

Развитие саморегуляции у детей дошкольного возраста

Одним из основных показателей готовности ребенка к школе является развитие у него произвольности, что обеспечивает полноценное функционирование всех психических функций и поведения в целом. Дети с недостаточно сформированной произвольностью хуже включаются в процесс обучения. И даже при нормальном уровне интеллектуального развития такие школьники могут попасть в группу неуспевающих. Поэтому развитию произвольности целесообразно уделять особое внимание. Развитие произвольности – многокомпонентный процесс, требующий обязательного формирования целостной системы осознанной саморегуляции.

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

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.

Психическая саморегуляция – самостоятельное целенаправленное и сознательное изменение субъектом регуляторных механизмов своей психики на основе использования ресурсов бессознательного уровня. В психологическом словаре А.В Петровского и М.Г.Ярошевского саморегуляция характеризуется как, (от лат. *regulare* – **приводить в порядок, налаживать**) – целесообразное функционирование живых уровней организации и сложности. Психическая саморегуляция является одним из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта.

Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, а также от характеристик нервной

деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий, что формируется в процессе воспитания.

Слово вначале влияет не своим смысловым значением, а самим фактом произношения, звучанием и заставляет ребенка действовать не столько избирательно, сколько непосредственно. Постепенно, по мере того как слова наполняются для ребенка конкретным содержанием, он приучается выполнять действия по приказу взрослых, а затем и подчиняться требованиям, которые он сам формулирует при помощи собственной речи. Таков общий путь формирования произвольных действий.

Развитие произвольной и волевой регуляции в ходе взросления ребенка неразрывно связаны. Формирование произвольности в раннем детстве с ее центральным моментом – регулирующей ролью речи – имеет существенное значение для перехода к собственно волевому поведению.

Преобладающая в раннем детстве разобщенность сенсорного и моторного компонентов образа приводит к тому, что действия ребенка долго не совпадают с наглядно воспринимаемым образцом, опережая его или явно запаздывая. В дошкольном возрасте эта разобщенность преодолевается, и двигательные реакции детей все более точно соотносятся с образцом не только по характеру, но и по времени.

Для детей 2 – 2,5 лет большие трудности представляет выполнение по словесному требованию нового, даже простого действия. Необходим показ с объяснением.

Выработать произвольную, четко согласованную с сигналом, двигательную реакцию с детьми 2-2,5 лет можно в том случае, если действия ребенка регулируются каким-то внешним сигналом.

После трех лет интенсивно формируется произвольность в сфере движений. Усвоение двигательных навыков у преддошкольника выступает побочным продуктом предметной деятельности. У дошкольника впервые овладение движениями становится целью деятельности. Постепенно они превращаются в управляемые, подконтрольные ребенку на основе сенсомоторного образа. Ребенок сознательно пытается воспроизвести характерные движения определенного персонажа, передать ему особые манеры.

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. У ребенка, как и у взрослого, по мере роста его личности, повышаются способности к произвольной психической регуляции и самоконтролю.

В детском возрасте способность подчинять свою психическую жизнь ярким живым образам фантазии совершенно естественна, во-первых, потому что основной тип регуляции психики у детей как раз произвольный, во-вторых, потому что слово у ребенка очень близко к конкретному образу. Слова легко оживляют у детей яркие впечатления и реальные ощущения, способные запустить естественные механизмы саморегуляции.

Требования детского сада, а затем школы создают необходимость формирования произвольной памяти и мышления, дальнейшего развития произвольной саморегуляции эмоциональных проявлений, внимания и восприятия как главного резерва их способностей, творческих возможностей, жизненных сил и интересов.

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 соответствующие характера ощущений (“напряжение-расслабление”, “тяжесть-легкость”, др.) характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями (“сила-слабость”, “резкость-плавность”, темп, ритм);
- менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

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 – 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;

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).

Сфера поведения:

Управление поведением, 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.

