**ОПЫТ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ РЕБЕНКА С ОВЗ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ.**

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.

Почему дети бывают такими непослушными? Почему их так трудно приучить к порядку, дисциплине, организованности? Дошкольники 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.

Чтобы действия, поступки, эмоции стали осознанными, необходимо научить ребенка произвольной саморегуляции.

* 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.

**Саморегуляция** – процесс управления собственными психическими, физическими, эмоциональными состояниями, а также поступками.

Саморегуляция играет ключевую роль в развитии ребенка, так как она способствует формированию таких важных навыков, как:

* концентрация внимания
* контроль импульсов
* регуляция эмоций
* социальная адаптация.

Саморегуляцию относят и к познавательным процессам. Умение контролировать свои действия и реакции позволяет дошкольнику успешно взаимодействовать с окружающим миром, решать проблемы и достигать поставленных целей. Дети, обладающие развитыми навыками саморегуляции, имеют больше возможностей для успешной адаптации в обществе и для достижения академических успехов.

**Что нужно для воспитания саморегуляции:**

1. Осознанность действий -  для чего, зачем надо выполнять это задание.

2. Активное включение в деятельность

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.

Способность регулировать различные сферы психической жизни состоит из конкретных контролирующих умений в двигательной, эмоциональной сферах, сфере общения и поведения. Ребенок должен овладеть умениями в каждой из этих сфер.

**В двигательной сфере** ребенок должен произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении, научиться различать и сравнивать мышечные ощущения;

**В эмоциональной сфере** необходимо учить ребенка произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает; различать и сравнивать эти ощущения, определять их характер.

**В сфере общения** основой является способность ребенка устанавливать эмоциональный контакт. Умение понимать и различать чужие эмоциональные состояния; сопереживать (т.е. принимать позицию другого ребенка).

**В сфере поведения** необходимо научить ребенка определять конкретные цели своих поступков; предвидеть конечный результат своих действий и поступков; брать на себя ответственность.

**Возможные уровни саморегуляции:**

**I уровень**.

 Ребенок принимает задание полностью, сохраняет цель до конца занятия; работает сосредоточенно, не отвлекаясь, примерно в одинаковом темпе; если и совершает отдельные ошибки, то при проверке замечает и самостоятельно устраняет их. Следит, чтобы работа была выполнена не только правильно, но и выглядела аккуратной, красивой.

**II уровень**.

 Ребенок принимает задание полностью, сохраняет цель до конца занятия; по ходу работы допускает немногочисленные ошибки, но не замечает их и самостоятельно не устраняет; качество оформления работы его не заботит, хотя желание получить хороший результат у него есть.

**III уровень**.

 Ребенок принимает цель задания частично и не может ее сохранить в полном объеме до конца занятия, в процессе работы допускает ошибки не только из-за невнимательности, но и потому, что не запомнил какие-то правила или забыл их; свои ошибки не замечает, не исправляет их; к полученному результату вообще равнодушен.

**IV уровень**.

 Ребенок принимает очень небольшую часть цели, но почти сразу же теряет ее; ошибок не замечает и не исправляет, к качеству выполненной работы абсолютно равнодушен.

**V уровень**.

Ребенок совсем не принимает задание по содержанию, более того, часто вообще не понимает, что перед ним поставлена какая-то задача; о саморегуляции на заключительном этапе занятия речи даже не идет.

Значительное отставание детей с ОВЗ в становлении саморегуляции в интеллектуальной деятельности совпадает со значительным общим их психическим недоразвитием.

Наше дошкольное учреждение посещают- дети с ОВЗ с диагнозом ТНР, дети с ЗПР, с РАС, дети с ментальными нарушениями.  Такие дети обычно имеют функциональные или органические отклонения в состоянии центральной нервной системы. У многих из них выявляются различные двигательные нарушения: нарушения равновесия, координации движений, недифференцированность движений пальцев рук и артикуляционных движений. Они быстро истощаются и пресыщаются любым видом деятельности.  Их поведение может характеризоваться негативизмом, повышенной возбудимостью, расторможенностью, агрессивным поведением или, напротив, повышенной застенчивостью, нерешительностью, тревожностью.

Развитие саморегуляции у детей с ОВЗ затруднено особенностями их психофизического развития:

* Им труднее соотносить свои действия с правилами задания
* Им сложнее осуществлять самоконтроль на последнем этапе задания из-за неумения сравнения полученного результата с заданным образцом.
* Им труднее преодолевать привычку полагаться на внешний контроль, помощь педагога или другого взрослого
* Они избегают интеллектуальных усилий.

Поэтому формирование способности к произвольной регуляции собственной деятельности у детей с ОВЗ следует рассматривать как приоритетную задачу их психолого-педагогического сопровождения в дошкольном возрасте.

**Мифы о саморегуляции**:

1.Разовьется с возрастом - ничего делать не надо;

2. Если нет – надо лечить;

3. Если нет – надо наказывать.

В реальности – развивается саморегуляция при наличии правильной поддержки; дошкольный возраст – критический.

**Планируемые последствия развития саморегуляции:**

* **Академические успехи:** дети, обладающие развитыми навыками саморегуляции, лучше справляются с заданиями, имеют более стабильное внимание и концентрацию.
* **Социальная адаптация:** саморегуляция помогает развитию навыков социализации, снижает конфликтность и повышает способность к сотрудничеству с другими детьми.
* **Успех в жизни:** способность контролировать поведение и эмоции на ранних стадиях жизни может привести к более успешному будущему в области профессиональной карьеры и личной жизни.

Развитие саморегуляции является важной составляющей развития ребенка дошкольного возраста. Это помогает им основывать свои решения на знаниях, опыте и понимании собственных эмоций.

Произвольная регуляция поведения и деятельности ведет к развитию **самоконтроля.**

**Игровые упражнения – эффективный метод формирования саморегуляции ребенка с ОВЗ.**

Наиболее эффективным средством осознания своего поведения и овладения им в дошкольном возрасте является игра.

**Подвижные игры с правилами**.

В каждой, даже самой простой игре есть правила, которые организуют и регулируют действия ребенка. Эти правила определенным образом ограничивают спонтанную, импульсивную активность, ситуативность поведения. Простые игры содержат ряд условий, облегчающих детям выполнение игровых правил:

* игры обычно имеют подвижный характер. 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. Постепенно ребенок сам начинает предъявлять к себе определенные требования, причем добровольно, без нажима.
* игровые действия осуществляются совместно. Подражание другим детям или взрослому помогает ребенку относительно быстро освоить требования игры.
* многие игры имеют сюжетно-образный характер, являются ролевыми, что облегчает ребенку управление своим поведением. Воображение обеспечивает естественное принятие игровой роли и выполнение связанных с ней требований.

Играя, дети учатся действовать по сигналу или команде, менять характер движений, овладевают навыками **самоконтроля:**

- первоначально дошкольники контролируют действия других детей, отмечая правильные и неправильные моменты

- после этого начинают контролировать своё собственное поведение в игре.

 Кроме того, подвижные игры способствуют снятию мышечного напряжения, эмоциональной разрядке, повышению уверенности в себе.

Формирование саморегуляции поведения у старших дошкольников в играх с правилами будет эффективной, если:

* Закрепить с детьми правила поведения в играх с правилами. Вместе с детьми проговаривалось правило игры, его важность в игре и последствие невыполнения правила – провал игры.
* Формировать трехступенчатую мотивацию участия в играх с правилами — «хочу!» — «надо!» — «могу!». При проведении таких игр использовалось следующие приемы:

- вовлечение детей в игру, побуждение желание играть («Хочу играть!»);

- убеждение действовать по правилам и решать игровые задачи («Так надо!»);

- способствование появлению адекватной самооценки и чувства «Могу!».

* Развивать способность к рефлексии своего поведения.

Таким образом дети начинают понимать:

* *что они умеют, а что нет,*
* *свое место в системе отношений с другими людьми,*
* *осознают не только свои действия, но и свои внутренние переживания, желания, предпочтения, настроения.*

Механизм управления своим поведением – подчинение правилам – складывается именно в игре, а затем проявляется в других видах деятельности.

**Игры на развитие саморегуляции эмоций**

Способности детей к произвольной **саморегуляции эмоций** еще менее **развиты.** Чтобы научить ребенка управлять своими эмоциями, нужно сначала научить его: - понимать и различать свои эмоциональные ощущения, определять их характер, - понимать чувства, которые испытывают другие.

После освоения саморегуляции поведения в игре дошкольник переносит приобретённые умения и навыки в повседневную жизнь, в собственное поведение, в общение со взрослыми и сверстниками.

**Игры на развитие саморегуляции в области коммуникации.**

Формирование коммуникативных способностей детей происходит в совместной деятельности. Дети сталкиваются с проблемой неумения договариваться друг с другом, неумение уступать, не стремятся помогать и сопереживать своим сверстникам. Отсюда возникают конфликтные ситуации, которые препятствуют общению детей друг с другом.

В современном коллективе детям не хватает эмоционального контакта, общения, так как общение заменяется просмотром мультфильмов по телевизору и компьютерными играми.

Развитие саморегуляции в процессе коммуникации ведет к:

- установлению доброжелательных взаимоотношений между детьми

- развитию коммуникативных способностей

 - формированию умения осознавать и адекватно выражать свои переживания

- способности сопереживать и замечать положительные качества других детей

- умению считаться с интересами и мнениями своих сверстников

При организации таких игр сплачивают детский коллектив, дети лучше понимают друг друга, формируется чувство симпатии, уважение друг к другу, способствуют снятию психоэмоционального напряжения и тревоги.

**Игры на развитие межполушарного взаимодействия.**

Недоразвитие связей между двумя полушариями ведет к искажению психических функций, проблемам с нормальной физической активностью, неловкости движений, инфантильности, ослаблению познавательного интереса, эмоционально-волевым отклонениям, сложностям в обучении в ДОУ и школе и т.д.

Признаки несформированности межполушарных связей:

* плохая координация;
* слабое переключение с одного движения на другое;
* несоблюдение последовательности движений;
* длительные паузы между ними;
* общая моторная неловкость;
* плохое развитие мелкой моторики пальчиков и кистей рук;
* невозможность повторить движения за взрослым;
* позднее развитие моторики, отставание в физическом развитии (поздно сел, пополз, встал);
* затянутое формирование или его полное отсутствие доминантной (ведущей) руки;
* слабую или неправильную артикуляцию, речевые задержки и серьезные патологии (логопедические проблемы);
* отклонения в психическом развитии (память, мышление, внимание, воображение);
* инфантильность в поведении;
* слабую познавательную мотивацию (ребенку не интересно узнавать новое, он не стремится к этому);
* агрессивность, плаксивость, негативизм и т.д.

При такой картине необходимо искусственно заставлять полушария объединятся в единую интегративно-целостную систему.

**Современные телесно-ориентированные технологии в формировании двигательной саморегуляции детей с ОВЗ**

Тело и психика человека тесно взаимосвязаны. Когда мы испытываем эмоциональный дискомфорт, стресс, наши мышцы реагируют, напрягаются, образуя “мышечные зажимы”. Любая эмоция, положительная или отрицательная, сопровождается телесной реакцией: человек хлопает в ладоши и прыгает от радости, сжимает кулаки от злости и т.д. Эта взаимосвязь привела к развитию телесно-ориентированной технологии. Сейчас это направление развивается и приобретает популярность в профилактической и коррекционной работе всех педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

Ребенок по своей природе является абсолютно **телесным**. Малыш, если он голоден, не хочет спать или есть, устал, всегда начинает капризничать. Если ребенку плохо **телесно** - то плохо и эмоционально. И, наоборот, от переизбытка негативных эмоций может случиться расстройство аппетита, сна, пищеварения. С взрослением эти две сферы постепенно отделяются друг от друга. Ведь взрослые люди не плачут, когда хотят спать и устали. Однако взаимосвязь тела и эмоций остается, просто становится менее очевидной. Тело взрослого человека также реагирует на эмоциональное состояние. Эта реакция проявляется в виде соответствующих физиологических изменений.

Психологическая коррекция имеющихся нарушений требует комплексного подхода. Одним из таких является **телесно-ориентированный подход.**

**Телесно-ориентированные** [игры и упражнения](https://www.maam.ru/obrazovanie/detskie-igry) позволяют дошкольникам снять накопленное напряжение, а также научиться лучше понимать свое тело, а, следовательно, и эмоции. Ведь зачастую дополнительная проблема заключается в том, что дети сами толком не могут сформулировать свое беспокойство.

Телесно-ориентированные игры и упражнения наиболее терапевтичны для дошкольников и вот почему:

* Очевидный эффект любой активной игры — укрепление физического здоровья.
* Занимаясь в паре со сверстником, ребенок учится чувствовать себя по отношению к другому человеку, понимать свои потребности на более глубоком уровне.
* Такие упражнения тренируют способность выражать чувства через движения, а движения — через чувства, что помогает ребенку учиться общаться, проявлять себя и понимать других.
* Играя с родителями, дети получают чувственный опыт общения с близким человеком, воспринимают родительскую любовь на языке тела.
* Важнейшая задача телесно-ориентированного подхода — “исцеление души через работу с телом”. Такие игры помогают поддерживать и настраивать гармонию телесных ощущений и разума.
* Умение снимать “мышечные зажимы”, расслабляться, способность двигаться и чувствовать наиболее естественно, не ограничивая себя — такие полезные привычки с детства обеспечат более гармоничное развитие и станут хорошей профилактикой психосоматических заболеваний.

**Методы** **телесно-ориентированной терапии**:

* Физические **упражнения и игры**,
* Дыхательные **упражнения**,
* глазодвигательные **упражнения**,
* пантомимика,
* самомассаж.

Таким образом, с помощью телесно-ориентированного подхода можно решить задачи развития психических функций, коммуникативных навыков и эмоционально-волевой сферы детей с ОНР.