***Воргудяева Ирина Дмитриевна,***

***воспитатель,***

***Корнилова Елена Анатольевна,***

***воспитатель***

*МБДОУ ДС № 89*

*г. Иркутск*

**СИСТЕМА РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ДОШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА**

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Но зачастую предпочтение отдается только физическому аспекту, т. е. сохранению и поддержанию физического здоровья ребенка. Психологический же аспект остается без внимания.

Как практиков, нас тревожит, что все чаще у детей проявляются признаки агрессивности, капризности, излишней плаксивости. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится беспокойным. Такие симптомы свидетельствуют о перегрузке нервной системы ребенка. Как правило, это следствие какой-то «детской проблемы», внутреннего психоэмоционального напряжения. Как помочь детям в такие моменты? Самое правильное – научить их помогать самим себе, т.е. научить способам психической саморегуляции.

Что же такое произвольная саморегуляция? Это, по определению психологов, процесс управления собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками. Психологи выделяют три основных пути саморегуляции:

1. Использование особенностей влияния тонуса скелетных мышц и дыхания на центральную нервную систему.
2. Произвольное воздействие на свои эмоции.
3. Мотивационно-волевая регуляция или произвольное управление своим поведением.

У ребёнка-дошкольника по мере развития его личности повышаются способности к произвольной саморегуляции и самоконтролю. В старшем дошкольном возрасте формирование произвольности становится центром психического развития: развиваются произвольная память, внимание, произвольной становится организация деятельности.

Этот процесс сложный и длительный. Он требует серьезного внимания со стороны педагогов. Ведь саморегулирование означает, что для достижения цели нужно научиться нелегкому чувству отказа. Необходимо научить ребенка спокойно отказывать себе, реально смотреть на сами себя и окружающих, учиться проигрывать и не раздувать таких событий до размеров трагедий, а наоборот, учиться на них, превращать поражения в ступени собственного роста.

Для того чтобы управлять работой своих чувств, эмоций, органов движения, ребенок сначала должен научиться осознавать, различать, сравнивать свои внутренние ощущения, а уж потом - произвольно менять их характер. Нельзя развивать в ребенке способность к саморегуляции нравоучениями, инструкциями, запретами. Необходимо целенаправленное обучение ребёнка с использованием действенных приемов, способствующих тренировке растущих психических функций ребенка.

В нашей работе такими приемами стали: психогимнастика, этюдный тренаж, эмоциональный и поведенческий тренинг, психомышечная тренировка, дыхательная гимнастика, подвижные игры с правилами.

Остановимся на этих приемах подробнее.

Для развития у детей произвольного внимания мы проводим с нашими воспитанниками упражнения и игры, разнообразные по форме и характеру. Объекты внимания в них тоже разные: звуки, предметы, эмоции, движения, контакты. Например: «Послушай тишину», «Угадай, кто подал голос?», «Найди такой же предмет». Выполняя эти упражнения, дети учатся направлять внимание на заданный объект, удерживать свое внимание на нем, столько, сколь это необходимо.

Благодатной почвой для развития произвольной саморегуляции у старших дошкольников являются подвижные игры с правилами. В этих играх правило открыто, то есть адресовано самому ребёнку. Оно как бы обращает внимание ребёнка на собственные действия, даёт этим действиям вербальное оформление. Играя, дети учатся действовать по сигналу или команде, менять характер движений, овладевают навыками самоконтроля. Участие в подвижной игре сверстников способствует появлению самоконтроля: первоначально дошкольники контролируют действия других детей, отмечая правильные и неправильные моменты, и лишь после этого начинают контролировать своё собственное поведение в игре. Кроме того, подвижные игры способствуют снятию мышечного напряжения, эмоциональной разрядке, повышению уверенности в себе.

Обучая приемам саморегуляции в двигательной сфере, мы используем психогимнастику. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ, насыщенный эмоциональным содержанием. Дети не просто выполняют взмахи руками, они превращаются в птиц; не просто выполняют наклоны в стороны, а становятся игрушкой-неваляшкой.

Мы стараемся дать детям возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, соблюдая чередование противоположных по характеру движений. Это позволяет каждому ребенку сравнить, а затем и самостоятельно изменить характер своих движений (резкие и плавные, частые и медленные, дробные и цельные движения), почувствовать напряжение и расслабление мышц. Так, например, в упражнении «Игры в воде» дети сначала «брызгают», выполняя резкие махи руками. Далее характер движений меняется, движения становятся плавными, легкими: «Обрызгались с ног до головы, промокли. Стали друг другу лицо вытирать ладошкой – нежно, ласково».

Чтобы дети не испытывали психомышечного напряжения, очень важно научить их правилам релаксации (расслабления). Для этого в практику работы мы внедряем «тренинг мышечного расслабления». Дети учатся не только расслаблять мышцы, но и осознавать состояние покоя. Все упражнения тренинга разделены на группы, на основании тех мышц, расслаблению которых они способствуют: «Кулачки», «Олени» – мышцы рук; «Пружинки» – мышцы ног; «Шарик» – мышцы живота. Обучение расслаблению идет по контрасту с напряжением. Например, в упражнении «Штанга» ребенок «поднимает» воображаемую штангу. Она «очень тяжелая»: руки медленно, с усилием поднимаются, пальцы сжаты в кулаки, все мышцы напряжены. А затем ребенок «бросает штангу». Руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища. Мышцы расслаблены, легко дышится.

Излишнее напряжение или усталость у детей помогают снять специальные упражнения, включающие элементы аутогенной тренировки. Ребятам предлагаем лечь или сесть удобно, закрыть глаза и представить себя, например, на берегу реки или на цветущей поляне. Для усиления эффективности выполнение этих упражнения сопровождается звучанием спокойных мелодий. Дети успокаиваются, отдыхают.

Снятию психоэмоционального напряжения способствует и психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании. В комплексы утренней гимнастики включаем элементы йоги: позы - упражнения «Приветствия солнцу», «Кошечка» и др. Выполняя эти упражнения, дети испытывают мышечную раскрепощенность, учатся управлять дыханием, освобождаются от стрессов. Простая, казалось бы, способность детей радоваться тому, что можешь «повелевать» своим телом, создает у детей уверенность в себе, является частью положительной самооценки.

Способности детей к произвольной саморегуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты. Чтобы научить ребенка управлять своими эмоциями, нужно сначала научить его понимать и различать свои эмоциональные ощущения, определять их характер, понимать чувства, которые испытывают другие. С этой целью мы используем различные формы работы. Одной из них является мимическая гимнастика - рассмотрение собственной мимики перед зеркалом. Сознательно изменяя выражение лица, ребята осознают связь между мимическим проявлением и эмоциональным самочувствием. Перед зеркалом дети показывают, как они радуются, огорчаются, испытывают страх, грустят. Обращаем внимание детей на то, как изменяется выражение лица в разных эмоциональных состояниях. В играх «Артисты немого кино» ребята сопровождают текст, предложенный воспитателем, мимическими и пантомимическими эмоциями «артиста». В этюдах на выражение отдельных чувств, эмоций мы добиваемся выразительного изображения этих чувств, стараемся помочь детям справится с «зажатостью».

Формируя у детей умение понимать и различать чужие эмоциональные состояния, мы опираемся на разнообразный демонстративный материал: картинки с изображением эмоциональных состояний человека, сказочных персонажей, сказочных животных; пиктограммы. Дети отгадывают загадки на распознавание эмоций; выполняют задания на «конструирование» эмоций. Например, на картинках, изображающих какие-либо ситуации, не прорисованы лица персонажей. Ребята должны сами определить, какое выражение лица соответствует данной ситуации, и нарисовать его. Творческие задания «Раскрась веселого и грустного гномика», «Нарисуй зонтик, под которым снятся добрые сны» учат детей соотносить эмоции и цветовую гамму. Для положительных эмоций дети выбирают яркие цвета: красный, оранжевый, желтый, а для отрицательных - черный, коричневый, фиолетовый.

Когда дети в достаточной степени овладели умениями понимать свои и чужие эмоции, мы вводим в процесс обучения специальные упражнения, позволяющие научить приемам эмоциональной саморегуляции. Например, чтобы справиться со злостью, можно «надуть» ею воздушный шарик, а затем выпустить его. Вместе с воздухом выйдет и вся злость. А как преодолеть свой страх? Нарисовать его и порвать на мелкие кусочки.

Несомненно, одним из важных условий для развития саморегуляции у дошкольников в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми является создание ситуации успеха. Большую роль здесь играет обеспечение доброжелательного общения, снятие страха перед конкретными действиями, положительная поддержка ребенка.

Эти приемы позволяют детям сознательными волевыми усилиями менять свое настроение, поведение, справляться с неуверенностью, преодолевать трудности. Они нейтрализуют страхи и эмоционально-отрицательные переживания. Дети учатся контролировать себя самостоятельно, быть внимательными, способными на интеллектуальные усилия. Такое обучение является фактором психогигиены, позволяет предупреждать психические перегрузки, повышает психическую активность, сохраняет здоровье дошкольников.

Конечно, мы не можем утверждать, что наши воспитанники полностью овладели приемами произвольной психической саморегуляции. Это невозможно в дошкольном возрасте. Но те зачатки произвольности, которые появились благодаря проведенной работе, помогут им успешно адаптироваться к окружающим условиям, к обучению в школе.

***Список литературы:***

*1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. – М: ТЦ Сфера, 2005. – 88 с.*

*2. Бардиер Г., Рамазан И., Чередникова Т. Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. – СПб., 1995. – 99 с.*

*3. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 208 с.*

*4. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.*