(cc) BY

Тесленко Татьяна Ильинична
воспитатель
Рустамова Наталья Юрьевна
воспитатель
Гусева Алена Юрьевна
старший воспитатель
Янбухтина Рида Фаргатовна
логопед
МАДОУ «Д/С №47»
г. Стерлитамак, Республика Башкортостан

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация*: в статье говорится о развитии процесса саморегуляции у детей, которая формируется на протяжении всего дошкольного возраста. Чтобы развить навыки саморегуляции, детям необходим опыт и практика процессов саморегуляции вместе с взрослыми и ровесниками.*

Ключевые слова*: саморегуляция, бессознательный уровень, реакции детского организма, дошкольный возраст, психические явления.*

Развитие саморегуляции – одна из центральных линий развития детей дошкольного возраста. Важнейшим психическим новообразованием ребенка к концу дошкольного возраста является формирование саморегуляции [3, с. 60].

Саморегуляция – самостоятельное целенаправленное и сознательное изменение субъектом регуляторных механизмов своей психики на основе использования ресурсов бессознательного уровня [1, с. 30].

Следовательно, под саморегулированием понимается сознательное воздействие человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания. Субъектом саморегуляции является сам человек, а в качестве объектов могут выступать

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

присущие ему психические явления, выполняемая им деятельность или собственное поведение [4, с. 15].

Формирование саморегуляции у детей не появляется само по себе, его необходимо развивать в дошкольном возрасте. Саморегуляция включает несколько сложных процессов, которые позволяют детям соответственно реагировать на окружающую среду. Дети должны научиться оценивать, что они видят, слышат, чувствуют на ощупь, на вкус и запах, и сравнивать с тем, что они уже знают. Дети также должны научиться использовать саморегуляцию, чтобы определить, какую реакцию выбрать, с помощью определенной системы [2, с. 156].

Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, а также от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий, что формируется в процессе воспитания [3, с. 65].

Конечно, саморегуляция не вырабатывается сама по себе. У детей развиваются навыки саморегуляции в первые пять лет жизни. Следовательно, воспитатели играют важную роль в том, чтобы помочь маленьким детям регулировать мыслительную деятельность и поведение. Самый действенный способ научить детей саморегуляции – это личный пример и поддержка навыков, которым обучается ребенок, в ходе обычной повседневной деятельности [7, с. 61].

Навыки саморегуляции развиваются постепенно, поэтому важно, чтобы ожидания родителей соответствовали возрасту ребенка. Выготский назвал диапазон ожиданий, соответствующих уровню развития, зоной ближайшего развития. Зона ближайшего развития – это «растущая грань компетенции», представляющая собой те навыки, которым ребенок готов научиться [5, с. 53].

Для постепенного формирования навыков саморегуляции в период дошкольного детства дети должны научиться переводить свои ощущения в информацию, которую они могут использовать для регулирования мыслей, эмоций. Младенцы перерабатывают ощущение от успокаивающего прикосновения и мягких звуков голоса в подсказки, которые помогают им развивать навыки самоуспокоения. Они начинают регулировать активацию (возбуждение) и сенсорно-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

моторные реакции еще до рождения. Младенец может начать сосать палец, услышав громкий звук, что свидетельствует о том, что он регулирует степень своей реакции на воздействие окружающей среды [6, с. 102].

По мере развития детей их навыки регуляции становятся все сложнее. Дети в возрасте 2–3 лет и дошкольники начинают перерабатывать подсказки от взрослых, например «Ты следующий», в навык регуляции, который помогает им подавлять стремление схватить чужую еду или игрушку. Они начинают учиться понимать, как долго им нужно ждать, когда придет их очередь, что помогает им регулировать эмоциональное напряжение. Они учатся подавлять свои реакции и подчиняться взрослым. К четырем годам дети проявляют более сложные формы саморегуляции, такие как ожидание соответствующей реакции и изменение своей реакции даже при незначительном изменении внешних обстоятельств. Например, хлопать в ладоши приемлемо после того, как кто-то поделился своими достижениями в школе, но не в то время, как воспитатель дает указания [5, с. 115].

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 [7, с. 70].

На этапе старшего дошкольного возраста развитие способности ребенка к личностной саморегуляции определяется ходом развития игровой деятельности. На первом этапе она представляет собой копирование действий и поведения взрослых. Игрушки в это время являются моделями предметов, с которыми «играют» взрослые. Это так называемая сюжетная игра. Ребенок в процессе ее воспроизводит сюжеты действий. В центре внимания не роль, к примеру, врача, а действия, имитирующие действия врача. К правилам ребенок еще не чувствителен. Самое главное для ребенка – ролевая идентификация, сюжет отходит на

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

задний план. Смысл игры заключается в разделении ролей. В игре он имеет возможность прожить то, что является для него недоступным в жизни взрослых [5, с. 124].

В возрасте 5 лет у дошкольника появляется игра по правилам. Ролевая идентификация утрачивает привлекательность, роли становятся чисто игровыми. В процесс саморегуляции личность включается уже всеми своими специфическими процессами и свойствами. Этими феноменами являются, прежде всего, мотивационные процессы, сознание и самосознание личности [6, с. 110].

Личностная саморегуляция возможна на этапе появления рефлексии у старшего дошкольника. Развитие личностной саморегуляции связано с осознанием и усвоением нравственных норм и правил как собственных эталонов поведения, переносом их в самодеятельность. Складывается положительное представление о себе, формируется поведенческая компетентность, которая позволяет ребенку, имеющему положительный опыт саморегуляции, действовать в ситуациях нравственного выбора и отсутствия внешнего контроля, решать несложные проблемы. На этапе появления устойчивого нравственного мотива рефлексия начинает регулировать направленность желаний детей [4, с. 21].

Способность регулировать различные сферы психической жизни состоит из конкретных контролирующих умений в двигательной и эмоциональной сферах, сфере общения и поведения. Ребенок должен овладеть умениями в каждой из сфер [4, с. 75].

По мере развития большинство детей начинают применять навыки саморегуляции без напоминания или помощи. Они развивают собственные стратегии, которые помогают справляться с поступающей информацией, выбирать соответствующую реакцию и поддерживать уровень активации/возбуждения, который помогает им участвовать в обучении. Когда дети регулярно применяют навыки саморегуляции без помощи взрослых, они интернализируют эти навыки. Выготский описал интернализацию как процесс, в котором дети проходят путь от регуляции поведения вместе с взрослыми к самостоятельной регуляции.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Исходя из вышеизложенного, саморегуляция формируется на всем протяжении дошкольного возраста. Огромную роль в формировании саморегуляции играют взрослые, которые организуют деятельность дошкольника согласно возрастным особенностям, используя личный пример и подсказки, количество которых постепенно уменьшается. Чтобы развить навыки саморегуляции, детям необходим опыт и практика процессов саморегуляции вместе с взрослыми и ровесниками, уже обладающими такими навыками.

Список литературы

1. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2010. – 320 с.

2. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология / М.В. Гамезо. – М.: Педагогическое общество России, 2013. – 276 с.

3. Дубровинская Н.В. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии / Н.В. Дубровинская. – М.: Владос, 2010. – 144 с.

4. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2010. – 510 с.

5. Мухина В.С. Детская психология / В.С. Мухина – М.: Академия, 2010. – 528 с.

6. Немов Р.С. Психология / Р.С. Немов – М.: Владос, 2013. – Т. 1. – 687 с.

7. Урунтаева Г.А. Психология дошкольника: Хрестоматия / Г.А. Урунтаева. – М.: Академия, 2010. – 251 с.

8. Лелюхина М. Развитие навыков саморегуляции у маленьких детей в ходе повседневной деятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://specialtranslations.ru/self-regulation/ (дата обращения: 27.11.2018).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)