

## **Развитие саморегуляции у детей дошкольного возраста**

### **Семинар – практикум для воспитателей ДОУ**

Проблема развития процессов саморегуляции у детей дошкольного возраста приобретает все большую значимость. Это обусловлено существенными изменениями в системе образования: современная школа предъявляет к первокласснику очень высокие требования. В XX веке важнейшей составляющей подготовки ребенка к школе считалось умение ребенка управлять своим поведением и контролировать действия. Д. Б. Эльконин, Л. А. Венгер, Л. И. Цеханская и другие акцентировали необходимость формирования у ребенка умений сознательно подчинять свои действия заданному правилу, действовать по образцу и словесной инструкции взрослого. Эти умения не теряют актуальность и в условиях современного образования.

Почему дети бывают такими непослушными? Почему их так трудно приучить к порядку, дисциплине, организованности? Дошкольники бывают такими непослушными, потому что не умеют владеть собой, не управляют своим поведением. Тут возникают новые вопросы: что значит управлять своим поведением и кто им может управлять, кроме тебя самого?

Главное в управлении своим поведением - уметь остановить то, что происходит как бы само собой, задержать импульсивный ответ, привычную реакцию на тот или иной раздражитель. Без этой способности невозможно выполнять указания взрослого, следовать нормам поведения, сосредоточиться на каком-нибудь деле и довести его до конца, планировать свои действия. Все эти действия требуют произвольности поведения, т. е. способности владеть и управлять собой.

Основной чертой произвольного поведения является его осознанность. Произвольное действие отличается от непроизвольного тем, что человек управляет им сознательно, по своей воле, знает, что, как и зачем он делает.

Как показывают исследования, уже на первом году жизни начинают формироваться произвольные движения. В период от двух до трех лет закладываются основы регулирующей функции речи. С 4 лет развивается контроль за своими действиями, а нарушение правил поведения другими замечается уже с 3 лет. Уже в дошкольном возрасте появляется первая самооценка, роль которой в регуляции поведения постоянно возрастает. Все эти изменения служат предпосылками и создают условия для развития основ произвольной саморегуляции.

Развитие саморегуляции – одна из центральных линий развития детей. Разнообразие видов деятельности, которые осваивает дошкольник, объединяет одно – в них формируется важнейшее личностное новообразование этого возраста – произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю.

**Саморегуляция** – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Таким образом, осознание собственных действий и преодоление непосредственного, ситуативного поведения и составляют основу овладения собой в дошкольном возрасте.

**Способности произвольной психорегуляции.** Способность регулировать различные сферы психической жизни состоит из конкретных контролируемых умений в двигательной и эмоциональной сферах, сфере общения и поведения. Ребенок должен овладеть умениями в каждой из сфер.

### **Двигательная сфера:**

Для того чтобы самому научиться контролировать свои движения, ребенок должен овладеть следующими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
- различать и сравнивать мышечные ощущения;
- определять характер ощущений (“напряжение-расслабление”, “тяжесть-легкость”, др.); характер движений, сопровождаемых этими ощущениями (“сила-слабость”, “резкость-плавность”, темп, ритм);
- менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

Первые три умения можно с успехом тренировать у каждого ребенка, последнее же во многом зависит от природной одаренности – точного мышечного чувства, моторной ловкости.

Практические примеры (на уровне артикуляционной, мелкой и крупной моторики).

- «Крепкий орешек» (напряжение – расслабление);
- «Волшебный сон» (релаксация);
- «Делайте вместе со мной», «Делайте наоборот», «Делайте, что я скажу, а не то, что покажу».

### **Эмоциональная сфера:**

Способности детей в произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование. Пока эмоции детей еще непосредственны, не подчинены давлению социально-культурного окружения – самое удобное время, учить понимать их, принимать и полноценно выражать.

Для этого ребенку необходимо овладеть такими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
- различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивленно, страшно и т.п.);
- одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие;
- произвольно и подражательно “воспроизводить” или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

## **Сфера общения:**

Овладев начальными навыками эмоциональной саморегуляции, ребенок сможет регулировать свое общение. Основным инструментом регуляции общения является способность устанавливать эмоциональный контакт. Эту способность можно развить тренировкой следующих умений:

- управлять, понимать и различать чужие эмоциональные состояния;
- сопереживать (т.е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать прочувствовать его эмоциональное состояние);
- отвечать адекватными чувствами (т.е. в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).

У детей больше, чем у взрослых, развита интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние, поскольку они не придают такого значения словам, как взрослые. Поэтому важно не упустить это благодарное время для развития у ребенка эмпатии, сострадания, общительности, доброты.

Уровень овладения ребенком элементарными умениями регуляции эмоциональной сферы и способность устанавливать эмоциональный контакт составляют уровень развития эмоционального контроля его личности.

## **Сфера поведения:**

Управление поведением, как самой сложной сферой психической деятельности, необходимо включает в себя все ранее рассмотренные навыки саморегуляции и предполагает другие, специфические для этой деятельности, умения, которые составляют высшие формы эмоционально-волевой регуляции:

- определять конкретные цели своих поступков;
- искать и находить, выбирая из множества вариантов, средства достижения этих целей;
- проверять эффективность выбранных путей: действиями, ошибаясь и исправляя ошибки, опытом чувств, опытом прошлых аналогичных ситуаций;
- предвидеть конечный результат своих действий и поступков;
- брать на себя ответственность.

В развитии у детей описанных навыков большое значение играет возможность испытать множество вариантов действия для того, чтобы научиться делать выбор. Именно в выборе поступка или действия состоит первый шаг на пути развития произвольного (согласно со своими желаниями, волей) управления поведением.

## **Игры с правилами**

Становлению произвольного поведения ребёнка способствует *игра*. Я убеждена, что хорошо подобранная и правильно организованная игра, является сильным средством развития детей дошкольного возраста. Механизм управления своим поведением –

подчинение правилам – складывается именно в игре, а затем проявляется в [других видах деятельности](#). Произвольность предполагает наличие образца поведения, которому следует ребёнок, и контроля. В игре образцом служат не моральные нормы или иные требования взрослых, а образ другого человека, чьё поведение копирует ребёнок. Самоконтроль только появляется к концу дошкольного возраста, поэтому первоначально ребёнку нужен внешний контроль – со стороны его товарищей по игре. Дети контролируют сначала друг друга, а потом – каждый самого себя. Внешний контроль постепенно выпадает из процесса управления поведением, и образ начинает регулировать поведение ребёнка непосредственно.

В каждой, даже самой простой игре есть правила, которые организуют и регулируют действия ребенка. Эти правила определенным образом ограничивают спонтанную, импульсивную активность, ситуативность поведения.

Особенно важна роль игры в младшем дошкольном возрасте, когда серьезные разговоры еще недоступны детям и когда они еще не могут сами ставить перед собой цели и сознательно достигать их. Если правила поведения, которые постоянно декларируют взрослые, обычно плохо усваиваются детьми, то правила игры становятся необходимым условием интересной совместной деятельности, просто и естественно входят в жизнь малышей, становятся регулятором их поведения.

Простые игры содержат ряд условий, облегчающих детям выполнение игровых правил.

Во-первых, игры обычно имеют подвижный характер. Это способствует тому, что необходимость выполнения правил и сам факт их выполнения или невыполнения становится для ребенка очевидным, наглядным. Наглядность таких правил и их простота (бежать по сигналу, не переступать нарисованной на земле черты и т. п.) делают возможным даже для трехлетнего малыша контроль за их выполнением - сначала в поведении других, а потом и в собственном. Постепенно ребенок сам начинает предъявлять к себе определенные требования, причем добровольно, без нажима.

Во-вторых, естественному усвоению правил способствует то, что игровые действия осуществляются совместно. Подражание другим детям или взрослому помогает ребенку относительно быстро освоить требования игры.

И наконец, в-третьих, многие игры имеют сюжетно-образный характер, являются ролевыми, что облегчает ребенку управление своим поведением. Активность воображения дошкольников обеспечивает естественное принятие игровой роли и выполнение связанных с ней требований.

## ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ.

1. Сова. Дети сами выбирают водящего — «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». В течение «дня» дети двигаются. Затем ведущий командует: «Ночь!» Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, выходит из игры (того сова «съела»)

2. Тыкалки. Взрослый проходит за спинами детей и легко щекочет каждого. Детям необходимо сохранить неподвижность и не рассмеяться.

3. Черепашки. По сигналу дети начинают медленное движение к противоположной стене. Побеждает тот, кто оказался последним.

4. Наоборот. Ведущий показывает различные движения (руки вверх, вправо и т. д., а остальные изображают движения, только с точностью до «наоборот» (руки вниз, влево и т. д.) .5. Найди и промолчи. Детям необходимо, передвигаясь по комнате, найти спрятанный мяч и вернуться на своё место. Запрещено показывать мяч, говорить кому-то, или брать его в руки.

6. Смотри на мячик. Детям предлагается скучное задание: в течение 1 минуты внимательно рассматривать мячик, не отводя от него взгляда. Ребёнок, посмотревший в другую точку, садится на своё место, считаясь проигравшим.

## НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ.

1. Горка спичек. Перед ребёнком вываливается коробок спичек в одну кучку. Предлагается по - очереди вытаскивать по одной спичке, чтобы не сдвинулись остальные (в игру могут играть до 6 детей) .

2. Пять спичек. Перед ребёнком на столе лежат пять спичек одна под другой. Первую спичку необходимо поднять со стола двумя большими пальцами, вторую – двумя указательными, третью – двумя средними. Затем четвертую – безымянными пальцами, пятую – двумя мизинцами. В конце необходимо удержать все поднятые спички в течение 10 секунд.

## ВЕРБАЛЬНЫЕ ИГРЫ.

1. Поздоровайся с «Глобусенком» (Читайте по моим губам»)

2. Якалки. Ведущий загадывает лёгкие загадки, дети, отгадав загадку, сигнализируют ведущему поднятой рукой. Отвечает тот ребёнок, которого назовёт ведущий. Можно усложнить задачу, введя сигнал для ведущего (поднимать руку детям только после сигнала ведущего, например, поднятой карточки) .

3. «Да» и «Нет» не говорите. По ходу игры ведущий задает ее участникам такие вопросы, на которые проще всего ответить словами «да» или «нет».

4. Шепотком. Игра в вопросы, ответ на которые дети уже знают Задача дошкольников – ответить на вопрос хором только после сигнала ведущего (поднятая красная карточка) и только шёпотом.

5. Игра "Сохрани слово в секрете".

Вы будете называть детям разные слова, а они их четко повторять. Но нужно помнить об одном условии: названия цветов - это наш секрет, их повторять нельзя. Вместо этого, встретившись с названием цветка, ребенок должен молча хлопнуть один раз в ладоши.

Примерный список слов: окно, стул, ромашка, ириска, просо, плечо, шкаф, василёк, книга и т. д.

Основная задача упражнений на развитие произвольности и саморегуляции - научить ребенка длительное время руководствоваться в процессе работы заданным правилом, "удерживать" его, как говорят психологи. При этом безразлично, какое именно правило вами выбрано - подойдет любое. Варианты:

- нельзя повторять слова, начинающиеся на звук [р];
- нельзя повторять слова, начинающиеся с гласного звука;
- нельзя повторять названия животных;
- нельзя повторять имена девочек;
- нельзя повторять слова, состоящие из 2-х слогов, и т. д.

Когда ребенок станет хорошо и постоянно удерживать правило, переходите к игре с одновременным использованием двух правил.

Например:

- нельзя повторять названия птиц, надо отмечать их одним хлопком;
- нельзя повторять названия предметов, имеющих круглую форму (или зеленый цвет), надо отмечать их двумя хлопками.

Введите элемент соревнования. За каждую ошибку начисляйте одно штрафное очко. Результат игры записывайте и каждый последующий сравнивайте с предыдущим. Ребенок должен убедиться, что чем больше он играет, учитывая правила, тем лучше у него получается. Не забывайте меняться с ребенком ролями.

«На один больше»

«Позови друга»

« Хлопни в ладоши, если услышишь ошибку»

«Штрафные санкции»/ Введение символов

Все эти игры способствуют организации поведения не только на занятии, но и в повседневной жизни

**Речь с движением** (Ладушки для детей постарше):

Играть можно вдвоем, тут возможны разные движения:

- две ладони вместе
- ладонями попадаем в раскрытые ладони партнера
- удары ладонями наискосок
- один ставит руки ладонями вверх, второй хлопает сверху по ним

- одна рука повернута ладонью, вторая наоборот - накрывает ладонь партнера.

- Играть можно по кругу: правая ладонь поверх левой ладони соседа

Каждое слово - хлопок своей рукой поверх ладони соседа слева. Ну и на последнее слово руку надо было убрать, а предпоследний, соответственно, должен был прихлопнуть.

\*\*\*

Жили-были три японца:

Як, Як-Цидрак, Як-Цидрак-Цидрак-Цитрони

Жили-были три японки

Ципи, Ципи-Дрипи, Ципи-Дрипи-Тримпомпони

Женился Як на Ципи,

Як-Цидрак на Ципи-Дрипи

Як-Цидрак-Цидрак-Цитрони на Ципи-Дрипи-Тримпомпони

Родились у Яка с Ципи - Шах

Як-Цидрака с Ципи-Дрипи - Шах -Шадрах

У Як-Цидрак-Цидрак-Цитрони с Ципи-Дрипи-Тримпомпони -

Шах-Шадрах-Шадрах-Шетрони

\*\*\*

Эни-бени-рики-таки

буль-буль-буль каляки шмяки

дэус-дэус краснодэус

Бац!

\*\*\*

Если ты получишь 5 -

мы пойдем с тобой гулять,

Если ты получишь тройку -

мы пойдем с тобой на стройку,

Если ты получишь 2 -

не пойдешь ты никуда,

Если ты получишь кол -

я впилю тебе укол.

А вот эти тексты только для игры по кругу:

Летел лебедь

По синему небу,

Сломал крыло,

Сказал число.

Таким образом, развитие регуляторных способностей формируются в разных видах игр.

Игру считают школой произвольного поведения. Игры с правилами решают задачу развития саморегуляции ребенка. Воспитатель в группе организует: игровую, творческую, трудовую деятельность детей, создаёт предметно - развивающую среду для развития произвольной саморегуляции, атмосферу уюта, комфорта, игровой материал расположен удобно, доступно.

1. Дидактические игры - «Домино», «Мозаика», «Сложи квадрат», «Найди игрушку».
2. Сюжетно - ролевые игры – «Больница», «Почта», «Парикмахерская», «Ателье», «Больница» и т. д.
3. Настольно - печатные игры – «Домашние животные», «Зеленый луг», «Сад» и т. д.
4. Словесные игры – «Сделай, как я», «Скажи коротко», «Кто что делает» и т. д.
5. Театрализованные игры – «Кот, петух и лиса», «Гуси - лебеди», «Лиса и волк» и т. д.
6. Творческие игры – «Идем по лесу», «Радость и грусть», «Маша и медведь» и т. д.
7. Подвижные игры – «Гуси - лебеди», «Горелки», «Веселые ребята», «Два Мороза», «Хитрая лиса» и т. д.

Воспитатель создаёт такие условия, при которых осуществляется развитие у ребенка способности произвольно воспроизводить образец: постройки из кубиков по образцу, работа с различными конструкторами по образцу, лепка по образцу, игры-соревнования на точное воспроизведение различных образцов.

### **Художественная литература и устное народное творчество**

Если в младшем дошкольном возрасте развитие произвольности ребенка особенно эффективно в игре, то позже, в 5-6 лет, возможны и другие методы. Очень полезны беседы с дошкольником о его настроении, о его действиях и отношениях с другими людьми. В

таких беседах взрослый как бы выводит ребенка за пределы конкретной ситуации и помогает ему осознать себя.

В ходе бесед, наблюдения социальной жизни, а также преимущественно в процессе знакомства с детской литературой следует познакомить дошкольника с произведениями, в которых подчеркиваются значимость и социальное одобрение таких волевых качеств личности, как целеустремленность, настойчивость, старательность (например, Е. Пермяк «Птичьи домики»), терпение (Е. Пермяк «Торопливый ножик»). Цель этого знакомства в том, чтобы данные качества стали восприниматься ребенком как ценные, социально одобряемые; за каждой волевой чертой личности у ребенка была сформирована модель соответствующего поведения на образном материале (например, действия литературного персонажа либо определенный поступок конкретного ребенка); слова «целеустремленный», «настойчивый», «терпеливый» вошли в активный словарный запас ребенка; одобряемые качества вошли в «идеальный образ Я» ребенка, т. е. он хотел бы быть таким.

Во-вторых, следует обогатить представление ребенка о волевых качествах личности с помощью соответствующих пословиц и поговорок. Это могут быть следующие пословицы о целеустремленности, старательности, терпении: «Терпение и труд все перетрут», «Есть терпенье, будет и уменье», «Без труда не вытянешь и рыбку из пруда», «Без терпенья нет уменья», «Поспешись - людей насмешись», «Делу - время, потехе - час», «Терпи, казак, атаманом станешь», «Будет и на нашей улице праздник!», «На хотенье есть терпенье». В процессе знакомства с этими пословицами и поговорками целесообразно побеседовать о том, почему так говорится в пословице, обсудить разные ситуации, в которых можно проявить эти качества, нарисовать рисунки на тему обсуждаемых ситуаций. В-третьих, следует обратить внимание ребенка на то, что в его характере уже появляются ростки волевых качеств, т. е. целеустремленности, старательности, терпения. Это можно сделать двумя способами. Первый способ: попросить ребенка рассказать, когда ему самому пришлось проявить настойчивость, старательность или терпение (например, терпел, старался, долго учился ровно вести линию по клеточкам). Второй способ: взрослый видит, что ребенок проявляет целеустремленность, настойчивость, старательность или терпение, и говорит об этом, например: «Я вижу, ты сейчас проявляешь старание, терпение... Молодец» или «Да, тебе сейчас приходится быть терпеливым». Если ребенок считает, что целеустремленность, настойчивость, старание и терпение - важные и ценные качества, он хочет ими обладать и уже в определенной степени обладает, то это можно использовать в деле развития саморегуляции дошкольника. Когда ребенок оказывается в ситуации, в которой ему трудно контролировать себя, например, он очень хочет делать то, что сейчас нельзя, или его отвлекают более привлекательные в данную минуту дела, взрослый может ему помочь.