**«Формирование произвольной саморегуляции у дошкольников посредством использования четырёх цветовых зон в РППС»**

**Маркова В.С., педагог-психолог,**

**МБДОУ "Центр развития ребёнка - детский сад №16"**

"Почти всегда, обращаясь к ребенку, взрослый начинает свою речь со слова нельзя". Нельзя того, нельзя этого, нельзя еще, нельзя уже, нельзя до, нельзя после, нельзя никогда. Если взрослому дать волю, он будет твердить "нельзя" с утра до вечера, без передышки, как попугай.

Григорий Остер, "Папамамалогия"

Оказывается, даже впервые произнесенное слово "нельзя" рождает в душе малыша протест, или просто негативные эмоции. У ученых есть этому несколько объяснений. Первое: память поколений, которые задолго до рождения ребенка накапливали неприязненные чувства по отношению к этому слову, лишающему "свободы". И второе: родители, даже не задумываясь об этом, произносят слово "нельзя!" в категоричном, порой угрожающем тоне, что и рождает в душе ребенка бунт и протест.

Человек-существо биосоциальное и, поэтому ему просто необходимо учиться самодисциплине, которая подразумевает соблюдение правил и норм, принятых в обществе. А правила и нормы - это в большинстве случаев обыкновенные запреты, которые запрещают причинять психологический или физиологический вред человеку или его окружению. В тоже время они необходимы, чтобы сделать возможным существование множества людей с их разными и глубоко индивидуальными взглядами на жизнь.

Как же воспитать гармоничную, развитую, целеустремлённую личность в условиях образовательного процесса, при этом, не ущемляя его свободы? Известно, что характер формируется именно в дошкольный период и то, что будет заложено в эти годы родителями и педагогами ребёнок пронесёт с собой через всю жизнь.

Этот вопрос стоит остро уже многие годы. Во все времена свобода выбора действий была важна абсолютно у всех народов. И часто по этой причине происходили конфликты между народами, которые потом перерастали в войну.

Именно поэтому в человеке должна быть такая черта характера, как толерантность мобильность и коммуникабельность.

В современном образовании эти моменты очень важны, т.к. цивилизация не стоит на месте и постоянно развивается. Для этого был разработан ФГОС, на который педагоги должны опираться в своей работе.

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования подразумевает создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями. А так же развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром при реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Основой при организации образовательного процесса в дошкольной организации выступает ориентация не только на компетенции, которые формируются в дошкольном возрасте, но и на развитие совокупности личностных качеств, в том числе обеспечивающих психологическую готовность ребенка к школе и гармоничное вступление в более взрослый период жизни. Развитие ребенка осуществляется только в игре, а не в учебной деятельности.

Данный стандарт нацеливает на личностно-ориентированный подход к каждому ребенку для сохранения самоценности дошкольного детства.

Документ делает акцент на отсутствие жёсткой регламентации детской деятельности и выдвигает требования ориентации на индивидуальные особенности детей при реализации образовательной программы в дошкольных организациях.

Таким образом, при создании развивающей предметно-пространственной среды дошкольной образовательной организации необходимо обеспечить реализацию образовательного потенциала пространства групповой комнаты и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта индивидуальных особенностей детей и коррекции их развития.

Возникает вопрос о «Развивающей предметно-пространственной среде.

Что же это такое?

Это часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участком и т.п.), материалами, оборудованием и инвентарем, для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Иными словами, «развивающая предметно-пространственная среда»- это специфические для каждой программы организации (группы) образовательное оборудование, материалы, мебель и т.п., в сочетании с определенными принципами разделения пространства организации (группы).

При рассмотрении этих понятий возникает вопрос: как сформировать произвольную саморегуляцию в условиях РППС?

Для этого рассмотрим понятие саморегуляции.

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

Под психологическим самоуправлением (саморегулированием) понимаются сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение для поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания (функционирования) .

Развитие саморегуляции – одна из центральных линий развития детей.

Разнообразие видов деятельности, которые осваивает ребенок в раннем возрасте, объединяет одно: в них формируется важнейшее личностное новообразование дошкольного возраста произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю.

По мнению Э. Эриксона, человек на протяжении жизни переживает ряд психосоциальных кризисов, специфических для каждого возраста.

Первый кризис ребенок переживает на первом году жизни. Он связан с тем, удовлетворяются или нет основные физиологические потребности ребенка ухаживающим за ним человеком. В первом случае у ребенка развивается чувство глубокого доверия к окружающему его миру, а во втором, наоборот, – недоверие к нему.

Второй кризис связан с первым опытом обучения, особенно с приучением ребенка к чистоплотности.

Ребенок сталкивается с первыми нормами, запретами и ограничениями. Важной задачей этого возраста становится овладение навыками контроля над своей эмоциональной жизнью, формирование способности к опрятности и дисциплине. Личностное развитие, принятие норм социума происходит в результате развития регуляторных возможностей его психики, совершенствования отражательного процесса. Иными словами, первоначально ребёнок формируется как система саморегулирования. Свой жизненный путь он начинает с овладения навыками психической саморегуляции в сфере сенсорно - перцептивных и двигательных процессов. Его неспособность к самоуправлению на этом этапе восполняется управлением из внешней среды, в основном со стороны родителей. Одна из главных задач воспитания заключается, по мнению Г. Спенсера, в том, чтобы научить ребенка управлять собой, а не быть управляемым другими. В конечном счете, надо добиться того, чтобы родительское управление уступило место самоуправлению, основанному на предвидении результатов.

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 саморегуляции.

У ребенка, как и у взрослого, по мере роста его личности, повышаются способности к произвольной психической регуляции и самоконтролю.

В детском возрасте способность подчинять свою психическую жизнь ярким живым образам фантазии совершенно естественна. Во-первых, потому что основной тип регуляции психики у детей как раз непроизвольный, во-вторых, потому что слово у ребенка очень близко к конкретному образу. Слова легко оживляют у детей яркие впечатления и реальные ощущения, способные запустить естественные механизмы саморегуляции.

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.

Способность регулировать различные сферы психической жизни состоит из конкретных контролирующих умений в двигательной и эмоциональной сферах, сфере общения и поведения. Ребенок должен овладеть умениями в каждой из сфер.

Известный психолог Ю.Б. Гиппенрейтер в своей книге "Общаться с ребёнком. Как?" описал четыре цветовые зоны поведения ребенка. В этой книге она предложила родителям способ разумного консенсуса вечной проблемы отцов и детей. Она назвала это зоной самоопределения, которая просматривается через призму самостоятельного выбора действий ребёнком, но заранее определённых и обговоренных их с родителями.

**Виды зон**

Зеленая зона: все, что разрешается делать ребенку по его собственному усмотрению. Например, в какие игрушки играть, когда сесть за уроки, в какой кружок записаться, с кем дружить и т. д.

Желтая зона: в неё входят действия ребенка, в которых ему предоставляется относительная свобода. Ребенок может действовать по собственному выбору, но соблюдая некоторые правила.

Эта зона очень важна, т.к. именно здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине по механизму извне - внутрь.

Если ребенок понимает смысл ограничений и принимает их без конфликтов, то со временем эти ограничения становятся его собственными, запрет со стороны взрослого превращается в самозапрет.

Оранжевая зона включает такие действия ребенка, которые в общем не приветствуются, но ввиду особых обстоятельств сейчас допускаются.

Эти исключения, если они действительно редки и оправданы, только подтверждают правила.

Красная зона включает действия ребенка, которые неприемлемы ни при каких обстоятельствах. Это наши категорические "нельзя", из которых не делается исключений.

Обычно они связаны с причинением вреда (физического, морального) себе или другим. Список этот "взрослеет" вместе с ребенком и подводит его к серьезным моральным нормам и социальным запретам.

На этом примере педагогам предлагается разработать макет с четырьмя цветовыми зонами совместно с дошкольниками в условиях образовательного процесса и реализовать его в течение пребывания детей в ДОУ до выпуска в школу.

В каждой цветовой зоне будут представлены ситуации в виде картинок, которые допустимы или же не допустимы (в зависимости от цвета зоны).

При этом, скорее всего, ребёнок будет соблюдать принятые нормы и правила, потому что будут учтены все его пожелания, а так же будет более проще сделать выбор в той или иной ситуации. Так же такая своего рода подсказка поможет быстрее адаптироваться и социализироваться ребёнку в коллективе. А в дальнейшем поможет решить ему ряд вопросов, которые будут отвечать за самодисциплину, мотивацию и целеустремлённость. Потому как в головном мозге на подсознательном уровне будет проходить анализ ситуации, систематизация информации и конкретизация действий в более короткий срок реакции нервной системы. Т.к. в период развития была сформирована произвольная саморегуляция.

Таким образом, ребёнок приучается к дисциплине не сразу, а постепенно, с нарастающей в последствии сложностью требований к его поведению. Этому способствуют влияние цветов зон, доступность и вариативность информации, которая подсказывает, как нужно поступить в той или иной ситуации. В тоже время с педагога снимается часть роли «диктатора», постоянно указывающего, на какие либо действия, которые следует совершить. Тем самым у ребёнка появляется свобода выбора, а так же формируется толерантное и позитивное отношение к ребенку.