

Как развивать саморегуляцию у детей дошкольного возраста?

Рекомендации для родителей и педагогов.

Что такое саморегуляция?

Саморегуляция – это основа адаптивности человека. Она включает в себя регуляцию эмоций, когнитивных (познавательных) процессов и поведения. При этом выделяют два компонента: «эмоциональная регуляция» и «когнитивный контроль». Термин «эмоциональная регуляция» или «горячая регуляция» обычно используется для описания эмоциональных и мотивационных аспектов саморегуляции. Термин «когнитивный контроль» используется для «холодных», регуляторных процессов, обеспечивающих контроль и реализацию познавательных функций: планирование, организацию и решение задач.

В связи с «холодными» аспектами саморегуляции используется термин регуляторные функции – это совокупность когнитивных процессов, задействованных в произвольном контроле мыслей и действий. Базовые регуляторные функции включают в себя рабочую память, когнитивную гибкость (способность к переключению) и сдерживающий контроль (торможение). **Сдерживающий контроль** (торможение) помогает удерживать внимание, мысли и поведение в соответствии с задачей и не отвлекаться на нерелевантные стимулы, внутренние или внешние. Например, поднять руку и ждать очереди, сдерживая порыв вскочить со своего места и выкрикнуть правильный ответ – задача, которая требует высокого уровня развития торможения у ребенка. **Когнитивная гибкость** позволяет переключаться между разными правилами при выполнении задачи, а в целом – между активностями и задачами. Когнитивная гибкость лежит в основе адаптивности ко внешней среде, поскольку позволяет, например, быстро и адекватно менять свое поведение в разных обстоятельствах.

Развитие саморегуляции и регуляторных функций

Дошкольный возраст является сенситивным периодом для развития саморегуляции. Другими словами, это активный этап развития саморегуляции и именно в это время ребенок наиболее восприимчив к развивающим действиям.

В этом возрасте, как правило ребенок, поступает в дошкольные образовательные учреждения – это форма первой структурированной среды, предъявляющая высокие требования к саморегуляции ребенка. Разные регуляторные функции развиваются в своем темпе и на дошкольном возрасте процесс развития не останавливается. Торможение претерпевает относительно быстрое и раннее развитие в дошкольном возрасте, которое замедляется позднее к подростковому возрасту. В отличие от торможения, траектория развития рабочей памяти линейна от дошкольного возраста до подросткового возраста. Когнитивная гибкость – относительно более сложная функция, которая надстраивается над рабочей памятью и торможением: чтобы переключиться на что-либо другое, необходимо погасить/затормозить текущую деятельность и загрузить в рабочую память представление о том, на что переключаться. Поэтому, когнитивная гибкость продолжает развиваться далее в подростковом возрасте.

На что в будущем влияет саморегуляция? Для чего ее стоит развивать?

Развитие саморегуляции помогает ребенку подготовиться к школе. Дошкольники, которые не могут направлять свое внимание, контролировать свое поведение и

справляться с задачами могут столкнуться с трудностями в школьном классе. В долгосрочной перспективе, саморегуляция влияет на способность общую способность управлять собой, своими эмоциями и поведением, работать продуктивно, поддерживать карьерное развитие. Немаловажной является связь регуляторных функций с психологическим благополучием, субъективным качеством жизни и успешностью социальной адаптации в будущем. Так, нарушение саморегуляции обнаруживается в разных формах психических расстройств.

Игра как средство развития саморегуляции

Игра является доминирующим типом активности в дошкольном возрасте. В связи с этим, разные типы игры полезны в развитии саморегуляции в целом, так и отдельных ее сторон. Игры с правилами направлены на развитие какого-либо компонента регуляторных функций. Игры с правилами варьируются по степени сложности инструкции или правил, которым должны следовать играющие, т.е. предъявляют разные требования к когнитивным навыкам ребенка. Например, разные игры задействуют разные типы торможения: простая остановка моторного поведения (например, остановиться на сигнал), контроль моторной интерференции (не делать запретное движение, а делать что-то взамен) или контроль вербальной интерференции (не говорить запретное слово, а говорить разрешенное слово). Игры с правилами требуют от ребенка регуляции поведения в соответствии с правилом или внешним стимулом. Например, от ребенка требуется идти, а не бежать, двигаться в соответствии с темпом или степенью громкости музыки. Таким образом, игры с правилами, могут использовать самые разнообразные компоненты саморегуляции в разнообразных сочетаниях и формах. Кроме того, игры с правилами обладают мотивационными характеристиками игры: в таких играх обычно есть победители и проигравшие, дети играют в них весело и азартно, а главное – взаимодействуют со сверстниками. Важность сюжетно-ролевой игры: принятие роли (исполнение роли персонажа), игровое замещение и взаимодействие со сверстниками, неразрывно связаны с развитием регуляторных функций у дошкольников.

Игры на развитие саморегуляции.

«Карлик и великан»

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, внимания.

Ход игры:

По команде «Карлик!» ребенок приседает, по команде «Великан!» встаёт.

«Кричалки – шепталки – молчалки»

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилам волевой регуляции.

Ход игры:

Необходимы три силуэта ладони, сделанные из разноцветного картона: красный, желтый, зеленый. Это – сигналы. Когда ведущий поднимает зеленую ладонь – «кричалку» - можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтую – «шепталку» - можно тихо передвигаться и говорить шепотом; красную – «молчалку» - ребенок должен замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой».

«Изобрази явление»

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, эмоциональной выразительности и воображения.

Ход игры:

Взрослый и ребенок перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи.

Взрослый показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

«Дует ветер» - дует, вытянув губы.

«Качаются деревья» - покачивает вытянутыми вверх руками.

«Падают листья» - выполняет плавные движения руками сверху вниз.

«Идет дождь» - выполняет мелкие движения руками сверху вниз.

«Появляются лужи» - смыкает руки в кольцо перед собой.

Когда ребенок запомнит показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, нужно бегать, танцевать, как только музыка прекращается, ребенок останавливается и слушает, какое явление назовет взрослый. Ребенок должен выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.

«Самолет»

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, внимания

Ход игры:

Ребенок сидит на корточках – «самолет на аэродроме».

Взрослый говорит:

Самолет загудел, загудел, загудел, поднялся и полетел.

Ребенок гудит вначале тихо, потом все громче, поднимается и начинает бегать, разведя руки в стороны.

- Полетели, полетели и сели.

Ребенок садится на корточки, ждёт команды взрослого. Так делается несколько раз.

«Зоопарк»

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, внимания и эмоционально-выразительных движений.

Ход игры:

Взрослый говорит:

А теперь попробуй изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз - прыгай, как зайчик, хлопну два раза - ходи вразвалочку, как медведь, хлопну три раза – «превращайся» в аиста, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру.

«Летает - не летает»

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и умения выделять главные признаки предметов.

Ход игры:

Взрослый называет разные слова. Если названное что-нибудь или кто-нибудь способно летать, то ребенок поднимает руки вверх, если не летает, то не совершает никаких движений. Список: орел, змея, диван, бабочка, стул, баран, ласточка, самолет, дерево, чайка, дом, воробей, муравей, комар, лодка, утюг, муха, стул, собака, вертолет, ковер, поросенок, стрекоза.

Взрослый может провоцировать ребенка, поднимая руки вверх при произнесении каждого слова.

«Расскажем и покажем»

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, слухового внимания и пространственного восприятия.

Ход игры:

Ребенок встает напротив взрослого и выполняет движения, которые упоминаются в рифмовке.

Руку правую - на плечо,

Руку левую - на бочок.

Руки в стороны, руки вниз,
И направо повернись.
Руку левую - на плечо,
Руку правую - на бочок.
Руки вверх, руки вниз,
И налево повернись.
Упражнение повторяется несколько раз.

«Буратино»

Цель: развитие внимания, координации движений, пространственного восприятия, снятие мышечного напряжения.

Ход игры:

Цикл прыжков повторить несколько раз.
Правая рука вверх + прыжок на левой ноге.
Левая рука вверх + прыжок на правой ноге.
Правая рука вверх + прыжок на правой ноге.
Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

«Сова»

Ход игры:

Ребенок – это мышка. Взрослый объявляет: «День наступает, все оживает». Ребенок может прыгать, бегать, до того момента, пока взрослый не объявит: «Ночь наступает, все замирает». Ребенок должен замереть в той позе, в которой он находится, если он пошевелится, «сова» может его поймать.

«Спортивная ходьба»

Ход игры:

Ребенок должен пройти определенную дистанцию, как можно быстрее, но при этом не переходить на бег. Также важны игры, выполняемые по определенному образцу. Это может быть складывание разноцветных геометрических фигур в определенном порядке, рисование узора по картинке, и другие подобные задания.

*Благодарю за внимание
С Уважением, Антонина Николаевна*