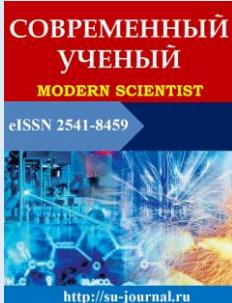


ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ



Научно-исследовательский журнал «Современный ученый / Modern Scientist»
<https://su-journal.ru>

2025, № 1 / 2025, Iss. 1 <https://su-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки)

УДК 373.24

DOI: 10.58224/2541-8459-2025-1-220-225

Особенности формирования навыков саморегуляции у детей в период дошкольного возраста

¹Гордеева В.В., ¹Бирина Е.Р.

¹ Пензенский государственный университет

Аннотация: в статье рассматриваются особенности формирования навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста. Даётся описание понятию «саморегуляция», ее специфики и условий формирования в период дошкольного детства, а также влияния на дальнейшее обучение, социализацию и адаптацию в обществе. Описываются ключевые аспекты в развитии саморегуляции, такие, как контроль эмоций, поведения, действий у детей дошкольного возраста. Кроме того, авторы приводят характеристику основных особенностей и направлений работы по становлению навыков саморегуляции в дошкольном возрасте, к которым относятся: развитие произвольности, волевой сферы, эмоционального интеллекта, эмпатии, гибкости мышления, творческих способностей, формирование самооценки, толерантности, ответственности, устойчивости к стрессу, обучение планированию и прогнозированию, техникам релаксации, управлению временем, рефлексии, сотрудничеству и критичности мышления. В работе предлагаются соответствующие средства развития навыков саморегуляции у дошкольников, которые включают в себя учет индивидуальных особенностей, личный пример взрослых, использование игровой деятельности, а также поддержку и разговоры со стороны взрослых. Также в исследовании представлены условия, соблюдение которых будет способствовать эффективному формированию навыков саморегуляции у дошкольников.

Ключевые слова: дошкольный возраст, саморегуляция, навыки, поведение, деятельность, эмоции

Для цитирования: Гордеева В.В., Бирина Е.Р. Особенности формирования навыков саморегуляции у детей в период дошкольного возраста // Современный ученый. 2025. № 1. С. 220 – 225. DOI: 10.58224/2541-8459-2025-1-220-225

Поступила в редакцию: 10 сентября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 11 ноября 2024 г.; Принята к публикации: 8 января 2025 г.

Features of the formation of self-regulation skills in children during preschool age

¹Gordeeva V.V., ¹Birina E.R.

¹ Penza State University

Abstract: the article discusses the features of the formation of self-regulation skills in preschool children. The article describes the concept of "self-regulation", its specifics and conditions of formation during preschool childhood, as well as its impact on further education, socialization and adaptation in society. The key aspects in the develop-

ment of self-regulation, such as the control of emotions, behavior, and actions in preschool children, are described. In addition, the authors describe the main features and areas of work on the formation of self-regulation skills in preschool age, which include: the development of arbitrariness, volitional sphere, emotional intelligence, empathy, flexibility of thinking, creative abilities, formation of self-esteem, tolerance, responsibility, resistance to stress, training in planning and forecasting, relaxation techniques, management time, reflection, cooperation and critical thinking. The paper suggests appropriate means of developing self-regulation skills in preschoolers, which include taking into account individual characteristics, personal example of adults, the use of play activities, as well as support and conversations from adults. The study also presents conditions, compliance with which will contribute to the effective formation of self-regulation skills in preschoolers.

Keywords: preschool age, self-regulation, skills, behavior, activity, emotions

For citation: Gordeeva V.V., Birina E.R. Features of the formation of self-regulation skills in children during preschool age. Modern Scientist. 2025. 1. P. 220 – 225. DOI: 10.58224/2541-8459-2025-1-220-225

The article was submitted: September 10, 2024; Approved after reviewing: November 11, 2024; Accepted for publication: January 8, 2025.

Введение

В современном обществе, где дети сталкиваются с множеством различных стимулов и воздействий, особенно важно уделить внимание формированию навыков саморегуляции. Саморегуляция применительно к детям – это способность ребёнка контролировать свои эмоции, поведение и действия, является основой для успешной социализации и адаптации в обществе [10]. В дошкольном возрасте закладываются основы для дальнейшего развития этих навыков, поэтому изучение особенностей их формирования является актуальной задачей для педагогов и психологов.

Материалы и методы исследований

В рамках исследования были изучены научные источники, посвящённые вопросам формирования навыков саморегуляции у детей в период дошкольного детства. Для более глубокого понимания специфики формирования навыков саморегуляции в дошкольном возрасте и характеристики деятельности взрослых, направленной на их становление и развитие у дошкольников, был проведён обзор литературных источников по данной тематике.

Результаты анализа и систематизации научно-методических материалов позволили выявить закономерности и тенденции формирования навыков саморегуляции у детей в период дошкольного возраста, а также их влияние на различные стороны развития ребенка этой возрастной группы.

Результаты и обсуждения

Саморегуляция – это процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками [3].

В дошкольном возрасте, а конкретнее – в возрасте от трех до шести лет, начинает формироваться префронтальная кора, которая связана с

регуляторными функциями. В лобных долях мозга формируются способности к саморегуляции [1].

Именно поэтому педагоги ДОО в этот возрастной период особое внимание уделяют развитию саморегуляции у детей, так как в дальнейшем, при обучении в школе, дети должны уметь самостоятельно контролировать себя, свои эмоции и поведение [2]. К поступлению в школу у детей должны быть развиты следующие виды саморегуляции: двигательная, учебная, личностная.

Каждый взрослый понимает, насколько тяжело бывает управлять своими чувствами, эмоциями, а порой – и действиями. Даже эмоционально сильный человек совершает какие-либо действия и лишь потом начинает их осмысливать, понимать, что он мог бы поступить иначе. Именно поэтому ребенку изначально нужно научиться осознавать свои эмоции, и лишь потом он сможет научиться управлять ими.

В. Штерн и К. Бюлер выявили три основных свойства эмоционального процесса:

- 1) реакция организма;
- 2) непродолжительное время реакции;
- 3) эмоциональная неоднозначность [7].

Поведение детей дошкольного возраста по мере их роста становится произвольным, малыш учится ставить перед собой цель, через какое-то время ребенок начинает осмысливать ее, эмоционально воспринимать, цель приобретает для него смысл и дошкольник начинает понемногу осмысливать свое действие.

По данным исследований, волевые действия начинают формироваться уже в дошкольном возрасте следующим образом:

- у дошкольников формируются навыки языковой регуляции;
- начиная с четырех лет, малыши учатся

управлять своим поведением;

– после трех лет проблемное поведение окружающих становится более заметным для детей.

Самооценка формируется уже в дошкольном возрасте, а ее роль в контроле поведения постоянно возрастает. Все эти изменения являются предпосылками и создают условия для развития основ волевого самоконтроля. К концу дошкольного возраста у детей развиваются различные виды самоконтроля: двигательный, учебный и личностный.

Таким образом, к особенностям и, соответственно, направлениям работы по формированию способностей к саморегуляции у детей дошкольного возраста относятся следующие:

– развитие произвольности: дошкольник учится контролировать своё поведение и эмоции, выполнять задания и следовать инструкциям;

– формирование самооценки: ребёнок начинает оценивать свои успехи и неудачи, что способствует развитию саморегуляции;

– развитие волевой сферы: дошкольник учится преодолевать трудности и препятствия, что помогает ему в саморегуляции;

– обучение планированию и прогнозированию: ребёнок учится предвидеть результаты своих действий;

– развитие эмоционального интеллекта: дошкольник учится распознавать и контролировать свои эмоции, а также понимать чувства других людей, что важно для саморегуляции;

– обучение техникам релаксации и снижения стресса: ребёнок осваивает способы расслабления и успокоения, что помогает ему справляться с негативными эмоциями и стрессовыми ситуациями;

– формирование ответственности: дошкольник учится принимать на себя ответственность за свои поступки и их последствия, что способствует развитию саморегуляции;

– развитие эмпатии: ребёнок учится понимать чувства других людей и сопереживать им, что помогает ему лучше адаптироваться к различным ситуациям и регулировать своё поведение;

– обучение управлению временем: дошкольник учится планировать своё время, распределять задачи и приоритеты, что помогает ему эффективно использовать ресурсы и достигать поставленных целей;

– развитие гибкости мышления: ребёнок учится адаптироваться к изменениям, рассматривать

разные точки зрения и находить нестандартные решения проблем, что способствует гибкости его мышления и саморегуляции;

– обучение рефлексий: дошкольник учится анализировать свои действия, оценивать результаты и делать выводы, что помогает ему корректировать своё поведение и развиваться дальше;

– формирование толерантности: ребёнок учится уважать различия между людьми, принимать другие культуры и точки зрения, что способствует развитию терпимости и саморегуляции;

– развитие творческих способностей: дошкольник учится выражать свои мысли и чувства через творчество, что помогает ему лучше понимать свои эмоции и управлять ими;

– обучение сотрудничеству: ребёнок учится работать в команде, договариваться, сотрудничать и разрешать конфликты, что важно для успешного взаимодействия с окружающими и развития навыков саморегуляции;

– развитие самостоятельности: дошкольник учится принимать решения, действовать независимо и нести ответственность за свои поступки, что способствует формированию навыков саморегуляции;

– обучение критическому мышлению: ребёнок учится анализировать информацию, оценивать аргументы и делать обоснованные выводы, что помогает ему принимать правильные решения и контролировать свои действия;

– формирование устойчивости к стрессу: дошкольник учится справляться со стрессовыми ситуациями, используя различные стратегии, такие как релаксация, позитивное мышление и поиск поддержки у окружающих, что помогает ему сохранять эмоциональное равновесие и контролировать своё поведение.

В современном мире существует несколько факторов, которые оказывают существенное влияние на процесс саморегуляции дошкольников: генетика, воспитание, окружающие ребенка в образовательном пространстве люди и предметы, социальное взаимодействие [6].

Не стоит забывать, что если даже взрослым трудно контролировать себя, то детям гораздо сложнее справиться с этой задачей, поэтому взрослые должны поддерживать и с пониманием относиться к малышу и его действиям [8].

Стоит отметить, что для воспитания саморегуляции подходят разные виды деятельности дошкольников. Игра – самый популярный вид дея-

тельности для ребенка дошкольного возраста, благодаря которой малыш учится контролировать свое поведение и деятельность. Разнообразные игры, включая игры-драматизации, подвижные и образные, помогают детям учиться контролировать импульсивное поведение, следовать правилам, ставить цели и планировать свои действия. Во время игр педагог незаметно для самого ребенка создает между ним и малышом доверительные отношения и может оказывать влияние на саморегуляцию ребенка.

Разговоры о том, как выражать эмоции и справляться со стрессовыми ситуациями, поддержка и похвала усилий ребенка также способствуют развитию здоровых стратегий саморегуляции.

Мы можем сколько угодно прививать ребенку правила поведения и те качества, которыми хотим, чтобы он обладал, но самое эффективное средство воспитания – личный пример. Самое главное больше общаться с детьми, понимать их и их эмоциональное состояние.

Важную роль в развитии навыков саморегуляции играет общение с взрослыми и сверстниками. Взрослые могут моделировать поведение, подавать пример саморегуляции и обучать детей соответствующим навыкам. Общение со сверстниками помогает детям научиться договариваться, сотрудничать и разрешать конфликты, что также помогает развивать навыки саморегуляции.

Одним из важных факторов в процессе формирования саморегуляции является взаимодействие малыша с окружающими людьми и факт того, придерживается ли он в общении с ними определенных норм. В группах детского сада существуют специальные ритуалы, которые помогают ребенку понять и сблюдать элементарные правила поведения в обществе.

Такими ритуалами могут являться особое приветствие или прощание, принятые в группе, например, приветственный танец. Также, хорошим ритуалом будет являться определенная подготовка к занятиям, например, угадывание темы занятия по картинкам.

Также полезным будет засекать время по песочным часам при выполнении заданий, сборе на прогулку [5].

Умение сравнивать свою работу с образцом и делать выводы (то есть замечать ошибки и проверять правильность выполнения работы) также является важным компонентом саморегуляции, и этому тоже дошкольников необходимо учить.

В процессе обучения детей дошкольного воз-

раста навыкам саморегуляции необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Это позволит создать оптимальные условия для развития и социальной адаптации ребенка.

Перечислим условия, соблюдение которых взрослыми (педагогами и родителями) даст возможность помочь детям развить навыки саморегуляции.

1. Создание структурированной среды: организация дня ребенка с помощью определенного расписания и регулярных ритуалов поможет ему стать более уверенным и предсказуемым.

2. Развитие навыков саморегуляции с помощью игр и физической активности: организация игр, заданий и упражнений, требующих от детей концентрации внимания, планирования и управления своими эмоциями.

3. Визуализация и моделирование: использование визуализации, например, картинок или историй с положительными примерами, может помочь детям представить, как они могут контролировать свои эмоции и поведение.

4. Обсуждение и поддержка. Родители и педагоги играют важную роль в развитии у детей навыков саморегуляции. Существует связь между детско-родительским эмоциональным взаимодействием и уровнем развития саморегуляции ребенка, а также типом субъектной саморегуляции дошкольников [4, 9].

Саморегуляция является главной составляющей любого занятия взрослого человека, если мы перестаем себя контролировать, то это может закончиться тем, что любая деятельность может пойти не по плану из-за вырвавшихся наружу эмоций. Контролируя свои эмоции, люди могут контролировать свое поведение. Успех воспитания в детском саду и обучения в школе зависит в первую очередь от способности к саморегуляции ребенком своего поведения и эмоциональной сферы. Развитие навыков саморегуляции начинается уже в дошкольном возрасте и происходит наиболее естественно и эффективно в разнообразных видах деятельности детей.

Выводы

В заключение следует отметить, что развитие навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста является важным аспектом их психологического и эмоционального благополучия. Создание структурированной среды, игры и упражнения, визуализация, моделирование, беседы с взрослыми, их примеры и поддержка способствуют развитию у детей навыков саморегуляции. Развитие навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста является важным фактором их успешной социальной адаптации и успехов в учебе в дальнейшем.

Список источников

1. Большакова Н.В. Особенности формирования эмоциональной саморегуляции старших дошкольников посредством использования нейропсихологических упражнений // Трибуна ученого. 2021. № 1. С. 657 – 663.
2. Гуськова О.А., Лопаткина В.В., Рунова В.Д. Использование разных видов деятельности в становлении саморегуляции у дошкольников собственных действий // Вестник научных конференций. 2016. № 12-4 (16). С. 54 – 57.
3. Денисова А.А., Похожаева Ю.А. Формирование саморегуляции старших дошкольников как условие адаптации к школе // Герценовские чтения. Начальное образование. 2020. Т. 11. № 1. С. 26 – 32.
4. Карабанова О.А. Позитивное родительство – путь к развитию // Педагогическое образование в России. 2015. № 11. С. 157 – 161.
5. Макаревич А.М. Ребенок в пространстве позитивного отцовства // Психологическая студия: сборник научных статей студентов, магистрантов, аспирантов кафедры психологии ВГУ имени П.М. Машерова. Вып. 14. Витебск, 2021. С. 106 – 108.
6. Мызникова Т.С. Развитие саморегуляции произвольной деятельности у дошкольников // Вестник Воронежского института экономики и социального управления. 2022. № 3. С. 77 – 82.
7. Репина Т.Н., Сеина С.А. Влияние типа родительских отношений на развитие эмоциональной саморегуляции дошкольников // Проблемы и перспективы дошкольного и начального образования: современный научный поиск: материалы международной научно-практической конференции, посвященной 35-летию факультета. Курск, 2013. С. 303 – 304.
8. Рыбакова Ю.А. Эмпирическое исследование особенностей взаимосвязи точности восприятия и произвольной саморегуляции у младших дошкольников // МНСК-2020. Психология: материалы 58-й Международной научной студенческой конференции. Новосибирск, 2020. С. 19 – 20.
9. Садовникова Т.Ю. Компетентность родителей и развитие саморегуляции дошкольников // Психологическое благополучие современной семьи: материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. Ярославль, 2016. С. 133 – 137.
10. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 72500 слов и 7500 фразеологических выражений / Российская АН, Ин-т рус. яз., Российский фонд культуры. 2-е изд., испр. и доп. М., 1994. 907 с.

References

1. Bolshakova N.V. Features of the formation of emotional self-regulation of older preschoolers through the use of neuropsychological exercises. Tribune of the scientist. 2021. No. 1. P. 657 – 663.
2. Guskova O.A., Lopatkina V.V., Runova V.D. The use of different types of activities in the formation of self-regulation of their own actions in preschoolers. Bulletin of scientific conferences. 2016. No. 12-4 (16). P. 54 – 57.
3. Denisova A.A., Pokhozhaeva Yu.A. Formation of self-regulation of older preschoolers as a condition for adaptation to school. Herzen Readings. Primary education. 2020. Vol. 11. No. 1. P. 26 – 32.
4. Karabanova O.A. Positive Parenting – the Path to Development. Pedagogical Education in Russia. 2015. No. 11. P. 157 – 161.
5. Makarevich AM Child in the Space of Positive Fatherhood. Psychological Studio: Collection of Scientific Articles by Students, Master's Students, and Postgraduates of the Department of Psychology at P.M. Masherov VSU. Issue 14. Vitebsk, 2021. P. 106 – 108.
6. Myznikova TS Development of Self-Regulation of Voluntary Activity in Preschoolers. Bulletin of the Voronezh Institute of Economics and Social Management. 2022. No. 3. P. 77 – 82.
7. Repina TN, Seina S.A. The influence of the type of parental relationships on the development of emotional self-regulation of preschoolers. Problems and prospects of preschool and primary education: modern scientific research: materials of the international scientific and practical conference dedicated to the 35th anniversary of the faculty. Kursk, 2013. P. 303 – 304.
8. Rybakova Yu.A. Empirical study of the features of the relationship between the accuracy of perception and arbitrary self-regulation in younger preschoolers. MNSK-2020. Psychology: materials of the 58th International Scientific Student Conference. Novosibirsk, 2020. P. 19 – 20.

9. Sadovnikova T.Yu. Competence of parents and the development of self-regulation of preschoolers. Psychological well-being of the modern family: materials of the interregional scientific and practical conference with international participation. Yaroslavl, 2016. P. 133 – 137.

10. Ozhegov S.I., Shvedova N.Yu. Explanatory Dictionary of the Russian Language: 72,500 Words and 7,500 Phraseological Expressions. Russian Academy of Sciences, Institute of Russian Language, Russian Cultural Foundation. 2nd ed., corrected and enlarged. Moscow, 1994. 907 p.

Информация об авторе

Гордеева В.В., кандидат педагогических наук, доцент, Пензенский государственный университет

Бирина Е.Р., Пензенский государственный университет

© Гордеева В.В., Бирина Е.Р., 2025