

# Консультация на тему «Саморегуляция. Что это такое?»

---

СП Детский сад «Жар-птица»

МБУ «Школа №23»

Педагог-психолог: Африкантова Т.С.

**Развитие саморегуляции** – одна из центральных линий развития детей. Разнообразие видов деятельности, которые осваивает дошкольник, объединяет одно – в них формируется важнейшее личностное новообразование этого возраста – произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю.

**Саморегуляция** – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

**Психическая саморегуляция** – самостоятельное целенаправленное и сознательное изменение субъектом регуляторных механизмов своей психики на основе использования ресурсов бессознательного уровня.

В психологическом словаре А.В Петровского и М.Г.Ярошевского **саморегуляция** характеризуется как, (от лат. *regulare* – приводить в порядок, налаживать) - **целесообразное функционирование живых уровней организации и сложности.**

**Психическая саморегуляция** является одним из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта.

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.

Уже в 20-х годах в школе Л.С.Выготского начинались исследования произвольной регуляции различных психических процессов в связи с идеей культурно-исторического развития психики человека и опосредственного характера высших психических функций, обусловленного употреблением внешних и внутренних знаков (средств). 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. У ребенка, как и у взрослого, по мере роста его личности, повышаются способности к произвольной психической регуляции и самоконтролю.

В детском возрасте способность подчинять свою психическую жизнь ярким живым образам фантазии совершенно естественна,

во-первых, потому что основной тип регуляции психики у детей как раз непроизвольный,

во-вторых, потому что слово у ребенка очень близко к конкретному образу.

Слова легко оживляют у детей яркие впечатления и реальные ощущения, способные запустить естественные механизмы саморегуляции.

Требования детского сада, а затем школы создают необходимость формирования произвольной памяти и мышления, дальнейшего развития **произвольной саморегуляции** эмоциональных проявлений, внимания и восприятия как главного резерва их способностей, творческих возможностей, жизненных сил и интересов. Понимание психологами и воспитателями общих механизмов психофизической регуляции организма дает инструмент воздействия изнутри на развитие детской психики и ее произвольной регуляции.

### **Способности произвольной психорегуляции**

Способность регулировать различные сферы психической жизни состоит из конкретных контролируемых 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, беспокояно, 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.

#### **Упражнения, направленные на развитие саморегуляции детей.**

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.

Блоки упражнений направленные, на развитие саморегуляции ребенка:

I. Упражнения направленные на развитие произвольных движений и самоконтроля

II. Упражнения направленные на развитие произвольной активности, формирование эмоциональной и волевой сфер

III. Упражнения направленные на развитие психической саморегуляции, способствующие успокоению и снятию напряжения

В комплекс занятий направленных на развитие саморегуляции детей необходимо включать дыхательные упражнения, массаж, растяжки, постизометрическую релаксацию (ПИРС) и аутогенную тренировку.

**Дыхание** - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек. Существуют различные дыхательные техники, призванные вернуть человека к его естеству, правильному дыханию, экономному расходованию энергии и т.д.

Важно научить ребенка (с проблемами) чувствовать свое дыхание, т.е. обращать внимание на то, как он дышит: ртом или носом, задерживает ли

дыхание. Естественное дыхание (так дышит здоровый ребенок) вовлекает в работу все тело, т.е. на работу каждой отдельной части тела влияют дыхательные волны, проходящие по всему телу.

**Массаж** традиционно включается в комплексы общеоздоровительных мероприятий в целях активизация отдельных систем организма. Элементы общего массажа (поглаживание, растирание, разминание, постукивание) сочетаются с точечным воздействием на определенные точки и зоны. Используются наиболее активные зоны с максимальным количеством биологически активных точек (БАТ) - зоны кистей, стоп, головы, лица и отдельно выделенная зона ушной раковины. Массаж в парах проводится под контролем взрослого.

**Растяжки** - прекрасный способ, позволяющий снимать эмоционально-психическое напряжение и одновременно повышать двигательную активность, что так важно для ребенка. Растяжки основаны на естественном движении. Каждый знает, как хочется потянуться всем телом, пробудившись ото сна. Растягивание помогает избавиться от мышечной скованности, улучшить осанку и манеру двигаться, снять утомление.

Растягивание представляет собой динамическую работу мышц, причем внимание сосредоточено не на какой-то одной мышечной группе, а на движении всего тела. Концентрируя внимание на движениях, ребенок постепенно учится владеть своим телом, что оказывает положительное влияние на его физическое и психическое состояние.

Гимнастикой на растягивание можно заниматься индивидуально с ребенком или в небольшой подгруппе. Растягиваемый партнер обычно пассивен, он должен, по возможности, расслабиться. Но ребенок, одолеваемый страхами, тревогой, не может расслабиться и довериться партнеру. Поэтому растяжки рекомендуется применять, когда установлен контакт с ребенком.

**Постизометрическая релаксация (ПИРС)** - предварительное напряжение в течение определенного времени вызывает естественное расслабление мышц. При этом нет необходимости дозировать упражнения. Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок сам регулирует этот процесс. Существенным моментом является сохранение определенной позы в течение некоторого времени (движения практически отсутствуют).

Для преодоления внутреннего напряжения необходимо научить ребенка расслабляться, расслаблять свое тело, т.е. учить приемам релаксации.

**Релаксация** - это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом. Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения, связанного с переутомлением, нарушением осанки, недостатком потребности организма в движении.

Для снятия эмоционального напряжения у детей применяют методику **аутогенной тренировки** (аутотренинг).

Занятия аутотренингом можно проводить как в плане психокоррекционного направления психологической службы, так и в плане психопрофилактики для предупреждения возможных негативных поведенческих реакций у детей.

Аутотренинг может выступать как целостное комплексное занятие, состоящее из упражнений на различные группы мышц.

Иногда возможно давать некоторые упражнения релаксационного характера на групповых занятиях по игровой терапии (для восстановления и успокоения). И тогда аутотренинг выступает как часть занятия.

Проведение занятий аутогенной тренировки требует соблюдения определенных условий:

- Занятия аутогенной тренировки для детей проводятся в игровой форме.
- Группа — 7—8 детей.
- Количество занятий — 8—10.
- Длительность — 30—40 мин.
- Частота занятий — 1—2 раза в неделю, желательно во 2-ю половину дня.
- Затемненность и проветриваемость помещения, где проводятся занятия.
- Изоляция от источников шума.
- Удобная мебель (мягкие кресла).

Аутотренинг проводится с детьми легко возбудимыми, с повышенной утомляемостью, пассивными, агрессивными. Занятия проводятся в ситуации, когда дети возбуждены и утратили способность полноценно воспринимать информацию. Полезен аутотренинг и в создании благоприятных условий для психического и физического развития каждого ребенка. Короткое расслабление моментально воздействует на поведение всех детей группы.

Релаксация вызывается на фоне установки на покой и отдых посредством трех действий: проговариванием определенных словесных формул, управлением вниманием и образных представлений.

Методика аутогенной тренировки предполагает не только снятие эмоциональной напряженности, но и развитие саморегуляции у детей, что важно для успешного обучения в школе.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5-7 лет). – М., 2004.
2. Гиппиус СВ. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. - СПб., 2001.
3. Краткий психологический словарь. /Под общ. Ред. А.В Петровского, М.Г.Ярошевского. – М., 1985.
4. Лазарев М.Л. Программа “Познай себя”. - М., 1993.
5. Локалова Н.П. 90 уроков психологического развития младших школьников. - М., 1995.
6. Лопухина КС Логопедия. Речь. Ритм. Движение. - СПб., 1997.
7. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. – М., 2002.
8. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: Новая школа, 1993.
9. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М., 2002.
10. Сполдинг Дж. Обучение через движение. - М., 1992.
11. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. – М., 2003.
12. Чистякова М.И. Психогимнастика. - М., 1995.