

Чтобы ребенок «слушался»

Как часто педагоги и психологи дошкольных образовательных учреждений слышат от родителей: «он будто меня не слышит», «изо дня в день повторяю одно и то же», «она как специально делает наоборот», «уже и поговорила и все объяснила, и, кажется, понял, проходит 5 минут – и все как в первый раз»...

Почему маленькие дети бывают такими непослушными? Почему их так трудно приучить к порядку, дисциплине, организованности?

Дети дошкольного возраста находятся *во власти предметной ситуации*, ими управляют попавшиеся под руку предметы. Они действуют вовсе не по своей воле, а по «принуждению» окружающих вещей и обстоятельств.

Главное в управлении своим поведением - уметь остановить то, что происходит как бы само собой, задержать импульсивный ответ, привычную реакцию на тот или иной раздражитель. Без этой способности невозможно выполнять указания взрослого, следовать нормам поведения, сосредоточиться на каком-нибудь деле и довести его до конца, планировать свои действия. Все эти действия, как говорят специалисты, требуют *произвольности поведения*, т.е. способности владеть и управлять собой.

Формирование плана (программы), предвидение результатов, постановка цели и задач, способов выполнения, постоянный самоконтроль, самооценка и своевременная оперативная коррекция – неперенные условия адекватности любой деятельности, другими словами, *произвольная саморегуляция человека*. Однако, данное центральное образование нашей психики не дано человеку изначально, оно формируется исключительно в процессе взаимодействия с другими людьми.

Что же может сделать взрослый, чтобы помочь ребенку осознать свои действия и овладеть собственным поведением?

Оптимальными для развития произвольной саморегуляции являются *развернутые на всех этапах инструкции взрослых*. Родителю необходимо «дробить» даже самые простые на первый взгляд действия на этапы и давать ребенку указания к каждому. Например, казалось бы, самое простое: мама ежедневно говорит своему 5 летнему ребенку, что ему необходимо переодеться после детского сада и помыть руки, прежде чем приступить к ужину. И каждый день на этой почве конфликты. «Что здесь сложного?» - не понимает мама: «он просто не хочет делать так, как нужно». Но вы только посмотрите, какой сложный алгоритм необходимо усвоить, выполнить и проконтролировать дошкольнику. Придя из детского сада ребенку нужно сначала снять верхнюю одежду в определенном порядке (а если это зима, то и количество вещей увеличивается), убрать все на место, пройти к своему шкафу, снять одежду, в которой он ходит в детский сад, убрать все на место, вспомнить, что он носит дома, найти это, надеть, вспомнить, что дальше... А оказывается не все так и просто. И хорошо, если ребенок просто забыл помыть руки, но ведь часто не доходит и до переодевания, ведь зайдя в комнату, его встречает масса игрушек и других интересных занятий, на которые он с легкостью переключится.

В данном случае, чтобы маме ежедневно не конфликтовать со своим ребенком, ей нужно проговаривать инструкцию к каждому этапу даже самой простой деятельности, пока дошкольник (да и школьник) не усвоит весь алгоритм. После чего

можно организовать ситуации, в которых ребенок будет применять усвоенный алгоритм для планирования и оценки деятельности других (сверстников, родителей), а уже затем самостоятельно выстраивать и регулировать свою собственную.

Очевидно, чем младше ребенок, тем более подробной и четкой должна быть инструкция (а вероятнее – *наглядная демонстрация*), равно как и обсуждение всех этапов деятельности. Важно понимать разницу между программами «Делай, как хочешь» и «Делай точно так»; «Брось в стенку мяч» и «Попади мячом в красный кружок (цель!) на стене».

Формированию произвольности способствуют разнообразные задания, где ребенку предлагается *придумать, спланировать или выбрать* из уже известных какое-либо «дело» для приятеля (мамы, папы, бабушки, дедушки). При этом, он должен *объяснить и показать* последовательность и цель действий другим так, чтобы они его поняли, а затем *проконтролировать* процесс выполнения задания и *оценить* его результат, назвав допущенные ошибки и объяснив, как их можно исправить.

Не стоит стесняться быть недостаточно осведомленными и вслух признавать свои ошибки. Ведь только так у ребенка сформируется спокойная, взвешенная позиция относительно собственных просчетов и неумений. Глядя на вашу адекватную реакцию, он постепенно поймет и примет за правило, что человеку свойственно ошибаться. И дело совсем не в том, чтобы никогда не ошибаться или уметь (знать) все на свете: это просто невозможно. Важно вовремя эти ошибки и недочеты заметить и спокойно исправить; а то, *чему хочешь научиться - изо дня в день, настойчиво, без лишних эмоций учиться делать*.

Важным фактором развития произвольной саморегуляции является *принятие и выполнение ребенком правил и норм взаимодействия с другими людьми и самим собой*. Необходимым при этом часто бывает ведение «дневника природы», собственного календаря с обозначением эмоционально значимых дат и событий жизни, дневника занятий (дома и в группе детского сада). Немаловажно, чтобы ребенок сам писал (рисовал) свой распорядок, дня с часами напротив каждого вида своей деятельности. Из наблюдений: сам *факт появления в жизни ребенка экзотических песочных часов* может способствовать моментальному превращению «копуши» в «сверхскоростной лайнер».

Очевидно, что базой должно быть реальное соблюдение в повседневной жизни ребенка режима и определенных «домашних» *ритуалов и обязанностей*. Мытье рук, чистка зубов, переодевание в домашнюю одежду после прихода с улицы; своевременно говорить «спасибо», «извините» и т.д. С самого начала ребенок должен понять и усвоить нормы и правила поведения в семье, в группе, основные принципы взаимодействия.

Следующее направление на пути к послушанию включает максимальное обогащение ребенка *разнообразными играми: народные (фольклорные), лото, классики, вышибалы, танцы и многое другое* автоматически формируют у него осознание необходимости знания и *соблюдения правил игры*, которые могут кардинально меняться в зависимости от роли, которую он принимает на себя в том или ином жизненном сюжете. Не забудьте также о пользе игр: «Съедобное - не съедобное», «Крестики-нолики», «Морской бой», шашки, шахматы, «Найди отличия», прохождение по лабиринтам, различного рода эстафеты, и пр. Важно,

чтобы участники любой игры *были заинтересованы в победе*, вели борьбу «на интерес». Например, проигравший должен сделать что-то штрафное (3-5 минут посидеть на скамье «штрафников», убрать после занятия, выбывать из «вышибал»), а выигравший – непременно получить мини-приз.

Факт выделения правила уже свидетельствует о том, что у ребенка появляются первые формы самоконтроля. Но существует *ряд условий*, при которых игра с правилом становится приемом развития произвольной саморегуляции.

Во-первых, *поддержка со стороны взрослого*. Без его активного участия игра сразу распадается и дети «забывают» все ее правила. Такая поддержка предполагает постоянное и непосредственное участие взрослого в игре, его эмоциональную вовлеченность, контроль за соблюдением правил, одобрение правильных действий. И только когда дети начинают самостоятельно играть по правилам, показанным взрослым, и при этом сами следят за соблюдением правил, можно говорить о том, что они уже *овладели правилом действия* и способны контролировать свое поведение независимо от взрослого. Только в том случае, если правило приобретает *побудительную силу* (во-вторых), оно становится для малыша средством овладения собственным поведением, а действие по правилу превращается в личное свободное, а не навязанное действие. Постепенно правила усложняются (настольные, развивающие игры). Однако следует помнить, что слишком трудные правила, которые ребенок еще не способен выполнить, могут *«убить» у него интерес к игре*, отнять уверенность в своих силах и желание играть.

Игра станет невозможной, если ребенок не сможет сосредоточиться на ней, поэтому необходимо *выполнять упражнения, направленные на развитие основных свойств внимания* (см. Приложение 1).

Существуют еще важные аспекты оптимизации произвольной саморегуляции дошкольника.

Занятия с ребенком в режиме *«глухой инструкции» и формирование у него «детектора ошибок»*. Работая над выполнением заданий, в игре, следует прекратить на определенном этапе давать ребенку развернутую инструкцию; постепенно сократить ее до вопроса: «Я не помню, а что мы с тобой делали в этом упражнении?». В случае работы с приемом *детекции ошибок* ребенку предлагается для анализа заведомо неправильная, ошибочная ситуация, которую он должен исправить. Найти нелепые сюжеты, ошибку художника, неправильное изображение среди аналогичных и пр.

В случае проверки усвоенного материала, например, порядковый счет до 10, можно использовать *прием регуляции громкости голоса*. Предложить ребенку посчитать: 1-«тихо», 2- «громко», 3- «тихо» и т.д. Таким же образом можно рассказывать знакомые стихи, считалочки, потешки и пр.

Условные сигналы для ответа. Выполняя какое-либо действие, (двигаясь, рисуя, участвуя в беседе) и, услышав условный сигнал, дети должны замереть, встать и пробежать по кругу, рассказать скороговорку, стих и т.д. (каждый день выбирается что-то одно).

«Стоп - упражнения». Можно вспомнить, научить и проводить с детьми игру «Море волнуется», или различные ее вариации, когда дети, выполняя какое-либо упражнение, замирают и удерживают позу по условному сигналу, пока педагог не предложит ему продолжить.

Следует отметить, что одной из самых важных задач коррекции произвольной саморегуляции является *оптимизация мышечного тонуса*. Любое отклонение от оптимального тонуса (гипо- или гипертонус) может являться как причиной, так и следствием возникших изменений в соматическом, эмоциональном, познавательном статусе ребенка и негативно сказываться на общем его развитии.

Необходимо показать на теле ребенка разницу между напряжением и расслаблением различных мышц, разницу в выполнении команд «опустить кисти» и «руки сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае). В качестве других примеров в *Приложении 1* также представлены упражнения для оптимизации мышечного тонуса и снятия мышечных зажимов.

Предложенная стратегия, а также игры и упражнения, несмотря на внешнюю простоту правил, требуют от ребенка преодоления внутренних препятствий и являются определенным шагом в овладении своим поведением. И это преодоление, что особенно ценно, происходит не по приказу и принуждению взрослого, а добровольно, по желанию самого ребенка. Такая маленькая победа над собой, которая внешне выглядит как выполнение правил, приносит много радости ребенку, и, несомненно, является мощным орудием, при помощи которого происходит *естественное развитие произвольной саморегуляции ребенка*, а значит и развитие его послушания.

«Поиграйте со мной»

*(Сборник игр для развития произвольной саморегуляции
у детей дошкольного возраста.)*

1. «Слушай хлопки!»

Играющие свободно перемещаются по комнате. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу и прыгать). На три хлопка играющие в свободной позе. Правила можно усложнять, добавляя 4-5 хлопков.

2. «Движение по кругу»

Играющие стоят по кругу. Под хороводную песню по очереди делают следующие движения: один приседает и встает, другой хлопает в ладоши, третий крутится вокруг себя, четвертый приседает и встает и т.д. Темп ускоряется.

3. «Запрещенное движение»

Играющие стоят лицом к ведущему. Под музыку, на начало каждого такта повторяют движения, которые показывает ведущий.

Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Темп можно ускорить.

4. Игра «Кто первый прыгнет в круг»

С помощью ленты или веревки на полу выкладывается большой круг. Дети стоят по внешнему периметру круга. Ведущий говорит: «Когда вы услышите слово «ДОМ», быстро прыгайте в круг». Ведущий произносит разные слова. Дети ждут, когда ведущий произнесет слово, которое служит сигналом для прыжка. Рекомендуется произносить также похожие слова (дым, ком и т.д.) После нескольких проигрываний слово – сигнал меняется.

5. «Колпак мой треугольный» (старинная игра).

Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». (Для начала фразу следует немного поучить.) Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове). Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово «колпак» (легкий хлопок ладошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение треугольника руками).

6. «Черепашка».

Ведущий становится у одной стены помещения, играющие — у другой. По сигналу дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Нельзя останавливаться и двигаться назад — за это «черепашка» снимается с соревнований. Через 2—3 минуты ведущий подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз, пока дети не поймут, что двигаться нужно как можно медленнее. Игру можно усложнить болельщиками,

которые будут подзадоривать участников словами «давай-давай!», «кто победит!», эту функцию может взять на себя и ведущий.

7. «Руки—ноги».

И.п. — стоя.

Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе — руки врозь.

Ноги врозь — руки вместе.

Ноги вместе — руки вместе.

Ноги врозь — руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

8. «Дракон».

Участники стоят друг за другом, держась за талии впереди стоящего ребенка. Первый ребенок — это «голова дракона», последний — «кончик хвоста». Дракон будет ловить свой хвост. Остальные дети должны цепко держаться друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост за определенное время, то на место головы дракона встает другой ребенок.

9. «Ритм по кругу».

Дети садятся полукругом. Ведущий отстукивает несложный ритм. Дети внимательно слушают и по команде ведущего его повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, дети получают команду. «Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку из заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончите, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала» Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок — получает штрафное очко или выбывает из игры. Возможные пути усложнения задачи: удлинение и усложнение ритма, отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д. Детям также могут предлагаться для воспроизведения звуки разной громкости внутри ритмического рисунка, например: тихие и громкие.

10. «Кто летает?».

Дети садятся на полу полукругом, ведущий называет предметы. Если предмет летает — дети поднимают руки, если не летает — руки у детей опущены. Когда ведущий сознательно ошибается, детям необходимо своевременно удержаться и не поднять руку. Ребенок, который не удержался, должен заплатить фант и выкупить его в конце игры, выполнив какое-либо задание.

11. «Что слышно?».

И.п. — сидя на полу. Взрослый предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит в комнате, за дверью, на улице. Затем необходимо рассказать, какие звуки они слышали. Можно подсчитать услышанные звуки и выбрать победителя.

12. «Считалочки-бормоталочки».

Ведущий просит детей повторить фразу: «Идет бычок, качается». Играющим необходимо несколько раз подряд произнести эту фразу. В первый раз они произносят вслух все три слова, во второй раз они произносят вслух только слова «идет бычок», а слово «качается» произносят про себя, хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз они произносят вслух только слово «идет», а слова «бычок,

качается» произносят про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. В четвертый раз дети произносят все три слова про себя, заменяя их тремя хлопками.

Итак, это выглядит следующим образом:

1. Идет бычок, качается.
2. Идет бычок (хлопок).
3. Идет (хлопок) — (хлопок).
4. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

Таким образом, можно «прохлопать» все стихотворение, любые другие стихотворения, считалки, скороговорки и пр.

Оптимизация мышечного тонуса:

13. «Силач».

Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

14. «Травинка на ветру».

Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

15. «Насос и надувная кукла».

Ребенок — надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслабленно на полу. Взрослый (другой ребенок) накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание воздухом опасно — кукла сильно напряглась и может лопнуть. Время окончания надувания определяется по состоянию напряжения тела куклы. После этого из нее вынимают насос, кукла постепенно «сдувается» и «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление — напряжение, а также первый опыт парного взаимодействия на уровне ощущения определенных свойств тела другого человека.

16. «Потянулись — сломались».

Руки и все тело ребенка устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Взрослый: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях (хлопок), в плечах (хлопок), упали. Повисла голова (хлопок), вы сломались в талии (хлопок), подогнулись колени (хлопок), опустились (упали) на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его».