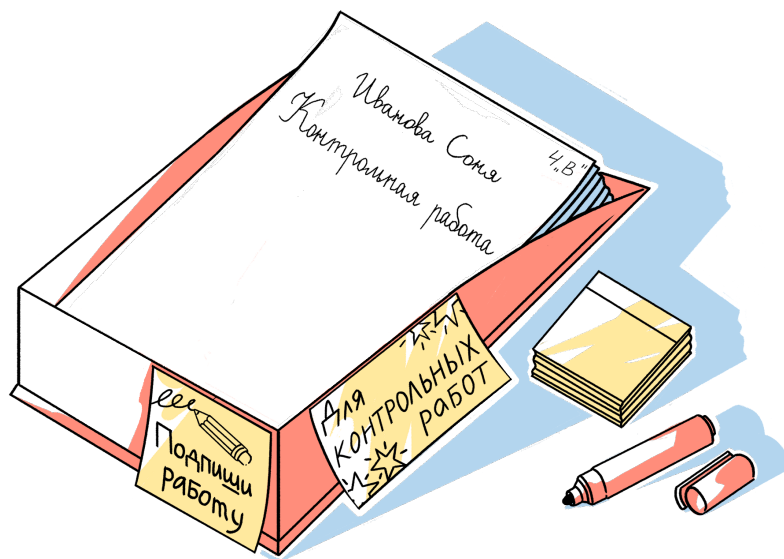
Учителя и родители должны помогать детям справляться со своими чувствами, чтобы их мозг был готов к обучению и решению сложных задач

Вместо угроз и наказаний можно пробовать альтернативы:

- > Выражайте своё недовольство, делая акцент не на личности ребёнка, а на том, что чувствуете вы, и на описании ситуации со стороны. «Я очень расстроена! Когда один из членов команды не подготовился, он подводит не только себя, но и остальных».
- > Дайте возможность ребёнку самому предложить варианты, как можно всё исправить.
- > Опишите ваш способ исправить ситуацию, обозначьте желаемое поведение, предложите выбор. «Если хочешь, ты можешь попробовать подготовиться до конца урока. Если нет — примешь участие только в следующей раз».
- > Покажите ребёнку последствия его поведения. «Когда я сталкиваюсь с такой необязательностью, у меня пропадает всякое желание поручать тебе ответственные дела».



Ученики часто невольно пропускают слова взрослых мимо ушей, забывают о них в нужный момент. Попробуйте написать короткую и весёлую записку, и, возможно, вам не придётся повторять несколько раз одно и то же.



! Самые важные правила
нужно видеть в письменном
виде.

Эмоциональная регуляция детей

Это вторая важная часть работы учителя по созданию атмосферы принятия и поддержки. Между чувствами и поведением детей существует прямая связь.

Когда ребёнок спокоен или рад, он чувствует себя в безопасности и готов учиться, пробовать, ошибаться и пробовать ещё раз. Однако когда он находится в состоянии стресса, он не может внимательно слушать, сосредоточиться, учиться чему-то новому. Единственное, чего он хочет — чтобы «всё это» побыстрее кончилось.

Но на практике, как только дети начинают выражать свои эмоции, взрослые нередко стремятся побыстрее подавить их чувства, поспорить. Словно пытаясь сказать: «Твои чувства неправильны, поэтому ты должен слушать меня». Обычно взрослым хочется поскорее выключить нежелательное эмоциональное состояние, переключить его на что-то другое. Мы хотим, чтобы ребёнок перестал испытывать скуку, злость, беспомощность, страх, взял себя в руки и выполнил задание. Но так мы обесцениваем чувства ребёнка и его субъективные трудности.

Когда чувства ученика отрицаются, он быстро теряет интерес к учёбе.
Признать права ребёнка на злость, усталость, страх, волнение слож-



Даже мы, взрослые,
часто не можем
быстро «включиться»
в работоспособное
состояние, если
испытываем
отрицательные
эмоции

но, особенно если он ведёт себя неприемлемо. Детям легче изменить поведение, если их чувства поняты. Постарайтесь подобрать точные слова для тех чувств и затруднений, которые испытывает ученик.

Взрослые рядом с детьми должны помогать им справляться со своими чувствами, так как механизмы эмоциональной саморегуляции детей 7–10 лет находятся в процессе формирования.

Как помочь детям находиться в таком состоянии, чтобы они были готовы учиться? Нужно понять и принять то, что они чувствуют. Обозначить словами их состояние.

- > Предположите, что именно ребёнок чувствует.
- > Назовите его чувства, обозначьте их словами.
- > Проявите сочувствие, поддержите. Детям легче изменить поведение, когда их чувства поняты.
- > Помогите пережить и справиться с эмоциями. Не обещайте чувства, которые испытывает ребёнок, облеките их в слова. Покажите, что вы понимаете важность происходящего, дайте время для того, чтобы ребёнок успокоился.
- > Помогите ребёнку самому проанализировать сложную ситуацию и постараться найти решение и принять на себя ответственность.

Подбирая слова в диалоге, можно помочь ребёнку изменить своё поведение. Возьмём такой разговор.

Ученик: Я не буду писать это сочинение.

Учитель: Все пишут, и ты напишешь.

Ученик: Но я не могу придумать, о чём бы написать. И вообще, меня бесит писать сочинения, потому что я не собираюсь становиться писателем!

Частые реакции взрослых:

- > Нет, можешь! Перестань жаловаться и начинай писать.
- > Ты просто лентяй, поэтому не хочешь писать.
- > Начни писать, и тебе будет понятно, о чём написать.
- > Хватит выступать, поставлю двойку.

Когда ребёнок слышит такие комментарии, в голове у него чаще всего звучит: «Не учите меня, что я должен чувствовать и делать!», «Вам никогда меня не понять», «Мне тяжело писать, я делаю столько ошибок, я полный неудачник», «Я так устал на этой неделе, у меня нет сил писать сочинение».

Как можно отреагировать, чтобы помочь ребёнку справиться с ситуацией?

Ученик: Я не буду писать это сочинение!

Учитель: Почему ты не будешь писать сочинение? (спокойно реагирует на протест, повторяет слова ученика практически дословно, без интерпретаций)

Ученик: Да я не могу придумать, о чём там писать! (эмоционально поясняет затруднение)

Учитель: Придумать, что именно писать в сочинении, действительно нелегко. (делает предположение о возможных причинах затруднений)

Ученик: Да это совершенно дурацкий рассказ, не понимаю о чём он. (откровенно выражает своё впечатление)

Учитель: Похоже, тебе было совсем неинтересно его читать. (перефразирует впечатление ученика)

Ученик: Нет, интересно, только очень сложно. (находит более точные слова)

Учитель: Может, ты попробуешь написать, почему тебе было интересно его читать и что именно было сложно. Это отличный вариант для того, чтобы поразмышлять и записать свои впечатления.

Иногда трудные дети сознательно испытывают своих учителей, заставляя их злиться или переходить в оборонительную позицию.

Дети любят «потянуть за поводок» и втянуть учителя в долгую и бесполезную перепалку (чем веселят всех в классе). В такой ситуации — вместо того чтобы проявлять враждебность — вы можете спокойно сказать: «Мне не нравится то, что я только что услышала. Если ты зол, вырази свой гнев другим образом, и тогда я тебя выслушаю».

❗ Если мы хотим, чтобы наши ученики выросли психологически благополучными людьми, то должны уважать и признавать их чувства.

Если мы ценим достоинство наших учеников, то должны использовать такие методы обучения, которые не ранят их личного достоинства.

Если мы хотим, чтобы наши ученики уважали себя и других, то мы должны найти, за что можем уважать каждого из них.



Короткое резюме

Как помочь детям развивать личностные УУД

- ① Задействовать разные мотивы, чтобы заинтересовать учёбой.
- ② Искать баланс между внешней и внутренней мотивацией учиться.
- ③ Создавать ситуации успеха, чтобы поддержать стремление узнавать новое.
- ④ Использовать разные методические приёмы, чтобы сделать ребёнка активным участником обучения.
- ⑤ Разобраться в причинах учебных трудностей конкретного ребёнка, чтобы найти оптимальный стиль взаимодействия с ним.
- ⑥ Помогать формулировать собственные цели и составить план их достижения.
- ⑦ Рассказывать о разных профессиях, чтобы дети понимали, чем занимаются разные специалисты в течение рабочего дня.
- ⑧ Сравнивать ребёнка не с одноклассниками, а с самим собой в прошлом.
- ⑨ Отмечать даже малейшие успехи и объяснять причины затруднений.
- ⑩ Давать развёрнутую и конкретную обратную связь.
- ⑪ Поддерживать позитивную и адекватную самооценку ребёнка, работать с детьми над качеством рефлексии.
- ⑫ Обсуждать ценности, вырабатывая терпимость по отношению к представлениям других людей и одновременно умение отстаивать свои убеждения.
- ⑬ Придерживаться чёткой системы правил и санкций, которая понятна ученикам.
- ⑭ Создавать в классе атмосферу доверия и поддержки.
- ⑮ Помнить, что в каждом ребёнке есть что-то уникальное, и каждый из учеников заслуживает уважения по той или иной причине.
- ⑯ Беречь себя от эмоционального выгорания: ищите такие ситуации в профессиональной жизни, которые помогают вам набраться сил и вдохновения.

Список рекомендуемой литературы

- ① Асмолов А.Г., Бурменская Г.В. и др. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011.
- ② Беверли Б. Чего ты по-настоящему хочешь. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
- ③ Мазлиш Э., Фабер А. Как говорить с детьми, чтобы они учились. М.: Эксмо-Пресс, 2013.
- ④ Мурашова Е. Дети-«тюфяки» и дети-«катастрофы». М.: Самокат, 2017.
- ⑤ Робинсон К. Найти свое призвание. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010.
- ⑥ Хэтти Дж. А. С. Видимое обучение. М.: Национальное образование, 2017.
- ⑦ Цукерман Г. А. Оценка без отметки. Рига: Эксперимент, 1999.
- ⑧ Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Питер, 2019.