

«Триучение детей к дисциплине и эмоциональной саморегуляции»

Наиважнейшей составляющей становления личности является самоконтроль и направлен он на предупреждение возможных или обнаружение уже совершенных ошибок. Иначе говоря, с помощью самоконтроля человек всякий раз осознает правильность своих действий, в том числе в игре, учебе и труде.

Именно поэтому необходимо обращать внимание родителей (особенно старших дошкольников) на необходимость помочь детям в формировании и развитии умений и навыков самоконтроля и саморегуляции поведения, столь важных именно в этом периоде.

1. Двигательная саморегуляция

Дошкольный период является особо чувствительным для развития различных физических умений. Движение составляет основную потребность детей этого возраста, а подвижные игры приносят наибольшее удовольствие.

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.

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.

2. Эмоциональная саморегуляция

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" 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:

- 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).

3. Саморегуляция поведения

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.

Например, взрослый может сказать малышу: «Доделай сегодня свою поделку для детского сада, ведь ты же ответственный и целеустремленный», или «Сделай это трудное задание, ведь ты же настойчивый», или «Потерпи, не включай телевизор, пока спит младший брат, ведь ты же можешь быть заботливым, ответственным и терпеливым?», или «Потерпи, пока я смогу купить тебе эту игрушку. Ты же можешь быть терпеливым? Такие позиции регулируют поведение ребенка и вырабатывают волевые качества.

4. Познавательная саморегуляция

Игры и упражнения для развития навыков самоконтроля у детей:

• **Игра "Сделай так же"**. Можно предложить сложить из имеющихся у ребенка геометрических фигур несложные узоры или рисунки в соответствии с образцом, например, квадрат из треугольников по заданному образцу или елочку из треугольников, узор из геометрических фигур и т. п. Выполнив задание, ребенок может самостоятельно проверить ее по образцу.

• **Игра "Сохрани слово в секрете"**. Инструкция: «Сейчас мы поиграем в такую игру. Я буду называть тебе разные слова, а ты будешь их четко за мной повторять. Но помни об одном условии: названия цветов - это наш секрет, их повторять нельзя. Вместо этого, встретившись с названием цветка, ты должен молча хлопнуть один раз в ладоши». Примерный список слов: окно, стул, ромашка, ириска, просо, плечо, шкаф, василёк, книга и т. д.

• **Игра «Помоги пчёлке собрать урожай»**. Инструкция: «Настоящая пчела - очень трудолюбивое насекомое. Целыми днями она работает, собирает нектар, двигаясь от одного цветка к другому. Наша пчела тоже трудолюбивая, но летает она не по цветочному, а по буквенному полю. Вместо нектара она собирает буквы. Если пчелка соберет буквы правильно, у нее получится целое слово. Если ты будешь четко следить за моими командами и записывать буквы, на которых пчела делает остановку, то в конце путешествия пчелы ты сможешь прочесть полученное слово. Запомни: за каждую команду пчела перелетает только на соседнюю клеточку, далеко летать она не умеет».