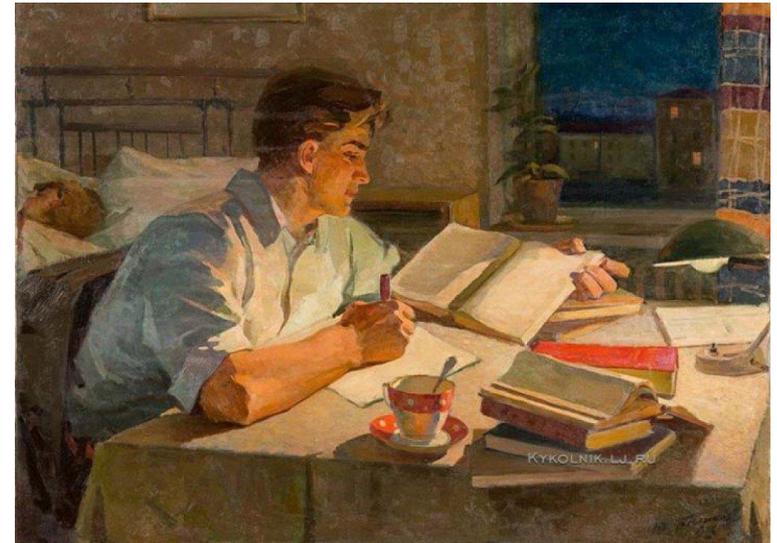


Адаскина Анна Анатольевна,
кафедра Педагогической
Психологии имени
профессора В. А.
Гуружапова, МГППУ



ПРОБЛЕМА "ЛЕНИ" И САМООРГАНИЗАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛЕНИ

Д. Н. Ушаков: Лень - отсутствие желания выполнять работу

С. И. Ожегов: Лень — это отсутствие желания действовать, работать, любовь к безделью.

Словарь терминов по общей и социальной педагогике (А.С.Воронин)

- Лень - психическое явление: отсутствие желания делать что-либо, требующее волевого усилия, и, главное, переживание удовольствия от безделья. Лень необходимо отличать от апатии и сознательного отказа от работы.

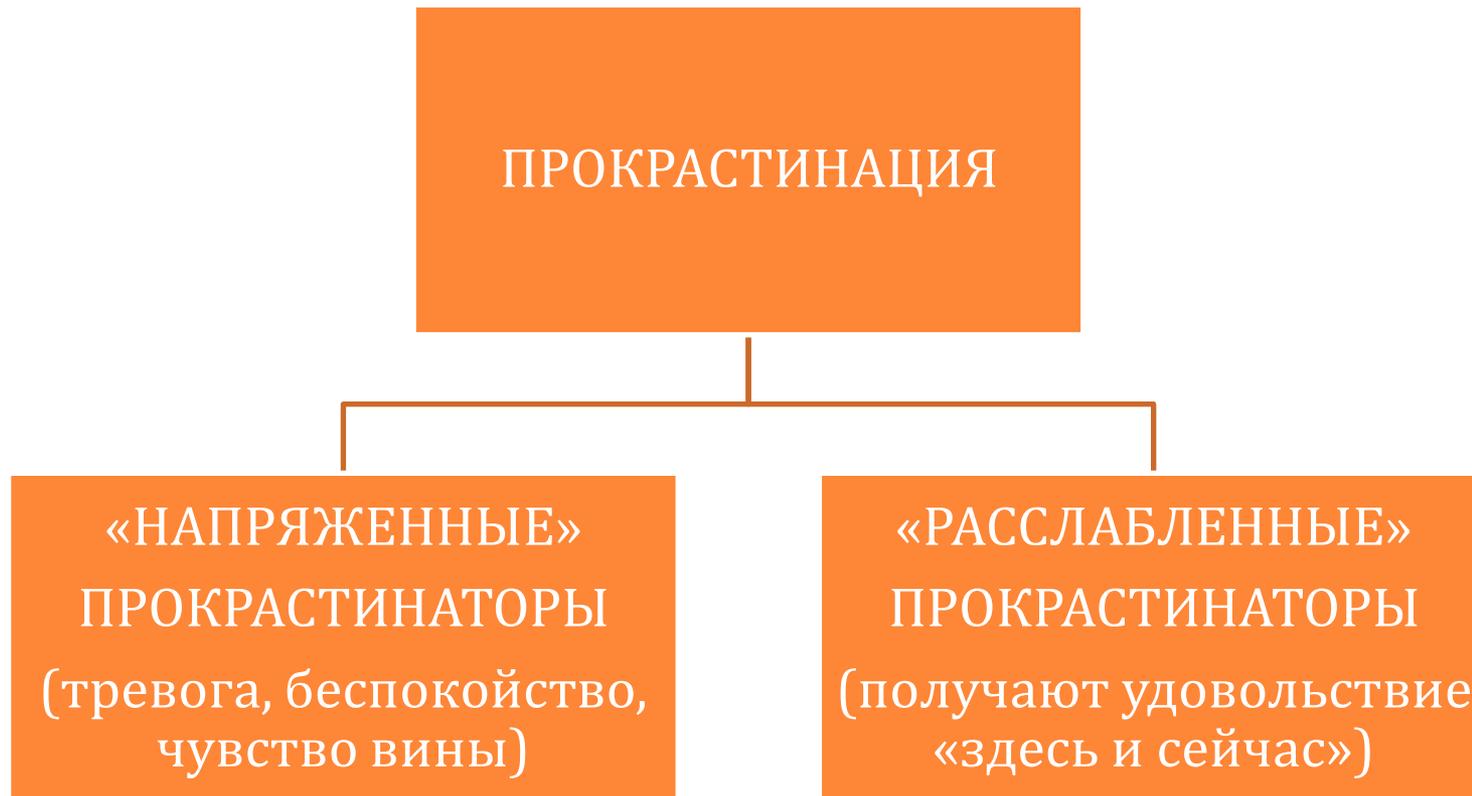
АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОКРАСТИНАЦИЯ

- склонность к постоянному откладыванию дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим переживаниям
- Распространенный вариант дезадаптивного поведения в юношеском возрасте

По результатам разных исследований:

- Примерно 40 % старшеклассников имеют высокий уровень прокрастинации
- Около 70-90 % молодых людей считают, что им свойственна прокрастинация

«РАБОТА И ЛИЧНОСТЬ. ТРУДОГОЛИЗМ.
ПЕРФЕКЦИОНИЗМ. ЛЕНЬ» (2011) Е.П. ИЛЬИН



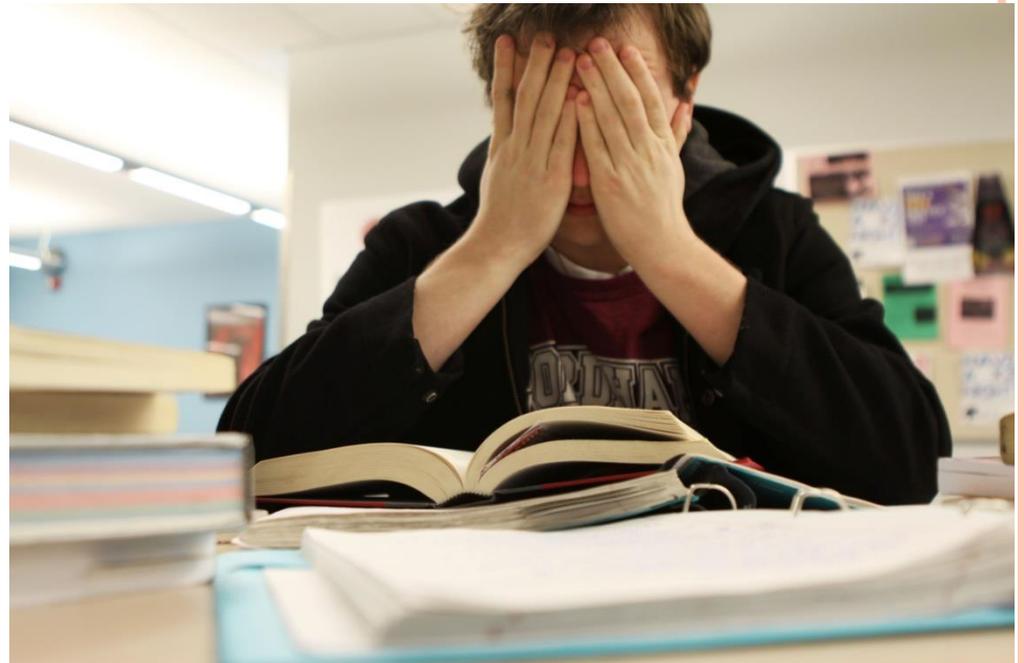
ОТСУТСТВИЕ МОТИВАЦИИ

- Несформированность мотивации подростка
- непонимание смысла действий, которые требуют выполнять взрослые
- Раздражение по отношению к навязываемым социумом планам, ролям, моделям поведения



ТРЕВОЖНОСТЬ, НЕУВЕРЕННОСТЬ, ИЗБЕГАНИЕ НЕУДАЧИ, БОЯЗНЬ ОЦЕНКИ

- М.М. Безруких
- Примерно четверть (24%) старшеклассников характеризуется высоким уровнем психологического напряжения.
- высокая тревожность
- остро воспринимают насмешки, шутки
- сильно переживают из-за отрицательных отзывов
- низкая стрессоустойчивость



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Стремление к нагнетанию напряжения,
откладывание дел до последнего момента.

Физиологической реакцией на стресс является
выброс адреналина

- повышает концентрацию внимания
- стимулирует работу всех систем
- активирование психических процессов



«ЛЕНЬ В СОБСТВЕННОМ СМЫСЛЕ СЛОВА» — ИЗБЕГАНИЕ УСИЛИЙ, ГЕДОНИЗМ, ЛЮБОВЬ К УДОВОЛЬСТВИЯМ

○ А.Л. Венгер

Реже всего встречается
лень в собственном
смысле слова,
гедонизм



СНИЖЕННАЯ ЭНЕРГЕТИКА, АСТЕНИЧНОСТЬ (до 18%)

- Астенический синдром очень часто становится причиной трудностей в обучении
- Истощаемость, утомляемость
- Сложности с концентрацией, переключением, распределением внимания
- Постоянная усталость, головные боли при попытке сосредоточиться



СЛОЖНОСТИ САМООРГАНИЗАЦИИ, САМОМОТИВАЦИИ, «СЛАБАЯ ВОЛЕВАЯ СФЕРА»

Чаще всего сложности
самоорганизации
встречаются у
подростков, родители
которых ведут себя
авторитарно.



ДЕТСКАЯ И ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

- Депрессивные состояния у подростков (13-17 лет) отмечаются - в 19% случаев в популяции старших школьников:
- в обычной популяции – около 11%
- с выраженными формами школьной дезадаптации до 28%
- с наиболее выраженной степенью социальной дезадаптации - до 53%

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМООРГАНИЗАЦИИ

- *Блок программирования, регуляции и контроля (По А.Р.Лурия) локализуется*
- **в передних отделах полушарий мозга, в основном, в лобных долях.**

Лобная доля:
контроль произвольных движений,
способность к самоорганизации,
концентрации внимания



```
graph TD; A[Саморганізація] --- B[Тайм-менеджмент]; A --- C[Емоціональна і волева саморегуляція];
```

Саморганізація

Тайм-
менеджмент

Емоціональна
і волева
саморегуляція

ЕКАТЕРИНА БУРМИСТРОВА

- Осознает ли школьник, сколько времени он тратит на уроки. Если его спросить: «Вот ты сейчас над русским сколько времени просидел?», ответит ли он правильно? Насколько сильно он ошибется?
- Если его спросить: «Сколько времени ты провел за планшетом?», даст ли ребенок верный ответ?
- Способен ли школьник чувствовать время и вовремя собраться и выйти в школу или на занятия?

ТАЙМ –МЕНЕДЖМЕНТ ШКОЛЬНИКА

- Чувство времени
- Свои часы (не только в телефоне)
- Расчет времени (дорога, бытовые дела, учебные задания)
- Время «про запас»
- Умение разделить сложное дело на шаги и этапы
- Письменные расписания
- Передавать ответственность за контроль над своим временем маленькими шагами
- Безопасные дела: отсутствие подстраховки + право на ошибку

ВОСПИТАНИЕ САМООРГАНИЗАЦИИ

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ
САМООРГАНИЗАЦИИ УЧЕНИКОВ , ЕСЛИ ОНА НАПРАВЛЕНА:

Рыбакова Н.Н. Средний школьный возраст является
сенситивным для развитие самоорганизации
учащихся в процессе обучения.

На создание ситуации успеха,

Инициирование субъект-субъектных отношений в
процессе обучения

Формирование позитивной мотивации учащихся;

Принципы диалогичности и партнерства

Корректная обратная связь

Право на ошибку

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

- Способность понимать себя, свои желания и ставить цели
- Понимание собственных эмоций и состояний
- Умение учитывать индивидуальные ритмы
- Умение преодолевать страхи (страх «начать», страх оценки, страх «не справиться»)
- Умение справляться с неудачами
- Умение гибко обращаться с планами
- Умение работать с монотонными заданиями
- Умение отдыхать
- Умение подбодрить себя
- Умение видеть небольшой прогресс

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ВЫПУСКНИКА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ?

