

## **Развитие саморегуляции старших дошкольников.**

Дошкольный период является особо чувствительным для развития различных физических умений. Движение составляет основную потребность детей этого возраста, а подвижные игры приносят наибольшее удовольствие. Но даже в этой наиболее развитой сфере управление своими действиями осуществляется детьми большей частью непроизвольно: через подражание, прямое копирование без достаточного понимания правильности своих движений.

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

- произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении,
- различать и сравнивать мышечные ощущения,
- определять соответствие 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.

Здесь можно помочь, используя механизм функционального психофизического единства: предложите ребенку представить себя тонким, гибким, молодым деревцем, которое стоит на пригорке, подставив свои ветки и листики солнышку, и покачивается во все стороны от ласкового, свежего ветерка - и ребенок сделает плавные наклоны в стороны гораздо легче и выразительнее, чем если бы он просто повторял эти движения за вами. Таким образом, адекватные образы фантазии и яркие эмоции позволяют сделать движение более точным и правильным.

Способности детей к произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование.

Дети, а часто и взрослые, плохо понимают, что испытывают они сами или их близкие, и не могут правильно назвать эмоции, а тем более выразить.

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, удивительно, 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" иди демонстрировать эмоции по заданному образцу.

Поскольку двигательные, психомоторные функции у дошкольников являются наиболее развитыми, то в развитии других психических функций естественно опираться на движение. Таким образом, ребенок может получить опыт управления своими эмоциями посредством ярких образов фантазии и двигательной активности.

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:

- улавливать, 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).

Следующей ступенью совершенствования произвольной психической регуляции будет развитие у ребенка навыков контроля 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.

Способы поведения, которые мы естественно демонстрируем ребенку в обыденной жизни, являются не всегда продуктивными, иногда - неадекватными, часто - ограниченными нашим собственным опытом и недостатками, поэтому желательна специальная работа с детьми в этом плане. В обыденной жизни мы лишаем ребенка богатства выбора, и, следовательно, возможности совершенствования его поведения.

*Способностью предвидеть, брать на себя ответственность и руководить своими действиями обладают лишь зрелые, сформировавшиеся личности, причем далеко не все. Есть основания полагать, что если начать развивать и тренировать эти способности в детстве, то в зрелом возрасте можно достичь большего согласия и совершенства в управлении самим собою. Упущенное время трудно восполнить.*