

Самоконтроль, самостоятельность и саморегуляция.

Как и когда развивать у дошкольников?

Почему дети иногда бывают непослушными? Почему их так трудно приучить к порядку, выполнению элементарных правил и обязанностей? Почему им трудно управлять своим поведением?

Потому что в дошкольном возрасте они не способны владеть собой, говорят нам психологи. Нейрофизиологические исследования привели к выводу, что умение регулировать свои действия появляется у человека только к 9 -10 годам. Но это не значит, что в дошкольном возрасте не нужно развивать эту способность. Её предпосылки зарождаются гораздо раньше. Нарушение правил поведения другими детьми замечается уже с 3 лет, а к 4 годам ребёнок способен контролировать некоторые свои действия. И тут возникает вопрос: *что значит управлять своим поведением?* Это значит, уметь остановить, задержать импульсивный ответ, привычную реакцию на раздражитель. Но мы знаем, что, к сожалению, даже не всем взрослым иногда удаётся промолчать, осознать и следовать нормам поведения.

И как же быть с детьми?

Точно так же, как со взрослыми, советуют нам специалисты.

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».

Ребенок должен овладеть умениями в каждой из сфер.

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 эмоции 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 действуют 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.

Картотека игр на развитие инициативности и самостоятельности у дошкольников

Подбирая арсенал игр, стоит обращать особое внимание на те игры, что совмещают в себе:

- + развитие инициативности, желание участвовать в игре;
- + развитие способности принимать самостоятельные решения;
- + развитие саморегуляции;
- + творческую, креативную компоненту (особенно важны игры с возможностью изменения и усложнения правил, преобразования сюжета);
- + развитие уверенного поведения, умения достойно принимать проигрыш.

При выборе групповых игр очень важно найти баланс, некую золотую середину, чтобы игровая реальность была интересной.

Игра «Карусель, карусель...»

Задача: развитие креативности детей.

Содержание. Участники игры образуют два круга — внутренний и внешний. Количество детей в обоих кругах должно быть одинаковым. Дети берутся за руки и начинают двигаться: внутренний круг — в противоположном направлении по отношению к внешнему. Как только взрослый подаст любой сигнал, дети останавливаются, и каждый участник из внешнего круга находит себе пару (рядом стоящего ребенка) из внутреннего круга. Затем взрослый подает команду-приветствие: «Здравствуйте, ладошки!», и дети приветствуют друг друга ладонями, причем дотрагиваться до ладоней партнера необязательно, необходимо просто продемонстрировать жесты-приветствия. Взрослый снова подает сигнал, и дети продолжают движение в своих кругах. После следующего сигнала взрослый произносит приветствие: «Здравствуйте, плечики!» Приветствия могут быть самыми разнообразными: «Здравствуйте, пяточки!», «Здравствуйте, коленки!», «Здравствуйте, плечики!» (И т. п.)

Игра «Смешное имя»

Задачи: развитие выдержки, фантазии, инициативности.

Содержание. Игроки придумывают себе необычные или смешные имена, например: Одуванчик, Крокодил, Плюшка и т. п. Водящий подходит поочередно к каждому игроку и задает разные вопросы. В ответ игроки могут называть только свое игровое имя. Причем делать это нужно с серьезным лицом, улыбаться нельзя.

Подходя к игроку, водящий предупреждает: «Кто ошибется, кто засмеется, тому плохо придется!» После этого он спрашивает:

— Как тебя зовут?

— Одуванчик!

— Что ты ешь на завтрак?

— Одуванчик!

— На чем ты катаешься?

— На одуванчике! (И т. д.)

Если участник игры ошибется или засмеется, он отлает фант и выходит из игры, а ведущий переходит к следующему игроку.

После опроса всех участников игры разыгрываются фанты, за каждый фант надо выполнить шуточные задания.

Рекомендации. Желательно придумывать разные вопросы, не повторяясь. Можно, например, указывать на части тела игрока или на различные предметы и спрашивать, что это такое. Задав 7—10 вопросов, водящий может переходить к следующему игроку.

Игра «Сказка, в гости приходи!»

Задачи: развитие креативности, мышления, внимания, речи, памяти.

Содержание. С помощью считалки выбираем водящего. Он выходит за дверь. Остальные загадывают сюжет из сказки и договариваются, кто какие роли возьмет (разыгрывают пантомимой). Вернувшись, водящий должен посмотреть сюжет и с помощью вопросов угадать, что за сказка и кто герои этой сказки. На вопросы можно отвечать только «да» и «нет». Если вопрос не подразумевает однозначного ответа, все хором отвечают: «Догадайся!»

Например:

— Действие происходит в лесу?

- Да.

— Эти герои дружат?

— Нет!

— Это звери или люди?

— Догадайся!

Игра «Сказка, в гости приходи!-2»

Задачи: развитие креативности, мышления, внимания, речи, памяти.

Содержание. Дети садятся в круг, ведущий начинает сказку. Зачин — 2—3 предложения. Затем спрашивает у детей: «Как вы думаете, что могло произойти дальше? Давайте сочиним нашу сказку. Поможет нам „волшебный" клубочек. Я начинаю и обматываю ниточку вокруг большого пальца, затем передаю клубочек следующему. Итак, мы начинаем...»

Ведущий произносит первые фразы, а затем передает «волшебный» клубок соседу. Он двумя-тремя фразами развивает сюжет, затем передает право говорить следующему, тот — следующему, и так до завершения сказки. По окончании необходимо отметить: «Как нас ниточка связала в один клубок, так и сказка у нас завязалась в один сюжет».

Игра «Как бы ты назвал иначе?»

Задачи: развитие речи, мышления, креативности.

Содержание. Словесное творчество — важный этап знакомства ребенка с миром. Взрослый спрашивает каждого ребенка: «Как бы ты назвал иначе?» Первое слово — на основе картинки, например мама. Варианты детей: мамочка, мамонька, мамуленька, мамушечка, любименькая, приласкулечка, цветущечка, хорошуленька, ангелочек, роднулечка, милушечка, красотулька, цветик-много-светик, развеселушка, дарюшенька. Следующее слово — без зрительного подкрепления, например дом. Варианты детей: домик, домище, домишко, семенник, человечник, людильник, папамамаяшник и т. д.

Упражнение «Танцую как хочу»

Задачи: развитие креативности, экспрессии, снижение эмоционального напряжения.

Содержание. Все дети танцуют под музыку, изображая в танце какой-нибудь образ: птицу, котенка, цветок, зайчика и других персонажей. Затем расска-зывают, какое движение у них самое любимое. Почему они любят танцевать? Когда танцевали в последний раз? Танцуют ли с ними мама и папа?

Упражнение «Маленький поэт»

Задачи: развитие речи, креативности, мышления.

Содержание. Взрослый просит детей подобрать рифму:

- Женский день совсем уж близко, подарите маме...
- Речка стала прогреваться, всем нам хочется...
- Если вы идете в гости, то с собой берите...
- Если дождь на улице, значит, небо...
- Закружился у ворот наш веселый...

Игра заканчивается веселым хороводом детей.

Упражнение «Сказка по кругу»

Задачи: развитие речи, навыков сотрудничества, работы в команде.

Содержание. Каждый ребенок получает бланк, на котором нарисованы некоторые сказочные детали. Каждый в течение одной минуты добавляет к рисунку все, что он хочет. Затем рисунок передается соседу справа. Рисование заканчивается, когда рисунок возвращается к его первому хозяину. После этого дети рассказывают сказочные истории, которые желательно записать и представить родителям.

Игра «Внимательный машинист»

Задачи: развитие креативности, ответственности, инициативности.

Содержание. Дети идут по комнате «паровозиком», в затылок друг другу. Водящий («машинист») обходит препятствия (стулья, столы), перепрыгивает

через воображаемые рвы и канавы (ленточки, пенечки), а все остальные повторяют за ним движения. Задача «машиниста» — провести «поезд» так, чтоб он не рассыпался и выполнял все движения за ним. Игру можно усложнить: попросить всех детей-«вагончиков» закрыть глаза, и только ребенок-«машинист» знает, куда ехать и как обойти препятствия. По знаку педагога водящий переходит в хвост «змейки», а следующий за ним становится новым ведущим. Рекомендации. Желательно, чтобы в роли водящего побывали все дети.

Игра «Разведчики»

Задачи: формирование ответственности, умения выполнять инструкции.

Содержание. Взрослый беседует с детьми, выясняя, какие качества, по их мнению, должны быть у разведчиков (ответственность, смелость, умение регулировать свои эмоции и желания). Затем командир — взрослый или один из детей — дает команды остальным: шаг вправо, два шага вперед и др. Задача разведчиков — точно следовать указаниям командира.

Упражнение «Считалки»

Задачи: работа с импульсивностью ребенка, развитие навыка слушать и выполнять правила, нормы; развитие речи и креативности.

Общие, знакомые всем считалки необходимы детям, чтобы регулировать порядок в группе, предоставлять им инициативу деления на подгруппы, способствовать сплочению.

Содержание. Дети разучивают заранее подобранную ведущим считалку.

Примеры считалок.

Вышла мышка как-то раз

Поглядеть, который час.

Раз, два, три, четыре —

Мышка дернула за гири.

Вдруг раздался страшный звон.

Выходи из круга вон!

Жаба прыгала, скакала,

Чуть в болото не упала.

Из болота вышел дед,

Двести восемьдесят лет.

Нес он травы и цветы.

Выходи из круга ты.

Игра «Отвечай, сосед!»

Задачи: развитие инициативности, быстроты реакции, навыков взаимодействия, саморегуляции, ответственности.

Содержание. Участники игры стоят по кругу. В центре — водящий. Он не соблюдая очередности, вразбивку задает игрокам различные вопросы, стараясь придумывать забавные. Тот, к кому обратился водящий, должен молчать, за него отвечает его сосед с правой стороны. Тот, кто сам ответит на вопрос опоздает ответить за соседа или засмеется, выходит из игры.

Игра «Сказка по кругу»

Задачи: развитие креативности, речи, самостоятельности,

инициативности, навыков сотрудничества, командного духа

Содержание. Совместно сочиняя сказку, совершенно необязательно сидеть именно в кругу. Каждый может занять удобное для него место. Начиная повествование произносит первые фразы, а затем касается плеча соседа или передает ему «волшебный» мячик». Сосед двумя-тремя фразами развивает сюжет, а затем передает право говорить следующему, тот — следующему, и так до завершения сказки. Перебивать говорящего нельзя.

Пример короткой сказки, сочиненной «по кругу» маленькими авторами.

«Три брата дельфина отправились путешествовать и договорились встретиться через год. Один доплыл до Антарктиды, там немного замерз, но зато познакомился с пингвинами. Другой поплыл на Север, он там встретился с белым медведем. Вот прошел год, они приплыли на место встречи, а третьего нет. Ждали они, волновались. И вот видят: он плывет. Усталый такой, но веселый и даже счастливый. И на шее у него серебряная ленточка. А сам молчит, только улыбается по-дельфински. Братья стали спрашивать, откуда он, только он не говорил. Они обиделись, но больше не спрашивали. А еще через месяц пришло письмо: «Спасибо тебе, дельфин. Я совсем поправилась, и у меня теперь все хорошо». И там была подпись под письмом: угадайте, какая. «Русалочка».

Игра «Много-Мало»

Задачи: развитие креативности, речи, самостоятельности, инициативности, навыков сотрудничества, командного духа.

Детям предлагают быстро выразить условными жестами (сильно разведенные ладони – много, ладони вместе – мало, друг над другом – достаточно) свое отношении к услышанным фразам, типа: «Одна нога для всех людей – это...», «Ведро воды для слона – это...», «Ведро воды для воробья – это...» и так далее.

Игра «Хорошо-Плохо»

Задачи: развитие креативности, речи, самостоятельности, инициативности, навыков сотрудничества, командного духа.

Дети отвечают на вопрос почему это хорошо или плохо применительно к одной и той же ситуации, причем ситуации постепенно вытекают одна из другой. Например, сладкие конфеты – это хорошо и вкусно, но еще и плохо, так как от этого могут заболеть зубы. Заболели зубы – это хорошо, так как это сигнал, что пора идти к врачу, но и плохо, так как можно пойти к врачу и заранее... и так далее.

Игра «Разбежались»

Задачи: развитие креативности, речи, самостоятельности, инициативности, навыков сотрудничества, командного духа.

Группе детей предлагают быстро разбежаться по сторонам по какому-либо признаку, который называет воспитатель. Например, у кого одежда с карманами – направо, а у кого без карманов – налево; кого привел в садик папа – направо, кого не папа – налево.

Игра «Разве так бывает?»

Задачи: развитие креативности, речи, самостоятельности, инициативности, логического мышления.

Нарисуйте картинку с заведомо нелепыми деталями, например, одуванчик среди сугробов, яблоки на березе, мальчик с косичками и т.п. Попросите ребенка внимательно рассмотреть изображение и указать то, чего быть не может. Игру можно проводить в форме соревнования: кто найдет больше «нелепиц», кто увидит самое смешное несоответствие. Чаще меняйте наглядный материал, подбирайте картинки с различными сюжетами, ситуациями. Усложняя задание, делайте ошибки, увидеть которые возможно только при внимательном рассмотрении рисунка. Предложите малышу самому нарисовать картинку с «нелепицей».

Игра «Кому что нужно»

Задачи: развитие креативности, речи, самостоятельности, инициативности, логического мышления.

Представляйте себя в виде какого-либо одушевленного объекта. Ребенок должен назвать условия, необходимые для его жизнедеятельности. Например, вы говорите: «Я — цветок». Научите малыша рассуждать: «Цветок растет в земле, его поливают, листья цветка дышат, в холод цветы вянут, когда светит солнце — цветок растет. Значит цветку необходимы земля, вода, воздух, тепло, свет». Усложняя задачу, можно построить игру наоборот: «Мне необходимы воздух, вода, трава или сено для питания, луг, чтобы пастись, хлев, чтобы там жить. Кто я? (корова)»

Игра «Вопрос – ответ»

Задачи: развитие креативности, речи, самостоятельности, инициативности, логического мышления.

Расставьте в ряд игрушки или любые другие безопасные предметы. Предложите ребенку найти загаданный вами предмет, задавая вопросы относительно его месторасположения. Например:

— Этот предмет справа от машины (центральный объект)?

— Да.

— Это кубик?

— Нет.

— Предмет находится между куклой и зайцем?

— Да.

— Это мяч?

— Да.

Игра «Что я загадала?»

Задачи: развитие креативности, речи, самостоятельности, инициативности, логического мышления.

Разложите перед ребенком 10 кругов разного цвета и размера. Предложите малышу отгадать, какой из них вы загадали. Объясните правила: отгадывая, можно задавать вопросы только со словами «больше—меньше». Например:

— Этот круг больше красного?

— Да.

- Он больше синего?
- Да?
- Больше желтого?
- Нет.
- Это зеленый круг?
- Да.

Игра «Несуществующее животное»

Задачи: развитие креативности, речи, самостоятельности, инициативности, логического мышления.

Ход игры: Если существование рыбы-молот или рыбы-иглы научно доказано, то существование рыбы-наперстка не исключено. Пусть ребенок пофантазирует: «Как выглядит рыба-кастрюля? Чем питается рыба-ножницы и как можно использовать рыбу-магнит?»

Игра «Волшебники»

Задачи: развитие креативности, речи, самостоятельности, инициативности, логического мышления

Объясните ребенку правила игры: вы рисуете простую геометрическую фигуру, а он на ее основе создает более сложный рисунок, например, прямоугольник может превратиться в окно, аквариум, дом; круг — в мяч, снеговика, колесо, яблоко и т.п. Можно проводить игру в форме соревнования: кто придумает и нарисует больше картинок, используя одну геометрическую фигуру. Победителю вручается символический приз.

Литература:

- Чехонина О.И. Самостоятельная поисковая деятельность детей в образовательном процессе детского сада/ О.И. Чехонина // Детский сад от А до Я. - 2008.
- Шапарь Б.В. Практическая психология. Инструментарий/ Б.В. Шапарь - Ростов н/Д: Издательство «Феникс», 2006.
- Кон И.С. Психология самостоятельности/ И.С. Кон // Педагогика здоровья. -2009.- №7.
- Люблинская А.А. Детская психология / А.А. Люблинская.- М.: «Просвещение», 2008.
- Зеньковский, В.В. Психология детства/ В.В. Зеньковский. - М.: Школа - Пресс, 2008
- Иванов, В.Д. Самодеятельность, самостоятельность, самоуправление, или несколько историй из жизни школьников с вопросами письмами, монологами и документами / В.Д. Иванов.- М.: Просвещение, 2007 г.