

Семинар-практикум «Произвольность: искусство управлять самим собой»

Теоретическая часть.

Самоконтроль и сила воли в огромной степени управляют жизненными успехами. Человек может быть умным, талантливым, но без самоконтроля он – как яхта без паруса. Это в равной степени относится и к детям дошкольного возраста.

Для того чтобы помочь детям в их будущей жизни, нужно развивать не только интеллектуальные способности, но и способность к саморегуляции. Даже при выдающихся умственных способностях учиться и в дальнейшем работать без применения волевых усилий невозможно.

Воля человека и самоконтроль – не врожденные качества, их можно воспитывать и помочь детям эти качества сформировать. Сила воли, мотивация, способность к самоконтролю – очень важные составляющие характера.

«Поставь над собой хоть сто учителей – они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставить себя и сам требовать от себя» (Василий Александрович Сухомлинский).

Произвольность – это способность намеренно, по собственному желанию регулировать свое поведение: направлять внимание и удерживать его там, где необходимо, заниматься тем, чем в данный момент нужно, соблюдать дисциплину. Произвольность – понятие довольно широкое: это разные области, которыми ребенок сможет руководить со временем: произвольные движения, действия по инструкции, целеполагание, соподчинение мотивов, опосредованность правилами и образцами, произвольность познавательных процессов, соблюдение моральных норм. Корневое понятие для этих разных аспектов – умение «владеть собой» и направление этого умения на значимые для ребенка цели.

Одним из основных показателей готовности ребенка к школьному обучению является развитие у него произвольности, что обеспечивает полноценное функционирование всех психических функций (зрительное и слуховое восприятие, внимание, память, мышление) и поведения в целом. Произвольность поведения – это умение слушать и умение слушаться.

Дети с недостаточно сформированной произвольностью хуже включаются в процесс школьного обучения и даже при нормальном уровне интеллектуального развития могут попасть в группу неуспевающих. Поэтому развитию произвольности следует уделять особое внимание.

Произвольность имеет физиологическую основу, за ее возникновение отвечают лобные отделы коры мозга. Лучше всего отделы мозга, отвечающие за контроль над поведением ребенка, созревают у него в спортивных занятиях. Так что для того, чтобы ребенок смог контролировать свое поведение, нужно не сажать его за парту как можно скорее, а отправлять в парк кататься на роликах и велосипеде.

Как воспитывать произвольность.

Поскольку произвольность имеет отношение к зрелости мозга ребенка, то необходимо организовать среду для наиболее благоприятного его развития. Все мероприятия по развитию произвольности должны идти рука об руку с естественными наклонностями и интересами ребенка. Для этого нам пригодятся знания психологии развития ребенка. Отвлекаемость (отсутствие произвольности внимания) – норма возраста. Дети имеют разный уровень устойчивости внимания от природы, но в целом в таком возрасте норма – не уметь удерживать внимание, если ребенку неинтересно. Если ломать ребенка, ругать его и записывать в нерадивые ученики уже в дошкольном возрасте, то возрастная норма переродится в трудности характера и мотивации. И тогда сложности с обучением действительно ребенку обеспечены.

Практическая часть. Чтобы произвольность развивалась максимально полно:

1) Развивайте речь ребенка. Такие на первый взгляд не связанные вещи, как речь и произвольность поведения, имеют много точек соприкосновения. Регуляция своего поведения, самоконтроль – очень важная функция речи. Не имея возможности «думать о себе» (внутренняя речь), представлять себя в виде отдельного существа с возможностью ПО СВОЕЙ воле менять свое поведение, ребенок не может научиться соблюдать правила. Чтобы управлять собой, надо, по крайней мере, уметь думать о своих поступках, описывать их, смотреть на себя со стороны. А это возможно только с развитием речи, причем довольно высоким развитием. Не имея внешней и внутренней связной речи, ребенок не осознает, что сам направляет свое поведение, поэтому не может им управлять. Кроме того, содержание правил, передающихся через речь, ему не доступно в полной мере. **Установка родителей на разговор с ребенком и развитая речь**, как показывают исследования, положительно влияют на способность ребенка к самоконтролю. Детям с хорошо развитой речью и богатым полем общения со взрослым легче подчиняться инструкциям, они раньше начинают держать себя в руках без внешнего контроля со стороны взрослого. **Развить речь можно**, читая ребенку и разговаривая с ним о том, что ему интересно. Помогите ребенку увидеть себя через рассказ о нем, обсудите с ним его поступки и отчасти их причину. Чаще рассказывайте ребенку о себе, своем детстве, придумывайте с ним истории на интересующие ребенка темы.

2) Обеспечьте ребенку подвижные игры и спортивные занятия. Одна из главных задач развития произвольности ребенка – регуляция двигательной активности. Активное целенаправленное движение или, наоборот, торможение своих движений – это и есть саморегуляция. В школе ребенку очень пригодятся эти навыки, так как весь школьный день ребенку требуется самый высокий уровень самоконтроля; способность направлять свои действия также требуется и в домашней работе (навести порядок на столе, собрать игрушки, соблюдать порядок в шкафу и пр.). Ребенку в школе нужно сидеть спокойно на одном месте, не разговаривать на уроке, мешая при этом учителю и другим детям, отвечать по сигналу, поднимать руку, ходить в паре и много чего еще. Все это – регуляция двигательной активности: побуждение к необходимым действиям и торможение «запрещенных». Активные спортивные игры естественным образом тренируют произвольность движений. Для того чтобы играть даже в самую простую подвижную игру, нужно контролировать свою активность. Для того чтобы обучиться кататься на велосипеде или бегать наперегонки, также требуется высокий уровень контроля над телом. **Предоставляя дошкольнику свободную физическую активность, или вместе с ним занимаясь спортом, вы развиваете его произвольность и готовите к школе.** Отделы мозга, отвечающие за физическое движение, отвечают и за способность контролировать свое поведение. Развивая двигательную активность ребенка, вы создаете идеальные условия для развития способности к самоконтролю.

3) Организуйте для ребенка специальные игры и занятия, развивающие произвольность. Надо сказать, что почти все игры в той или иной мере способствуют развитию произвольности поведения (будь то спонтанные игры детей или игры, организованные взрослыми). Интерес к игре – отличный стимул для ребенка сдерживать себя или направлять свою активность, а это и есть та самая произвольность поведения, которая понадобится в школе. Наилучшие результаты и способности дети демонстрируют именно в игре (деятельности, органичной возрасту). Так, если вы дадите ребенку инструкцию запомнить как можно больше слов для проверки его памяти, то результаты, скорее всего, будут невысоки. Однако, если вы предложите ему сыграть в тайных агентов, которые должны как можно точнее донести информацию, и предложите ему те же слова для запоминания, то результаты будут лучше.

Игровая мотивация позволяет ребенку продемонстрировать наивысший результат. Примеры игр на развитие произвольности смотрите в приложении к данному материалу.

4) Обеспечьте ребенку достаточное количество свободной игры со сверстниками. Как и в развитии других принципиальных для ребенка качеств, в развитии произвольности также центральное место отведено игре. В игре ребенок добровольно принимает на себя чью-то роль: становится полицейским или цирковым артистом. И в соответствии с принятой на себя ролью ребенок должен ограничить свое поведение, направить его в нужное русло, вести себя не так, как ему хочется, а так, как положено «по роли». Играя, ребенок тренирует способность управлять своим поведением. В игре также ребенок оттачивает способность следовать правилам. Вначале он следит за тем, чтобы правила выполнялись другими, а затем учится контролировать и свое поведение. Любая игра связана с правилами. Но для ребенка соблюдать эти правила несложно, потому что: → он «жертвует» своей свободой ради своих же целей – интереса к игре; → партнеры по игре также соблюдают правила и это смягчает их восприятие как чего-то стесняющего; → правила – необходимое условие существования игры. Надо кидать мяч по очереди, бежать в определенном порядке, сидеть или водить хоровод каким-то определенным образом и прочее. Игра без правил вообще не может существовать, она, по сути, и начинается с введения ограничения, т.е. правила. Так, **игра – лучший тренажер способности ребенка подчиняться правилам. Постепенно тренируя свое умение подчинять поведение правилам, ребенок улучшает способности к самоконтролю вообще, развиваются зоны мозга, отвечающие за произвольность поведения.** Если игр в жизни ребенка было достаточно, то в школу он приходит уже человеком со значительно развитыми способностями к направлению своего поведения, теперь учебные требования взрослых даются ему намного легче. Если же игры со сверстниками были заменены чем-то другим в жизни ребенка, то произвольность поведения может быть развита у него недостаточно. Для того чтобы игровая деятельность была достаточной, ребенку нужно обеспечить доступ к другим детям, возможность играть с ними. Именно в этой среде развивается сюжетно-ролевая игра, ведущая деятельность дошкольного возраста.

5) Ограничьте доступ к компьютерным играм. Увлечение электронными устройствами оказывает негативное влияние на мотивационно-волевую сферу ребенка. Компьютер (гаджеты, ТВ) – наиболее легкий источник удовольствия для детей. Получение нескончаемого наслаждения от игр практически не требует усилий. Привыкание к этому происходит очень мягко и незаметно. Электронный «друг» часто становится заменой живого общения со взрослыми и сверстниками. Ребенок уходит в мир компьютерной игры, где нет стресса, у него все получается, он завоевывает призы и проходит все новые уровни. А в жизни этого сделать не получается. Многие взрослые жалуются, что предоставленные себе дети начинают маяться и слоняться. Оказывается, занять самого себя – задача весьма непростая. Все занятия требуют трудозатрат и определенных умений: ребенку требуется приложить значительные усилия, прежде чем будет достигнут результат, приносящий удовольствие. Та же история происходит в спорте, учебе и других областях деятельности. Получение удовольствия требует усилий. Везде... кроме компьютерного досуга.

Компьютер, гаджеты и ТВ – лидеры среди источников простых удовольствий. Не нужно прилагать особых усилий, а к тебе как из рога изобилия льется удовольствие. Конечно, можно возразить, что и в компьютерную игру нужно учиться играть. Но благодаря системе подкреплений в играх обучение происходит незаметно, усилия не ощущаются ребенком за азартом. Программа работает таким образом, что ребенок находится под влиянием определенного типа гормонов, которые выделяются его мозгом в ответ на специфические задачи игры. У него постоянно поддерживается ощущение предвкушения близкой победы и это не дает ему заскучать,

бросить игру. Но настойчивость в овладении игровыми навыками искусственна: она не поможет в дальнейшем мотивировать себя самому, так как это привыкание к внешней мотивации.

Постоянное потребление простых удовольствий ослабляет ребенка с точки зрения способности делать волевые усилия. Если основное развлечение и отвлечение ребенка – в гаджетах, он разучится (или никогда не научится) совершать волевые усилия. Воля – ресурс человека, которым нужно заниматься и который нужно тренировать. Если от человека мало что требуется в плане волевых усилий, у него будет слабая воля и не способность достигать чего-то. Это типичная ловушка для детей из большинства благополучных семей: слишком мало требуется от ребенка, слишком редко он ограничивает или направляет себя для того, чтобы у него сформировался волевой характер.

Положительные аспекты использования компьютерных игр для организации досуга детей, бесспорно, существуют. Например, некоторые игры снижают тревожность. Игры типа тетриса или шариков могут снижать интенсивность беспокойства ребенка, так как прерывают мысли, полные тревоги. Интеллектуальные игры и игры-викторины, естественно, могут повлиять положительно на умственное развитие. Игры создают общее культурное поле со сверстниками. Иногда (ключевое слово «иногда») для социализации ребенка желательно, чтобы он играл в то, во что играют его товарищи или хотя бы имел представление о таких играх. Это не нравится многим родителям, которых пугают «стадные» инстинкты детей, их желание соединиться с группой, быть как все. Такие родители могут принципиально не покупать и не показывать ребенку того, что они считают неправильным, но что ценят друзья их детей. В эту категорию могут попадать иностранные мультфильмы, куклы, компьютерные игры.

Нельзя забывать о том, что компьютерные игры – это то, что составляет большую часть мира современных детей. Отсутствие представления об этом мире может пагубно отражаться на социальном имидже ребенка. Тут важно не впасть в крайности: ограничивая ребенка в контакте с компьютером, все же нужно оставить ему возможность играть в то, во что играют его сверстники. **Наконец, компьютерные игры весьма интересны, забавны, часто остроумны.** Игра может создавать общее поле не только в среде детей, но и у взрослого с ребенком. Так, если мы считаем, что ценно вместе с ребенком гулять, читать или смотреть детское кино, то почему бы не включить в этот список такую эмоциональную вещь, как совместная компьютерная игра?

Итоги. Произвольность, умение управлять собой – один из центральных факторов в школьном обучении. Произвольность – приобретение дошкольного возраста и при нормальном развитии к 6-7 годам у ребенка созревает способность контролировать себя, достаточная для начала обучения. Для развития произвольности ребенку необходимо общение со сверстниками и игра с ними. Чтобы помочь ребенку развить произвольность поведения: → обеспечьте ребенку много двигательной активности; → развивайте речь ребенка; → играйте с ребенком в игры, помогающие развиться самоконтролю; → обеспечьте ребенку достаточное количество времени для свободной игры в детском коллективе; → отдавайте предпочтение игровым формам обучения и развития ребенка; → ограничьте доступ к электронным гаджетам, так как они влияют на нервную систему и волевую сферу ребенка.

Литературные источники. 1) Большая книга родителей будущих первоклассников / Елизавета Филоненко. – Москва: Издательство АСТ, 2018. 2) Работа с семьей при подготовке детей к школе. Лекторий для родителей будущих первоклассников. – СПб.: «Детство-пресс», 2011.