

## «Формирование произвольной саморегуляции ребенка с ОВЗ в коррекционной работе»

Фаизова Е.Г., учитель-логопед ВКК, МБДОУ № 548

Проблема развития процессов саморегуляции у детей дошкольного возраста приобретает все большую значимость. Это обусловлено существенными изменениями в системе образования: современная школа предъявляет к первокласснику очень высокие требования.

Почему дети бывают такими непослушными? Почему их так трудно приучить к порядку, дисциплине, организованности? Дошкольники бывают такими непослушными, потому что не умеют владеть собой, не управляют своим поведением. Тут возникают новые вопросы: что значит управлять своим поведением и кто им может управлять, кроме тебя самого?

Главное в управлении своим поведением - уметь остановить то, что происходит как бы само собой, задержать импульсивный ответ, привычную реакцию на тот или иной раздражитель. Без этой способности невозможно выполнять указания взрослого, следовать нормам поведения, сосредоточиться на каком-нибудь деле и довести его до конца, планировать свои действия. Все эти действия требуют произвольности поведения, т. е. способности владеть и управлять собой. Основной чертой произвольного поведения является его **осознанность**. Произвольное действие отличается от непроизвольного тем, что человек управляет им сознательно, по своей воле, знает, что, как и зачем он делает.

Чтобы действия, поступки, эмоции стали осознанными, необходимо научить ребенка произвольной саморегуляции.

- Уже на первом году жизни начинают формироваться произвольные движения.
- В период от двух до трех лет закладываются основы регулирующей функции речи.
- С 4 лет развивается контроль за своими действиями, а нарушение правил поведения другими замечается уже с 3 лет.
- Уже в дошкольном возрасте появляется первая самооценка, роль которой в регуляции поведения постоянно возрастает. Все эти изменения служат предпосылками и создают условия для развития основ произвольной саморегуляции.

**Саморегуляция** – процесс управления собственными психическими, физическими, эмоциональными состояниями, а также поступками.

Саморегуляция играет ключевую роль в развитии ребенка, так как она способствует формированию таких важных навыков, как:

- концентрация внимания
- контроль импульсов
- регуляция эмоций
- социальная адаптация.

Саморегуляцию относят и к познавательным процессам. Умение контролировать свои действия и реакции позволяет дошкольнику успешно взаимодействовать с окружающим миром, решать проблемы и достигать поставленных целей. Дети, обладающие развитыми навыками саморегуляции, имеют больше возможностей для успешной адаптации в обществе и для достижения академических успехов.

### Что нужно для воспитания саморегуляции:

1. Осознанность действий - для чего, зачем надо выполнять это задание.

2. Активное включение в деятельность
3. Планирование деятельности – умение ребёнком выделить последовательность своей деятельности.
4. Контроль и коррекция – это означает, как ребёнок может по ходу выполнения задания контролировать правильность выполнения и исправлять увиденную ошибку.

Способность регулировать различные сферы психической жизни состоит из конкретных контролируемых умений в двигательной, эмоциональной сферах, сфере общения и поведения. Ребенок должен овладеть умениями в каждой из этих сфер.

**В двигательной сфере** ребенок должен произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении, научиться различать и сравнивать мышечные ощущения;

**В эмоциональной сфере** необходимо учить ребенка произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает; различать и сравнивать эти ощущения, определять их характер.

**В сфере общения** основой является способность ребенка устанавливать эмоциональный контакт. Умение понимать и различать чужие эмоциональные состояния; сопереживать (т.е. принимать позицию другого ребенка).

**В сфере поведения** необходимо научить ребенка определять конкретные цели своих поступков; предвидеть конечный результат своих действий и поступков; брать на себя ответственность.

#### **Возможные уровни саморегуляции:**

**I уровень.** Ребенок принимает задание полностью, сохраняет цель до конца занятия; работает сосредоточенно, не отвлекаясь, примерно в одинаковом темпе; если и совершает отдельные ошибки, то при проверке замечает и самостоятельно устраняет их. Следит, чтобы работа была выполнена не только правильно, но и выглядела аккуратной, красивой.

**II уровень.** Ребенок принимает задание полностью, сохраняет цель до конца занятия; по ходу работы допускает немногочисленные ошибки, но не замечает их и самостоятельно не устраняет; качество оформления работы его не заботит, хотя желание получить хороший результат у него есть.

**III уровень.** Ребенок принимает цель задания частично и не может ее сохранить в полном объеме до конца занятия, в процессе работы допускает ошибки не только из-за невнимательности, но и потому, что не запомнил какие-то правила или забыл их; свои ошибки не замечает, не исправляет их; к полученному результату вообще равнодушен.

**IV уровень.** Ребенок принимает очень небольшую часть цели, но почти сразу же теряет ее; ошибок не замечает и не исправляет, к качеству выполненной работы абсолютно равнодушен.

**V уровень.** Ребенок совсем не принимает задание по содержанию, более того, часто вообще не понимает, что перед ним поставлена какая-то задача; о саморегуляции на заключительном этапе занятия речи даже не идет.

Значительное отставание детей с ОВЗ в становлении саморегуляции в интеллектуальной деятельности совпадает со значительным общим их психическим недоразвитием.

Развитие саморегуляции у детей с ОВЗ затруднено особенностями их психофизического развития:

- Им труднее соотносить свои действия с правилами задания
- Им сложнее осуществлять самоконтроль на последнем этапе задания из-за неумения сравнения полученного результата с заданным образцом.
- Им труднее преодолевать привычку полагаться на внешний контроль, помощь педагога или другого взрослого
- Они избегают интеллектуальных усилий.

Поэтому формирование способности к произвольной регуляции собственной деятельности у детей с ОВЗ следует рассматривать как приоритетную задачу их психолого-педагогического сопровождения в дошкольном возрасте.

#### **Мифы о саморегуляции:**

1. Разовьется с возрастом - ничего делать не надо;
2. Если нет – надо лечить;
3. Если нет – надо наказывать.

В реальности – развивается саморегуляция при наличии правильной поддержки; дошкольный возраст – критический.

#### **Планируемые последствия развития саморегуляции**

- **Академические успехи:** дети, обладающие развитыми навыками саморегуляции, лучше справляются с заданиями, имеют более стабильное внимание и концентрацию.
- **Социальная адаптация:** саморегуляция помогает развитию навыков социализации, снижает конфликтность и повышает способность к сотрудничеству с другими детьми.
- **Успех в жизни:** способность контролировать поведение и эмоции на ранних стадиях жизни может привести к более успешному будущему в области профессиональной карьеры и личной жизни.

Одним из важных условий для развития саморегуляции у дошкольников с ОВЗ 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.

Предметно-развивающая среда организуется так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно заниматься любимым делом. Размещение оборудования по секторам (*центрам развития*) позволяет детям объединиться подгруппами по общим интересам: конструирование, рисование, ручной труд, театрально-игровая деятельность, экспериментирование. Развивающая предметная среда является основным средством формирования личности ребенка и является источником его знаний и социального опыта.

Развитие саморегуляции является важной составляющей развития ребенка дошкольного возраста. Это помогает им основывать свои решения на знаниях, опыте и понимании собственных эмоций.