

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Навык саморегуляции — это способность детей управлять своим поведением в различных ситуациях. Он включает в себя умение инициировать действия, адаптировать реакции, отвечать на вопросы и контролировать сенсорные реакции на внешние раздражители. Основные инструменты саморегуляции — это речь, моторные навыки, эмоциональные проявления, внимание и память. Ребенок, способный регулировать свои эмоции, поведение и внимание, легче адаптируется к жизни, успешно учится и легче выстраивает дружеские отношения.

Плохо развитые навыки самоконтроля на начальном этапе могут помешать осваивать новые, более сложные умения. Поэтому нужно внимательно следить за развитием этих умений у детей.

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

1. Новорожденный и младенческий возраст (0-3 месяца). На первом этапе жизни, когда ребенку всего несколько месяцев, происходит освоение основ управления возбуждением. В этот период нервная система начинает формироваться, и происходит первичная настройка режима сна и бодрствования. Малыши учатся различать моменты покоя и активности, что является важным шагом в развитии их саморегуляции.

2. Возраст до года. В этот период дети начинают осваивать моторную регуляцию. Они впервые осознают свои движения и начинают координировать их, что позволяет им активнее взаимодействовать с окружающим миром. Ребенок учится отделять свои действия от внешних воздействий, что закладывает фундамент для будущего самоконтроля как в эмоциональной, так и в физической сферах.

3. От года до двух лет. В этом возрасте дети начинают выполнять указания взрослых. Они впервые сталкиваются с ожиданиями, которые к ним предъявляют, и учатся реагировать на них. Это время важного социального обучения, когда ребенок начинает понимать, как его поведение влияет на окружающих.

4. Возраст от двух до пяти лет. С двух лет начинается активное развитие навыков подражания. Ребенок уже может удерживать в памяти образец поведения и следовать ему. Это время, когда он активно экспериментирует с правилами и нормами, а также начинает осознавать последствия своих действий.

5. Формирование "Я-системы" (к пяти годам). К этому возрасту у ребенка формируется "Я-система", что означает осознание и усвоение социальных норм

поведения. Психика малыша укрепляется, он начинает лучше понимать себя и свое место в мире.

6. Школьный возраст (6-8 лет). К этому времени у ребенка развивается произвольная саморегуляция — способность действовать в новых ситуациях, опираясь на усвоенные нормы и правила. Подросший ребенок уже способен контролировать свои эмоции и поведение даже без присутствия родителей, что является важным этапом его независимости и личностного роста.

Сигналы тревоги, благодаря которым можно понять, что саморегуляция ребенка нарушена, включают в себя:

- Эмоциональные качели. Ребенок реагирует на ситуации неадекватно, его реакции не соответствуют обстановке. Например, он может бурно реагировать на незначительные события или наоборот, быть апатичным в ситуации, требующей активности.
- Проблемы с физическим развитием. Возможны задержки в развитии, проблемы со сном, питанием или другими физиологическими процессами.
- Сложное поведение. Ребенок может быть замкнутым, не реагировать на инструкции взрослых, быстро возбуждаться или наоборот, быть пассивным. Он может проявлять агрессию по отношению к себе или другим.

Для того чтобы развить навык саморегуляции у ребенка важно придерживаться некоторым правилам:

- Строгий режим дня. Регулярный режим сна, питания и занятий помогает ребенку научиться предсказывать события и чувствовать себя увереннее.
- Профессиональная помощь. Если у ребенка наблюдаются выраженные эмоциональные нарушения, необходимо обратиться к врачу-неврологу или психиатру.
- Ритуалы и предсказуемость. Вводите постоянные ритуалы перед действиями, которые вы хотите закрепить. Например, перед сном - купание, чтение книги, укладывание.
- Право выбора. Давайте ребенку возможность выбирать, развивая его самостоятельность. Предлагайте несколько вариантов одежды, еды, занятий.

СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПРОСТРАНСТВО.

Организуйте пространство дома так, чтобы ребенок понимал, где что находится, и мог свободно играть. Обеспечьте безопасность и комфорт.

- Визуальные подсказки. Используйте картинки, карточки, расписания, чтобы помочь ребенку запомнить последовательность действий.
- Структурированное время. Используйте таймеры, часы, песочные часы, чтобы помочь ребенку ориентироваться во времени и планировать свою деятельность.
- Игры на развитие саморегуляции. Играйте в игры, которые развивают навыки концентрации внимания, контроля эмоций, двигательной координации.
- Безопасная и любящая атмосфера. Создайте дома безопасную и поддерживающую среду, где ребенок чувствует себя любимым, нужным и защищенным.
- Профессиональная помощь. Если у ребенка наблюдаются выраженные эмоциональные нарушения, необходимо обратиться к врачу-неврологу или психиатру.

Педагог – психолог Струкова Л.П.

