

Основы развития саморегуляции ребенка



Подготовила:
Педагог-психолог
Панова Е.В.

Саморегуляция -



□ процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками

Общие закономерности саморегуляции зависят от:



- от конкретных условий
- от характеристик нервной деятельности
- от личностных качеств субъекта
- от привычек в организации своих действий

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.

Ребенок должен овладеть умениями саморегуляции в следующих сферах:



- Двигательная сфера
- Эмоциональная сфера
- Сфера общения
- Сфера поведения

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.

Эмоциональная сфера



□ ребенку необходимо овладеть такими умениями как:

-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



□ ребенку необходимо овладеть такими умениями как:

-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).

Сфера поведения



□ ребенку необходимо овладеть такими умениями как:

- 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.

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, постазометрическую релаксацию (ПИРС) и аутогенную тренировку.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**