

*Формирование навыков
саморегуляции у
дошкольников в игровой,
учебной деятельности и
в быту*



Формирование навыков саморегуляции является важным фактором повышения адаптивности человека к изменяющимся условиям жизни. Условия в жизни у ребёнка могут изменяться при переходе из одной группы детского сада в другую, при переезде, с началом обучения в школе, разводе родителей и т.д., всего и не предусмотреть.

Понятие саморегуляции включает в себя регуляцию познавательных процессов (так называемый когнитивный контроль) и регуляцию эмоций. К когнитивному контролю относят планирование, организацию и решение поставленных задач (бытовых, коммуникационных, творческих ит.д.). Базовые когнитивные регуляторные функции – это рабочая память, когнитивная гибкость (способность к переключению) и сдерживающий контроль (торможение). Торможение удерживает человека от отвлечения на незначимые для решения задачи стимулы (как внутренние так и внешние). Рабочая память это кратковременная память, которая удерживает ту информацию, с которой человек работает прямо сейчас. Когнитивная гибкость позволяет переключаться между правилами, различными видами активности, а так же менять своё поведение адекватно изменяющимся обстоятельствам.

Эмоциональная регуляция включает в себя мотивационный компонент и собственно эмоциональное состояние.

Дошкольный период в жизни ребёнка самый подходящий для развития навыков саморегуляции, т.к психика детей в этом возрасте наиболее восприимчива к их формированию. Именно в этот период ребёнок первый раз оказывается в среде детского сада, т.е. в чётко структурированной среде, которая предъявляет высокие требования к его саморегуляции. Так же есть биологические основания к началу формирования саморегуляции, коими является активное созревание префронтальной коры головного мозга. Конечно развитие регуляторных функций человека продолжается и в более старшем возрасте.

Наблюдения показывают, что в детском саду уже наблюдается связь саморегуляции с успешностью в социальной адаптации и школьной успеваемостью. Если ребёнок не умеет направлять своё внимание, контролировать своё поведение ему будет очень трудно в школе. У взрослого человека саморегуляция будет влиять на личную жизнь и карьерный рост.

Как развивать навыки саморегуляции?

Важно не забывать, что в дошкольном возрасте навыки саморегуляции необходимо развивать через игровую деятельность. Игра в этот период – ведущий вид деятельности.

Большую пользу приносят детям **различные игры с правилами** с количеством игроков от двух и более. Они бывают разного уровня по сложности правил, и предъявляют разные требования уровню развития ребёнка. Такие игры учат ребёнка регуляции поведения в соответствии с правилом или внешним стимулом (идти или бежать зависит от темпа или громкости музыки). Самые простые на формирование функции торможения: остановка бега (или прыжков) при остановке музыки. Есть более сложные, на контроль двигательной или речевой интерференции: не делать запретное движение (не хлопать в ладошки на слово «ладошки», а взамен топать). Или, например, не говорить запретное слово, а заменять его другими (игра советского детства «Вы поедете на бал?»). Такие игры имеют мотивационный фактор, т.к. обычно в них есть победители и проигравшие, что вызывает азарт у игроков. К тому же развивается навык принятия поражения и адекватного реагирования на него.

Есть так же короткие игры на расслабление:





«Дыши и думай красиво»

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни и мысленно скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – птица» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – камень» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – цветок» – выдохни, вдохни; скажи: «Я спокоен» – выдохни. Ты действительно успокоишься».

Сюжетно-ролевые игры также способствуют развитию регуляторных функций. Принятие и особенно следование роли, взаимодействие со сверстниками оказывает значимое влияние на формирование навыков саморегуляции в данном процессе. Важно придумывать разнообразные сюжеты, которых необходимо придерживаться и предлагать смену ролей. Огромным благотворным влиянием обладает использование ролей добрых и мудрых персонажей.

Настольные игры с правилами так же положительно влияют на формирование навыков саморегуляции. Но начинать лучше с тех, где участвуют 4-6 человек и не один победитель (игры-«ходилки», лото или мемори, «Дикие джунгли», «Хали-Гали», «Барабашка»). Так же можно использовать короткие игры, где проиграв, можно быстро снова сыграть ещё один раунд с надеждой на реванш (крестики – нолики, аэробол и т.д.). Хорошая игра «Упо» тренирует когнитивную гибкость и способность к торможению. В ней нужно выкладывать карты либо соответствующего цвета, либо с такой же картинкой, как предыдущая карта; и есть карты, которые меняют направление или правила игры. Похожие правила, но с сказочным сюжетом у игры «Спящие королевы». Эта игра имеет красивую мотивирующую предысторию, что повышает вовлечённость детей в процесс.

Игра может быть различной по продолжительности (10-40 минут), но для достижения положительного эффекта необходимо, чтобы ребёнок играл в неё неоднократно на протяжении некоторого периода.

Важно так же постепенно усложнять игру, вводя дополнительные правила , ограничения по времени или каких-то новых персонажей. Необходимо мягко указывать на ошибки и подсказывать, как лучше делать, чтобы их не было.

Желаем вам радости в ваших детях