

Саморегуляция поведения в стрессовых ситуациях для дошкольников.

Не ждите ответа на незаданный вопрос», - сказал в своё время крупнейший ученый эволюционист С.Н.Шоля. Проблема современных детей – они мало задают вопросов. Однако сформировать и автоматизировать у ребёнка потребность задавать вопросы и получать на них ответы – первостепенная задача, потому что отсутствие потребности в вопросах свидетельствует о недостаточно сформированном функционале лобных отделов мозга. Научить задавать вопросы и получать на них ответы – значит заложить алгоритм поведения, в основе которого лежит выбор. Умение выбирать закладывает основы произвольного поведения.

Саморегуляция – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками. Психическая саморегуляция – самостоятельное целенаправленное и сознательное изменение субъектом регуляторных механизмов своей психики на основе использования ресурсов бессознательного уровня.

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. Понимание психологами и воспитателями общих механизмов психофизической регуляции организма дает инструмент воздействия изнутри на развитие детской психики и ее произвольной регуляции.

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, 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, спокойно, 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.

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).

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.

Формирование саморегуляции в различных возрастных категориях. (выступление педагогов)

Упражнение. Работа в парах Нужно рассказать друг другу подробно и последовательно одно из действий по схеме цель-действие-результат-оценка результата, например: пишу заявление – беру ручку, беру лист бумаги, сажусь за стол, думаю о требованиях к документу, пишу заявления по форме, написал заявление, смотрю и анализирую правильно ли всё написано.

Рефлексия: какие испытывали чувства и ощущения?

Многие действия взрослого человека уходят во внутренний план контроля и не подлежат вербально-регуляторному анализу. Однако для дошкольников важно проговаривать последовательность действий т.к. это способствует развитию и формированию произвольной регуляции.

Упражнение.1. Показываю, а вы повторите за мной все действия: сижу нога на ногу, встала, повернулась кругом и т.д.

2. Послушайте и выполните: встаньте, повернитесь кругом через левое плечо, сядьте нога на ногу, причем левая нога сверху и т.д.

Обсуждение: в чём разница выполнения действий в первом и втором упражнении.

Вербальная регуляция возбуждает контрольные функции мозга и развивает саморегуляцию.

Задание: перед вами картинки фруктов и овощей, придумайте 2-3 задания с использованием этих картинок (классификация «овощи-фрукты», «что лишнее?», «Чего не стало» и т.п.). Расскажите правила игры.

Подобные задания следует предлагать детям в своей группе.

Вывод. Формирование произвольной саморегуляции у дошкольников в процессе развития речевой деятельности является условием развития не только речевой функции ребёнка, но и его личностных качеств – регулирование эмоционально-волевой сферы, регулирование поведенческих действий, а так же развития высших психических функций. Надо сказать, что о сформированности таковых можно судить только к 13-15 года, однако очень важно понимать, что не сформированные функции дошкольного периода практически не компенсируются. В дошкольный период регуляторные функции развиваются при помощи вопросов и управление действием.

В завершении нашего семинара хочу предложить вам подумать о роли воспитателя в жизни ребёнка и о себе как о воспитателе, прослушав притчу «Карандаш».

Прежде, чем положить карандаш в коробку, карандашный мастер отложил его в сторону.

Есть пять вещей которые ты должен знать, - сказал он карандашу, - прежде чем я отправлю тебя в мир. Всегда помни о них и никогда не забывай, и тогда ты станешь лучшим карандашом, который только может быть.

Первое: ты сможешь сделать много великих вещей, но лишь в том случае, если ты позволишь Кому-то держать себя в Своей руке.

Второе: ты будешь переживать болезненное обтачивание время от времени, но это будет необходимым, чтобы стать лучшим карандашом.

Третье: ты будешь способен исправлять ошибки, которые ты совершил.

Четвертое: твоя наиболее важная часть будет всегда находиться внутри тебя.

И пятое: на какой бы поверхности тебя не использовали, ты всегда должен оставлять свой след. Независимо от твоего состояния ты должен всегда писать.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

с комментариями

Техники саморегуляции – это методы и способы, которые способствуют достижению человеком оптимального состояния (как физического, так и эмоционального).

Основными «китами» саморегуляции являются: а) расслабление мышц, наиболее легко достижимое путем чередования напряжения-расслабления; б) дыхательные упражнения, которые могут быть как энергетизирующими, так и расслабляющими; в) медитации, визуализации, релаксации.

Важно отметить, что приведенные ниже игры и упражнения могут применять воспитатели, вожатые, педагоги дополнительного образования, педагоги-организаторы,

Внимание! Перед использованием данных игр и упражнений в рамках ваших занятий, проконсультируйтесь с психологом или специалистом в данной области.

а) ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ

Научить ребенка расслабляться, возможно, только по принципу контраста: сначала напрячься – затем расслабиться, снять напряжение. Только так можно почувствовать мышечную реакцию и разницу в мышечных ощущениях.

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить - это испытанный и надежный способ расслабиться.

Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными.

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд). Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом. (10 секунд).

Теперь опять тряпичной куклой.

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос...

Теперь - с верхней части ног и ступней...

Упражнение «Насос и резиновая кукла»

Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены.

Инструкция: «Представьте себе, что вы – резиновая кукла. «Сдуйтесь», пожалуйста. А теперь я буду вас «надувать». Ведущий делает движения, соответствующие надуванию насоса. Остальные постепенно напрягаются. Когда все куклы максимально напряглись, ведущий издает звук, подобный выниманию пробки, а «надувные куклы» с шипящим звуком постепенно сдуваются».

Игра «Спокойное место для размышлений» (с 9 лет)

Это чудесное воображаемое путешествие, напоминающее детям о том, что очень часто ответы на важные вопросы находятся внутри них самих.

Материалы : Бумага и цветные карандаши каждому ребенку.

Инструкция: Можете ли вы назвать мне вопросы, о которых ребята вашего возраста больше всего любят говорить со своими друзьями, братьями и сестрами? Можете ли вы назвать мне вопросы, которые ваши сверстники больше всего любят обсуждать со своими мамами? Можете ли вы назвать мне вопросы, которые вы и ваши друзья больше всего любят обсуждать со своими папами?

Теперь я хочу, чтобы вы некоторое время поразмышляли и придумали вопрос, на который вам очень хочется узнать ответ. У всех есть такие вопросы? Кто уже придумал такой вопрос, поднимите руку. Я хочу показать вам, каким образом вы сами сможете ответить, полностью или частично, на свой вопрос.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и найдите внутри самих себя точку внутреннего спокойствия - такое место в душе, где тихо и спокойно.

Если ты хорошенько прислушаешься, то можешь услышать, как волны океана мягко накатываются на берег. Быть может, сначала шум океана слышишь где-то далеко, однако постепенно звук накатывающейся на берег воды становится все громче и громче... Затем волна откатывается обратно... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смывают и унесут твои заботы и все, что тебя напрягает. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать твой ум спокойным и ясным.

Представь себе, что ты сидишь на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглядишься вокруг и ты обнаружишь, что на берегу ты совсем один. Солнце клонится к закату и окрашивает небо в золотые, красные, розовые и сиреневые тона. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца всей своей кожей и, бросая взгляд на воду, видишь играющие на волнах блики.

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты слышишь, как кричат чайки, позволяя ветру уносить себя высоко в небо. Временами они парят почти неподвижно, замирая во встречном потоке воздуха. Ты чувствуешь себя сейчас совершенно спокойно и безмятежно и пользуешься спокойствием и тишиной моря, чтобы задать себе важный вопрос. Найди для своего вопроса простые и ясные слова. И пока ты будешь тихо произносить свой вопрос, смотри на морскую даль и будь готов к тому, что море даст тебе какой-нибудь ответ.

Возможно, ты услышишь этот ответ сквозь шум прибоя... Возможно, море покажет тебе какую-нибудь картину, какой-то образ... Возможно, ты ощутишь в себе какое-то чувство, которое поможет тебе найти правильный ответ... Может быть итак, что море просто подскажет тебе новые слова, чтобы ты смог четко и ясно сформулировать свой вопрос (30 секунд).

В любом случае, теперь ты знаком с этим тихим и спокойным местом в глубине твоей души. И ты можешь возвращаться сюда в любое время, когда захочешь обдумать что-то важное. Сейчас ты можешь попрощаться с этим местом и медленно вернуться сюда, в эту комнату. Потянись, выпрямись, открой глаза и снова будь здесь, свежий и полный бодрости.

Теперь возьми листок бумаги и нарисуй картину. Ты можешь нарисовать то место у моря, где ты сейчас был, или то чувство, которое ты испытал, или твой вопрос, или полученный ответ. Нарисуй то, что ты считаешь нужным (10 минут).

В заключение дайте детям возможность небольшими группами обсудить свои рисунки).

Анализ упражнения:

Получил ли ты какой-нибудь ответ на свой вопрос?

Изменился ли твой вопрос?

Как ты чувствуешь себя сейчас?

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ-РЕЛАКСАЦИИ,

СОЧЕТАЮЩИЕ растяжки, дыхательные упражнения и визуализации ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ УТОМЛЕНИЯ

Релаксация «Любопытная Варвара»

Цель: расслабление мышц шеи.

а) Инструктор: «Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше». Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед –
тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена».

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б) Инструктор: «Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Трудно дышать. Выпрямитесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

в) Инструктор: «Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

Растяжка «Травинка на ветру»

Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Инструктор: «Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)».

Релаксация «Пляж»

Цель: *развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.*

И.п. – лежа. Предложите ребенку закрыть глаза и представить себе, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Беет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушивается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, закрыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

ПОЗА ПОКОЯ

Цель

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку. Руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формы общего покоя произносятся ведущим медленно, тихим голосом с длительными паузами.

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но пока не все умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая,

Замедляется движение, исчезает напряжение

И становится понятно: расслабление приятно!»

ОЛЕНИ

Цель : освоение и закрепление позы покоя и расслабление мышц рук.

Инструкция : «Представьте себе, что вы – олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми. нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно, Вдох – пауза. Выдох – пауза.

Посмотрите: мы – олени!

Рвется ветер нам навстречу.

Ветер стих. Расправим плечи.

Руки снова на колени.

Руки не напряжены и расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики.

КОРАБЛИК

Цель : расслабление мышц рук, всего корпуса.

Инструкция : «Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. руки сцепите за спиной. Качнуло палубу. Прижмите к полу правую ногу. (Правая нога напряжена, левая расслаблена и немного согнута в колене, носком касается пола.) Выпрямитесь. Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону. Прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Стало палубу качать.

Ногу к палубе прижать.

Крепче ногу прижимаем,

А другую – расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног. После обучения расслаблению мышц ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь – немного лени.

Напряжение улетело

И расслаблено все тело.

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Использованная литература:

Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб, Питер, 2002 г.

Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения, коррекционные программы – Ярославль, Академия развития: Академия Холдинга, 2004г.

Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/пер. с нем.. – М., Генезис, 2004 г.

Фопель К. Как научить детей сотрудничать? В 4-х ч.: Психологические игры и упражнения. Практическое пособие для педагогов и школьных психологов/пер. с нем. – М., Генезис, 2003 г.

Дурной пример. Чего нельзя делать при детях?

Все родители стремятся к тому, чтобы их дети учились только хорошему и не брали ни с кого дурных примеров. Между тем, мамы и папы порой даже и не догадываются, что ни улица, ни соседи и ни дяди из телевизора, а они сами становятся главными носителями дурного примера. Понаблюдав со стороны за действиями взрослых, можно отобрать основные «нельзя, но сейчас можно» и разобраться в том, как непоследовательные действия мам и пап вредят воспитанию детей.



Нельзя нарушать правила безопасности

Мама, переходя дорогу с ребенком, увидела подружку на другой стороне улицы. От радости встречи хватается малыша и, не глядя на светофор, несется навстречу давней знакомой. У ребенка в голове возникает вопрос, он даже может спросить напрямую: «Мама, почему мы бежим, если светофор красный?» И услышит в ответ: «Мы же посмотрели, что на дороге нет машин, и побежали навстречу друзьям, это же особый случай!» Тогда грань строгого правила безопасности в голове ребенка стирается, и в следующий раз он может побежать на красный при наступлении уже своего «особого случая».

Все правила, которые могут угрожать жизни ребенка, необходимо строго соблюдать в течение всего времени взросления ребенка. Это касается не только правил поведения на проезжей части, но и работы с электроприборами в домашних условиях, газом и пр.

Нельзя врать

Каждый родитель хочет иметь доверительные отношения с ребенком, чтобы всегда понимать, где находится ребенок и что происходит в его голове. Это трудно и очень немногие могут этим похвастаться. «Врать – очень плохо!» Эта истина известна каждому малышу с самого раннего возраста. Но как эта истина может соотноситься с поведением мамы, которая, придя уставшая после работы, просит ребенка: «Если кто-то будет звонить, скажи, что меня нет дома?»

Нельзя постоянно использовать гаджеты

«Я кому сказала, сначала каша, потом мультики! Сколько можно сидеть за планшетом! Это вредно!» – восклицает мама, просматривая очередное видео на своем телефоне. Если в семье присутствует желание минимизировать использование гаджетов, то сделать это всерьез не получится, если сами родители постоянно ими пользуются. В этом случае срабатывает поговорка: «Запретный плод сладок», и ребенок не понимает, почему папе сидеть весь день на диване с планшетом можно, а ему нельзя.

Нельзя кричать и ругаться

Ссор между родителями избежать невозможно, но возможно все-таки сдерживать себя при ребенке, иначе ему будет непонятно, почему он в садике должен решать все конфликты мирно, если дома мама и папа чуть что – сразу начинают кричать друг на друга. Контролируйте свои эмоции во время выяснения отношений с супругом или супругой, и тогда вы не подадите дурного примера ребенку.

Нельзя использовать нецензурную лексику

Следить за своей речью дома. В противном случае в голове ребенка вновь возникает вопрос, почему мне нельзя, а родителям можно? Но если это все-таки случилось, и ребенок услышал из ваших уст гнилое слово, используйте свои ошибки в качестве педагогической возможности и отругайте себя за это. Пусть ребенок понимает: если даже папе стыдно за это слово, значит его действительно говорить нельзя.

Нельзя критиковать значимых для ребенка взрослых в его присутствии

Если ученик слышит из домашних разговоров, что учительница «сумасшедшая», он не сможет ее уважать и у нее научиться, не сможет прилично вести себя на уроке. Если у вас конфликты, недопонимание с бабушкой или дедушкой вашего ребенка, то они никак не должны отражаться на отношениях с ними вашего ребенка. В результате при обсуждении с ребенком действий значимых для него взрослых, не стоит нарушать сложившиеся авторитеты и ломать связи, которые заложены изначально или приобретены в ходе жизни ребенка.

