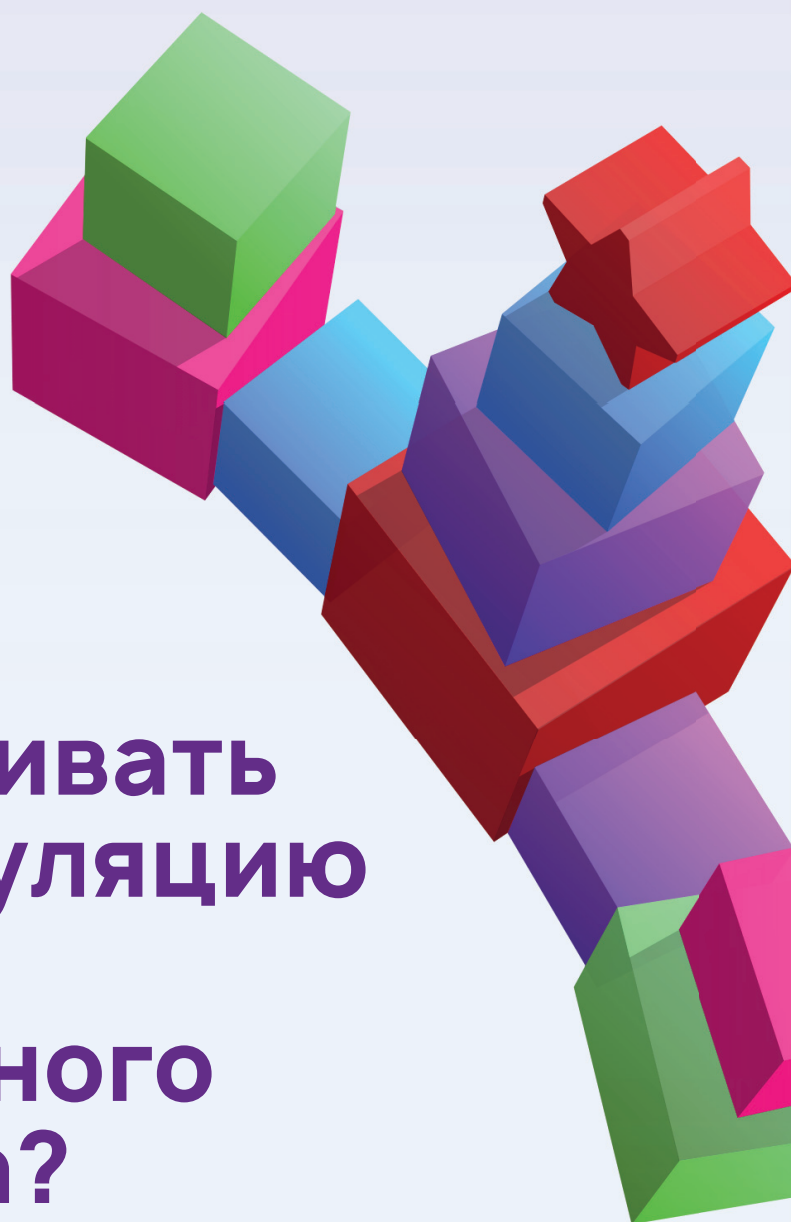




**РАСТЁМ
ВМЕСТЕ**



Как развивать саморегуляцию у детей дошкольного возраста?

Методические
рекомендации для
родителей и педагогов



Что такое саморегуляция?

Саморегуляция – это основа адаптивности человека. Она включает в себя регуляцию эмоций, когнитивных (познавательных) процессов и поведения. При этом выделяют два компонента: «эмоциональная регуляция» и «когнитивный контроль». Термин «эмоциональная регуляция» или «горячая регуляция» обычно используется для описания эмоциональных и мотивационных аспектов саморегуляции. Термин «когнитивный контроль» используется для «холодных», регуляторных процессов, обеспечивающих контроль и реализацию познавательных функций: планирование, организацию и решение задач.

В связи с «холодными» аспектами саморегуляции используется термин регуляторные функции – это совокупность когнитивных процессов, задействованных в произвольном контроле мыслей и действий. Базовые регуляторные функции включают в себя рабочую память, когнитивную гибкость (способность



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

к переключению) и сдерживающий контроль (торможение). **Сдерживающий контроль (торможение)** помогает удерживать внимание, мысли и поведение в соответствии с задачей и не отвлекаться на нерелевантные стимулы, внутренние или внешние. Например, поднять руку и ждать очереди, сдерживая порыв вскочить со своего места и выкрикнуть правильный ответ – задача, которая требует высокого уровня развития торможения у ребенка. **Рабочая память** представляет собой такой «отсек» памяти, куда попадает информация, с которой человек работает прямо сейчас. Например, счет в уме требует развитой рабочей памяти, потому что предполагает произведение арифметических операций с числами, которые нужно помнить. **Когнитивная гибкость** позволяет переключаться между разными правилами при выполнении задачи, а в целом – между активностями и задачками. Когнитивная гибкость лежит в основе адаптивности ко внешней среде, поскольку позволяет, например, быстро и адекватно менять свое поведение в разных обстоятельствах.



Развитие саморегуляции и регуляторных функций

Дошкольный возраст является сенситивным периодом для развития саморегуляции. Другими словами, это активный этап развития саморегуляции и именно в это время ребенок наиболее восприимчив к развивающим действиям.

В этом возрасте, как правило ребенок, поступает в дошкольные образовательные учреждения – это форма первой структурированной среды, предъявляющая высокие требования к саморегуляции ребенка. Кроме того, между тремя и шестью годами происходит созревание префронтальной коры, что также связано с развитием регуляторных функций.

Разные регуляторные функции развиваются в своем темпе и на дошкольном возрасте процесс развития не останавливается. Торможение



**РАСТЁМ
ВМЕСТЕ**

претерпевает относительно быстрое и раннее развитие в дошкольном возрасте, которое замедляется позднее к подростковому возрасту. В отличие от торможения, траектория развития рабочей памяти линейна от дошкольного возраста до подросткового возраста. Когнитивная гибкость – относительно более сложная функция, которая надстраивается над рабочей памятью и торможением: чтобы переключиться на что-либо другое, необходимо погасить/затормозить текущую деятельность и загрузить в рабочую память представление о том, на что переключаться. Поэтому, когнитивная гибкость продолжает развиваться далее в подростковом возрасте.

**На что в будущем
влияет саморегу-
ляция? Для чего
ее стоит
развивать?**



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

Исследования указывают на то, что в детском саду впервые проявляется связь саморегуляции с будущими академическими достижениями (например, с математическими навыками и чтением) и успешной социальной адаптацией. В краткосрочной перспективе развитие саморегуляции помогает ребенку подготовиться к школе. Дошкольники, которые не могут направлять свое внимание, контролировать свое поведение и справляться с задачами могут столкнуться с трудностями в школьном классе. В долгосрочной перспективе, саморегуляция влияет на способность общую способность управлять собой, своими эмоциями и поведением, работать продуктивно, поддерживать карьерное развитие.

Немаловажной является связь регуляторных функций с психологическим благополучием, субъективным качеством жизни и успешностью социальной адаптации в будущем. Так, нарушение саморегуляции обнаруживается в разных формах психических расстройств: аддикция (патологическое влечение, зависимость), синдром расстройства внимания и гиперактивность (СДВГ), депрессия, обсессивно-компульсивное расстройство, шизофрения. Ряд исследований



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

показывает, что респонденты с более высоким уровнем саморегуляции отмечают более высокий субъективный уровень качества жизни.

О том, как развитие саморегуляции влияет на дальнейшее благополучие, можно узнать из лонгитюдных исследований (длительных исследований, где одни и те же испытуемые наблюдаются на протяжении месяцев и лет). Одно из таких исследований показало, что дети 3-11 лет с более высоким уровнем сдерживающего контроля (такие дети могли ждать свою очередь, их было сложнее отвлечь, они были более целенаправленны и менее импульсивны), реже принимали рискованные решения в подростковом возрасте, включая употребление алкоголя и наркотиков. Эти же дети позднее с большей вероятностью имели сохраненный уровень физического и психологического благополучия – для них характерен сниженный риск ожирения, высокого давления и зависимого поведения. Они также отмечали свое состояние как счастливое.



Игра как средство развития саморегуляции

Игра является доминирующим типом активности в дошкольном возрасте. В связи с этим, разные типы игры полезны в развитии саморегуляции в целом, так и отдельных ее сторон.

Например, механизмом развития регуляторных функций с помощью цифровых игр-тренажеров является непосредственное использование функции и отработка навыка. Это обеспечивает достаточно быстрое достижение эффекта и особенно такие игры полезны для детей с изначально низким уровнем саморегуляции.

Аналогом цифрового тренинга в некотором смысле являются различные игры с правилами. Они также направлены на развитие какого-либо компонента регуляторных функций, однако в отличие от большинства цифровых проводятся в маленьких или больших группах. Игры с правилами варьируются по степени сложности инструкции или правил, которым должны



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

следовать играющие, т.е. предъявляют разные требования к когнитивным навыкам ребенка. Например, разные игры задействуют разные типы торможения: простая остановка моторного поведения (например, остановиться на сигнал), контроль моторной интерференции (не делать запретное движение, а делать что-то взамен) или контроль вербальной интерференции (не говорить запретное слово, а говорить разрешенное слово). Игры с правилами требуют от ребенка регуляции поведения в соответствии с правилом или внешним стимулом. Например, от ребенка требуется идти, а не бежать, двигаться в соответствии с темпом или степенью громкости музыки. Таким образом, игры с правилами, по сравнению с цифровыми могут использовать самые разнообразные компоненты саморегуляции в разнообразных сочетаниях и формах. Кроме того, игры с правилами в большей степени обладают мотивационными характеристиками игры: в таких играх обычно есть победители и проигравшие, дети играют в них весело и азартно, а главное – взаимодействуют со сверстниками.

Исследования показывают важность сюжетно-ролевой игры: принятие роли (исполнение роли персонажа), игровое замещение (исполь-



**РАСТЁМ
ВМЕСТЕ**

зование одних предметов «как будто» они что-то другое) и взаимодействие со сверстниками, неразрывно связаны с развитием регуляторных функций у дошкольников.

Рекомендации для родителей и педагогов

1. Для целей развития саморегуляции больше всего подходят сюжетно-ролевые, игры с правилами (подвижные и настольные), паззлы. Цифровые игры также могут быть эффективными для отработки отдельных навыков, что особенно важно для детей с низким уровнем саморегуляции.
2. Эффективность игр может быть различна для детей с низким и высоким уровнем развития саморегуляции. Чтобы играть в сюжетно-ролевую игру уже нужен определенный уровень развития регуляторных функций, однако она также является механизмом



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

их развития. Для детей с низким уровнем саморегуляции более позитивный эффект оказывает простая тренировка навыка (специально подобранные задания, цифровые или настольные игры), тогда как детям с высоким уровнем саморегуляции помогает именно принятие роли.

3. С точки зрения создания условий для развития всех компонентов саморегуляции важно, чтобы ребенок играл разнообразно: в разные виды игр и в разные игры, относящиеся к одному виду. Разработанные для дошкольников цифровые игры-тренажеры и игры с правилами, как правило, могут задействовать только один компонент регуляторных функций. Поэтому необходимо подбирать нескольких игр на разные компоненты. В случае сюжетно-ролевой игры должно быть разнообразие сюжетов и смена ролей. Наибольшим развивающим потенциалом обладают фантазийные сюжеты и использование ролей позитивных и мудрых персонажей.



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

4. Различий в продолжительности игры в зависимости от уровня развития регуляторных функций выявлено не было. Игра может длиться 15-30 минут, но для достижения развивающего эффекта важно, чтобы ребенок играл в игру не один раз, а регулярно в течение некоторого времени (несколько недель).
5. Игра с течением времени должна усложняться. И это касается любых видов деятельности: регуляторные функции не просто должны быть задействованы, но должны постоянно подвергаться вызову, испытанию.
6. Для игр с правилами и цифровых игр также крайне важно обеспечить качественную обратную связь и по поводу ошибок, и в отношении правильных действий. Качественная обратная связь означает, что фиксируется не только факт ошибки или правильного действия, но и объясняется, в чем именно они заключались.



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

7. Разыгрывание сюжетов (драматизация) может создать дополнительные развивающие возможности, если придумывать историю и управлять игрой будет сам ребенок.

8. Конечно, важно, чтобы дети были по-настоящему вовлечены в игру. По нашим наблюдениям, пространство и участие взрослого – важные факторы, от которых зависит, захочет ли ребенок играть в то, что ему предлагает взрослый. Пространство должно соответствовать игре. Для сюжетно-ролевой игры и подвижных игр с правилами нужно много места, чтобы дети могли свободно и безопасно двигаться. В маленьком и заставленном помещении сложных и интересных сюжетов не разворачивается просто потому, что дети не могут обустроить игровое пространство. С этим будут сложности и при недостатке неструктурированных игровых материалов и предметов-заместителей. Чтобы играть в настольные игры и собирать паззлы, детям должно быть комфортно



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

сидеть вокруг стола, а отвлекающие факторы лучше свести к минимуму. Влияет и собственный интерес взрослого: если взрослый искренне увлечен игрой, скорее всего, будет интересно и детям.

9. Игра в группе лучше, чем игра в одиночку. Групповые игры вдвое эффективнее индивидуальных. Однако необходимо учитывать, что личные отношения детей между собой очень влияют на то, как будет протекать игра: дети могут просто не захотеть играть друг с другом или друг без друга, отвлекать или стесняться друг друга. Поэтому лучше подбирать игровые группы с учетом этого фактора или менять состав группы время от времени.

На основе этих рекомендаций нами были отобраны цифровые и настольные игры, которые могут быть использованы для тренировки всех трех компонентов регуляторных функций (рабочей памяти, когнитивной гибкости и сдерживающего контроля).



РАСТЁМ
ВМЕСТЕ

Игры, которые могут быть использованы для тренировки и развития регуляторных функций у детей 4–5 лет

Цифровые (AppStore)

- «Точки». Задача находить на экране новые появляющиеся точки, в то время как старые остаются на тех же местах. Точки добавляются по одной. Отличаются расположением и цветом. Чтобы найти новую точку, нужно помнить цвета и расположение ранее появившихся на экране точек. Результат отображается на экране. Данная игра будет способствовать развитию



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

зрительной рабочей памяти. Ее несомненным преимуществом является то, что уровень сложности адаптируется под возможности ребенка (после ошибки игра начинается заново).

- «Мемо-game». Нужно находить пары к карточкам, переворачивая их поочередно и запоминая положение. Данная игра будет также способствовать тренировке зрительной рабочей памяти.
- «Focuz». В игре нужно сортировать карточки. Сначала два цвета (красный и синий), затем добавляется желтый цвет. Через некоторое время места сортировки меняются. Это задача на когнитивную гибкость, т.к. требуется переключение на новое условие.
- «FruitNinjaClassic». Увлекательная игра на сдерживающий двигательный/ поведенческий контроль, в которой нужно «разрубить» фрукты и не трогать бомбочки.



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

- «FruitTouchMania». Правила игры просты. Нужно потрогать все бананы за отведенное время и не трогать яблоки. Касание арбуза дает дополнительные баллы. По мере прохождения игры уровень сложности повышается. Таким образом игра тренирует торможение (сдерживающий контроль).
- Также интересна серия игр «EARLY START» (Steven Howard). Приложения специально были разработаны как для оценки, так и для тренировки всех компонентов регуляторных функций дошкольников. Приложения доступны для скачивания, но не поддерживают русский язык.

Настольные игры

- «Доббль». Нужно найти одинаковые рисунки на карточках как можно быстрее. Тренирует зрительную память, когнитивную гибкость, скорость реакции и внимательность.



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

- «Дикие Джунгли». Если у детей выпадают одинаковые карточки, они соревнуются в том, кто первый схватит тотем. Тренируются зрительная память, гибкость, скорость реакции. Эта игра также хороша для тренировки торможения, т.к. за ошибочное хватание тотема есть штрафные баллы. По такому же принципу построена еще одна игра – «Хали-Гали». Отличие в том, что тут нужно не просто найти одинаковые картинки, а сосчитать число фруктов и, если их 5 одинаковых, то нужно позвонить в звонок. И еще одна похожая игра «Барабашка» («Детство Барабашки»), в ней есть интересные вариации правил: не хватать, а выкрикивать названия предметов и в целом больше игровых объектов и условий.
- «Упо». Игра развивает когнитивную гибкость и способность к торможению, т.к. нужно выкладывать карты либо соответствующего цвета, либо с такой же картинкой, как предыдущая



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

карта; и есть карты, которые меняют направление или правила игры. Похожая игра, но немного сложнее и интереснее для детей за счет наличия игрового сюжета – «Спящие королевы»: тут похожие правила, но нужно не просто избавиться от карт, а разбудить спящих принцесс. К этой игре есть красивая мотивирующая предыстория: идея создания Спящих королев пришла в голову шестилетней девочке Миранде Эвартс, когда та никак не могла заснуть. Наличие предыстории и дополнительной игровой мотивации может повысить вовлеченность детей в данную игру.

- «Коварный лис» представляет собой детективную игру, которая тренирует слуховую рабочую память, т.к. требует удержание в памяти большого объема информации, чтобы найти лиса, который украл пирог.



**РАСТЁМ
ВМЕСТЕ**

Единственный российский лонгитюдный масштабный проект

в области исследования детства,
реализующий научный подход
к обеспечению максимального
раскрытия потенциала личности
каждого ребенка и поддержке
культурного разнообразия страны

