

## Развитие самостоятельности и саморегуляции

**Самостоятельность** – способность личности планировать и автономно осуществлять контроль над своей деятельностью на основе имеющихся знаний.

На **самостоятельность** влияет интеллект ребенка, эмоциональное состояние, физиологические и индивидуальные особенности, большое место отводится инвентарю.

**Самостоятельность** – это качество, преломляемое поведение на разных этапах жизни ребенка: в 2-3 года стремление к самостоятельности; к четверем годам затухание этого стремления. Поэтому необходимо постоянно заниматься с ребенком, чтобы развитие самостоятельности полностью не затухло. На пороге дошкольного возраста ребенок переживает *«кризис трех лет»*. Отделение себя от других людей, сознание собственных возможностей через чувство овладения телом, ощущение себя источником воли приводят к появлению нового типа отношения ребенка с взрослым. Он начинает себя сравнивать с взрослым и хочет пользоваться теми же правами, что и взрослые: выполнять такие же действия, быть таким же независимым и самостоятельным. Желание быть самостоятельным выражается не только в предлагаемых взрослым формах, но и в упорном стремлении поступить так, а не иначе. Ребенок чувствует себя источником своей воли. Ощущение себя источником воли – важный момент в развитии самостоятельности. Когда ребенок начинает чувствовать себя способным действовать самостоятельно достаточно успешно, он стремится сделать *«сам»*. *«Кризис трех лет»* возникает в результате отдельных достижений в личностном развитии ребенка.

Общение взрослого с ребенком дает ему возможность начать осознавать себя как отдельного человека. Потребность ребенка действовать самостоятельно со средствами и предметами находится в зависимости от той позиции, которую занимает взрослый во взаимодействии с ребенком.

Резкое возрастание самостоятельности иногда становится причиной конфликта взрослого и ребенка. К сожалению, взрослые не всегда учитывают потребность ребенка освободиться от опеки, и пересекают каждую кажущуюся им активность.

Поэтому основой и необходимым условием для формирования самостоятельности является правильная организация сферы детского сада; исключительно важна атмосфера доверия, дружелюбия, выдержанность и т. д.

В психологии считается, что степень развития самостоятельности определяется возможностью перехода к более сложной деятельности.

До определенного момента все действия детей примитивны: мячик катают, веником машут, в коробку что-нибудь кладут. Эти подражательные операции называют действиями `в логике предмета`. Ребенок не особенно задумывается, зачем он машет веником, - он просто воспроизводит знакомое действие, не

догадываясь, что в нем есть особый смысл: после его завершения должен быть определенный результат - чистый пол. Вот когда ребенок поставит своей целью сделать чисто в квартире и ради этого возьмется за веник, тогда можно считать, что он сделал первый шаг к самостоятельности.

На первых порах деятельность детей проявляется в безудержных инициативах: стирать белье, как мама, или забивать гвозди, как папа. Но на первых порах нет ни умения, ни настойчивости, и чтобы инициатива не пропала, надо помочь. А родители, к сожалению, неохотно поддерживают `приступы` детской самостоятельности: они и обременительны, и небезопасны. Но и резко пресечь или часто переключать внимание ребенка на более разумные, по мнению взрослых, деяния тоже нельзя: это затормозит развитие зарождающейся детской самостоятельности и отбросит малыша назад, к примитивной имитации.

Только в крайнем случае, если уж он удумал нечто из ряда вон выходящее, можно прибегнуть к этому - в остальном инициативу надо поддерживать, т. к. инициативность - это первое звено в формировании самостоятельности.

Инициативность – способность личности, выраженная в стремлении к самостоятельным общественным начинаниям, инициативе, активности, предприимчивости.

Если помогать ребенку регулярно, в его действиях скоро обнаружится вторая важная составляющая самостоятельности –целеустремленность.

Целеустремленность проявляется в увлеченности делом, желании получить не любой, а именно нужный результат. Ребенок становится усидчивым, настойчивым, организованным. Неудача не становится поводом отказа от задуманного, а заставляет удвоить усилия и в случае необходимости - даже обратиться за помощью. Очень важно вовремя помочь ребенку - это необходимое условие развития его самостоятельности. Малыш откажется от помощи как только почувствует, что может справиться сам.

Но даже овладев таким компонентом самостоятельности как целенаправленное осуществление своих намерений, ребенок все равно остается зависимым от взрослого, точнее от его способности соотносить результат с `нормой`.

Из всего ранее сказанного видно, что самостоятельная деятельность – это высшая работа познавательной деятельности дошкольника.

Дошкольный возраст является наиболее ответственным этапом детства. Высокая сензитивность этого возрастного периода определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития ребенка.

Игра в тех формах, в каких она существовала в дошкольном детстве, постепенно заменяется учением и трудовой деятельностью, суть которых состоит в том, что данные виды деятельности в отличие от игры, доставляющие просто удовольствие, имеют определенную цель. Сами по себе игры становятся новыми. Большой интерес для дошкольников представляют игры в процессе обучения. Это игры, заставляющие думать, предоставляющие возможность ребенку проверить и развить свои способности, включающие его в соревнования с другими детьми.

Можно сказать, что игра – это метод познания действительности. Он направляется внутренними силами и позволяет ребенку в короткие сроки овладеть первоначальными, но весьма обширными основами человеческой культуры.

Основные ошибки взрослых в воспитании детской самостоятельности в раннем возрасте - это две прямо противоположные тактики: гиперопека ребенка и полное устранение от поддержки его действий. В первом случае у него развивается инфантилизм, во втором - синдром беспомощности.

Инфантилизм возникает в ответ на активное подавление взрослым инициатив ребенка. Причины разные: страх за него, желание уберечь от неминуемого поражения или презрительное отношение к его `глупым` затеям. Итог один - отмирание инициативности как первого звена в формировании самостоятельности.

Синдром беспомощности - это еще более глубокая задержка в развитии самостоятельности. У малышек нет даже того первого компонента самостоятельности, который все-таки присутствует у инфантильных детей - инициативы предметных действий. Этим детям все равно, чем играть, они могут долго заниматься одним и тем же делом, они редко меняют игровые предметы и абсолютно нелюбопытны.

#### **Развитие саморегуляции старших дошкольников.**

Под **саморегуляцией** нами понимается такой вид осознанной регуляции деятельности, при котором она имеет четкие временные границы осуществления, обусловлена конкретным поведенческим актом и включается в него, заканчиваясь более или менее четким осознанием достигнутого результата деятельности.

**Становление саморегуляции** происходит главным образом в ходе освоения новых разнообразных видов деятельности, социальных контактов, поведения при **установлении** субъектно-деятельностных отношений с осваиваемой действительностью.

Способность к саморегуляции познавательной деятельности у нормально развивающихся детей формируется к началу школьного обучения. Учебно-познавательная деятельность требует наличия у ребенка определенного уровня развития произвольности поведения, проявляющегося в умении следовать указаниям взрослого, самостоятельно работать по образцу, контролировать свои действия и поступки.

Дошкольный период является особо чувствительным для развития различных физических умений. Движение составляет основную потребность детей этого возраста, а подвижные игры приносят наибольшее удовольствие. Но даже в этой наиболее развитой сфере управление своими действиями осуществляется детьми большей частью произвольно: через подражание, прямое копирование без достаточного понимания правильности своих движений.

Для того, чтобы научиться контролировать свои движения, ребенок должен овладеть такими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении,
- различать и сравнивать мышечные ощущения,
- определять соответствие 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.

Способности детей к произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование.

Дети, а часто и взрослые, плохо понимают, что испытывают они сами или их близкие, и не могут правильно назвать эмоции, а тем более выразить.

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, удивительно, 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.

Способы поведения, которые мы естественно демонстрируем ребенку в обыденной жизни, являются не всегда продуктивными, иногда - неадекватными, часто - ограниченными нашим собственным опытом и недостатками, поэтому желательна специальная работа с детьми в этом плане. В обыденной жизни мы лишаем ребенка богатства выбора, и, следовательно, возможности совершенствования его поведения.

Способностью предвидеть, брать на себя ответственность и руководить своими действиями обладают лишь зрелые, сформировавшиеся личности, причем далеко не все. Есть основания полагать, что если начать развивать и тренировать эти способности в детстве, то в зрелом возрасте можно достичь большего согласия и совершенства в управлении самим собою. Упущенное время трудно восполнить.