

Αυτορρύθμιση/ Self-regulation

Τι είναι;

**Πώς μοιάζει στην πράξη σε παιδιά;
Πώς να βοηθήσω τους μαθητές μου
να αυτορρυθμίζονται;**

Δρ Αντωνία Ζαχαρίου,

Επίκουρη Καθηγήτρια Ψυχολογίας (Εκπαιδευτικής και Αναπτυξιακής)

PhD Ψυχολογία & Εκπαίδευση
(University of Cambridge, UK)



Πλάνο σεμιναρίου

- 
- Εισαγωγή
 - Τι είναι η αυτορρύθμιση;
 - Γιατί είναι σημαντική;

- Πρακτική εξάσκηση: Πώς μοιάζει η αυτορύθμιση σε παιδιά;

- Πρακτικές ενίσχυσης της αυτορύθμισης των παιδιών





Στόχος 1: Η έννοια της αυτορύθμισης



**Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν
ακούτε ‘Αυτορύθμιση’;**



Αυτορρύθμιση

Η ικανότητα του παιδιού να ρυθμίζει και να ελέγχει όλους τους τομείς της συμπεριφοράς του αυτόνομα

inter alia Boekaerts & Corno, 2005; Bronson, 2000; Whitebread et al., 2010



Αυτορρύθμιση

Να μπορεί το παιδί να ρυθμίζει:

- τα συναισθήματα του
- τα κίνητρα του
- τις κοινωνικές συναναστροφές
- τις γνωστικές διεργασίες

inter alia Boekaerts & Corno, 2005; Bronson, 2000; Whitebread et al., 2010



Αυτορρύθμιση

Να μπορεί το παιδί να ρυθμίζει:

- τα συναισθήματα του
- τα κίνητρα του
- ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΤΟΥ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
- ΤΙΣ ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ



inter alia Boekaerts & Corno, 2005; Bronson, 2000; Whitebread et al., 2010



Αυτορρύθμιση

Να μπορεί το παιδί να ρυθμίζει:

- τα συναισθήματα του
- **τα κίνητρα του**
- ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΤΟΥ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
- ΤΙΣ ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ



Μην τα παρατάς!

inter alia Boekaerts & Corno, 2005; Bronson, 2000; Whitebread et al., 2010







Αυτορρύθμιση

Να μπορεί το παιδί να ρυθμίζει:

- τα συναισθήματα του
- τα κίνητρα του
- **ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΤΟΥ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**
- ΤΙΣ ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ



inter alia Boekaerts & Corno, 2005; Bronson, 2000; Whitebread et al., 2010



Αυτορρύθμιση

Να μπορεί το παιδί να ρυθμίζει:

- τα συναισθήματα του
- τα κίνητρα του
- ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΤΟΥ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
- **ΤΙΣ ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**



inter alia Boekaerts & Corno, 2005; Bronson, 2000; Whitebread et al., 2010



Πώς μαθαίνουν τα παιδιά την αυτορρύθμιση;

Μαθαίνουν από τους γύρω τους.

Όχι μόνο από τους ενήλικες, αλλά και από άλλα παιδιά.

Στην αρχή κάποιος άλλος ρυθμίζει τα πάντα για τα παιδιά...

Σιγά σιγά τα παιδιά μαθαίνουν από τον τρόπο που τους δείχνουμε εμείς. Και πια μπορούν να αυτορρυθμίζονται, να είναι αυτόνομα.



Πώς περνά ένα παιδί από το να χρειάζεται τον έλεγχο/την ρύθμιση κάποιου άλλου, στο να γίνεται αυτόνομο/αυτορυθμιζόμενο;



Κάνε το σιγά σιγά.
Με προσοχή!



Πώς περνά ένα παιδί από το να χρειάζεται τον έλεγχο κάποιου άλλου, στο να γίνεται αυτορυθμιζόμενο;

Σιγά σιγά! Με προσοχή!



Πώς περνά ένα παιδί από το να χρειάζεται τον έλεγχο κάποιου άλλου, στο να γίνεται αυτορυθμιζόμενο;

Πρέπει να το κάνω σιγά
σιγά! Με προσοχή.





Στόχος 2: **Σημασία της** **αυτορύθμισης για το** **παρόν και το μέλλον**



Η αυτορύθμιση είναι σημαντική

- Για την ανάπτυξη των παιδιών ως μαθητές
- Για την ακαδημαϊκή επιτυχία των παιδιών
- Για την ευζωία τους (επαγγελματική επιτυχία, ψυχική υγεία, σωματική υγεία)

(π.χ. Robson et al., 2020)





Στόχος 3: Αναγνωρίζουμε δείγματα συμπεριφορών αυτορύθμισης



CHILD Checklist

- Εργαλείο παρατήρησης
- Φτιαγμένο με δασκάλους
- για τους δασκάλους

- Για την αξιολόγηση της αυτορύθμισης των παιδιών
- Βάσει 22 προτάσεων

Checklist of Independent Learning Development (CHILD) 3-5

Name of child: _____ Teacher: _____

Date: _____ School/setting: _____

Always Usually Sometimes Never Comment

Emotional

Can speak about own and others behaviour and consequences

Tackles new tasks confidently

Can control attention and resist distraction

Monitors progress and seeks help appropriately

Persists in the face of difficulties

ProSocial

Negotiates when and how to carry out tasks

Can resolve social problems with peers

Shares and takes turns independently

Engages in independent cooperative activities with peers

Is aware of feelings of others and helps and comforts

Cognitive

Is aware of own strengths and weaknesses

Can speak about how they have done something or what they have learnt

Can speak about future planned activities

Can make reasoned choices and decisions

Asks questions and suggests answers

Uses previously taught strategies

Adopts previously heard language for own purposes

Motivational

Finds own resources without adult help

Develops own ways of carrying out tasks

Initiates activities

Plans own tasks, targets and goals

Enjoys solving problems

Other comments:

Whitebread et al., 2009



CHILD Checklist

- Διαβάζουμε τις προτάσεις
- Θα δείτε τουλάχιστον μια από αυτές τις συμπεριφορές στο βιντεο
- Έτοιμες να σημειώσουμε



Craig

Alkinoos

Vasilis



Magdalene

Juliette

Carme





Στόχος 4: Πρακτικές ενίσχυσης αυτορύθμισης



Πώς περνά ένα παιδί από το να χρειάζεται τον έλεγχο κάποιου άλλου, στο να γίνεται αυτορυθμιζόμενο;

- Ποιος είναι ο ρόλος του εκπαιδευτικού;



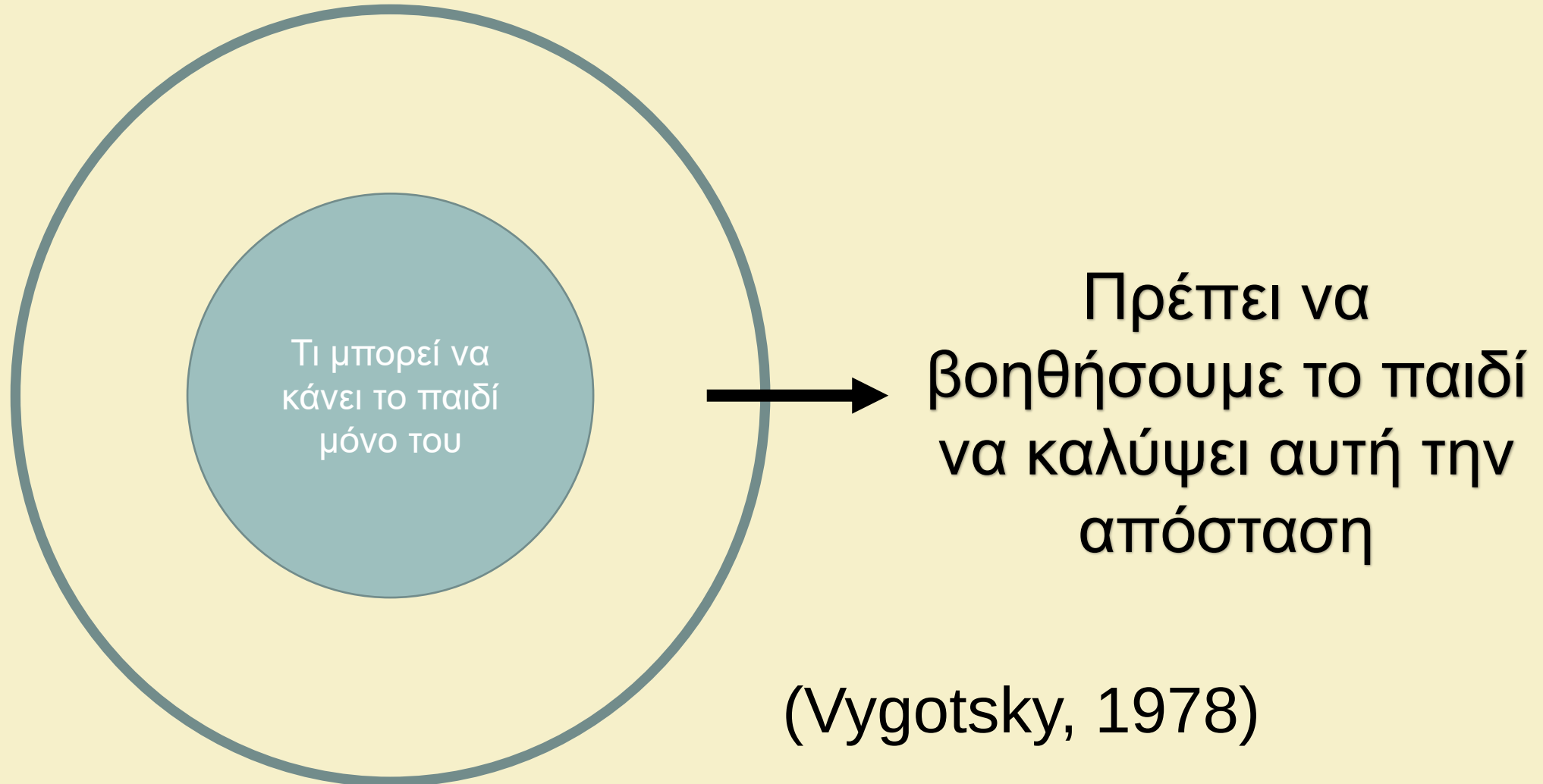
Κάνε το σιγά
σιγά! Με
προσοχή!

Πρέπει να το
κάνω σιγά σιγά!
Με προσοχή.



Ποιος είναι ο ρόλος του εκπαιδευτικού;

Τι μπορεί να κάνει το παιδί με τη βοήθεια κάποιου που ξέρει/καταφέρνει περισσότερα



Πώς μπορώ να βοηθήσω τον μαθητή μου να γίνει αυτορυθμιζόμενος;



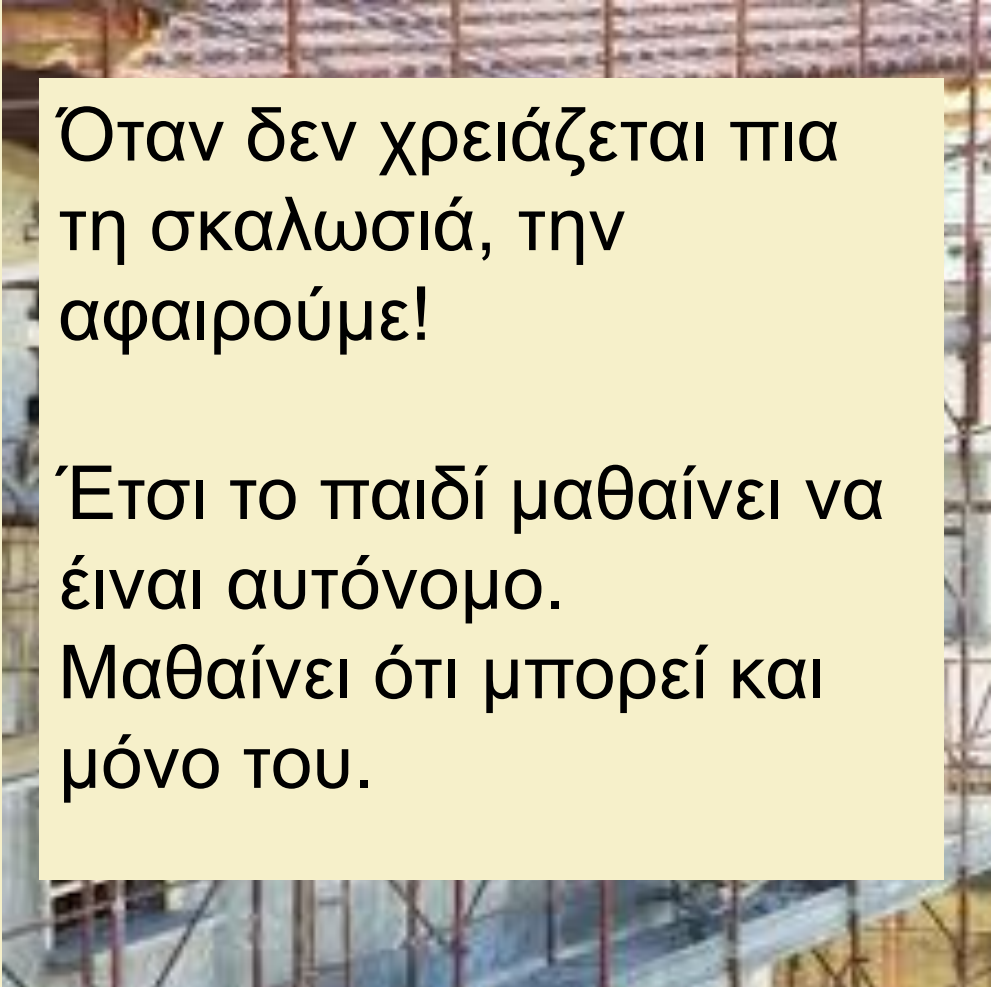
Πώς μπορώ να βοηθήσω την μαθήτριά μου να γίνει αυτορυθμιζόμενη;

- Παρατηρήστε το παιδί να παίζει/δουλεύει
- Αν αντιμετωπίσει κάποια δυσκολία, μην την λύσετε για το παιδί
- Κάντε ένα βήμα πίσω
- Σκεφτείτε: χρειάζεται πραγματικά βοήθεια;
- Τι βοήθεια χρειάζεται;
- Προσφέρετε την στήριξη που χρειάζεται
- Αν το παιδί δεν χρειάζεται στήριξη πια, κάντε ένα βήμα πίσω και αφήστε το να συνεχίσει



Πώς μπορώ να βοηθήσω τους μαθητές μου να γίνουν αυτορυθμιζόμενοι;

- Παρατηρήστε το παιδί σας να παίζει/δουλεύει
- Αν αντιμετωπίσει κάποια δυσκολία, μην την λύσετε για αυτό
- Κάντε ένα βήμα πίσω
- Σκεφτείτε: χρειάζεται πραγματικά βοήθεια;
- Τι βοήθεια χρειάζεται;
- Προσφέρετε την στήριξη που χρειάζεται
- Αν το παιδί δεν χρειάζεται στήριξη πια, κάντε ένα βήμα πίσω και αφήστε το να συνεχίσει



Όταν δεν χρειάζεται πια τη σκαλωσιά, την αφαιρούμε!

Έτσι το παιδί μαθαίνει να είναι αυτόνομο.
Μαθαίνει ότι μπορεί και μόνο του.

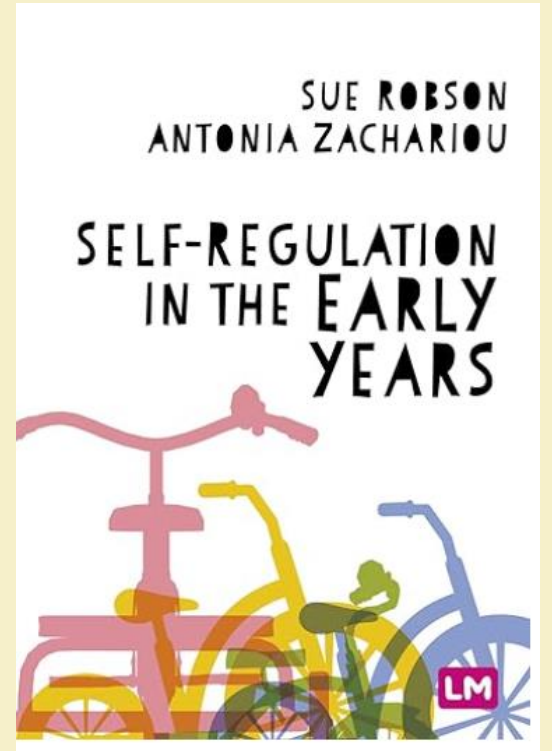
Πώς να βοηθήσω τα παιδιά να αυτορυθμίζονται;

- 1) Η έννοια της σκαλωσιάς – εισηγηθείτε στρατηγικές- μιλήστε για την σκέψη σας- γίνετε το πρότυπο αυτορύθμισης για τα παιδιά
- 2) Συζητήστε γι' αυτό που κάνανε
- 3) Δημιουργήστε ένα ζεστό περιβάλλον – θετικές αλληλεπιδράσεις – όπου τα λάθη επιτρέπονται και είναι πολύτιμα
- 4) Ευκαιρίες για παιχνίδι. Ευκαιρίες για συνεργασία.
- 5) Δώστε ευκαιρίες στο παιδί να επιλέξει τι θέλει να κάνει
- 6) Δώστε δραστηριότητες που έχουν νόημα για το παιδί και βρίσκονται στο κατάλληλο επίπεδο πρόκλησης/δυσκολίας





Ερωτήσεις;



https://www.amazon.de/-/en/Sue-Robson-ebook/dp/B09PNTSXB6/ref=tmm_kin_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=1696406534&sr=8-1

Δρ Αντωνία Ζαχαρίου

antoniazachariou@gmail.com



ΑΤΟΜΙΚΗ
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΣΕ
ΣΧΟΛΙΚΗ ΒΑΣΗ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΣΕ ΣΧΟΛΙΚΗ ΒΑΣΗ
2024-2025: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ



<https://forms.office.com/e/X1Rq3nX4Xu>

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Boekaerts, M., & Corno, L. (2005). Self-regulation in the classroom: A perspective on assessment and intervention. *Applied Psychology*, 54(2), 199–231.
- Bronson, M. B. (2000). *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*. New York: The Guilford Press.
- Perry, N. E. (2019). Recognizing early childhood as a critical time for developing and supporting self-regulation. *Metacognition and Learning*, 14(3), 327–334
- Robson, D. A., Allen, M. S., & Howard, S. J. (2020). Self-regulation in childhood as a predictor of future outcomes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(4), 324.
- Robson, S., & Zachariou, A. (2022). *Self-regulation in the Early Years*. SAGE.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind and society: The development of higher mental processes*. (M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Souberman, Eds.). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Whitebread, D., Almeqdad, Q., Bryce, D., Demetriou, D., Grau, V., & Sangster, C. (2010). Metacognition in young children: Current methodological and theoretical developments. In A. Efklides & P. Misailidi (Eds.), *Trends and prospects in metacognition research* (pp. 233–258). Springer.
- Whitebread, D., Coltman, P., Pasternak, D. P., Sangster, C., Grau, V., Bingham, S., Almeqdad, Q. (2009). The development of two observational tools for assessing metacognition and self-regulated learning in young children. *Metacognition and Learning*, 4(1), 63–85.
- Zachariou, A., & Whitebread, D. (2017). *A new context associated with self-regulation: the case of musical play*.
- Zachariou, A., & Whitebread, D. (2015). Musical play and self-regulation: Does musical play allow for the emergence of self-regulatory behaviours? *International Journal of Play*, 4(2), 116-135.



Περισσότερες πληροφορίες για το CINDLE project
μέσα από το οποίο δημιουργήθηκε το CHILD
Checklist:

<http://www.educ.cam.ac.uk/research/projects/cindle/>

