

## Что такое произвольность?

**Произвольность – это умение подчинять свое поведение воле, а не чувствам.**

Является одним из основных показателей готовности ребенка к школьному обучению?

**Развитие** волевой регуляции поведения у человека осуществляется в нескольких направлениях.

- преобразование **непроизвольных** психических процессов в **произвольные**,
- обретение человеком контроля над своим поведением,
- выработка волевых качеств личности.

Решающую роль в организации волевых действий играет вторая сигнальная система, выполняющая регулирующую функцию.

Напомню, что есть две сигнальные системы: первая и вторая

первая – связана с восприятием через рецепторы сигналов, раздражителей поступающих из внешней среды, световых, тепловых, болевых и т. д.

вторая связана с функцией речи, со словом, слышимым или видимым (*письменная речь*).

Именно вторая система подает команды первой через слово.

Таким образом, волевые действия возникают на основе речевых сигналов, т. е. обусловлены либо словесными указаниями, исходящими от других, либо словами, **произносимыми** самим человеком во внутренней речи, когда решение принимает он сам.

Для того, чтобы это умение было сформировано, он должен обладать достаточно высоки уровнем саморегуляции. У дошкольника должны быть сформированы такие понятия, как **«можно»**, **«нельзя»**, **«надо»**.

Наличие произвольности у ребенка поможет ему длительное время выполнять задания, не отвлекаясь на уроке, доводить дело до конца. Сначала взрослые с помощью слов регулируют поведение ребенка, потом, усваивая практически содержание требования взрослых, он постепенно начинает с помощью собственной речи регулировать свое поведение, делая тем самым существенный шаг впереди по пути волевого развития.

Для того, чтобы лучше понять предлагаю дать вам понять:

Что такое **саморегуляция и произвольная регуляция**?

**Саморегуляция** – процесс управления человеком **собственными** психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

**Произвольную регуляцию** деятельности и поведения, то есть способность ребёнка целенаправленно и осознанно планировать, управлять и оценивать свою деятельность и поведения, называют **произвольным поведением**.

Как показывают исследования, уже на первом году жизни начинают формироваться **произвольные движения**.

Что же касается **дошкольников**, то 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 регуляции собственных действий**.



Сознательное управление поведением только начинает складываться **в дошкольном детстве**. **Произвольные действия сосуществуют с действиями непреднамеренными**, импульсивными.

*И только в старшем дошкольном возрасте ребёнок приобретает способность адекватно вести себя на основе внутренних побуждений, а не только в условиях ожидания какого-либо поощрения со стороны взрослых или сверстников. На этой основе возникает соподчинение мотивов.*

В способности **произвольной психической регуляции** у детей входят их умения подчинять свою деятельность и поведение заданным правилам, требованиям; умение сдерживать свои эмоциональные порывы, если того требует ситуация (не говорить вслух на занятии, не вскакивать с места, не плакать по малейшему поводу и т. п.); умение планировать свои **действия** и предвидеть результаты своих поступков; способность длительно выполнять неинтересную работу, если это необходимо, подчинять свои минутные интересы и желания.

**Дети с недостаточно сформированной произвольностью в старшем дошкольном возрасте в дальнейшем хуже включаются в процесс обучения, и даже при нормальном уровне интеллектуального развития такие ребята могут попасть в группу неуспевающих.**

**Такие дети могут встретиться со следующими проблемами:**

импульсивность **действий**, малая значимость образца и низкий уровень самоконтроля при выполнении задания, отсутствие целенаправленности в работе, отказ выполнять задание в ситуации, когда от ребёнка требуют объяснить процесс его выполнения, большое количество ошибок при «безречевом» выполнении задания, неприятие или неосознанное выполнение правил поведения и т. д.

Становлению **произвольного поведения ребёнка способствует игра**.

Очень важно понимать механизм формирования **произвольной регуляции**.

Механизм управления своим поведением – подчинение правилам – складывается именно в игре, а затем проявляется в других видах деятельности.

**Произвольность** предполагает наличие образца поведения, которому следует ребёнок, и контроля. В игре образцом служат не моральные нормы или

иные требования взрослых, а образ другого человека, чьё поведение копирует ребёнок.

Самоконтроль только появляется в **старшем дошкольном возрасте**, поэтому первоначально ребёнку нужен внешний контроль – со стороны его товарищей по игре. Дети контролируют сначала друг друга, а потом – каждый самого себя. Внешний контроль постепенно выпадает из процесса управления поведением, и образ начинает **регулировать** поведение ребёнка непосредственно.

Перенос формирующегося в игре механизма **произвольности** в другие неигровые ситуации в этот период ещё затруднён. *То, что относительно легко удаётся ребёнку в игре, гораздо хуже получается при соответствующих требованиях взрослых.*

(Например, играя, **дошкольник** может долго стоять в позе часового, но ему трудно выполнить аналогичное задание, данное экспериментатором, - стоять прямо и не двигаться. Хотя в игре содержатся все основные компоненты **произвольного поведения**, контроль за выполнением игровых **действий** не может быть вполне сознательным: игра имеет яркую окрашенность.)

**Исходя из этого, взрослый должен:**

- **Ставить перед ребенком такую цель, которую бы он не только понял, но и принял, сделав своей, - тогда у ребенка появится желание в ее достижении**
- **Направлять ребенка, помогать ему в достижении цели**
- **Приучать ребенка не пасовать перед трудностями, а преодолевать их**
- **Воспитывать стремление к достижению результата**

Умение организовать рабочее место, поддерживать на нем порядок, своевременно начинать работу – важные навыки, которые необходимо формировать у ребенка к началу школьного обучения.

Исследования нейропсихологов показали, что лобные отделы мозга ребенка только-только оформляются к 7 годам. До этого периода произвольное, управляемое поведение ребенка затруднено.

Посредником в этом процессе всегда является взрослый: он направляет ребенка, учит контролировать свое поведение, оценивать свою деятельность.



Взрослый должен научить ребенка:

- *Понимать и принимать задачу и ее цель*
- *Планировать свою деятельность*
- *Подбирать средства для ее достижения*
- *Преодолевать трудности, достигая результата*
- *Оценивать результаты своей деятельности*
- *Принимать помощь взрослых при выполнении задания*

В развитии у детей описанных навыков большое значение играет возможность испытать множество вариантов действия для того, чтобы научиться делать выбор. Именно в выборе поступка или действия состоит первый шаг на пути **развития произвольного** (согласно со своими желаниями, волей) управления поведением.

Игры, способствующие **развитию произвольной регуляции у дошкольников**.

Упражнения, направленные на **развитие саморегуляции детей**. Наиболее важное место в технике психической саморегуляции занимают специальные упражнения, с помощью которых психика становится восприимчивой к воздействиям – это упражнения на расслабления мышц, упражнения на дыхание, которые в свою очередь способствуют расслаблению контроля сознания и введению установок в подсознание, различные медитативные упражнения, аутогенная тренировка.

ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ.



**Сова.** Дети сами выбирают водящего — «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». В течение «дня» дети двигаются. Затем ведущий

командует: «Ночь!» Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, выходит из игры (того сова «съела»).

**Тыкалки.** Взрослый проходит за спинами детей и легко щекочет каждого. Детям необходимо сохранить неподвижность и не рассмеяться.

**Черепашки.** По сигналу дети начинают медленное движение к противоположной стене. Побеждает тот, кто оказался последним.

**Наоборот.** Ведущий показывает различные движения (руки вверх, вправо и т. д., а остальные изображают движения, только с точностью до «*наоборот*» (руки вниз, влево и т. д.).

**Найди и промолчи.** Детям необходимо, передвигаясь по комнате, найти спрятанный мяч и вернуться на своё место. Запрещено показывать мяч, говорить кому-то, или брать его в руки.

**Смотри на мячик.** Детям предлагается скучное задание: в течение 1 минуты внимательно рассматривать мячик, не отводя от него взгляда. Ребёнок, посмотревший в другую точку, садится на своё место, считаясь **проигравшим**.

## НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ.

**Горка спичек.** Перед ребёнком вываливается коробок спичек в одну кучку. Предлагается по - очереди вытаскивать по одной спичке, чтобы не сдвинулись остальные (*в игру могут играть до 6 детей*).

**5 спичек.** Перед ребёнком на столе лежат пять спичек одна под другой. Первую спичку необходимо поднять со стола двумя большими пальцами, вторую – двумя указательными, третью – двумя средними. Затем четвертую – безымянными пальцами, пятую – двумя мизинцами. В конце необходимо удержать все поднятые спички в течение 10 секунд.



## ВЕРБАЛЬНЫЕ ИГРЫ.

**Хочукалки.** Ведущий кончиком карандаша медленно рисует в воздухе какую-нибудь известную детям букву. Детям предлагается угадать букву, но не

закричать тут же правильный ответ, а преодолев своё «хочу выкрикнуть», дождаться команды ведущего и ответ прошептать.

**Якалки.** Ведущий загадывает лёгкие загадки, дети, отгадав загадку, сигнализируют ведущему поднятой рукой. Отвечает тот ребёнок, которого назовет ведущий. Можно усложнить задачу, введя сигнал для ведущего (поднимать руку детям только после сигнала ведущего, например, поднятой карточки).

**«Да» и «Нет»** не говорите. По ходу игры ведущий задает ее участникам такие вопросы, на которые проще всего ответить словами «да» или «нет».

**Шепотком.** Игра в вопросы, ответ на которые дети уже знают  
Задача **дошкольников** – ответить на вопрос хором только после сигнала ведущего (*поднятая красная карточка*) и только шепотом.



## ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ (приложение)

- **«Копирование образца».** Попросите ребенка как можно точнее скопировать образец, представленный на рисунке. Большинство детей шести лет справляются с этим заданием с небольшим отклонением точек от строки или колонки.
  - **«Найди такой же предмет».** Необходимо найти тот силуэт, который подходит к нарисованной машине.
  - **«Рисую палочки».** Даете ребенку инструкцию: «Возьми цветной карандаш и по моей команде начинай ставить палочки в каждой клетке. **Старайся** выполнять это задание точно, быстро, не отвлекаясь». Время работы не более двух-трех минут. В процессе выполнения задания создаете помехи: звоните в колокольчик, ставите перед ребенком новую игрушку, кладете на стол что-то вкусное и т. д. Если ребенок только бросает взгляд в сторону раздражителя и продолжает рисовать, отмечаете отсутствие отвлечения. Если же он на время прерывает деятельность, рассматривает, например, новую игрушку, а потом возвращается к

выполнению задания, фиксируете наличие отвлечения. Если раздражитель заставляет ребенка забыть о цели деятельности, засчитываете невыполнение. В этом случае следует упражнять волевой контроль поведения, используя подобные задания.

- **«Послушай тишину»**. Сесть на пол. Закрывать глаза и послушать звуки на улице за окном, в комнате, свое дыхание, биение сердца.

Для **развития произвольной регуляции действий** применяют следующие **методики** :

- **Методика «Бусы»**.

Назначение задания: выявить количество **условий**, которые может удержать ребенок в процессе деятельности при восприятии задания на слух.

Организация задания: задание выполняется на отдельных листах с рисунком кривой, изображающей нитку:

Для работы у каждого ребенка должно быть не менее шести фломастеров или карандашей разного цвета. Работа состоит из двух частей: I часть (*основная*) - выполнение задания (рисование бус, II часть - проверка работы и, в случае необходимости, перерисовывание бус.



- **Методика «Домик»**.

Ребенку предлагается как можно точнее срисовать изображение домика. После окончания работы предложить проверить, все ли верно. Может исправить, если заметит неточности.

Данная **методика** позволяет выявить умение ориентироваться на образец, точно скопировать его; степень **развития произвольного внимания**, сформированность пространственного восприятия.

По мимо игр, упражнений и **методик**, существуют:

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**, занимающих наиболее важное место в технике психической **саморегуляции**, с помощью которых психика становится восприимчивой к **воздействиям** – это упражнения на расслабления мышц, упражнения на дыхание, которые в свою очередь **способствуют** расслаблению контроля сознания и введения установок в подсознание, различные медитативные упражнения, аутогенная тренировка.

**Дыхание** - важнейший физиологический процесс, **происходящий автоматически**, рефлекторно. Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек.

Существуют различные дыхательные техники, призванные вернуть человека к его естеству, правильному дыханию, экономному расходованию энергии и т. д.

Важно научить ребенка (*с проблемами*) чувствовать свое дыхание, т. е. обращать внимание на то, как он дышит: ртом или носом, задерживает ли дыхание. Естественное дыхание (*так дышит здоровый ребенок*) вовлекает в работу все тело, т. е. на работу каждой отдельной части тела влияют дыхательные волны, проходящие по всему телу.

**Массаж** традиционно включается в комплексы общеоздоровительных мероприятий в целях активизация отдельных систем организма. Элементы общего массажа (*поглаживание, растирание, разминание, постукивание*) сочетаются с точечным **воздействием** на определенные точки и зоны. Используются наиболее активные зоны с максимальным количеством биологически активных точек (*БАТ*) - зоны кистей, стоп, головы, лица и отдельно выделенная зона ушной раковины. Массаж в парах проводится под контролем взрослого.

**Растяжки** - прекрасный способ, позволяющий снимать эмоционально-психическое напряжение и одновременно повышать двигательную активность, что так важно для ребенка. Растяжки основаны на естественном движении. Каждый знает, как хочется потянуться всем телом, пробудившись ото сна. Растягивание помогает избавиться от мышечной скованности, улучшить осанку и манеру двигаться, снять утомление.

Растягивание представляет собой динамическую работу мышц, причем внимание сосредоточено не на какой-то одной мышечной группе, а на движении всего тела. Концентрируя внимание на движениях, ребенок постепенно учится владеть своим телом, что оказывает положительное влияние на его физическое и психическое состояние.

Гимнастикой на растягивание можно заниматься индивидуально с ребенком или в небольшой подгруппе. Растягиваемый партнер обычно пассивен, он должен, по возможности, расслабиться. Но ребенок, одолеваемый страхами, тревогой, не может расслабиться и довериться партнеру. Поэтому растяжки рекомендуется применять, когда установлен контакт с ребенком.

Для преодоления внутреннего напряжения необходимо научить ребенка расслабляться, расслаблять свое тело, т. е. учить приемам релаксации.

**Релаксация** - это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы **способствуем** снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом. Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения, связанного с переутомлением, нарушением осанки, недостатком потребности организма в движении.

Для снятия эмоционального напряжения у детей применяют **методику** аутогенной тренировки (*аутотренинг*).

Занятия аутотренингом можно проводить как в плане психокоррекционного направления психологической службы, так и в плане психопрофилактики для предупреждения возможных негативных поведенческих реакций у детей.

**Аутотренинг** может выступать как целостное комплексное занятие, состоящее из упражнений на различные группы мышц.



Иногда возможно давать некоторые упражнения релаксационного характера на групповых занятиях по игровой терапии (*для восстановления и успокоения*). И тогда аутотренинг выступает как часть занятия.

*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.*

### **Рекомендации родителям по развитию произвольной регуляции будущих первоклассников.**

**Произвольность** поведения – необходимое условие успешного обучения ребенка в школе.

С первых дней обучения в школе ученику предъявляются разнообразные требования: он должен спокойно сидеть на уроке, внимательно слушать учителя, воспринимать учебный материал, т. е., проявлять волевые усилия, контролировать проявление собственных эмоций и желаний.

Если **произвольность** поведения у ребенка не сформирована (он не может долгое время усидеть на одном месте, преодолевать малейшие трудности, слушать взрослого, сдерживать свои эмоциональные проявления и т. п., можно прогнозировать возникновение в его учебной деятельности ряда серьезных трудностей. Поэтому **родители** должны уделять значительное внимание формированию **произвольности** поведения своего ребенка, его волевой сферы.

Для **развития** этих особенностей в условиях дома (*семьи*) **родителям** в воспитании необходимо следовать следующим **рекомендациям** :

1. Приучайте ребенка к режиму дня – все должно осуществляться в свое время: сон, отдых, питание, игры, занятия и т. д. (*такая организация жизнедеятельности очень дисциплинирует ребенка*);

2. Приобщайте ребенка к посильному труду (у каждого ребенка должны быть посильные домашние обязанности, выполняя которые ребенок заставляет себя делать то, что кажется трудным и неинтересным);

3. Не потакайте всем желаниям ребенка по **первому же обращению** (ребенок должен знать, что желаемого необходимо добиваться и заслуживать, преодолевая определенные трудности. При этом взрослые должны знать, что именно трудности **развивают в детях способности**, необходимые для их преодоления);

4. Будьте последовательны в воспитании (если наказали за какую-то провинность – проследите, чтобы наказание было доведено до конца);

5. Последовательность в воспитании должна прослеживаться у **обоих родителей** (если мама сказала, что должно быть так, то и папа должен придерживаться этой линии в воспитании. Рассогласование во взглядах на воспитание у **родителей приведет к тому**, что ребенок станет манипулировать **родителями**).

Поиграйте в следующие игры (*на развитие произвольности*) :

## 1. Игра "Три пункта"

### А. Самое простое задание:

-Пункт **первый**. Хлопни в ладоши три раза;

-Пункт второй. Назови какую-нибудь мебель;

-Пункт третий. Встань рядом с предметом, сделанным из дерева.

Когда ребенок освоится с правилами игры, можно предложить ему усложненный вариант.

### Б. Усложненное задание:

- Пункт **первый**. Подпрыгни столько раз, сколько тебе лет;

- Пункт второй. Напиши в тетради название водоплавающей птицы;

- Пункт третий. Встань рядом с предметом, который начинается на букву "С".

Задание можно усложнять, увеличивая количество пунктов до 4-5. В эту игру хорошо играть с двумя - пятью детьми. Пригласите в гости друзей вашего малыша. Ваши усилия не пройдут даром. Ребенок не только разовьет свое внимание, но и будет учиться общаться со сверстниками.

## 2. Игра в «солдатики».

В эту игру можно играть дома и на улице во время прогулки. По приказу «командира» – взрослого «солдатик» – ребенок поворачивается налево и направо, поднимает левую (*правую*) руку. По аналогии можно играть в «робота», когда ребенок должен дотронуться до левого (*правого*) уха, глаза и т. п. Если ребенок испытывает затруднения при выполнении команды, ему можно помочь: например, повернуться налево вместе с ним, держа ребенка за плечи. Желательно напоминать ребенку, что правой (*в общем случае*) является та рука, которой он рисует или пишет.

## 3. «Убиральная машина».

Обычно **родители хорошо знают**, как заставить своего ребенка убирать за собой игрушки. Однако требование **беспрекословного** выполнения не только сложно (ведь ребенок еще не научился подчиняться необходимости, но и опасно, так как формирующаяся воля ребенка может «сломаться» на всю жизнь. Тем не менее переходить от «хочу» к «надо» необходимо хотя бы для школы. Пусть Ваш малыш побудет «убиральной машиной». «Включите» его, а сами периодически проверяйте, хороша ли «убиральная машина». Иногда ее приходится «чинить». Дети могут в роли «машины» совершать настоящие чудеса. Эта игра хороша для тех ребят, у кого еще не сформирована собранность, или **произвольность**, как называют ее психологи.

## 4. «Левее–правее».

Вариант игры «Горячо–холодно». Наряду со словами «горячо–холодно» говорим «левее–правее», пока ребенок ищет спрятанный сюрприз.

## 5. «Поиск клада».

Нарисуйте приблизительный план комнаты (*с мебелью*) или квартиры. На нем обозначьте место, где Вы спрятали для ребенка сюрприз. Пусть ребенок отыщет его по плану. В случае затруднения можно комментировать поисковую активность малыша словами «горячо–холодно», а также «левее–правее», «выше–ниже» и т. п.

## 6. «Раскрась фигуры».

Ребенку показывают бланк с нарисованными геометрическими фигурами и просят закрасить цветным карандашом каждую из них. Предупредите ребенка, что он должен делать это очень аккуратно, время не имеет значения.

Как только ребенок начинает проявлять небрежность, работа прекращается.

Ребенок 6-7 лет аккуратно закрашивает 15-20 фигур. Это хороший показатель **произвольной регуляции деятельности**, терпеливости при выполнении малоинтересной и монотонной работы.

#### 7. *«Зачеркни фигуры».*

Детям предлагается бланк с различными нарисованными предметами. Предлагается зачеркнуть все домики, мячики, елочки или только два любых предмета, по выбору педагога. Время работы ограничивается до 2,5 мин.

#### 8. *«Черный с белым не носи».*

Эта игра, представляющая собой вариант старинной игры, **рекомендуется для развития произвольного внимания**. В ней участвуют двое – ребенок и взрослый, который контролирует выполнение правил игры.

Предложите ребенку поиграть в вопросы и ответы. Вы будете задавать вопросы, а он – отвечать. Ответы могут быть разными, нельзя только **произносить** одно запретное слово, например, называть белый цвет. Предупредите малыша, чтобы он был внимательным, так как вы постараетесь его подловить. Затем можно задавать вопросы, к примеру: «*Был ли ты в поликлинике?*», «*Какого цвета халаты у врачей?*» и т. п. Ребенок должен найти такую форму ответов, чтобы выполнить правила игры. Как только он ошибется и назовет запретное слово, **происходит смена ролей**. Выигрывает тот, кто сумеет ответить правильно на большее количество вопросов.

Сначала, чтобы помочь ребенку, можно дать ему карточку, раскрашенную запретным цветом. Когда у малыша есть такое вспомогательное средство, он гораздо лучше управляет своим вниманием. После нескольких вариантов игры (*запретными могут быть разные цвета*) ребенок может отказаться от карточки. Эту игру можно усложнить, вводя 2 запретных цвета или другие запретные слова, например да и нет.

#### 9. *Лото, мозаика, настольные игры (не компьютерные)*

#### 10. Конструктивные виды деятельности: конструирование, лепка, аппликация.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ганичева И. В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и **развивающей работе с детьми (5-7 лет)**. – М., 2004.
2. Гиппиус СВ. Тренинг **развития креативности**. Гимнастика чувств. - СПб., 2001.
3. Краткий психологический словарь. /Под общ. Ред. А. В Петровского, М. Г. Ярошевского. – М., 1985.
4. Панфилова М. А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. – М., 2002.
5. Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. – М., 2003.
6. Чистякова М. И. Психогимнастика. - М., 1995.

Подготовил: О.В.Николаева (педагог-психолог)