

**«Развитие у ребенка произвольной регуляции собственной
деятельности»**

Очень часто приходится слышать, что дети неуправляемы, ничего не слышат, не сидят на месте и т. д. Поэтому сегодня мы хотим поговорить именно о том, что такое произвольность, саморегуляция и как они формируются.

В детском возрасте способность подчинять свою психическую жизнь ярким живым образам фантазии совершенно естественна. Во-первых, потому что основной тип регуляции психики у детей именно 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.

Произвольность – сознательная целенаправленность поведения, когда ребенок подчиняет свое поведение какой-то цели, самостоятельно, при отсутствии неусыпного контроля со стороны взрослого.

Воля - это высшая форма произвольного поведения, когда ребёнок сознательно преодолевает трудности и препятствия на пути к цели, потому что преодоление препятствий требует волевого усилия, настойчивости.

У воли есть две функции:

Стимулирующая-. Она побуждает к совершению необходимых действий для достижения определённой цели, несмотря на возникшие трудности. Порой человеку приходится переступить через себя и делать то, чего он не хочет, но надо.

Тормозящая. Благодаря силе воли человек может воздержаться от совершения каких-либо поступков, даже если ему очень хочется их совершить.

Произвольная регуляция поведения или волевые навыки включают в себя следующие умения:

- умение ставить перед собой цель и достигать ее выполнения.
- умение контролировать собственное поведение; знать и соблюдать нормы морали;
- умение преодолевать трудности и доводить начатое дело до конца.

Как развивать произвольность и самоконтроль?

Решиться эта проблема может только с помощью взрослого - в процессе его взаимодействия с ребёнком.

Сначала волевая способность у дошкольника формируется при выполнении требований и просьб взрослых людей и под их контролем. Когда это входит в привычку, ребёнок начинает предъявлять требования самому себе и самостоятельно выполнять их.

У новорождённого ребёнка нет волевых усилий, его поведение и движения – произвольны.

Ребёнок постепенно учится управлять своими движениями. Он видит яркую, громко звучащую погремушку и она притягивает его внимание. От возбуждения он хаотично двигает ручками и ножками, случайно прикасается к погремушке. С каждым разом у него получается всё лучше и через несколько месяцев младенец овладевает хватательными навыками, учится поднимать и самостоятельно удерживать голову, переворачиваться, садиться, стоять и ходить.

К 2 годам начинает развиваться самостоятельность и возникает стремление к цели, но достичь её ребёнок может только с помощью взрослого.

Целенаправленность у ребёнка до 3 лет проявляется не в достижении цели, а лишь в её постановке. При любых внешних отвлекающих моментах он может легко отказаться от своей цели и заменить её другой.

Начиная с 4-5 лет, дошкольник уже может поставить перед собой цель, спланировать пути её достижения и контролировать этот процесс, с начала, конечно, с помощью взрослого.

Все эти навыки отлично формируются в детской игре. Необычайно важны подвижные игры, так как в них необходимо своё поведение подчинять правилам. Нужно только следить за их выполнением. Важными так же являются сюжетно-ролевые игры, когда ребёнок примеряет на себя роль какого-либо персонажа и сознательно пытается отразить его характер, чувства, эмоции. При этом малышу приходится придерживаться определённых правил, цели игры ставятся выше собственных желаний.

Рекомендации по развитию воли

Итак, родители, стремящиеся воспитать волю у ребенка, должны соблюдать следующие правила:

- 1) не делать за ребенка то, чему он должен научиться, а лишь обеспечить условия для успеха его деятельности;
- 2) активизировать самостоятельную деятельность ребенка, вызвать у него чувство радости от достигнутого, повышать веру ребенка в его способность преодолевать трудности;
- 3) даже маленькому ребенку полезно объяснять, в чем заключается целесообразность тех требований, приказов, решений, которые взрослые предъявляют ребенку, и постепенно учить ребенка самостоятельно принимать разумные решения. Ведь выполнять «нужное» действие ребенок будет только тогда, когда осознает его необходимость. Убедите ребенка, что выполнение данного требования ему необходимо, тогда он сделает сам правильный выбор.

Крайне негативно на развитии воли сказывается невозможность ребенка самостоятельно принимать важные для него решения. Особенно данная проблема обостряется в школьном возрасте. Родители не должны ничего решать за ребенка, они лишь могут подводить его к рациональным

решениям и добиваться от него непреклонного осуществления принятых решений.

В каждом волевом действии можно выделить два этапа.

Первый - подготовительный этап - обдумывание, на котором осознается цель, определяются пути и средства достижения цели и принимается решение;

Важно, чтобы цель, поставленная перед ребенком, была для него доступна. Постановка целей, которых данный ребенок не в силах достичь, создает привычку не доводить начатое дело до конца. Однако легкодоступные цели не развивают воли, не вырабатывают умения бороться с трудностями, преодолевать препятствия. Значит, цели должны быть доступны ребенку, но требовать некоторых усилий для их достижения. Только такие цели развивают волевое поведение.

второй - исполнительный этап, на котором происходит выполнение принятого решения и самооценка выполненного действия.

Если ребенок ставит перед собой очень важные цели, но не претворяет их в жизнь – такое поведение еще нельзя назвать волевым.

Исполнение может иметь двоякую форму: форму внешнего действия (внешний волевой поступок) и форму воздержания от внешнего действия (внутренний волевой поступок).

Результатом волевого действия является достижение цели.

Завершается волевое действие его самооценкой. Ребенок оценивает избранные им способы достижения цели, затраченные усилия и делает соответствующие выводы для будущего.

Нужно приучать ребенка адекватно оценивать собственную деятельность.

У дошкольников в основном завышенная самооценка (для каждого родителя его ребенок самый лучший, самый хороший, самый умный, самый внимательный и вообще вундеркинд). Приходя в школу, оказывается, что не так все замечательно, как думал ребенок, что что-то он делает не так и не то, что кто-то это делает лучше, что не все получается с первого раза, он ошибается и ошибки надо исправлять.

Результат – кризис!

Ребенок не хочет ходить в школу.

Именно поэтому мы должны научить ребенка оценивать результаты своих действий реально. Только оцениваем не ребенка (ты плохой, не внимательный, глупый), а его дела (у тебя не получилось, сделал неправильно, не аккуратно).

Если у ребенка заниженная самооценка. Это свидетельствует о том, что эти дети испытывают дефицит эмоциональной защищенности, поддержки, безусловной любви и внимания взрослых.

Ребёнок должен быть уверен в том, что его любят таким, какой он есть, без всяких условий. Родители, часто неосознанно, транслируют ребёнку свои ожидания и разочарования, если ребёнок их не оправдывает.

Важно всегда поддерживать желание детей достигать намеченных целей. С ними необходимо постоянно разговаривать, узнавать их тревоги и страхи, поддерживать их стремления, вселять в них уверенность в своих силах. Если у дошкольника что-то не получается в силу своего возраста, необходимо оказать помощь. В одной ситуации хватит лишь совета, в другой придётся помочь действием.