

Саморегуляция поведения дошкольников – что это?

Одним из важнейших качеств ребёнка, которое интенсивно развивается в старшем дошкольном возрасте является произвольность поведения или саморегуляция.

Саморегуляция – это процесс управления ребёнком собственными психологическими и физиологическими состояниями, поступками, способность владеть и управлять собой, сознательное, активное следование определённым нормам и правилам.

Основными особенностями саморегуляции являются:

1. Осознанность действий - для чего, зачем надо выполнять это задание.
2. Активное включение в деятельность - С. Л. Рубинштейн выделяет два отношения к деятельности: зависимое, пассивное или активное, деятельное отношение.
3. Планирование деятельности – умение ребёнком выделить последовательность своей деятельности.
4. Контроль и коррекция – это означает, как ребёнок может по ходу выполнения задания контролировать правильность выполнения и исправлять увиденную ошибку.

По данным нейрофизиологических исследований истинная саморегуляция формируется только к 9-10 годам. Но это не значит, что в дошкольном возрасте не нужно развивать эту способность. 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. К концу дошкольного возраста у детей развиваются разные её виды: двигательная, учебная, личностная саморегуляции.

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.

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

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 почувствовать 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.

С целью принятия и выполнения ребёнком норм взаимодействий с другими людьми и самим собой в группе введены определённые ритуалы, помогающие ребёнку понять и усвоить нормы и правила поведения **в группе**.

Чтобы помочь детям осознать себя и своё поведение, ставить перед собой элементарные цели и достигать их, мы используем основной вид деятельности – игру. Правила игры – основной метод развития саморегуляции. Развитие саморегуляции в игре проходит по определённым этапам. (Таблица №2)

Этапы развития саморегуляции дошкольников в игре.

Этапы	Игра
-------	------

I этап	Игры с запрещающими <i>правилами действия</i> .
II этап	Игры с запрещающими <i>правилами общения</i> .
III этап	Игры, сочетающие оба типа: <i>запрещающими правилами и действия и общения</i> .
IV этап	Детям самим предлагаем ввести <i>новые правила</i> .

Развитие эмоциональной саморегуляции старших дошкольников

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.

Эмоциональная сфера ребенка, как и другая, не дана ему от рождения. Она формируется, начиная с самого рождения, но особенно важным считается этап ее становления у детей старшего дошкольного возраста.

Эмоции помогают ребенку приспособиться к той или иной ситуации, участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей. Они влияют на будущее поведение человека, способствуют социальному и нравственному развитию. Кроме того, эмоции являются источником радости и страдания, а жизнь без эмоций - как положительных, так и отрицательных - пресна и бесцветна.

Именно поэтому так важно научить ребенка уже в дошкольном возрасте управлять своими чувствами и эмоциями, регулировать их самому.

Предмет исследования: процесс развития эмоциональной саморегуляции у старших дошкольников.

Объект исследования: эмоциональное развитие детей старшего дошкольного возраста.

Цель работы состоит в выявлении и обосновании роли специальной формирующей психолого-педагогической работы по эмоциональной саморегуляции дошкольников.

В ходе нашей работы ставились и решались следующие задачи:

- дать теоретическое обоснование проблемы эмоций и эмоционального развития дошкольников;
- определить путем наблюдений эмоциональное состояние старших дошкольников;
- разработать комплекс мероприятий по развитию эмоциональной саморегуляции дошкольников.

Чтобы понять, как именно происходит формирование эмоций у личности, необходимо вначале рассмотреть вопрос о том, что же такое эмоции человека и, в частности, ребенка.

По мере развития ребенка его поведение становится произвольным, то есть обладает способностью подчинять свои поступки целям, которые сознательно ставит перед собой. Поставив цель, следует позаботиться о том, чтобы она была эмоционально принята и приобрела для ребенка внутренний смысл. Справедливость сказанного о важности эмоционального принятия задач, поставленных взрослыми, подтверждают трудности, с которыми сталкиваются воспитатели. Основные трудности связаны вовсе не с невозможностью, довести до сознания дошкольника, что следует делать и чего не следует. Главная трудность не в том, что не всегда удается добиться, чтобы эти "хорошо", "нужно", "плохо", "не нужно" приобрели для них соответствующий личностный смысл.

Таким образом, именно эмоции становятся той основой, с помощью которой ребенок ставит перед собой цели, принимает решения и выполняет какое-либо дело.

К началу дошкольного возраста ребенок приходит уже с относительно богатым эмоциональным опытом. Чтобы управлять своими эмоциями и чувствами, ребенка нужно научить контролировать свои внутренние ощущения, осознавать их, различать, сравнивать и произвольно менять характер. Система работы воспитателя детского сада по эмоциональной регуляции дошкольников должна включать в себя такие этапы:

- как начальную диагностику эмоционального развития ребенка;
- на ее основе - выявление отклонений от нормального состояния детской психики и причины, их обуславливающие;
- разработку психокоррекционных методов и приемов для их устранения; применение их в практической работе с детьми;
- выработку рекомендаций родителям и работа с ними;

- поэтапная (промежуточная) диагностика развития эмоций ребенка и сравнение ее с прежними результатами; а также заключительная диагностика по происшествии определенного периода (год, полгода) с целью определения успешности достижения поставленных психокоррекционных целей.

Для диагностики эмоционального развития мы применяли метод наблюдения и оценке его результатов по 3-балльной системе. На основе предварительной диагностики нами был разработан перспективный план работы по развитию саморегуляции у старших дошкольников, в который были включены занятия и игры. На занятиях мы учили детей распознавать по внешним признакам различные настроения и эмоциональные состояния, а также анализировать их причины, понимать настроение другого, и принимать его позицию. Предусматривали знакомство со словами, обозначающими такие эмоциональные состояния, как спокойствие (мирно, безмятежно, доброжелательно, невозмутимо), гнев (грубо, яростно, сердито, свирепо), радость (празднично, бодряще, блестяще, ярко, лучисто), все это необходимо для развития и обогащения словарного запаса детей.

Игры и игровые упражнения нами использовались в режимных моментах, на физкультминутках. Использовали следующие игры и игровые упражнения:

"Улыбка".

Инструкция.

Вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек: Дышите и улыбайтесь: Ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка.

"Солнечный зайчик".

Инструкция

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот - погладьте его и там. Он не озорник - он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

"Качели".

Инструкция

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка, садится на брови. Она хочет покачаться на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела.

"Снежинки".

Вы попали в волшебный зимний лес. Чудесный, морозный день. Вам приятно, вы чувствуете себя хорошо, дышите легко и свободно. Вообразите, что вы легкие, нежные снежинки. Ваши ручки легкие - легкие - это тонкие лучики снежинки. Ваше тело тоже легкое-легкое, как будто оно снежное. Подул легкий ветерок, и снежинки полетели. Ласковый ветерок нежно гладит маленькие, легкие снежинки: (пауза - поглаживание детей). Гладит снежинку, ласкает:

Упражнение "Что рассказало море".

Цель: упражнение развивает творческую фантазию, речь, умение расслабиться.

Ход упражнения: Данное упражнение проводится, как упражнение разговор с лесом".

Педагог предлагает детям вспомнить, какого цвета море, какие у него бывают настроения, какой берег, кто обитает в море.

Дети закрывают глаза и представляют себя на берегу моря: слушают, как "разговаривает" песок, волны, ветер. Затем педагог просит детей рассказать о том, что каждому из них сообщило море, ветер и волны (возможно использование магнитофонной записи шума моря).

"Шишки".

Инструкция

Вы - медвежата, и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела - лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам:

"Зеркало".

Дети делятся на пары, встают лицом друг к другу и смотрят в глаза друг друга. Один начинает выполнять какое-либо движение- другой повторяет его в зеркальном отображении и другие игры. Важным приемом с точки зрения воспитания эмоциональной саморегуляции у ребенка является принятие и проговаривание его чувств в какой-либо проблемной ситуации: "Я вижу, ты сердисься", "ты расстроилась", "Тебе стало грустно", при этом необходимо наблюдение за ответной реакцией ребенка.

С целью развития эмоциональной саморегуляции мы использовали также игры-драматизации, игры-перевоплощения, игры-инсценировки, обязательно с участием взрослых, в которых дети самостоятельно учились управлять своими эмоциями.

С детьми также рекомендуется применять методику "Я- высказывания". Она состоит из четырех этапов..

1 этап. Описание ситуации. Например, воспитатель говорит: "Маша и Алсу, вы разговариваете во время моего объяснения"

2 этап. Проговаривание чувств и потребностей самого взрослого с употреблением местоимения "я", "мне": "Мне это неприятно, меня это раздражает"

3 этап. Объяснение, к каким последствиям у взрослого это приводит: "Потому что я не могу сосредоточиться и правильно объяснить задание группе". Последствия должны быть реальными, и связанными не с чувствами, а с конкретными обстоятельствами для самого взрослого (воспитатель не может верно объяснить задание)

4 этап. Просьба. "Пожалуйста, прекратите разговаривать".

Все 4 этапа должны быть высказаны быстро, но твердо. Нельзя вовлечь себя в дискуссию или допустить, чтобы ребенок прокомментировал какое-либо высказывание. Как правило, такая методика приводит к желаемому результату. Этой методикой злоупотреблять не стоит, эффект ее может снизиться.

Таким образом, в результате проделанной работы мы пришли к выводу о возможности, целесообразности и необходимости развития эмоциональной саморегуляции дошкольников. Детей надо приучать жить среди людей, формируя у них определенные психологические качества, и прежде всего эмоции. В процессе работы нами было отмечено, что детям не всегда удавалось понять, правильно определить испытываемое ими чувство, а также сдерживать эмоции- и это понятно, ведь способность к произвольной регуляции эмоции у них развита пока недостаточно. Наша спланированная работа с детьми под руководством взрослых, позволила помочь дошкольникам в развитии эмоциональной саморегуляции, что выразилось в желании и умении управлять своими эмоциями и чувствами.

Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста

Самоконтроль является составной частью любого вида деятельности человека и направлен на предупреждение возможных или обнаружение уже совершенных ошибок. Иначе говоря, с помощью самоконтроля человек всякий раз осознает правильность своих действий, в том числе в игре, учебе и труде.

Одним из существенных отличий в познавательной деятельности "успешных" и "неуспешных" учеников является различие в умении осуществлять самоконтроль и саморегуляцию своих действий. "Неуспешные" школьники даже при знании и понимании правила, по которому нужно действовать, затрудняются в самостоятельном выполнении задания, где требуется в определенной последовательности выполнить ряд умственных операций, и им необходима постоянная помощь взрослого. Развитие способности к самоконтролю и саморегуляции начинается уже в дошкольном возрасте и происходит естественнее и эффективнее всего в процессе разнообразных "игр с правилами". Также умение сличить свою работу с образцом и сделать выводы (обнаружить ошибку или убедиться в правильности выполнения задания) - важный элемент самоконтроля, которому нужно учить. Приведем некоторые упражнения для развития навыков самоконтроля у детей.

Игра "Сделай так же".

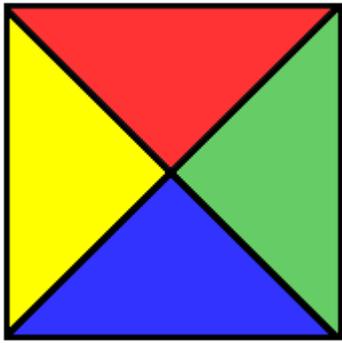
Варианты заданий в этой игре могут быть различными. Например, взрослый ставит на стол пирамидку,

кольца которой надеты в порядке возрастания их размеров (сверху вниз). Детям предлагается собрать такую же пирамидку.

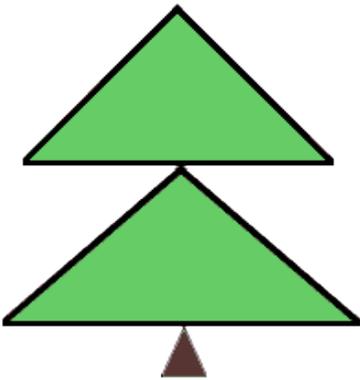


Можно предложить сложить из имеющихся у детей геометрических фигур несложные узоры или рисунки, например:

а) квадрат из треугольников по заданному образцу:



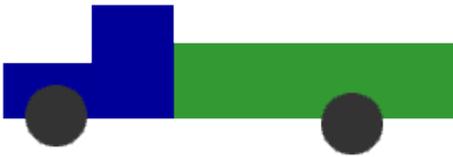
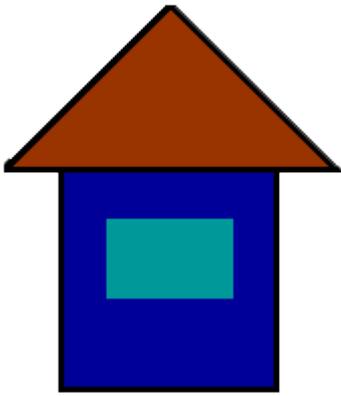
б) елочку из треугольников:



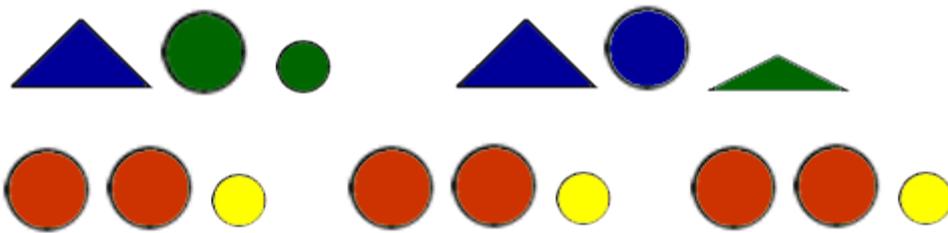
в) узор из геометрических фигур:



г) композицию:



д) разложить геометрические фигуры в заданном порядке:



Задания легко видоизменяются. Например, задание с пирамидкой: взрослый ставит пирамидку с пятью кольцами различного цвета, набранными в определенном порядке. Игрушка уже хорошо знакома детям, только в основу сбора теперь кладется последовательность цветов (независимо от размеров колец).

Игра "Сохрани слово в секрете".

Сейчас мы поиграем в такую игру. Я буду называть тебе разные слова, а ты будешь их четко за мной повторять. Но помни об одном условии: названия цветов - это наш секрет, их повторять нельзя. Вместо этого, встретившись с названием цветка, ты 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:

1. нельзя повторять слова, начинающиеся на звук [р];
2. нельзя повторять слова, начинающиеся с гласного звука;
3. нельзя повторять названия животных;
- 4- нельзя повторять имена девочек;
5. 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:

1. нельзя повторять названия птиц, надо отмечать их одним хлопком;
2. 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.