**Развитие саморегуляции детей дошкольного возраста.**

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

**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.

Упражнение «Флажок».

Цель: Преодоление гиперактивности, развитие самоконтроля.

Процедура игры. Звучит музыка (лучше маршевая), и дети двигаются под музыку (маршируют или двигаются свободно). По команде ведущего (поднятие флажка или руки) все дети должны остановиться и «замереть» в тех позах, в которых их застала команда ведущего (на 5-7 сек.). Музыка продолжает звучать.

Затем по команде ведущего дети снова начинают двигаться и т.д. Возможен вариант с хлопками без музыки.

Упражнение «Запретный номер».

Цель: Развитие самоконтроля, самодисциплины, а также укрепление навыков счета.

Процедура игры. Выбирается определенная цифра, например 4 Дети встают в круг и по часовой стрелке считают по очереди: 1,2,3,... Когда доходит очередь до четвертого ребенка, он не произносит цифру, а хлопает в ладоши 4 раза. В качестве «запретных» выбираются цифры: 4, 7, 11, 14, 15, 18, 21, 23, 25 (в случае, если дети считают до 25).

Упражнение «Стой!».

Цель: Развитие самоконтроля и произвольных движений.

Процедура игры. Звучит маршевая музыка. Дети маршируют. Музыка внезапно обрывается, но дети продолжают маршировать. Через 1-1,5 минуты музыка возобновляется, а дети - двигаются (маршируют), затем, через 3-4 минуты происходит новое внезапное прерывание музыки, дети маршируют и т.д.

Упражнение «Волшебное слово».

Цель: Развитие произвольности, самоконтроля и внимания.

Процедура игры.

Дети и ведущий становятся в круг. Ведущий объясняет, что он будет показывать разные движения, а дети должны их повторять, но только в том случае, если ведущий добавит слово «пожалуйста». Если этого ведущий не говорит, дети остаются неподвижными.

Замечание: «Волшебное слово» ведущий произносит в случайном порядке, через 1-5движений.

**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.

Упражнение «Поссорились два петушка».

Цель: Развитие раскованности и самоконтроля.

Процедура игры. Звучит веселая музыка (желательно А.Райчева «Поссорились два петушка»). Дети двигаются по типу «броуновского движения» и слегка толкаются плечами. Замечание: не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными. Дети обязательно должны играть «по правде» и одновременно держать символизм игры («понарошку»).

Упражнение «Иголка и нитка».

Цель: Развитие произвольности.

Процедура игры. Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку водящий играет роль иголки, а все другие дети - роль нитки. «Иголка» бегает между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) - за ней.

Замечание: Если в группе имеется зажатый ребенок, то предложите роль «иголки» ему.

Упражнение «Дракон кусает свой хвост».

Цель: Снятие напряженности.

Процедура игры. Звучит веселая музыка (можно и без музыки). Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок - «голова дракона», последний - «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Замечания: Следите, чтобы дети не отпускали друг друга. Следите также, чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполняли все желающие.

Упражнение «Скучно, скучно так сидеть».

Цель: Развитие раскованности, тренировка самоорганизации.

Процедура игры. У одной стены комнаты стоят стулья, их число равно количеству детей. Около противоположной стены комнаты также стоят стулья, но их число на 1 меньше количества детей.

Дети садятся около первой стены комнаты. Ведущий читает стишок: Скучно, скучно так сидеть. Друг на друга все глядеть; Не пора ли пробежаться и местами поменяться?

Как только ведущий заканчивает стишок, все дети бегут к противоположной стенке и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула.

**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.

**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.

 III. Упражнения направленные, на развитие психической саморегуляции,

способствующие успокоению и снятию напряжения.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Лифт».

Психолог говорит: «Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первыйэтаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»:

Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом. Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержитедыхание. Выдохните ртом. Вдохните – и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание.Выдохните ртом. Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта». Упражнение выполняется стоя. Время выполнения 2-3 минуты. Дыхание задерживается на2-3 секунды.

Упражнение «Воздушный шарик».

Дети сидят на стульчиках.

Психолог говорит: «Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились.

Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.

Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот. Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».

**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. СполдингДж. 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.