

TECHNIQUES AND METHODS OF ARBITRARY REGULATION OF ONE'S OWN ACTIONS IN THE SENIOR PRESCHOOL AGE IN THE CONDITIONS OF A PRESCHOOL ORGANIZATION

Smirnova Yu.S. (Russian Federation)
Email: Smirnova524@scientifictext.ru

Smirnova Yulia Sergeevna – Educator,
MUNICIPAL BUDGETARY PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION
KINDERGARTEN № 178, IVANOVO

Abstract: *The article presents the experience of Russian psychologists and teachers. The problem of self-regulation development in older preschool children is considered. The concepts of self-regulation and arbitrary behavior are presented. The author makes an attempt to systematize and generalize the accumulated theoretical and practical experience on the issue of arbitrary regulation of one's own actions in the older preschool age. The diagnostic tools for determining the level of formation of self-regulation of older preschoolers are indicated. Diagnostics of self-regulation of children of the senior group of kindergarten are presented. The most effective conditions for the formation of self-regulation in preschool children are determined. Special attention is paid to child-adult interaction. Developing psychological and pedagogical work with children is based on the principles of individualization and differentiation of methods, techniques and tools*

Keywords: *self-regulation, educator, preschool child, preschool institution, self-control, game.*

ПРИЁМЫ И МЕТОДЫ ПРОИЗВОЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ СОБСТВЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ Смирнова Ю.С. (Российская Федерация)

Смирнова Юлия Сергеевна – воспитатель,
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 178, г. Иваново

Аннотация: *в статье представлен опыт отечественных психологов и педагогов. Рассматривается проблема развития саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста. Представлены понятия саморегуляции и произвольного поведения. Автором сделана попытка систематизации и обобщения накопленного теоретического и практического опыта по вопросу произвольной регуляции собственных действий в старшем дошкольном возрасте. Обозначен диагностический инструментарий для определения уровня сформированности саморегуляции старших*

дошкольников. Представлены диагностики саморегуляции детей старшей группы детского сада. Определяются наиболее эффективные условия формирования саморегуляции у дошкольников. Особое внимание уделяется детско-взрослому взаимодействию. Развивающая психолого-педагогическая работа с детьми базируется на принципах индивидуализации и дифференциации методов, приемов и средств.

Ключевые слова: саморегуляция, воспитатель, дошкольник, дошкольное учреждение, самоконтроль, игра.

В наше время развитие саморегуляции у детей дошкольного возраста является одной из актуальных проблем теории и практики.

Очень часто приходится слышать от родителей, что дети неуправляемы, ничего не слышат, не сидят на месте и т. д. Поэтому сегодня мы хотим поговорить именно о том, что такое произвольность, саморегуляция и как они формируются.

В детском возрасте способность подчинять свою психическую жизнь ярким живым образам фантазии совершенно естественна. Во-первых, потому что основной тип регуляции психики у детей именно непроизвольный; 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.

Начиная примерно с 20 годов прошлого столетия, отечественными психологами исследовался вопрос произвольности. Но, несмотря на это, до сих пор, нет единого взгляда на его природу. Вместе с тем единодушно считается, что ребёнок тогда владеет произвольными формами поведения, когда умеет регулировать свои действия в соответствии с правилами, образцами и нормами, выработанными обществом.

Для лучшего понимания нашего изложения, дадим определения саморегуляции и произвольной регуляции.

Саморегуляция – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Произвольную регуляцию деятельности и поведения, то есть способность ребёнка целенаправленно и осознанно планировать, управлять и оценивать свою деятельность и поведения, называют произвольным поведением [5].

Как показывают исследования, уже на первом году жизни начинают формироваться произвольные движения. Что же касается дошкольников, то 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 регуляции собственных действий.

Сознательное управление поведением только начинает складываться в дошкольном детстве. Произвольные действия сосуществуют с действиями непреднамеренными, импульсивными. И только в старшем дошкольном возрасте ребёнок приобретает способность адекватно вести себя на основе внутренних побуждений, а не только в условиях ожидания какого-либо поощрения со стороны взрослых или сверстников. На этой основе возникает соподчинение мотивов.

В способности произвольной психической регуляции у детей входят их умения подчинять свою деятельность и поведение заданным правилам, требованиям; умение сдерживать свои эмоциональные порывы, если того требует ситуация (не говорить вслух на занятии, не вскакивать с места, не плакать по малейшему поводу и т. п.); умение планировать свои действия и предвидеть результаты своих поступков; способность длительно выполнять неинтересную работу, если это необходимо, подчинять свои минутные интересы и желания.

Дети с недостаточно сформированной произвольностью в старшем дошкольном возрасте в дальнейшем хуже включаются в процесс обучения, и даже при нормальном уровне интеллектуального развития такие ребята могут попасть в группу неуспевающих. Такие дети могут встретиться со следующими проблемами: импульсивность действий, малая значимость образца и низкий уровень самоконтроля при выполнении задания, отсутствие целенаправленности в работе, отказ выполнять задание в ситуации, когда от ребёнка требуют объяснить процесс его выполнения, большое количество ошибок при «безречевом» выполнении задания, неприятие или неосознанное выполнение правил поведения и т.д. [2].

Становлению произвольного поведения ребёнка способствует игра.

Очень важно понимать механизм формирования произвольной регуляции.

Механизм управления своим поведением – подчинение правилам – складывается именно в игре, а затем проявляется в других видах деятельности.

Произвольность предполагает наличие образца поведения, которому следует ребёнок, и контроля. В игре образцом служат не моральные нормы или иные требования взрослых, а образ другого человека, чьё поведение копирует ребёнок.

Самоконтроль только появляется в старшем дошкольном возрасте, поэтому первоначально ребёнку нужен внешний контроль – со стороны его товарищей по игре. Дети контролируют сначала друг друга, а потом – каждый самого себя. Внешний контроль постепенно выпадает из процесса управления поведением, и образ начинает регулировать поведение ребёнка непосредственно. [2, с. 78].

Перенос формирующегося в игре механизма произвольности в другие неигровые ситуации в этот период ещё затруднён. То, что относительно легко удаётся ребёнку в игре, гораздо хуже получается при соответствующих требованиях взрослых. Например, играя, дошкольник может долго стоять в позе часового, но ему трудно выполнить аналогичное задание, данное экспериментатором, - стоять прямо и не двигаться. Хотя в игре содержатся все основные компоненты произвольного поведения, контроль за выполнением игровых действий не может быть вполне сознательным: игра имеет яркую окрашенность [9].

Далее приведем примеры игр, способствующих развитию произвольной регуляции у детей старшего дошкольного возраста.

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.).
- «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.

Настольные игры

- «Горка спичек». Перед ребёнком вываливается коробок спичек в одну кучку. Предлагается по очереди вытаскивать по одной спичке, чтобы не сдвинулись остальные (в игру могут играть до 6 детей).
- «Пять спичек». Перед ребёнком на столе лежат пять спичек одна под другой. Первую спичку необходимо поднять со стола двумя большими пальцами, вторую — двумя указательными, третью — двумя средними. Затем четвертую — безымянными пальцами, пятую — двумя мизинцами. В конце необходимо удержать все поднятые спички в течение 10 секунд.

Вербальные игры:

- «Хочукалки». Ведущий кончиком карандаша медленно рисует в воздухе какую-нибудь известную детям букву. Детям предлагается угадать букву, но не кричать тут же правильный ответ, а преодолев своё «хочу выкрикнуть», дожидаться команды ведущего и ответ прошептать.

- «Да» и «Нет» не говорите. По ходу игры ведущий задает ее участникам такие вопросы, на которые проще всего ответить словами «да» или «нет».

Существуют также упражнения на развитие произвольной регуляции у детей старшего дошкольного возраста. Такие, как:

- «Раскрась фигуры». Ребенку показывают рисунок с нарисованными геометрическими фигурами и просят закрасить цветным карандашом каждую из них. Предупредите ребенка, что он должен делать это очень аккуратно, время не имеет значения. Как только ребенок начинает проявлять небрежность, работа прекращается. Ребенок шести лет закрашивает 10-15 фигур. Это хороший показатель произвольной регуляции деятельности, терпеливости при выполнении малоинтересной и монотонной работы.

- «Копирование образца». Попросите ребенка как можно точнее скопировать образец, представленный на рисунке. Большинство детей шести лет справляются с этим заданием с небольшим отклонением точек от строки или колонки.

- «Найди такой же предмет». Необходимо найти тот силуэт, который подходит к нарисованной машине.

- «Рисую палочки». Даете ребенку инструкцию: «Возьми цветной карандаш и по моей команде начинай ставить палочки в каждой клетке. Старайся выполнять это задание точно, быстро, не отвлекаясь». Время работы не более двух-трех минут. В процессе выполнения задания создаете помехи: звоните в колокольчик, ставите перед ребенком новую игрушку, кладете на стол что-то вкусное и т. д. Если ребенок только бросает взгляд в сторону раздражителя и продолжает рисовать, отмечаете отсутствие отвлечения. Если же он на время прерывает деятельность, рассматривает, например, новую игрушку, а потом возвращается к выполнению задания, фиксируете наличие отвлечения. Если раздражитель заставляет ребенка забыть о цели деятельности, засчитываете невыполнение. В этом случае следует упражнять волевой контроль поведения, используя подобные задания.

- «Послушай тишину». Сесть на пол. Закрывать глаза и послушать звуки на улице за окном, в комнате, свое дыхание, биение сердца.

Для развития произвольной регуляции действий применяют следующие методики:

- Методика «Бусы».

Назначение задания: выявить количество условий, которые может удержать ребенок в процессе деятельности при восприятии задания на слух.

Организация задания: задание выполняется на отдельных листах с рисунком кривой, изображающей нитку:

Для работы у каждого ребенка должно быть не менее шести фломастеров или карандашей разного цвета. Работа состоит из двух частей: I часть (основная) - выполнение задания (рисование бус), II часть - проверка работы и, в случае необходимости, перерисовывание бус.

- Методика «Домик».

Ребенку предлагается как можно точнее срисовать изображение домика. После окончания работы предложить проверить, все ли верно. Может исправить, если заметит неточности.

Данная методика позволяет выявить умение ориентироваться на образец, точно скопировать его; степень развития произвольного внимания, сформированность пространственного восприятия [1].

Помимо игр, упражнений и методик, существует ряд специальных упражнений, занимающих наиболее важное место в технике психической саморегуляции, с помощью которых психика становится восприимчивой к воздействиям – это упражнения на расслабления мышц, упражнения на дыхание, которые в свою очередь способствуют расслаблению контроля сознания и введения установок в подсознание, различные медитативные упражнения, аутогенная тренировка.

Дыхание - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек.

Существуют различные дыхательные техники, призванные вернуть человека к его естеству, правильному дыханию, экономному расходованию энергии и т.д.

Важно научить ребенка (с проблемами) чувствовать свое дыхание, т.е. обращать внимание на то, как он дышит: ртом или носом, задерживает ли дыхание. Естественное дыхание (так дышит здоровый ребенок) вовлекает в работу все тело, т.е. на работу каждой отдельной части тела влияют дыхательные волны, проходящие по всему телу.

Массаж традиционно включается в комплексы общеоздоровительных мероприятий в целях активизация отдельных систем организма. Элементы общего массажа (поглаживание, растирание, разминание, постукивание) сочетаются с точечным воздействием на определенные точки и зоны. Используются наиболее активные зоны с максимальным количеством биологически активных точек (БАТ) - зоны кистей, стоп, головы, лица и отдельно выделенная зона ушной раковины. Массаж в парах проводится под контролем взрослого.

Растяжки - прекрасный способ, позволяющий снимать эмоционально-психическое напряжение и одновременно повышать двигательную активность, что так важно для ребенка. Растяжки основаны на естественном движении. Каждый знает, как хочется потянуться всем телом, пробудившись ото сна. Растягивание помогает избавиться от

мышечной скованности, улучшить осанку и манеру двигаться, снять утомление.

Растягивание представляет собой динамическую работу мышц, причем внимание сосредоточено не на какой-то одной мышечной группе, а на движении всего тела. Концентрируя внимание на движениях, ребенок постепенно учится владеть своим телом, что оказывает положительное влияние на его физическое и психическое состояние.

Гимнастикой на растягивание можно заниматься индивидуально с ребенком или в небольшой подгруппе. Растягиваемый партнер обычно пассивен, он должен, по возможности, расслабиться. Но ребенок, одолеваемый страхами, тревогой, не может расслабиться и довериться партнеру. Поэтому растяжки рекомендуется применять, когда установлен контакт с ребенком.

Для преодоления внутреннего напряжения необходимо научить ребенка расслабляться, расслаблять свое тело, т.е. учить приемам релаксации.

Релаксация - это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом. Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения, связанного с переутомлением, нарушением осанки, недостатком потребности организма в движении.

Для снятия эмоционального напряжения у детей применяют методику аутогенной тренировки (аутотренинг).

Занятия аутотренингом можно проводить как в плане психокоррекционного направления психологической службы, так и в плане психопрофилактики для предупреждения возможных негативных поведенческих реакций у детей.

Аутотренинг может выступать как целостное комплексное занятие, состоящее из упражнений на различные группы мышц.

Иногда возможно давать некоторые упражнения релаксационного характера на групповых занятиях по игровой терапии (для восстановления и успокоения). И тогда аутотренинг выступает как часть занятия.

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.

Список литературы / References

1. *Ганичева И.В.* Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5-7 лет). М., 2004.
2. *Гиппиус С.В.* Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. СПб., 2001.
3. Краткий психологический словарь. / Под общ. ред. А.В Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1985.
4. *Лазарев М.Л.* Программа “Познай себя”. М., 1993.
5. *Локалова Н.П.* 90 уроков психологического развития младших школьников. М., 1995.
6. *Лопухина К.С.* Логопедия. Речь. Ритм. Движение. СПб., 1997.
7. *Панфилова М.А.* Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. М., 2002.
8. *Самоукина Н.В.* Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: Новая школа, 1993.
9. *Сполдинг Дж.* Обучение через движение. М., 1992.
10. *Хухлаева О.В.* Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. М., 2003.