**Развитие саморегуляции у детей дошкольного возраста**

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 контролирующих 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.