**Развитие саморегуляции у дошкольников**

Одним из важнейших достижений дошкольного возраста является развитие у ребенка способности самостоятельно регулировать свое поведение и мыслительные процессы. За умением сдержать себя, не поддаваться первому порыву или желанию стоит очень важное свойство – способность к произвольной регуляции своей деятельности.

Выделяют следующие направления работы, способствующие развитию саморегуляции у детей дошкольного возраста:

* Общение со взрослыми;
* Овладение культурными средствами;
* Игровая деятельность;
* Совместная деятельность со сверстниками;
* Использование специальных компьютерных приложений.

Наибольшую роль в развитии саморегуляции у дошкольников играет взаимодействие с взрослыми (родителями и воспитателями).

Взрослый оказывает существенное влияние на формирование саморегуляции ребенка, и характер этого влияния зависит от стиля взаимодействия.

Взрослые могут использовать различные стили взаимодействия с детьми:

* *управлять детским поведением, используя* ***давление и доминирование****, что пресекает детскую самостоятельность и автономию и соответственно снижает общий уровень контроля ребёнком собственного поведения.*
* *Если же взрослые руководят поведением ребёнка,* ***принимая его точку зрения****, а также учитывая его возрастающий поведенческий контроль, то они усиливают его независимость от внешнего контроля, что способствует развитию саморегуляции.*

По данным исследований, словесная помощь со стороны родителей в сочетании с тёплым, позитивным отношением к ребёнку в раннем детстве положительно связана со способностью ребёнка к торможению своих нежелательных реакций. Тогда как стиль родительства, при котором взрослые в большинстве случаев решают задачи «за ребёнка», приводит к слабому развитию сдерживающего контроля у детей.

Ещё одним эффективным способом развития саморегуляции является овладение культурными средствами. В качестве средств саморегуляции выступают, в первую очередь, знаки (схемы, модели и другие визуальные средства) и слова. Использование визуальных средств может помочь детям удерживать задание в памяти и улучшить способности к сдерживающему контролю. Например взрослый объясняет, карточка с изображением уха, значит «уши не разговаривают, уши слушают». Не менее важным средством является проговаривание правил, инструкций, то есть использование слова.

Игровая деятельность традиционно рассматривается как важная составляющая развития произвольности ребенка. Её важнейшей отличительной характеристикой является то, что в игре ребенок создаёт мнимую ситуацию, которая заключает в себе определенные правила поведения.

Игровые правила создаются самим ребёнком для самого себя. Они вытекают из смысла создаваемой им воображаемой ситуации, что отличает их от правил поведения, транслируемых взрослыми. Именно в игре ребёнок учится «действовать по линии наибольшего сопротивления»: подчиняться правилам, отказываться от импульсивных действий, непосредственных желаний, что доставляет ему наибольшее удовольствие. В игровой деятельности задействованы все компоненты саморегуляции: *рабочая память необходима для удержания игровых правил, когнитивная гибкость связана с переключением с одной игры на другую, с одной роли на другую, с переходом от игровой деятельности к деятельности реальной; сдерживающий контроль связан с использованием игрового замещения.*

Развитие ролевой игры у дошкольников и стимулирование их к активному использованию воображения способствует саморегуляции. Кроме того, в игре осуществляется постоянное взаимодействие детей друг с другом, что также имеет большой развивающийся потенциал.

В совместной игре со сверстниками ребёнок учится регулировать свое поведение: соблюдать договорённости, разрешать возникающие конфликты. В современной психологии существует подход, основанный на обучении через выполнение ребёнком роли учителя.

Создание ситуации совместной деятельности (кооперации со взрослым или сверстником) или ситуации конкуренции развивает когнитивный контроль у дошкольников.

Увлечение современных детей компьютерными играми можно использовать для их обучения и развития, особое место в развитии саморегуляции занимают специально разработанные компьютерные программы, направленные на тренировку когнитивных процессов. Одной из них является программа Goqmed (Thorell et al., 2009), направленная на развитие памяти у дошкольников. Подобные программы направлены именно на тренировку когнитивных навыков. Согласно нейропсихологическим исследованиям, развитие саморегуляции напрямую связано с развитием мозга, которое происходит под влиянием опыта людей.

**Игры, направленные на обучение приемам саморегуляции и самообладания**

**«Теплый как солнце, легкий как дуновение ветра»** (игровое упражнение)

***Цель:*** *учить расслаблять мышцы лица и всего тела в «неприятной ситуации».*

***Содержание:*** Группа детей рассаживается по кругу. Педагог включает тихую музыку, и говорит: «закройте глаза, постарайтесь расслабиться и представить себе теплый чудесный денек. Над вашими головами проплывает серое облачко, на которое вы помещаете все свои горести, печали, неприятности, заботы. Ярко голубое небо, легкий ветерок, мягкие лучи солнца ласкают ваши волосы, щеки, нос, руки. Постепенно ваше тело расслабляется, вы спокойны, вам хорошо и уютно, вы хотите взлететь на встречу к солнцу, небу. А сейчас мы постепенно открываем глаза и постараемся новые ощущения, такие как легкость, тепло, уют сохранить в себе на целый день».

**«Тучка»** (игровое упражнение)

***Цель:*** *учить расслаблять мышцы лица в «неприятной ситуации».*

***Содержание:*** Представьте себе теплый, чудесный день (звучит музыка). Над вами ярко-голубое небо. Мягкие лучи солнца и теплый ласковый ветерок целуют ваши глазки и щечки. По небу летит серая тучка. На нее мы поместим все наши обиды и горести и огорчения. Мы всегда будем радостными, добрыми и сильными. А теперь откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

**«На море»** (игровое упражнение)

***Цель:*** *снять эмоциональное напряжение.*

***Содержание:*** Дети закрывают глаза. Педагог читает:

«Представьте - вы на море. Вы выходите из прохладной, соленой воды, усталые, измученные после долгого купания. Вам хочется быстрее прилечь на горячий песок. И вот вы, наконец, дошли до песка и упали на него. Тепло песка согревает все ваше тело. Вам хорошо. Солнце печет прямо в лицо, и вы лежите полностью расслабленные, дышите ровно и спокойно. Ничего вас не беспокоит». Через 10-15 сек. Педагог говорит: «А теперь медленно откройте глаза и посмотрите друг на друга».

Все это время играет музыка со звуками моря.

**«Возьми себя в руки»** (игровое упражнение)

***Цель:*** *учить сдерживать себя.*

***Содержание:*** Объяснить детям, что когда они испытывают неприятные эмоции: злость, раздражение, желание ударить кого-либо, то можно себя «взять в руки», т.е. остановить себя. Для этого нужно несколько раз глубоко вздохнуть и выдохнуть. Выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаза.

**«Насос и мяч»** (игра с правилами)

***Цель:*** *расслабить максимальное количество мышц тела.*

***Содержание:*** Дети играют в парах. Один большой надувной мяч, другой насосом надувает мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, шея и руки расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше и больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча появляется голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать, товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются местами.