

ДОШКОЛЬНОЕ И ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 373.24

DOI: 10.23951/2307-6127-2018-3-9-15

РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Л. В. Вершинина, Т. С. Дурова

Томский государственный педагогический университет, Томск

Развитие саморегуляции у детей дошкольного возраста является одной из актуальных проблем теории и практики на сегодняшний день. Рассматривается проблема развития саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста в рамках психологической готовности к школьному обучению. Представлены разные трактовки понятия саморегуляции как психологического феномена в современной психологической науке, обозначается авторский подход понимания саморегуляции. Обозначен диагностический инструментарий для определения уровня сформированности саморегуляции старших дошкольников. Представлены результаты диагностики саморегуляции детей старшей группы детского сада. Определяются наиболее эффективные условия формирования саморегуляции у дошкольников, формулируются особенности организации развивающей среды по ее развитию у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения. Особое внимание уделяется детско-взрослому взаимодействию. Развивающая психолого-педагогическая работа с детьми базируется на принципах индивидуализации и дифференциации методов, приемов и средств.

Ключевые слова: *саморегуляция, дошкольное учреждение, воспитатель, родители, дошкольники, культура поведения.*

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования в качестве основного целевого ориентира указывает на развитие у детей самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий [1].

Понятие «саморегуляция» имеет в психолого-педагогической науке гипотетическую интерпретацию и дискуссионность. Словарь психолога-практика трактует саморегуляцию как процесс, обеспечивающий стабильность системы, ее относительную устойчивость и равновесие, а также целенаправленное изменение индивидом механизмов различных психофизиологических функций, касающихся формирования особых средств контроля за деятельностью [2, с. 485]. По мнению Д. Н. Узнадзе, саморегуляция – это способность человека управлять собственными психологическими и физиологическими состояниями и поступками [3, с. 22]. Согласно В. П. Бояринцеву, саморегуляцию можно определить как механизм обеспечения внутренней психической активности человека различными средствами, где активность и саморегуляция выступают двумя взаимодополняющими сторонами – активность выражает изменчивость и движение, а саморегуляция обеспечивает устойчивость и стабильность этой активности [4, с. 186].

Исследования зарубежных и отечественных психологов (С. Корр, В. Штерн, Ж. Пиаже, Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин, Е. О. Смирнова и др.) явно указывают на тесную связь саморегуляции и произвольности, определяя ее как способность следовать образцам социально одобряемого поведения. Становление данной способности происходит благодаря процессу приобщения ребенка к какому-либо культурному содержанию, в котором взрослый играет роль посредника и формирует у него средства овладения своим поведением (А. В. Запорожец, Я. З. Неверович, М. И. Лисина и др.) [5, с. 6].

По версии О. А. Конопкина, В. И. Моросановой, А. К. Осницкого и др., развитие способности к саморегуляции является содержательным психологическим критерием и необходимым внутренним механизмом субъектного развития человека. Становление саморегуляции происходит главным образом в ходе освоения новых разнообразных видов деятельности, социальных контактов, поведения при установлении субъектно-деятельностных отношений с осваиваемой действительностью [6, с. 135].

В нашем понимании понятие «саморегуляция» может выступать синонимом достаточно широкого спектра психологических феноменов: воля, произвольность, дисциплинированность, соподчинение мотивов, автономность и т. д. В связи с чем под саморегуляцией подразумевается способность управлять своими эмоциями, поведением, подчинять их правилам и нормам, принятым в коллективе и обществе в целом.

С точки зрения большинства зарубежных и отечественных психологов дошкольный возраст является наиболее значимым периодом для становления основ саморегуляции. Особую актуальность проблема ее формирования приобретает в период перехода ребенка от дошкольного к младшему школьному возрасту, поскольку во многом определяют успешность его обучения в школе.

Как показывает практика и проведенный анализ наиболее распространенных современных воспитательно-образовательных программ («Детство», «Истоки», «Радуга», «От рождения до школы» и др.), они мало ориентированы на развитие у дошкольников способности к саморегуляции. Результатом чего является склонность детей старшего дошкольного и младшего школьного возрастов к импульсивным формам поведения, неадекватным реакциям на трудности в обучении и требованиям учителя.

На данный момент педагоги дошкольных образовательных организаций (ДОО) находятся на пути поиска эффективных методов и приемов в развитии саморегуляции дошкольников. В связи с чем было предпринято исследование на базе МБДОУ № 135 г. Томска, целью которого стало выявление, теоретическое обоснование и апробация психолого-педагогических условий развития саморегуляции у старших дошкольников. В исследовании принимали участие дети старшего дошкольного возраста, составляющие экспериментальную (20 человек: 8 девочек и 12 мальчиков) и контрольную группы (25 человек: 10 девочек, 15 мальчиков) [7, с. 44].

Мы исходили из предположения о том, что развитие саморегуляции у дошкольников будет эффективным при соблюдении следующих психолого-педагогических условий [8, с. 129]:

- воспитательно-образовательный процесс базируется на разработанной, научно обоснованной модели процесса развития саморегуляции дошкольников;
- учитываются индивидуально-психологические особенности детей (формально-динамические характеристики);
- существует тесное сотрудничество дошкольного учреждения и семьи.

В ходе исследования решались следующие задачи:

- определить компонентный состав, выявить критерии и показатели саморегуляции детей старшего дошкольного возраста;
- обосновать психолого-педагогические условия развития саморегуляции старших дошкольников;
- апробировать психолого-педагогические условия развития саморегуляции старших дошкольников.

В качестве критериев и показателей саморегуляции были выделены:

- проявления саморегуляции в познавательной сфере: умение слушать и слышать взрослого, способность к диалогу (познавательной направленности);
- проявления саморегуляции в общении со сверстниками: способность сотрудничать со сверстниками, уровень знаний нравственных норм, коммуникативная компетентность в игровой деятельности;
- проявления саморегуляции в бытовой сфере: *в процессе приема пищи* (аккуратен – не крошит хлеб, не проливает чай, не пачкает одежду; желает приятного аппетита, за столом не разговаривает, по окончании приема пищи благодарит; убирает за собой стул; умеет пользоваться столовыми приборами, ровно сидит на стуле, пережевывает пищу с закрытым ртом; замечает и самостоятельно устраняет беспорядок на столе или в своем внешнем виде; замечает нарушения другими детьми и корректирует их); *в процессе одевания и раздевания* (соблюдает правильную последовательность одевания и раздевания; одевается самостоятельно или обращается за помощью к взрослым; аккуратно складывает одежду, бережно относится к вещам, предметам; замечает и самостоятельно устраняет беспорядок в вещах или в своем внешнем виде; обращает внимание на нарушение другими детьми правильной последовательности действий и порядка и корректирует их); *в процессе осуществления личной гигиены* (самостоятельно моет руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т. д.; правильно пользуется мылом, аккуратно моет руки, лицо, уши, закатывая рукава, насухо вытирается после умывания; пользуется индивидуальным полотенцем, салфеткой, платком, расческой, посудой; замечает нарушение другими детьми гигиенических правил; замечает и самостоятельно устраняет беспорядок в своем внешнем виде).

Для оценки вышеозначенных критериев использовался следующий инструментарий: метод «Графический диктант» (авт. Д. Б. Эльконин), который позволил определить умение детей внимательно слушать и точно выполнять указания взрослого [9, с. 139]; организованный (взрослым) диалог познавательной направленности, способствующий оценить способность ребенка не отвлекаться на посторонние предметы, не перебивать, слушать до конца, уверенность в ответах, самостоятельность и вовлеченность, признаки психофизической истощаемости; метод оценки сотрудничества «Рукавичка» (авт. Г. А. Цукерман; метод «Закончи историю» (модифицированный вариант оценки нравственных ситуаций Р. Р. Калининой); метод наблюдения коммуникативной компетенции (авт. О. В. Дыбина) [10, с. 24]; мониторинг саморегуляции детей в быту при помощи карты наблюдений.

Результаты констатирующего эксперимента обнаружили следующую картину. Средний уровень саморегуляции в познавательной деятельности обнаружили 55 % детей экспериментальной группы (47 % – в контрольной группе); низкий уровень – 45 % в экспериментальной группе, 53 % – в контрольной группе; высокий уровень не выявлен.

Низкий уровень саморегуляции в коммуникативной деятельности наблюдался у 23 % детей экспериментальной группы и 33 % в контрольной группе; 53 % детей экспериментальной группы (47 % – в контрольной группе) обнаружили средний уровень; высокий уровень был обнаружен у 24 % детей экспериментальной группы и у 20 % контрольной группы.

Средний уровень саморегуляции в бытовой сфере продемонстрировали 60 % детей экспериментальной группы и 64 % дети контрольной группы; 15 % детей экспериментальной группы обнаружили низкий уровень, приблизительно столько же (16 %) в контрольной группе; у 35 % (экспериментальная) и 34 % (контрольная) детей был выявлен высокий уровень.

Как свидетельствуют полученные данные, способность к саморегуляции в бытовой сфере и коммуникативной деятельности у детей несколько выше, чем в познавательной, что соответствует возрастным закономерностям развития дошкольника, однако доминирующие низкие и средние показатели исследуемого явления свидетельствуют о необходимости целенаправленной и систематической работы с детьми в данном направлении.

Также была разработана специальная модель построения воспитательно-образовательного процесса, способствующая развитию саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.

При реализации модели в рамках формирующего эксперимента с учетом результатов диагностики первоначально осуществлялся поиск наиболее эффективных психолого-педагогических условий. Составлен календарный план мероприятий по развитию саморегуляции в разных видах деятельности детей старшего дошкольного возраста. Основу их составили беседы, авторские и адаптированные игры и упражнения, учитывающие выявленные особенности саморегуляции детей.

Были разработаны рекомендации для педагогов по взаимодействию с детьми с различными уровнями и профилями саморегуляции, обеспечивающими грамотное психолого-педагогическое сопровождение. Параллельно педагогом-психологом ДООУ проводились обучающие и практические занятия-тренинги, на которых отрабатывались техники рефлексии педагога, способы снятия эмоционального напряжения у детей в условиях группы, определялись наиболее эффективные методы и приемы формирования саморегуляции.

Воспитательно-образовательная деятельность осуществлялась в соответствии с принципом интеграции всех образовательных областей. В рамках познавательного и социально-коммуникативного развития работа была направлена на расширение и укрепление представлений о нравственных нормах и культуре поведения в обществе, формирование уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, развивалось у детей умение договариваться и сотрудничать, а также контролировать свое поведение в зависимости от ситуации.

С помощью двигательных упражнений («потягивание», «массаж», «качели», «бой подушками», «на мяче») дошкольники знакомились с эффективными способами регуляции своего эмоционального состояния, привлекая возможности двигательного оборудования (скакалок, мячей, обручей, боксерских груш, мешочков для метания), тренировали возможность снимать мышечное напряжение, возникающее от сильного переживания определенной эмоции. Все это подводило детей к пониманию того, что сильные эмоции надо не подавлять, а проявлять адекватным способом. Размещенные в пространстве группы мячи, кубики, мишени, мягкие мешочки, подушки, бумага разной плотности позволяли детям закреплять эффективные способы выражения эмоций (бросать мешочки с разной силой, рвать бумагу, сбивать мишень и т. д.), развивать способность чувствовать себя, «прислушиваться» к своему эмоциональному состоянию, контролировать его. Для адекватного выражения негативных эмоций применялись изготовленные панно «Мишень для обиды», коврик «Ноги топаят» и др.

Формированию саморегуляции также способствовала зона психологической разгрузки, которая позволяет детям уединиться, снять психологическое напряжение, используя масса-

жеры, поролоновые подушки, стаканчики для крика и т. д. В ней также представлены материалы для спокойных занятий: цветные клубочки, пазлы, кинетический песок, сухой бассейн, игры с водой, крупами, песком, пуговицами.

В центре изодеятельности групповой комнаты размещались материалы для рисования, с помощью которых проводились игровые упражнения: «Салон преобразования», «Победи свой страх», «Нарисуй и разорви». В процессе их выполнения ребенок учится регулировать свое эмоциональное состояние, придавая эмоциям непривычные, несвойственные характеристики (превратить страшное в доброе, грустное в веселое, нарисовать себя смелым, сильным, нарисовать свои страхи и уничтожить их – разорвать, смять, заштриховать).

Для развития у детей навыков бесконфликтного общения в центре социального развития были размещены эмоционально-коммуникативные игры: «Азбука настроений», «Остров примирения», «Волшебный стул», «Можно-нельзя», «Что такое хорошо? Что такое плохо?», «Доска настроений». Для развития навыков сотрудничества, умения договариваться и работать в команде использовались такие игры, как «Твистер», «Гусеница», «Веселый коврик».

Для отдыха и релаксации широко использовались различные аудио- и видеозаписи – звуки природы, шум моря, спокойная музыка.

Для развития саморегуляции в бытовой сфере детям предлагали выбирать «ответственных за драки», «за порядок в кабинках», «за чистоту рук», «за вежливость» и др., которые осуществляли контроль за другими детьми, являясь примером для подражания.

Широко использовались проблемные ситуации, которые позволяли самостоятельно находить решения, любая конфликтная ситуация, возникающая в группе, сопровождалась обсуждением, анализом. Педагогом был разработан комплекс экспериментов, в процессе выполнения которых дети стали осознавать важность соблюдения правил личной гигиены, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

В процессе образовательной деятельности для развития умения слушать и слышать других, высказывать свое мнение педагог использовал «сигнальный предмет» (в нашем случае это была резиновая черепашка), обеспечивающий действие правила: говорит тот, у кого в руках черепашка, остальные внимательно слушают и не перебивают. Методический прием позволил научить детей контролировать вербальную активность: слушать других, не перебивая, дополнять их мысль и высказывать свою точку зрения.

Для родителей был проведен цикл мероприятий, который включал консультации и обучающие тренинги, рекомендации по подбору игр и игрушек.

Формат статьи не позволяет детально описать внедряемую модель, однако частично полученные данные контрольного эксперимента могут свидетельствовать о ее эффективности. Средний уровень саморегуляции в познавательной деятельности обнаружили 92 % детей, 8 % – низкий уровень. Низкие показатели наблюдались у детей, имеющих в анамнезе легкие органические нарушения нервной системы. Средний уровень саморегуляции в коммуникативной деятельности обнаружили 70 % детей, 60 % – высокий уровень саморегуляции в быту, остальные данные уточняются (контрольный этап находится на стадии завершения).

Полученные данные однозначно указывают на значимость проблемы развития саморегуляции у старших дошкольников. Однако в данном исследовании представлены общие методические подходы к организации данного процесса в дошкольной организации. Мы считаем, что более качественные результаты могут быть получены при условии дифференцированного и индивидуализированного подхода к детям.

Список литературы

1. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». URL: <http://docs.cntd.ru/document/499057887> (дата обращения: 25.10.2017).
2. Головин С. Ю. Словарь психолога-практика. Минск: Харвест, 2001. 975 с.
3. Узнадзе Д. Н. Основные понятия психологической теории деятельности. Москва: Наука, 1966. 64 с.
4. Бояринцев В. П. Структурно-функциональный анализ динамических проявлений саморегуляции поведения человека // Психология и психофизиология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека. Самара: Образование, 2009. 405 с.
5. Вершинина Л. В. Психолого-педагогические условия формирования автономного поведения на этапе раннего онтогенеза: автореф. ... канд. психол. наук. Томск: ЦНТИ, 1999. 24 с.
6. Конопкин О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии. 2004. № 2. С. 127–135.
7. Вершинина Л. В., Дурова Т. С. Развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации (к постановке психолого-педагогического эксперимента): материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы дошкольного и начального образования», Казань, 2017. С. 42–46.
8. Дурова Т. С. К проблеме формирования дисциплинированности у детей старшего дошкольного возраста: материалы XXI Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование». Томск: Изд-во Том. гос. пед. ун-та, 2017. С. 126–131.
9. Рыбалко Е. Ф., Головей Л. А. Практикум по возрастной психологии. СПб.: Речь, 2001. 682 с.
10. Дыбина О. В. Педагогическая диагностика компетентностей дошкольников. Для работы с детьми 5–7 лет. М.: МозаикаСинтез, 2010. 48 с.

Вершинина Лариса Владимировна, кандидат психологических наук, доцент, Томский государственный педагогический университет (ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061). E-mail: lora999versh@mail.ru

Дурова Татьяна Сергеевна, магистрант, Томский государственный педагогический университет (ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061). E-mail: durovats@gmail.com

Материал поступил в редакцию 22.03.2018

DOI: 10.23951/230796127-2018-3-9-15

DEVELOPMENT OF SENIOR PRESCHOOL CHILDREN'S SELF-REGULATION IN THE PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION CONDITIONS

L. V. Vershinina, T. S. Durova

Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russian Federation

Effective development of self-regulation among preschool children is one of the most urgent problems of theory and practice today. The problem of development of self-regulation among senior preschoolers is raised in the context of their psychological readiness for schooling. The paper presents different approaches to the definition of the concept of self-regulation as a psychological phenomenon in modern psychological science. The author's approach to understanding self-regulation is indicated. A diagnostic toolkit is chosen to determine the level of senior preschoolers' self-regulation. The results of diagnostics of self-regulation among the children of a kindergarten senior group are presented. The most effective conditions for the formation of senior preschoolers' self-regulation are determined. Specific features of the organization of the developing environment for the development of self-regulation among the children of senior preschool age are formulated in the conditions of a pre-school educational institution. Particular attention is paid to child-adult interaction. Formation and consolidation

of self-regulation is carried out on a specially selected material. An integrative approach to the formation of self-regulation components in educational and cognitive activity is used. Developing psychological and pedagogical work with children is based on the principles of individualization and differentiation of methods, techniques and means.

Key words: *self-regulation, preschool institution, kindergartener, parents, preschool children, culture of behavior.*

References

1. *Prikaz Minobrnauki Rossii ot 17.10.2013 No. 1155 «Ob utverzhdenii federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta doshkol'nogo obrazovaniya»* [Order of the Ministry of education and science of Russia from 17.10.2013 no. 1155 «On approval of the Federal state educational standard of pre-school education»] (in Russian). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc (accessed 25 October 2017).
2. Golovin S. Yu. *Slovar' psikhologa-praktika* [Dictionary of the practicing psychologist]. Minsk, Kharvest Publ., 2001. 975 p. (in Russian).
3. Uznadze D. N. *Osnovnye ponyatiya psikhologicheskoy teorii deyatel'nosti* [Basic concepts of the psychological theory of activity]. Moscow, Nauka Publ., 1966. 64 p. (in Russian).
4. Boyarintsev V. P. Strukturno-funktsional'nyy analiz dinamicheskikh proyavleniy samoregulyatsii povedeniya cheloveka [Structural and functional analysis of the dynamic manifestations of self-regulation of human behavior]. *Psikhologiya i psikhofiziologiya aktivnosti samoregulyatsii povedeniya i deyatel'nosti cheloveka* [Psychology and psychophysiology of activity and self-regulation of human behavior and activity]. Samara, Obrazovaniye Publ., 2009. 405 p. (in Russian).
5. Vershinina L. V. *Psikhologo-pedagogicheskie usloviya formirovaniya avtonomnogo povedeniya na etape rannego ontogeneza. Avtoref. dis. kand. psikhol. nauk* [Psycho-pedagogical conditions for the formation of autonomous behavior at the stage of early ontogenesis. Abstract of thesis cand. of psychol. sci.]. Tomsk, 1999. 24 p. (in Russian).
6. Konopkin O. A. Obshchaya sposobnost' k samoregulyatsii kak faktor sub'ektnogo razvitiya [General ability to self-regulation as a factor of subjective development]. *Voprosy psikhologii*, 2004, no. 2, pp. 127–135 (in Russian).
7. Vershinina L. V., Durova T. S. Razvitiye samoregulyatsii detey starshego doshkol'nogo vozrasta v usloviyakh doshkol'noy obrazovatel'noy organizatsii (k postanovke psikhologo-pedagogicheskogo eksperimenta) [Development of self-regulation of children of the senior preschool age in the conditions of preschool educational organization (to the statement of the psychological-pedagogical experiment)]. *Materialy VI Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Aktual'nye problemy doshkol'nogo i nachal'nogo obrazovaniya»* [Materials of the VI International Scientific and Practical Conference «Actual problems of preschool and primary education»]. Kazan, 2017. Pp. 42–46 (in Russian).
8. Durova T. S. K probleme formirovaniya distsiplinirovannosti u detey starshego doshkol'nogo vozrasta [To the problem of formation of discipline in children of senior preschool age]. *Materialy XXI Mezhdunarodnoy konferentsii studentov, aspirantov i molodykh uchenykh «Nauka i obrazovaniye»* [Materials of the XXI International conference of students, graduate students and young scientists «Science and Education»]. Tomsk, 2017. Pp. 126–131 (in Russian).
9. Rybalko E. F., Golovey L. A. *Praktikum po vozrastnoy psikhologii* [Tutorial on age psychology]. Saint Petersburg, Rech' Publ., 2001. 682 p. (in Russian).
10. Dybina O. V. *Pedagogicheskaya diagnostika kompetentnostey doshkol'nikov. Dlya raboty s det'mi 5–7 let* [Pedagogical diagnosis of the competence of preschool children. For the work with children of 5–7 years old]. Moscow, Mozaika Sintez Publ., 2010. 48 p. (in Russian).

Vershinina L. V., Tomsk State Pedagogical University (ul. Kiyevskaya, 60, Tomsk, Russian Federation, 634061). E-mail: lora999versh@mail.ru

Durova T. S., Tomsk State Pedagogical University (ul. Kiyevskaya, 60, Tomsk, Russian Federation, 634061). E-mail: durovats@gmail.com