

## ***Консультация для родителей: «Как научить ребенка управлять своим поведением».***

Очень часто приходится слышать от родителей, воспитателей, что дети неуправляемы, ничего не слышат, не сидят на месте и т. д. Поэтому сегодня мы поговорим о том, что такое произвольность, саморегуляции, как они формируются, и что с этим делать.

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

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.

Произвольная регуляция возникает в общении и совместной деятельности со взрослым.

Воля - сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать трудности при достижении цели.

Развитие волевой регуляции поведения у человека осуществляется в нескольких направлениях.

- преобразование непроизвольных психических процессов в произвольные,
- обретение человеком контроля над своим поведением,
- выработка волевых качеств личности.

Решающую роль в организации волевых действий играет вторая сигнальная система, выполняющая регулирующую функцию.

Напомню, что есть две сигнальные системы: первая и вторая

- первая – связана с восприятием через рецепторы сигналов, раздражителей поступающих из внешней среды, световых, тепловых, болевых и т. д.
- вторая связана с функцией речи, со словом, слышимым или видимым (*письменная речь*).

Именно вторая система подает команды первой через слово.

Таким образом, волевые действия возникают на основе речевых сигналов, т. е. обусловлены либо словесными указаниями, исходящими от других, либо словами, произносимыми самим человеком во внутренней речи, когда решение принимает он сам.

За произвольное поведение отвечают лобные доли коры головного мозга, также, как и за речь и мышление. При поражении лобных долей осмысленное поведение становится невозможным, любое случайное отвлекающее обстоятельство побуждает к неоправданному поведению. Такой больной не может сосредоточиться на цели, он ведёт себя как автомат: увидел лестницу - идёт по ней, увидел проходящего мимо человека – непроизвольно пошёл за ним, увидел звонок – позвонил; он может зайти, как в дверь, в открытые дверцы шкафа, а потом долго беспомощно стоять там. Он не может решить простейшей арифметической задачи.

Формирование способности к волевым действиям начинается с раннего детства, с овладения ребёнком произвольными движениями, в манипуляции с игрушками и доступными предметами.

Собственно, произвольное поведение начинает складываться тогда, когда, ребёнок выполняет такие элементарные действия, которые связаны с преодолением трудностей, а также такие, которые диктуются необходимостью, когда ему впервые приходится делать не то, что хочется, а то, что надо.

Большое значение имеют в этом плане систематические указания и требования взрослых. Взрослые умело ставят ребёнка перед необходимостью преодолевать различные, конечно, посильные, препятствия и трудности, проявлять при этом волевые усилия.

Ребёнок овладевает умением контролировать свою позу, например, сидеть спокойно на занятиях так, как этого требует воспитатель, не вертеться, не вскакивать. Управление собственным телом не легко даётся ребёнку. Вначале это особая задача, которая требует внешнего контроля за собой, - ребёнок может оставаться относительно неподвижным только в то время, когда он смотрит на положение своих рук, ног, туловища, следит, чтобы они не вышли из подчинения. Только постепенно дети переходят к контролю за положением своего тела на основании мышечных ощущений.

Повторюсь, что сознательное управление поведением только начинает складываться в дошкольном детстве. Произвольные действия сосуществуют с действиями непреднамеренными, импульсивными.

К концу дошкольного возраста 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.

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 к концу дошкольного возраста, 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.

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 аффективную окрашенность.

Под руководством Д. Б. Эльконина был проведён интересный эксперимент. Перед ребёнком куча спичек. Экспериментатор просит брать по одной и перекладывать их в другое место. Правила нарочно сделали бессмысленными. Испытуемыми были дети 5.6.7 лет. Экспериментатор наблюдал за детьми через зеркало Гезела. Дети, которые готовятся к школе, скрупулёзно выполняют эту работу и могут сидеть за этим занятием час. Дети поменьше некоторое время продолжают перекладывать спички, а потом начинают что-то строить. Самые маленькие приносят в эти занятия свою собственную задачу. Когда происходит насыщение, входит экспериментатор просит поработать ещё: *«Давай договоримся, вот эту кучку спичек разложим и всё»*. И более старший ребёнок продолжает эту монотонную, бессмысленную работу, потому что он договорился со взрослым. Детям среднего дошкольного возраста экспериментатор говорил: *«Я уйду, а Буратино останется»*. Поведение ребёнка менялось: он посматривал на Буратино и делал всё правильно. Если несколько раз осуществить это действие с замещающим звеном, то и без Буратино дети подчиняются

правилу. Этот эксперимент показал. Что за выполнением правила лежит система отношений ребёнка со взрослым человеком.

Итак, за выполнением правила, считал Д. Б. Эльконин, лежит система социальных отношений между ребёнком и взрослым. Сначала правило выполняется в присутствии взрослого, затем с опорой на предмет, замещающий взрослого, и, наконец, правило становится внутренним.

Превращение правила во внутреннюю инстанцию поведения – важный признак произвольного поведения.

Способности произвольной психорегуляции. 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.

#### Двигательная сфера:

Для того чтобы самому научиться контролировать свои движения, ребенок должен овладеть следующими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
- различать и сравнивать мышечные ощущения;
- определять соответствующие характера ощущений (“напряжение-расслабление”, “тяжесть-легкость”, др.) характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями (“сила-слабость”, “резкость-плавность”, темп, ритм);
- менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

Первые три умения можно с успехом тренировать у каждого ребенка, последнее же во многом зависит от природной одаренности – точного мышечного чувства, моторной ловкости.

#### Эмоциональная сфера:

Способности детей в произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование. 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 овладеть такими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
- различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (*приятно, неприятно, беспокойно, удивленно, страшно и т. п.*);
- одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие;
- произвольно и подражательно “воспроизводить” или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

Сфера общения:

Овладев начальными навыками эмоциональной саморегуляции, ребенок сможет регулировать свое общение. Основным инструментом регуляции общения является способность устанавливать эмоциональный контакт. Эту способность можно развить тренировкой следующих умений:

- управлять, понимать и различать чужие эмоциональные состояния;
- сопереживать (т. е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать прочувствовать его эмоциональное состояние);
- отвечать адекватными чувствами (т. е. в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).

У детей больше, чем у взрослых, развита, интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние, поскольку они не придают такого значения словам, как взрослые. Поэтому важно не упустить это благодарное время для развития у ребенка эмпатии, сострадания, общительности, доброты.

Уровень овладения ребенком элементарными умениями регуляции эмоциональной сферы и способность устанавливать эмоциональный контакт составляют уровень развития эмоционального контроля его личности.

#### Сфера поведения:

Управление поведением, как самой сложной сферой психической деятельности, необходимо включает в себя все ранее рассмотренные навыки саморегуляции и предполагает другие, специфические для этой деятельности, умения, которые составляют высшие формы эмоционально-волевой регуляции:

- определять конкретные цели своих поступков;
- искать и находить, выбирая из множества вариантов, средства достижения этих целей;
- проверять эффективность выбранных путей: действиями, ошибаясь и исправляя ошибки, опытом чувств, опытом прошлых аналогичных ситуаций;
- предвидеть конечный результат своих действий и поступков;
- брать на себя ответственность.

В развитии у детей описанных навыков большое значение играет возможность испытать множество вариантов действия для того, чтобы научиться делать выбор. Именно в выборе поступка или действия состоит первый шаг на пути развития произвольного (*согласно со своими желаниями, волей*) управления поведением.

Наиболее важное место в технике психической саморегуляции занимают специальные упражнения, 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.

#### 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.)).

Найди и промолчи. Детям необходимо, передвигаясь по комнате, найти спрятанный мяч и вернуться на своё место. Запрещено показывать мяч, говорить кому-то, или брать его в руки.

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*).

5 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 закричать тут же правильный ответ, а преодолев своё «*хочу выкрикнуть*», дождаться команды ведущего и ответ прошептать.

Якалки. Ведущий загадывает лёгкие загадки, дети, отгадав загадку, сигналият ведущему поднятой рукой. Отвечает тот ребёнок, которого назовёт ведущий. Можно усложнить задачу, введя сигнал для ведущего (поднимать руку детям только после сигнала ведущего, например, поднятой карточки).

«Да» и «Нет» не говорите. По ходу игры ведущий задает ее участникам такие вопросы, на которые проще всего ответить словами «да» или «нет». [6].

Шепотком. Игра в вопросы, ответ на которые дети уже знают  
Задача дошкольников – ответить на вопрос хором только после сигнала ведущего (*поднятая красная карточка*) и только шёпотом.