

Развитие саморегуляции и самостоятельности

По справедливому утверждению Я. Рейковского, «эмоции – не только действующее лицо больших драм; они повседневный спутник человека, оказывающий постоянное влияние на все его дела и мысли». Принимая во внимание универсальность эмоций, не следует сводить процесс формирования произвольной регуляции эмоций у дошкольников исключительно к обучению их умению подавлять собственные эмоциональные проявления как своеобразные помехи в общении и осуществлении различных видов деятельности. Напротив, формирование у детей *способности регулировать эмоции* должно быть ориентировано на развитие у них осознания и принятия собственных эмоциональных состояний, умения анализировать вызвавшие их причины и выражать эмоции в социально приемлемой форме, так как в основе процессов контроля над эмоциями лежит именно осознание эмоций, а успешность их регуляции определяется способностью «...испытывать отчетливые, а не диффузные чувства, чтобы знать, что регулировать».

Регуляция эмоций состоит из внешних и внутренних процессов, ответственных за мониторинг, оценку и изменение эмоциональных реакций, особенно их интенсивных и временных функций, для достижения своих целей. Регулирование эмоций соответствующими возрасту и социально целесообразными способами – один из компонентов *эмоциональной компетентности* детей, наряду с осознанием эмоциональных переживаний, распознаванием собственных и чужих эмоций, владением языком эмоций, эмпатической вовлеченностью в эмоциональные переживания людей, осознанием различий внутреннего эмоционального состояния и его внешнего проявления и зависимости социальных отношений от характера эмоциональной коммуникации.

На протяжении дошкольного детства дети учатся сохранять или усиливать актуальные и полезные эмоции, ослаблять уместные, но не полезные эмоции, гасить неуместные эмоции. Со временем дети начинают видеть связь между предпринятыми усилиями в регуляции эмоций и изменениями в их эмоциональном состоянии и становятся более гибкими в выборе способов управления эмоциями в конкретных условиях.

И взрослым, работающим над собой и детям нужны тренировки, упражнения, осознанные спланированные действия. Единственная разница в том, что все, предлагаемые действия и задания должны быть по силам и интересны детям. Развивать саморегуляцию у дошкольника – значит предлагать ему разные виды деятельности: подвижные, рукотворные, мыслительные. Но предлагать так, чтобы ребёнок сам захотел заниматься этим. Задача взрослого способствовать, умению дошкольника сосредоточиться на создании конструкции, образа из пластилина или бумаги,

подсчёте предметов, составлении рассказа - и всё довести его до конца. планировать свои действия. Все эти действия можно назвать произвольными. Произвольное действие отличается от непроизвольного тем, что человек управляет им сознательно, по своей воле, знает, что, как и зачем он делает. Специалисты психологии и педагогике нам говорят: « 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».

Двигательная сфера. Для того чтобы самому научиться выполнять контролировать свои движения, ребенок должен научиться:

- произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
- различать и сравнивать мышечные ощущения, нагрузку;
- определять характер ощущений (“напряжение-расслабление”, “тяжесть-легкость”); характер движений, сопровождаемых этими ощущениями (“сила-слабость”, “резкость-плавность”, темп, ритм);

Предложенные умения можно с успехом тренировать у каждого ребенка. А вот умения менять характер движений, опираясь на свои ощущения, во многом зависит от природной одаренности, моторной ловкости.

Простые упражнения в игровой форме:

« Крепкий орешек» (напряжение – расслабление); «Волшебный сон» (релаксация);

«Делайте вместе со мной», «Делайте наоборот», «Делайте, что я скажу, а не то, что покажу».

Эмоциональная сфера: Для начала скажем, что ребёнку произвольно регулировать свои эмоций гораздо труднее, чем движения. Детям трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование. И, как советуют психологи: «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 научиться

- произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
- произвольно и подражательно “воспроизводить” или демонстрировать эмоции по заданному образцу или предложенному содержанию.

различать и определять характер эмоциональных ощущений, (приятно, неприятно, беспокойно, удивленно, страшно и т.п.);

одновременно направлять на собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие;

Овладев начальными навыками эмоциональной саморегуляции, ребенок уже сможет регулировать свое общение, точнее развивать способность устанавливать эмоциональный контакт. Эту способность можно развить тренировкой следующих умений:

- понимать и различать чужие эмоциональные состояния;
 - отвечать адекватными чувствами, которые подействуют на состояние товарища и принесут удовлетворение всем участникам общения.
- сопереживать (т.е. принимать позицию партнера по общению и прочувствовать его эмоциональное состояние);

У детей больше, чем у взрослых развита интуитивная способность, улавливать чужое эмоциональное состояние, так как они не придают значения словам, как взрослые. И поэтому важно не упустить это благодарное время для развития у ребенка эмпатии, сострадания, общительности, доброты.

Становлению произвольного поведения ребёнка способствует игра. Мы знаем, 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. 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. Правила поведения, которые постоянно декларируют взрослые, обычно плохо усваиваются детьми, но правила игры становятся необходимым условием интересной совместной деятельности, просто и естественно входят в жизнь малышей, становятся регулятором их поведения. Естественное принятие игровой роли ведёт к выполнению связанных с ней требований.

Простые игры малой подвижности: «Сова» . Дети сами выбирают водящего — «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». В течение «дня» дети двигаются. Затем ведущий командует: «Ночь!» Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, выходит из игры (того сова «съела».

«Тыкалки». Взрослый проходит за спинами детей и легко щекочет каждого. Детям необходимо сохранить неподвижность и не рассмеяться.

«Черепашки». По сигналу дети начинают медленное движение к противоположной стене. Побеждает тот, кто оказался последним.

«Наоборот». Ведущий показывает различные движения (руки вверх, вправо и т. д., а остальные изображают движения, только с точностью до «наоборот» (руки вниз, влево и т. д.).

«Найди и промолчи». Детям необходимо, передвигаясь по комнате, найти спрятанный мяч и вернуться на своё место. Запрещено показывать мяч, говорить кому-то, или брать его в руки. 6.

«Смотри на мячик». Детям предлагается скучное задание: в течение 1 минуты внимательно рассматривать мячик, не отводя от него взгляда.

Ребёнок, посмотревший в другую точку, садится на своё место, считаясь проигравшим.