

# САМОРЕГУЛЯЦИЯ: ОСНОВА ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЕ

**Для успешной учебы у первоклассника должны быть развиты определенные механизмы психики.**

Первый и один из самых важных элементов готовности ребенка к школе – саморегуляция. В дошкольном возрасте еще нет целенаправленного управления вниманием, речью, эмоциями. Ребенок может долго возиться с игрой либо легко запомнить стихотворение, но только если его эмоционально зацепило это занятие, то есть делает он это произвольно.

## **Из чего складывается саморегуляция**

Для обучения в школе механизм произвольности необходим. Ведь ребенку придется контролировать себя, начиная от запоминания неинтересных ему вещей и заканчивая тем, что нужно дождаться, пока тебя спросит учитель. Да элементарно нужно просидеть 30-40 минут на уроке, воспринимая материал!

Развитая произвольность означает, что ребенок способен:

- самостоятельно выполнять последовательность действий;
- воспроизводить наглядные образцы;
- действовать по устной инструкции взрослого;
- подчинять свои действия правилу.

Именно произвольности чаще всего не хватает первоклассникам-шестилеткам. При том, что у них могут быть развиты все остальные компоненты готовности — интеллектуальная, мотивационная, социальная.

## **Можно ли развивать саморегуляцию**

Развить этот механизм довольно сложно. Он, что называется, должен созреть. И уж точно не стоит тренировать ребенка учить неинтересные стихи либо сидеть, не двигаясь, полчаса. Натренировать произвольность нельзя. Это попросту невозможно, как невозможно научить младенца сидеть или ходить, пока его мышцы не будут к этому подготовлены.

Но вы можете поощрять усидчивость, когда ребенок ее проявляет, беседовать о необходимости контроля над собой. Воспринимая внимательность, умение контролировать себя и целенаправленно заниматься какой-то деятельностью как признаки взрослости, ребенок начинает стремиться к развитию этих умений. Сформировать их насильно нельзя, но появляющиеся элементы произвольности и самоконтроля будут сразу же закрепляться в поведении как желательные, если родители поощряют их.

Нужно отметить, что воля и самоконтроль будут развиваться с трудом, если в семье принят авторитарный стиль воспитания. Ведь если каждый шаг контролируют родители, постоянно указывая, что делать, и принимая решения за ребенка, то в развитии этих психических механизмов просто не возникает необходимости.

Полезной для развития саморегуляции будет и традиция совместного подведения итогов дня или какого-то большого дела. «Что ты собирался построить? А что получилось? Почему получилось не совсем так, как ты хотел? Что попробуем изменить в следующий раз?» — эти и подобные вопросы можно обсудить, например, по окончании какой-то большой игры с построением замков из кубиков или конструктора.

Аналогично можно пообсуждать планы и цели перед началом игры или занятия. «Что ты собираешься слепить? Какие инструменты тебе понадобятся? Сколько времени это займет?» и так далее. Таким образом, ребенок учится управлять собой, осознавать, что, зачем и каким образом делает. Это основа для формирования устойчивой школьной саморегуляции.

### **Саморегуляция и СДВГ**

В последние годы увеличился процент детей с так называемым синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. У таких детей саморегуляция деятельности и поведения формируется особенно тяжело.

В данном случае для эффективного формирования саморегуляции необходима специализированная помощь невролога и нейропсихолога, поскольку причины синдрома дефицита внимания и гиперактивности имеют комплексный характер.