

მე-3 თავი წიგნიდან "სოციალური და ემოციური განვითარება - პრაქტიკისა და მეცნიერული ცოდნის დაკავშირება სკოლამდელი აღზრდის დაწესებულებებში", დეივ რილი, რობერტ სან ხუანი, სოან კლინკერი, ენ რამინგერი ("Social and Emotional Development – Connecting Science and Practice in Early Childhood Settings", by Dave Riley, Robert San Juan, Soan Klinker, Ann Ramminger). მასალა დაეხმარება სკოლამდელი დაწესებულებების თანამშრომლებს გაიაზრონ ისეთი მნიშვნელოვანი ცნება, როგორცაა "თვითრეგულირება" ბავშვის ადრეული აღზრდისა და განვითარების სფეროში

რატომ ვთამაშობთ „საიმონი ამბობს“

თვითრეგულირების სწავლა

ჩვეულებრივ, ოთხი წლის ბავშვებს შეუძლიათ სათამაშოდ დაუყოვნებლივ გავიდნენ, მაგრამ ამჯერად ისინი მასწავლებელს უნდა დაელოდონ. ბავშვები მოუთმენლობისაგან რიგს არღვევენ და ოთახში დარბიან. ნოეს უნდა პირველი დაჯდეს საქანელაზე. ამიტომ ის სწრაფად იცვამს ქურთუკს და რიგის დასაწყისისკენ კართან მირბის. მაგრამ ლოდინის დროს ის ზურგს აქცევს კარს, ისე, რომ სათამაშო მოედანს ვეღარ ხედავს და სიმღერას იწყებს.

რა არის თვითრეგულირება და რატომ არის ის მნიშვნელოვანი?

ამკარა აღელვების მიუხედავად, ნოე მასწავლებლების მცირე ჩარევით ან საერთოდ ჩაურევლად აკონტროლებს თავს. ზოგიერთი ბავშვი სწავლობს გზებს, ლოდინის დროს როგორ გადაიტანოს ყურადღება სხვა რამეზე. ზოგი კი ისეთი ემოციური ხდება, რომ ცუდად იქცევა ან უეცრად ცხარდება.

ნოეს გააზრებული საქციელი გვიჩვენებს, რომ მისი თვითრეგულირების უნარი ვითარდება. თვითრეგულირება არის ადამიანის კონტროლი თავის ქმედებაზე (მაგალითად, იმპულსურობის შემცირება), ფიქრის პროცესსა (მაგალითად, ყურადღების მოკრება და ქმედების დაგეგმვა) და ემოციებზე (მაგალითად, იმედგაცრუების რეგულირება). ბავშვის ზრდის პროცესი მეტწილად საკუთარ ცხოვრებაზე კონტროლის დამყარების ისტორიაა. ბავშვებს დაბადებიდან თითქმის მუდმივად სჭირდებათ საკუთარი თავის რეგულირებაში, მათ შორის, მისწრაფებებისა და ემოციების რეგულირებაში, დახმარება. ისინი ჩვილობაშივე იწყებენ თავიანთი ფსიქოლოგიური მდგომარეობის გაკონტროლებას (მაგალითად, სწავლობენ, როგორ დაიწყნარონ თავი, როცა ძალიან აღზუნებული არიან) და შემდეგ

თანდათან საკუთარი ფიქრების, ყურადღების კონცენტრირების, ემოციისა და ქცევის გაკონტროლებასაც სწავლობენ.

კარგია, რომ ჩვენ ბევრი რამ ვიცით, თუ როგორ დავეხმაროთ ბავშვებს თვითრეგულირების შესწავლაში. თუ სკოლამდელი ასაკის ბავშვებს დაეხმარებით თვითკონტროლის გაუმჯობესებაში, ამით არა მარტო ჯგუფში შექმნით სასიამოვნო გარემოს, არამედ ეს ძლიერ გავლენას მოახდენს მათ ცხოვრებაზე.

იმედისმომცემი პრაქტიკა

იმპულსების გაკონტროლების სტრატეგიის სწავლება

რა დავინახეთ

მასწავლებელი ბავშვების ჯგუფთან ერთად თავსატეხების მაგიდასთანაა. ნიტა ხელს ჩასჭიდებს კაილის ნახევრად დასრულებულ თავსატეხს. მასწავლებელი შენიშვნას აძლევს: „ნიტა, უნდა დაელოდო, სანამ კაილი არ დაასრულებს“. ნიტა დგება სკამიდან და სკამს წააქცევს. „ვხედავ, გაბრაზებული ხარ, – ეუბნება მასწავლებელი, – მაგრამ უნდა დაელოდო შენს რიგს, მოდი და დაჯექი ჩემთან, ნიტა. ჩვენ შეგვიძლია, სანამ რიგს ველოდებით, მეორე თავსატეხი გავაკეთოთ“. ნიტა ჯდება, ისევ წრიალებს, მაგრამ მასწავლებელს შეუძლია, ის სხვა თავსატეხის აწყობაში ჩართოს.

რას ნიშნავს

ნიტას ძალიან უნდა თავსატეხის გაკეთება, მაგრამ მას არ გააჩნია თვითკონტროლის უნარი, რომ თავის რიგს დაელოდოს. რაიმე ქმედებისაგან თავის შეკავების უნარი დაბადებიდან არ დაჰყვება ბავშვებს. მათ ეს უნდა ისწავლონ. თვითკონტროლის სტრატეგიების განვითარებაში ბავშვებს ჩვენი დახმარება სჭირდებათ. აქ გამოყენებული სტრატეგია გვიჩვენებს ალტერნატიულ ქმედებაზე ყურადღების გადართვას (სხვა თავსატეხის გაკეთება). დღეს ნიტას მასწავლებლის დახმარება სჭირდება, რომ ეს სტრატეგია გამოიყენოს, მაგრამ პრაქტიკაში ნიტა დამოუკიდებლად თვითრეგულირებას ისწავლის.

თვითრეგულირების სასარგებლო თვისებები

თვითრეგულირება ბევრ სიტუაციაში ბავშვების მიერ გამოვლენილი მნიშვნელოვანი უნარია. მკვლევრების მიგნებით, სკოლამდელი ასაკის ბავშვები, რომლებიც უკეთესად არეგულირებენ საკუთარ ქცევას, უფრო პროსოციალურები არიან და

თანატოლებს მეტად მოსწონთ. ადვილი წარმოსადგენია, რომ ბავშვები, რომლებიც თავიანთ იმპულსებს ვერ აკონტროლებენ, სხვებს რატომ არ მოსწონთ. ემოციების ან იმპულსების გაკონტროლების ნაკლებობას მივყავართ თანამშრომლობის უნარის შემცირებამდე და ისეთ ქცევით პრობლემებამდე, როგორცაა უფროსებთან ურჩობა და თანატოლებთან ჩხუბი. სუსტი თვითრეგულირების გამო დაახლოებით 10-დან 15%-მდე სკოლამდელი ასაკის ბავშვები მსუბუქ და საშუალო დონის ქცევით პრობლემებს ავლენენ. ბავშვებს, რომლებსაც ნაკლებად შეუძლიათ იმპულსების შეკავება, უფრო ხშირად აქვთ ქცევითი პრობლემების ან ყურადღების დეფიციტი/ჰიპერაქტიურობის დარღვევის დიაგნოზი.

ერთ-ერთმა კვლევამ შეისწავლა სკოლამდელი ასაკის ბავშვების თვითრეგულირების უნარსა და მათ სოციალურ ქცევას შორის კავშირი. მკვლევარებმა ბავშვების თვითრეგულირების უნარის გაზომვა წლის დასაწყისში დაიწყეს. მათ მასწავლებლებს სთხოვეს, ბავშვების ქცევითი პრობლემები, როგორცაა ჩხუბი თანატოლებთან და უფროსების მიმართ დაუმორჩილებლობა წლის დამდეგს და წლის მიწურულს შეეფასებინათ. შედეგების მიხედვით, სუსტი თვითრეგულირების უნარის მქონე ბავშვებს უფრო მეტი ქცევითი პრობლემები ჰქონდათ წლის დამდეგს და ერთი წლის შემდეგაც დაწყებით სკოლაში შესვლამდე. ჩვენ გვანტერესებს, რისი გაკეთება შეეძლოთ ადრეული ასაკის მასწავლებლებს ერთ წელიწადში, ბავშვებს რომ დახმარებოდნენ თვითრეგულირების შესწავლაში.

თვითრეგულირების უნარი ბავშვის ცხოვრების მანძილზე მისი წარმატების პროგნოზირების საშუალებას იძლევა. გამოკვლევის მიხედვით, ბავშვები, რომლებიც სკოლამდელ ასაკში უკეთესად ახერხებდნენ საკუთარი თავის რეგულირებას, უფრო თავდაჯერებულები არიან და აქვთ საკუთარი თავის რწმენა, უკეთესი შემეცნებითი და სოციალური უნარები, მეტი დამოუკიდებლობა, უკეთესი აკადემიური მოსწრება და უკეთესი უნარი, გაუმკლავდნენ სტრესსა და იმედგაცრუებას მოზრდილობის ასაკში.

იმედისმომცემი პრაქტიკა

მუსიკა აქტივობის ტემპის გაკონტროლებას უწყობს ხელს

რა დავინახეთ

ბავშვები დიდ სავარჯიშო ოთახში არიან და ხუანი ცოტა უკონტროლოდ იქცევა. ის მივა სარწეველა ნავთან და წინ და უკან ექაჩება მას. სალი მასწავლებელი მას არ ეუბნება "ხუან, ნავს თავი დაანებე!", არამედ ეკითხება: „ხუან, გინდა ნავით რწევა?“ ის

აცოცდება ნავზე. მასწავლებელი ყველას გასაგონად ამბობს: „კიდევ უნდა ვინმეს ნავში ჩაჯდომა?“ სამი ბავშვი აცოცდება ნავში. მასწავლებელი დაიწყებს მათ რწევას და სიმღერას: „ნიჩაბი მოუსვით, ნიჩაბი მოუსვით, ნიჩაბი მოუსვით თქვენს ნავს...“ ბავშვები ილიმიან და ზოგი მათგანი კი სიმღერაში აჰყვება.

რას ნიშნავს

იმ დროს, როცა არაკონცენტრირებული ენერგია შეიძლება პრობლემა გახდეს, სტრუქტურული ენერგია კარგია. მასწავლებელი ეხმარება ხუანს, ისწავლოს თამაშის ორგანიზება და დაგეგმვა, რაც ქცევით პრობლემებს აარიდებს თავიდან. რაც უფრო მეტად მნიშვნელოვანია, ეს ეხმარება ხუანს, ისწავლოს თვითკონტროლი. მასწავლებელი სიმღერას იყენებს ნავის რწევის ტემპის შესანარჩუნებლად. სიმღერა ბავშვების დასახმარებლად კარგი საშუალებაა, რათა გააკონტროლონ თავიანთი ქმედების ტემპი. მასწავლებლებს შეუძლიათ ყოველდღე გამოიყენონ სიმღერა, რათა ბავშვებს დაეხმარონ საკუთარი თავის მეტად გაკონტროლების უნარის განვითარებაში.

თვითრეგულირების სწავლა დრამატულ კუთხეში (ცენტრში)

პატარა თეატრალური გათამაშებები, მცირე დრამატული წარმოდგენები ბავშვებისთვის სოციალური უნარების სწავლისა და პრაქტიკის კარგი საშუალებაა. თეატრალური წარმოდგენები ასევე ეფექტური საშუალებაა იმპულსური ბავშვებისათვის თვითრეგულირების სწავლებისათვის. ეს გასაგებია. თეატრალური დადგმა ბავშვების თანამშრომლობის, საერთო დაგეგმვისა და მიზნის დასახვის უნარებს მოითხოვს – ეს ის ფუნქციებია, რისთვისაც ძლიერი თვითრეგულირებაა საჭირო.

ერთ-ერთი კვლევისას მკვლევრები სამი და ოთხი წლის ასაკის ბავშვების ჯგუფს იმის გასარკვევად დააკვირდნენ, რომელი ბავშვები აჩვენებდნენ თვითკონტროლის უნარის გაუმჯობესებას. შემოდგომიდან გაზაფხულამდე თვითკონტროლი ფასდებოდა წრიული თამაშების დროს ბავშვების დაკვირვების საფუძველზე. თვითრეგულირების გაუმჯობესების ძლიერი პროგნოზირების საშუალებას იძლეოდა დრამატულ დადგმაში მათი ჩართულობის ხარისხი. ასეთი სახის წარმოდგენაში ორი ან მეტი ბავშვი უნდა მონაწილეობდეს, რომლებიც უბრალოდ ერთმანეთის გვერდიგვერდ კი არ თამაშობენ, არამედ მათ წარმოსახვითი და სიტყვიერი ურთიერთობები აქვთ რაღაც დროის განმავლობაში. მკვლევრები თამაშს საკლასო ოთახის ორი მხრიდან აკვირდებოდნენ: თეატრალური დადგმისა და კუბების ზონიდან. ჯგუფში თეატრალური და კუბების ზონა შეერთებული იყო, რაც

ბავშვებს საშუალებას აძლევდა, ადვილად გაეერთიანებინათ რეკვიზიტები ორივე ზონიდან.

მასწავლებლებს შეუძლიათ, ბავშვებს დაეხმარონ თეატრალური თამაშის დადგმაში, ისეთი ახალი რეკვიზიტების მიცემით, როგორცაა "რესტორნის, საბაყლო საქონლის მაღაზიის ნივთები ან სასეირნო ავტობუსი". ბავშვებს იდეების მიწოდება წარმოსახვითი თამაშის განვითარებაში ეხმარება. მაგალითად, „თუ ხუანი მძღოლი იქნება, მას უნდა მისცეთ მონეტა, როცა ავტობუსში ადიხართ?“

როგორ ვითარდება თვითრეგულირება

იმ ადამიანებისათვის, რომლებიც ყოველდღე მუშაობენ პატარა ბავშვებთან, სიტყვების: „თვითრეგულირება“ და ადრეული ბავშვობა“ ხმარება ერთსა და იმავე წინადადებაში შეიძლება ურთიერთგამომრიცხავი იყოს! ბავშვები იმპულსურები არიან და ბევრი მათგანი სრულიად დამოკიდებულია უფროსზე, თუ როგორ განავითაროს თავისი ქმედება. მაგრამ თვითრეგულირების უნარს ადრეულ ბავშვობაში ეყრება საფუძველი და ადრეული ასაკის ბავშვებზე ზრუნვის პროგრამები ხელს უწყობენ ბავშვებს, განავითარონ ეს ფასდაუდებელი უნარ-ჩვევა. ქვემოთ წარმოგიდგენთ, თუ როგორ ვითარდება ბავშვებში თვითრეგულირების სამი ტიპი:

1. ქცევითი: ქმედებისაგან თავის შეკავების უნარი.
2. შემეცნებითი: დაგეგმვის უნარი.
3. ემოციური: ემოციების რეგულირების უნარი.

ქცევითი თვითრეგულირება (იმპულსების კონტროლი)

პიროვნული ქცევის რეგულირება ანუ *იმპულსების გაკონტროლება* არის შესაძლებლობა, არ გააკეთო რაღაც და გააკონტროლო ტემპი, რა ტემპითაც ეს რაღაც კეთდება. პატარა ბავშვები უპირველესად სწავლობენ, როგორ იმოქმედონ და მხოლოდ ამის შემდეგ სწავლობენ, როგორ არეგულირონ ქმედება. სანამ ისინი არ ისწავლიან თავიანთი ქმედებისაგან თავის შეკავებას, შეანელონ ან შეწყვიტონ მოქმედება და საკუთარ თავს ფიქრის შესაძლებლობა მისცენ, ვერ შეძლებენ ალტერნატიულ ქმედებებს შორის არჩევანის გაკეთებას. თავის შეუკავებლობა ნიშნავს არჩევანის უქონლობასა და დაუგეგმობას.

შვიდი თვის ან უფრო პატარა ასაკის ბავშვების უმეტესობას უჩვეულო საგნების ხელში აღება სურს, მაგრამ რვა თვის ასაკიდან ბავშვების უმეტესობა სიფრთხილეს იჩენს უჩვეულო საგნებთან. ეს არის იმპულსების ან ქმედების გაკონტროლების უნარის განვითარების დასაწყისი. სამი წლის ასაკში ბავშვების უმეტესობა წარმატებით ვერ თამაშობს თამაშს „წითელი შუქი, მწვანე შუქი“. მათ არ შეუძლიათ შეჩერება, როცა რომელიმე შუქი აინთება! მაგრამ ხუთი წლის ასაკის ბავშვები განსხვავებულად რეაგირებენ წითელ შუქზე.

ბავშვები ასევე სწავლობენ თავიანთი ქმედების ტემპის რეგულირებას. მამოძრავებელი უნარ-ჩვევები თავდაპირველად შეისწავლება იმ ტემპით, რომელიც ყველაზე მეტად უადვილდება სხეულს. დროთა განმავლობაში და პრაქტიკით ბავშვი თანდათან შეძლებს ერთი და იგივე უნარ-ჩვევა როგორც სწრაფი, ისე ნელი ტემპით განახორციელოს. მაგალითად, სამი წლის ბავშვს არ შეუძლია ხაზები ნელა დახატოს. მას მხოლოდ ერთი სიჩქარე აქვს, მაგრამ მისი ხატვის ტემპი წლიდან წლამდე, ექვსი წლის ასაკამდე, თანდათან უმჯობესდება.

თამაშები, რომლებიც იმპულსების კონტროლს ავითარებენ

ტრადიციული თამაშები:

- წითელი შუქი, მწვანე შუქი
- ქორი აფრინდა
- ვისი სული გსურს
- იხვი, იხვი, ბატი (*თამაშის წესები: ბავშვები სხდებიან წრეში. ერთ-ერთი იხვია, ის დგება წრეზე დადის ბავშვებს თავზე ხელს ადებს და ამბობს - "იხვი", "იხვი", რომელიღაც ბავშვის თავზე ხელის დადებისას უცებ ამბობს "ბატი" და გარბის. "ბატის" მიზანია "იხვი" მანამდე დაიჭიროს, სანამ ის მის ადგილას მოასწრებს დაჯდომას. თუ "იხვმა" დაჯდომა მოასწრო, მაშინ "ბატი" იხვად იქცევა და ახლა ის იწყებს ბავშვების გარშემო სიარულს... თუ "ბატმა" "იხვის" დაჭერა მოასწრო, მაშინ "იხვმა" ახლა ბედი სხვა ბავშვზე უნდა სცადოს.*)
- ხიდი გაიხსნა, ხიდი დაიხურა (*ხიდობანა/როდესაც ორი ბავშვი ერთმანეთის პირისპირ დგას, მაღლა აწეული შეერთებული ხელებით, მათ შორის - ხიდის ქვეშ - ბავშვები რიგ-რიგობით გადიან, რომელიღაც ბავშვზე უცებ ხიდი იხურება*)

- დაჭერობანა
- მოემზადე, გასწორდი, გაიქეცი! (ბავშვი უნდა დაელოდოს „გაიქეცის“)
- ნებისმიერი მუსიკის რიტმზე ტაშის დაკვრა

აქტივობები, რომლებიც ტემპის ცვლას მოითხოვს:

- სხვადასხვა ტემპის მუსიკაზე მოძრაობა (სწრაფი/ნელი)
- „შეგიძლია მაიმუნივით ირბინო? ახლა სპილოსავით ნელა იარე“
- წარმოსახვითი ცურვა შავი ბადაგის ოკეანეში
- მოდი, მძინარე დინოზავრთან ფეხაკრეფით მივიდეთ.

როგორც ბავშვის განვითარების სხვა ასპექტები, თვითრეგულირების უნარის ჩამოყალიბების ასაკი ნაწილობრივ მაინც ბუნებრივი მომწიფების შედეგია. რეალურად, ადრეულ ბავშვობაში თვითრეგულირების განვითარება ემთხვევა ბავშვის ტვინის წინა ნაწილის სწრაფ ზრდას.

თუმცა არსებობს მეორე, კიდევ უფრო საინტერესო თეორია. მეცნიერების აზრით, ადრინდელ შთაბეჭდილებებს ტვინის ფორმირების პროცესში რეალურად შეუძლია ტვინის ძირითადი სტრუქტურის შეცვლა. ზოგიერთ ბავშვს უფრო მეტი შესაძლებლობა აქვს თვითრეგულირების განვითარებისათვის, რადგან მათი ტვინი სწრაფად იცვლება. თუ ასეა, ეს დაგვეხმარება, ავხსნათ ერთ-ერთი კვლევის მიგნება, რომ თვითრეგულირების სწავლის ადრინდელი გამოცდილება შემდგომში პროფესიული წარმატებისა და ზოგადი კეთილდღეობის პროგნოზირების შესაძლებლობას იძლევა.

იმპულსების გაკონტროლება და დათმობა

გასაგებია, რომ როცა ბავშვებს უფრო მეტად შეუძლიათ თავიანთი ქმედებების გაკონტროლება, ისინი უფრო დამყოლები არიან უფროსების მოთხოვნების მიმართ. მაგალითად, როცა მათ ვთხოვთ, თავიანთ რიგს დაელოდონ ან ფერადი ფანქრები სხვასაც დაუთმონ, ჩვენ მათ იმპულსების გაკონტროლებას ვთხოვთ.

ორი წლის ასაკისათვის ბევრი ბავშვი აშკარად დამთმობია და ამას ხელს უწყობს თვითკონტროლის პირველი ნიშნები. ეს გასაკვირია, რადგან ახალფეხადგმულობის ასაკში ბავშვებს უვითარდებათ ავტონომიისა (სურვილი, საკუთარი თავის ბატონ-პატრონები იყვნენ) და დამოუკიდებლობის გრძნობა. ამიტომაც იყენებენ ისინი ასე

ხშირად სიტყვას „არა“. არაფერი ამტკიცებს მათ ინდივიდუალურობას ისე, როგორც – არა!

დიახ, ახალფეხადგმულობის ასაკში იზრდება უფროსების მოთხოვნა პატარა ბავშვების მიმართ, რომ კარგად შეეწყონ სხვებს, ჯგუფური ცხოვრების წესებს მიჰყვნენ და არა იცხოვრონ ისე, როგორც სურთ. ამგვარად, უფროსების მხრიდან *სოციალიზაციის წნეხი* პირდაპირ კონფლიქტშია ახალფეხადგმული ბავშვის დამოუკიდებლობისკენ მისწრაფებასთან. ბევრი ადამიანი ამ კონფლიქტს „საშინელ ორი წლის ასაკს“ უწოდებს.

ამ პერიოდში უფროსსა და ბავშვს შორის კონფლიქტების უმეტესობა შეიძლება შემცირდეს ბავშვებისათვის გადაწყვეტილების დამოუკიდებლად მიღების ნების დართვით და სოციალიზაციის წნეხის შერჩევით გამოყენებით. ამავე დროს, კონფლიქტი ბავშვის თვითრეგულირებისაკენ ბიძგის მიცემის შესაძლებლობაა. საუკეთესო ქცევის ბავშვებს შინაგანი კონტროლის უნარი აქვთ. უფროსების კონტროლი არ არის აუცილებელი.

პრაქტიკული მინიშნებები

„არ გააკეთო“ შეცვალეთ „გაკეთეთ“

იმპულსების გაკონტროლებისთვის ხელის შეწყობის მიზნით ისე შეადგინეთ წინადადებები, რომ ბავშვის გონებაში დადებითი წარმოსახვები ჩამოაყალიბოთ. „არ ირბინოს“ ნაცვლად თქვენი თხოვნა შეცვალეთ „ნელა იარეთი“. „არ დაარტყას“ ნაცვლად უთხარით „ფრთხილად შეეხე“. ნაბიჯს წინ გადადგამთ, სიტყვების წარმოთქმასთან ერთად ქმედების მაგალითსაც თუ აჩვენებთ ბავშვს. „არ მოქაჩო კატას კუდში“ თქმის ნაცვლად სცადეთ, უთხრათ: „კატას ასე მოეფერე“. როცა ბავშვს ეუბნებით და უჩვენებთ, თუ როგორ უნდა მოიქცეს, თქვენ მას ახალ უნარ-ჩვევებს ასწავლით. ამას ვერ შეძლებთ ფრაზით „არ გააკეთო“. დააკვირდით, რამდენად ხშირად ამბობთ „არ გააკეთო“ და საკუთარ თავს ძალა დაატანეთ, თქვენი მითითებები დადებითი ტერმინით შეცვალეთ.

იმედისმომცემი პრაქტიკა

რეჟიმის დაწესება ეხმარება ბავშვებს, ისწავლონ საკუთარი თავის გაკონტროლება

რა დავინახეთ

მასწავლებელი ზის სადილისთვის გაწყობილ მაგიდასთან. სანამ ბოლო ბავშვი ხელებს დაიბანს და დაჯდება, ბავშვები ხმაურობენ. მასწავლებელი ხელს იწევს. ბავშვები ჩუმდებიან და ისინიც იწვევენ ხელს. მასწავლებელი იკითხავს: „მზად ხართ? 1, 2, 3...“ და ყველა ერთად მღერის სამადლობელ სიმღერას. შემდეგ მასწავლებელი იღებს თეფშით კარტოფილს მარჯვნივ მჯდომ ბავშვს აწვდის. „კარგი, გერ გადააწოდეთ პური და კარტოფილი და შემდეგ ხილი“. თითოეული ბავშვი იღებს თავის წილს და თეფშს მომდევნო ბავშვს აწვდის. როცა თეფში ყველას გადააწოდეს მაგიდის ირგვლივ, ბავშვებმა ჭამა დაიწყეს.

რას ნიშნავს

ამ ცენტრში ჭამის დროს დაწესებული რეჟიმი ყველა ჯგუფში ერთნაირია. ეს არის სოციალიზაციის პროცესის ნაწილი – ბავშვებისთვის იმის სწავლება, როგორ მოიქცნენ სოციალურ სიტუაციებში. ბავშვები სწავლობენ სუფრასთან ქცევის წესებს, მაგრამ ისინი ასევე სწავლობენ თავის შეკავებას, თავიანთი იმპულსების მართვასა და ქმედების დაგეგმვას. რადგან ჭამის დროს დაწესებული რეჟიმი ყოველთვის ერთნაირია, ბავშვებმა იციან, რას უნდა ელოდონ („მე სწრაფად შევჭამ“) და როგორ იმოქმედონ („დაელოდე, იმღერე, ერთმანეთს გადააწოდეთ საჭმელი, ჭამე“). ეს პროგნოზირებადობა ეხმარება მათ თავიანთი სოციალური მოთხოვნების შესრულებაში. ეს არ არის მხოლოდ მანერები, რომელსაც სწავლობენ, ეს არის ასევე თვითრეგულირების უნარი.

თუ ჩვენ მხედველობაში მივიღებთ, რომ პატარა ბავშვებს უჭირთ იმპულსების გაკონტროლება, ჩვენ შეიძლება მათი ცუდი ქცევის გარკვევა დაგვჭირდეს – ეს დაუფარავი ურჩობაა თუ კონტროლის ნაკლებობა (რომელი მათგანი შეიძლება იყოს ზუსტი)? ჩვენ ვიცით, რომ სამი წლის ასაკის ბავშვებს უჭირთ „წითელი შუქი, მწვანე შუქის“ თამაში, რადგან არ შეუძლიათ ადგილზე გაჩერება, რომელი ფერის შუქიც უნდა აინთოს. რა მოხდება, როცა სამი წლის ბავშვს ეტყვი, „არ მოქაჩო კატას კუდზე“? თქვენ მას ჩააგონებთ იდეას და მისთვის ნებისმიერი იდეისთვის (ისევე როგორც ნებისმიერი ფერის შუქისთვის) წინააღმდეგობის გაწევა რთულია. არ უნდა გავვიკვირდეს, თუ ის იმპულსურად დაიხრება და კატას კუდზე მოქაჩავს.

რა თქმა უნდა, ბავშვი დაემორჩილება თუ არა უფროსის მოთხოვნებს, დამოკიდებულია უფრო მეტ რამეზე, ვიდრე უბრალოდ იმპულსების შეკავებაზე. ბავშვები უფრო დამთმობები არიან იმ უფროსებთან, რომლებთანაც ახლოს არიან. ბავშვები უფრო დამთმობები არიან, როცა წესები მკაფიო და თანამიმდევრულია.

სანაცვლოდ, მკაფიო და თანამიმდევრული წესები ეხმარება ბავშვებს უფრო დამოუკიდებლები და თვითრეგულირებადები გახდნენ.

მცდარი პრაქტიკა

ბავშვებს ხშირად უმეორებენ ჩუმად იდგნენ რიგში, როცა ისინი გარეთ გასვლას ელოდებიან

რატომ არ გამოდგება

მომვლელი ბავშვებს არ ასწავლის, როგორ უნდა შეასრულონ ეს დავალება.

რატომ მივიჩნევთ მცდარ პრაქტიკად

იმის თქმა, რომ „ეს არ გააკეთო“ ან „წყნარად იყავი!“ ბანალური და უადგილოა. სიტუაცია რომ სწავლების შესაძლებლობად ვაქციოთ, ანუ რა უნდა ვასწავლოთ ბავშვებს მოლოდინის დროს, კარგად დაფიქრებას მოითხოვს.

რა იქნებოდა უკეთესი

ვაჩვენოთ ბავშვებს, ლოდინის დროს როგორ უნდა გადაიტანონ სხვა რამეზე ყურადღება. „ლოდინი რთულია. ხომ არ ვიმღეროთ, სანამ ველოდებით?“

ბავშვებს შეგვიძლია ვასწავლოთ, ნაკლებად იმპულსურები იყვნენ?

ფაქტები გვიჩვენებს, რომ მოზარდებს შეუძლიათ ისწავლონ, გახდნენ ნაკლებიმპულსურები მიზანძვის მაგალითზე. იგივე შეიძლება ითქვას სკოლამდელი ასაკის ბავშვებზე, რომელთა იმპულსურობაც ჯერ კიდევ არ არის დიდი ხნის ჩამოყალიბებული თვისება.

როგორც მასწავლებლები, თქვენ ყველაზე მეტად მისაბამი მაგალითები ხართ ბავშვებისათვის. ამ მეთოდის გამოყენებაში მნიშვნელოვანია, არა მარტო თვითონვე მიიღოთ დაფიქრებული, გაზომილ-აწონილი გადაწყვეტილებები, არამედ ბავშვებს მკაფიოდ აუხსნათ ეს გადაწყვეტილებები: „მოუთმინლად ველი, აღელვებული ვარ, მაგრამ მოცდა მომიწევს“ ან „მშია, მაგრამ უნდა დაველოდო, სანამ საჭმელს ყველა არ გადაიღებს“. ამგვარად, ბავშვები არა მარტო პრაქტიკაში ხედავენ თავიანთი

მასწავლებლის თვითრეგულირების უნარს, არამედ ასევე ხვდებიან, რას ფიქრობს მასწავლებელი, რა დაეხმარება მას იმპულსების გაკონტროლებაში.

შემეცნებითი თვითრეგულირება

პატარა ბავშვები იმპულსურები არიან არა მარტო ქცევით, არამედ აზროვნებითაც და გადაწყვეტილების მიღების პროცესშიც. ზოგიერთ ბავშვს დიდხანს არაფერზე კონცენტრირება არ შეუძლია. უმეტესობა ვერ ახერხებს თავისი ქმედების დაგეგმვას. მიუხედავად ამისა, როცა ბავშვები იწყებენ უფრო მეტის აღქმას, ვიდრე აწმყოა, როცა ისინი მომავალსაც გააცნობიერებენ, ისინი დაიწყებენ *პრობლემის დაფიქრებულად გადაწყვეტას*. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ისინი წინასწარ ფიქრობენ თავიანთი ქმედების დადებით და უარყოფით მხარეებზე; მათ შეუძლიათ, დაგეგმონ თავიანთი ქმედება და არა იმპულსურად გადაწყვიტონ; ისინი ასევე იწყებენ *მყისიერი დაჯილდოებისაგან* თავის შეკავებას და გრძელვადიანის მოლოდინში მოკლევადიან მიზნებზე უარს ამბობენ.

პრობლემის დაფიქრებულად გადაწყვეტა

ბავშვები რომ იზრდებიან, უფრო დაფიქრებულები და ნაკლებად იმპულსურები ხდებიან არა მარტო საქმიანობაში, არამედ გადაწყვეტილების მიღების პროცესშიც. ეს ძალიან კარგია, რადგან ის ბავშვები, რომლებიც უფრო მეტხანს ფიქრობენ ამოცანაზე ან პრობლემაზე, უფრო ნაკლებ შეცდომებს უშვებენ. პრობლემაზე დაფიქრების უნარი, ჩვეულებრივ, ხუთი წლის ასაკისთვის ჩნდება.

სანამ ბავშვები პრობლემის გადაჭრაზე ფიქრს დაიწყებენ, უნდა შეეძლოთ საქმიანობაზე კონცენტრირება, იმის ნაცვლად, რომ ერთი საქმიდან მეორეზე გადახტნენ. *ყურადღების გაკონტროლება* ბავშვების უმეტესობაში სკოლამდელ ასაკში ყალიბდება. ერთ-ერთი კვლევის თანახმად, ბავშვები ორი-სამი წლის ასაკში ერთი საგნით თამაშს ორჯერ მეტ დროს უთმობენ - თუ ორი წლის ასაკში ოცდაათ წამს ანდომებდნენ, სამი წლის ასაკში ეს დრო ერთ წუთამდე ორმაგდება. ბავშვები, რომლებსაც შეუძლიათ ერთ ამოცანაზე უფრო დიდხანს კონცენტრირება, უკეთეს შედეგს აჩვენებენ პრობლემების დაფიქრებულ გადაწყვეტაში. ბავშვები, რომლებსაც ყურადღების მოკრება შეუძლიათ პატარა ასაკში, უკეთეს შედეგს აჩვენებენ, როცა გაიზრდებიან. ერთ-ერთმა კვლევამ გვიჩვენა, რომ ცხრა თვის ასაკში ყურადღების კონცენტრირება დაწყებით კლასებში საკუთარი თავის გაკონტროლების უნარის პროგნოზირების საშუალებას იძლევა.

როგორ დავეხმაროთ ბავშვებს დაგეგმვის შესწავლაში

არსებობს ბევრი სტრატეგია, რითაც შეგვიძლია, დავეხმაროთ ბავშვებს, დაგეგმვის შესწავლაში.

ხარაჩოების აგების მეთოდი

თუ ბავშვს თავისი თამაშისათვის გეგმის განვითარებაში ისე დაეხმარებით, რომ *კონტროლს მთლიანად თქვენს თავზე არ აიღებთ*, ის შეძლებს, ორგანიზების უნარის გაუმჯობესებას. ბავშვს რომ დაეხმაროთ დაგეგმვის შესწავლაში, თქვენ შეგიძლიათ:

- მისცეთ მოქმედების დაგეგმვის მაგალითი: „მე მინდა, კუბებისაგან ციხესიმაგრე ავაგო. ამისთვის პირველად კედლები უნდა ავაშენო“.
- ჩართოთ ბავშვი თქვენს იდეებში: „შეგიძლია კედელი მეორე მხარეს ააგო? ეს ასეთი სიმაღლის უნდა იყოს“.
- განაზრცეთ ბავშვის იდეები: „რა შეიძლება კიდევ დავდოთ ამ ციხესიმაგრეზე?“

განვითარებადი მასალა

რადგან ბავშვებს რაიმეზე ყურადღებისა და კონტროლის კონცენტრირება მხოლოდ მოკლე ხნით შეუძლიათ, ისინი პატარა ასაკში მარტივ გეგმას ადგენენ. მოგვიანებით მათ შეიძლება წინასწარ მოიფიქრონ და შეადგინონ უფრო რთული გეგმები. ამგვარად, ბავშვისგან ჩვენ არ უნდა ველოდოთ მეტს, რის საშუალებასაც მისი შესაძლებლობების დონე არ გვაძლევს, რადგან ასე მოქცევა მხოლოდ მარცხს განაპირობებს. მაგრამ ბავშვების შესაძლებლობების გათვალისწინება არ ნიშნავს მცირე მოლოდინს. დროთა განმავლობაში ჩვენ მეტს უნდა მოველოდეთ.

ბავშვებისათვის კარგად სწავლებას შევძლებთ, თუ კარგად დავაკვირდებით და გავიგებთ მათ შესაძლებლობებს. ამ შემთხვევაში ჩვენი მოთხოვნები შემდეგ მათი განვითარების დონესთან შესაბამისი იქნება. ნელ-ნელა ჩვენს მოთხოვნებს გავზრდით. მაგალითად, თავდაპირველად ჩვენ შეიძლება ვთხოვოთ, რომ თითოეული სკამის წინ დადონ თითო ფინჯანი, ხოლო მომდევნო წელს შეგვიძლია, უკვე ვკითხოთ, რამდენი ფინჯანია საჭირო სადილის დროს მაგიდაზე დასაწყობად.

წინასწარ განსაზღვრულობა

ბავშვების გაფრთხილება, რომ დასუფთავების დრო ახლოვდება, წინასწარგანსაზღვრულობის ერთ-ერთი მაგალითია, რითაც ვეხმარებით ბავშვებს, იფიქრონ იმაზე, რა შეიძლება მოხდეს შემდეგ. წინასწარგანსაზღვრულობა ან მომავლის დაგეგმვა მათ დროს აძლევს, დაასრულონ მიმდინარე ქმედება და მომავალი ქმედებისთვის მოემზადონ. აი, ორი მაგალითიც:

- ბავშვისთვის კითხვის დასმა: „რა მოხდება, თუ კომპოზიციური კუბს პატარის თავზე დადებთ?“ ეს დაეხმარება ბავშვს, იფიქროს თავისი ქცევის შედეგებზე.
- ახალფეხადგმული ბავშვისთვის თქმა: „უნდა წაგიყვანო და საფენი გამოგიცვალო“, აძლიერებს ბავშვის შესაძლებლობას, წინასწარ გაიგოს, რა მოხდება შემდეგ და ასევე ზრდის მის ნდობასა და უსაფრთხოების გრძნობას.

რეჟიმი

სტაბილური დღის რეჟიმი საუზმე, თავისუფალი თამაში, დასუფთავება, წრე, მოთხრობების წაკითხვა, ეზოში თამაში და ასე შემდეგ - ეხმარება ბავშვებს, განჭვრიტონ, რა მოხდება შემდეგ. პროგნოზირებადობა ბავშვებს თავიანთი ქმედების დაგეგმვაში ეხმარება. ის ასევე ასწავლის ლოდინს, როცა საჭიროა, რადგან მათ იციან, რომ ერთ ქმედებას მეორე მიჰყვება.

მაგალითის მიცემა

თქვენ შეგიძლიათ მაგალითი მისცეთ ბავშვებს საკუთარი საქციელის თვითრეგულირების დემონსტრირებით, რომლის დროსაც ხმამაღლა ხსნით, რას აკეთებთ. მაგალითად, თქვენ შეგიძლიათ ბავშვებს აჩვენოთ:

- პრობლემის დაფიქრებულად გადაწყვეტა: როცა ზედა თაროზე რაიმე საგნის მიწვდომას ცდილობთ, თქვენ შეგიძლიათ, თქვათ: „ვერ ვწვდები თაროს, მე შემიძლია სკამზე დავდგე, მაგრამ ეს სკამები მორყეულია. უმჯობესია, გასაშლელი კიბე გამოვიყენო“.
- თავის შეკავება: როცა საჭმელს მოიტანენ, თქვენ შეგიძლიათ, თქვათ: „მე მართლაც ძალიან მშია, მაგრამ შემიძლია მოცდა, სანამ ხელებს არ დავიბანთ და ყველანი არ დავსხდებით“.
- მომავლის დაგეგმვა: როცა თქვენ ამზადებთ მასალას ხელოვნების პროექტისთვის, თქვენ შეგიძლიათ, თქვათ: „ამ მაგიდასთან სახატავად სამი ბავშვის ადგილია, მე უნდა ავიღო სამი სამუშაო ხალათი, სამი ფუნჯი და სამი სახატავი ჭიქა“.

მასალები

კონკრეტული საკლასო მასალები ხელს უწყობენ დაგეგმვას. მაგალითად, ასაწყობი თავსატეხები ძალიან კარგია ბავშვებისათვის, პრობლემის გადაჭრა რომ დაგეგმონ. თავდაპირველად, გაშალეთ ეს ფირფიტები. მოძებნეთ სწორგვერდიანი ნაწილები, შემდეგ დააჯგუფეთ ნაწილები ფერების მიხედვით და ააწყვეთ ჩარჩოს გასწვრივ, მის შიგნით ან სხვადასხვა ნაწილი ცალ-ცალკე.

ასაწყობი თავსატეხი დაგეგმვის კარგი საშუალებაა, რადგან ის სტრუქტურის მოფიქრებას ასწავლის ბავშვებს. მაგრამ მათ თავიანთი შესაძლებლობების გასაუმჯობესებლად კიდევ უფრო დიდი გამოწვევები სჭირდებათ. თავსატეხების საპირისპიროა საღებავებით, სათამაშო ცომით ან კუბებით თამაში, რადგან იქ პრობლემის ბევრი და არა ერთი გადაწყვეტაა საჭირო. უფრო მეტიც, ბავშვი თავად უნდა მიხვდეს, როდის მიიღოს გადაწყვეტილება. შეუზღუდავი მასალა ბავშვისგან უფრო მეტ ორგანიზებულობას მოითხოვს. მან სტრუქტურა უნდა მოიფიქროს.

დაგეგმილი მიდგომა

დაგეგმვის დროს ბავშვებს ეკითხებიან, რომელი საქმიანობას აირჩევენ მუშაობისთვის გამოყოფილ დროში შესასრულებლად. თუ ბავშვი მიატოვებს ერთ საქმიანობას და სხვაზე გადავა, მასწავლებელმა შეიძლება ჰკითხო: „ცვლი შენს გეგმას?“ ეს მიდგომა ბავშვს გააგებინებს, რომ მოქმედებამდე უნდა დაფიქრდეს. მოგვიანებით ბავშვებთან ლაპარაკი იმის შესახებ, რაც გააკეთეს, ხელს უწყობს დაგეგმილი ქმედების განხორციელებას.

მაგრამ, როგორც ყოველთვის, ბავშვები ერთმანეთისაგან ძალიან განსხვავდებიან. ზოგიერთი ბავშვი, სანამ გადაწყვეტილებას მიიღებს, სწავლობს პრობლემაზე გარკვეული ხნით კონცენტრირებას, ზოგი კი ისევ იმპულსურია. იმპულსური ბავშვები სწრაფად ვერ ფიქრობენ და ვერ იღებენ გადაწყვეტილებას. ისინი ყურადღებით არც აკვირდებიან პრობლემას და არც ფიქრობენ და შედეგად, ხშირად ვერ ახერხებენ პრობლემის გადაჭრისთვის მოქმედების გეგმის დასახვას.

ჩვენ ვიცით, რომ ბავშვებს, რომლებიც იმპულსურად ფიქრობენ, შეუძლიათ ყურადღების ერთ რამეზე დიდხანს კონცენტრირება. ჩვენ ეს ვიცით, რადგან ისინი ხშირად ასრულებენ სტრუქტურულ ქმედებებს, მაგალითად, დიდი ხნის განმავლობაში უყურებენ ტელევიზორს. თუმცა უჭირთ არასტრუქტურული ქმედება, მაგალითად, როგორცაა თამაში პლასტიკლინით, კუბებით თამაში და თითები

ხატვა. რა განსხვავებაა? ტელევიზორის ყურების დროს ის მოვლენები, რომლებიც ყურადღებას მოითხოვს, ავტომატურად მიმდინარეობს, არ არის საჭირო ბავშვის ჩარევა. ამის საპირისპიროდ, არასტრუქტურულ საქმიანობაში ბავშვებმა თავიანთი საკუთარი სტრუქტურა უნდა ჩართონ, მათ უნდა განავითარონ მოქმედების მიზანი ან გეგმა. ეს რთულია იმ ბავშვებისთვის, რომლებიც იმპულსურად ფიქრობენ. ისინი ამ ქმედებაზე დიდხანს ვერ ახდენენ კონცენტრირებას. კონცენტრაციის ნაკლებობა არის ყურადღების დეფიციტი/ჰიპერაქტიურობის დარღვევის მქონე ბავშვების ძირითადი თვისება (იხ. ქვეთავი ამ თავში: „როდის დაფიქრდებიან მასწავლებლები“). ჩვენი, როგორც მასწავლებლების ვალია, დავეხმაროთ ბავშვებს, ისწავლონ დაგეგმვა და იყვნენ უფრო შემოქმედებითები თავიანთ ქმედებებსა და თამაშებში, რაც გაზრდის მათ თვითორგანიზებულობას.

პრობლემის დაფიქრებულად გადაწყვეტის შესწავლა უფრო მეტად მოითხოვს მომვლელებისა და მასწავლებლების ჩარევას, ვიდრე თვითრეგულირების ნებისმიერი სხვა ასპექტი. ზოგიერთი ქმედება, როგორცაა გამოცხობა, საამისო უნარ-ჩვევების დაუფლებას მოითხოვს, რადგან გამოცხობა რამდენიმე ეტაპს მოიცავს: რეცეპტის წაკითხვა, თასისა და საჭირო მასალის მომარაგება, მასალის აწონა, თასში ჩაყრა და მორევა, ამიტომ ბავშვებს ამ ამოცანის შესასრულებლად დაგეგმვის უნარი სჭირდებათ. ისინი სწავლობენ, რომ ეს გეგმა შედგება სხვადასხვა ეტაპისაგან, რომელიც თანდათან უნდა შესრულდეს (ამ ეტაპების საჩვენებლად გამოიყენეთ დაფაზე გაკრული სურათები). სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, უფრო დიდი მიზნების მისაღწევად პატარა მიზნები უნდა იქნეს მიღწეული. ეს არის გეგმიანობისა და თვითორგანიზების გაკვეთილი.

დღის განმავლობაში ბავშვებს უამრავი შესაძლებლობა აქვთ თავიანთი ქმედების დაგეგმვის შესასწავლად. მაგალითად, წარმოიდგინეთ, რომ ორი ბავშვი ცდილობს კუბებისაგან სახლის აშენებას. ისინი ერთმანეთზე აწყობენ კუბებს, მაგრამ ვერ აკეთებენ იმას, რაც სურთ. ეს არის შესანიშნავი მომენტი, რომ მასწავლებლებმა მათ თავიანთი საქმიანობის დაგეგმვა ასწავლონ. ისინი იმედგაცრუებული არიან, მაგრამ იმედი *მეტისმეტად* არ გაუცრუვდებათ, თუ ბავშვებს თქვენს აზრებს არ მოახვევთ თავს ან ყურადღებას არ გაუფანტავთ, მისცემთ ფიქრის დროს და შესთავაზებთ თქვენს მოსაზრებებს მშენებლობის დაგეგმვის შესახებ: „შეგიძლია მაჩვენო, სად იქნება კედლები?“ დაგეგმვის პროცესში სხვა ბავშვებიც უნდა ჩაერთონ: „ამ შენობას ექნება კარი? სად იქნება კარი?“ როცა შემდგომში მსგავსი სიტუაცია შეიქმნება, თქვენ შეგიძლიათ შეახსენოთ მათ ადრინდელი დაგეგმვის სტრატეგიები. ზრდასთან ერთად ბავშვები უფრო კარგად ისწავლიან სხვადასხვა ტიპის სიტუაციებში დაგეგმვას და თქვენ უფრო ნაკლები გექნებათ მათთვის სათქმელი.

როცა ბავშვები პირველად სწავლობენ პრობლემის დაფიქრებით გადაწყვეტას, რაიმე ქმედებისაგან თავის შეკავების სწავლასთან ერთად, მათ თავიანთი ქმედების სტრუქტურის შესწავლაც სჭირდებათ. თქვენ შეგიძლიათ თანდათან ნაკლები დახმარება გაუწიოთ, რადგან იზრდება მათი უნარი, ორგანიზება გაუკეთონ თავიანთ გადაწყვეტილებასა და საქმიანობას. ამგვარად სწავლობენ ბავშვები თვითრეგულირებას.

დახმარება ბავშვებისთვის, რომ უფრო მეტი იფიქრონ

როცა ბავშვები დილით მოდიან, სცადეთ, ჰკითხოთ, რა უნდათ, რომ გააკეთონ დილით. მზად იყავით, რომ რჩევები მისცეთ, მაგრამ თითოეულ ბავშვს ამავე დროს მიეცით შანსი, თავად შეადგინონ გეგმა.

ბავშვები რომ დააფიქროთ, ჰკითხეთ, რა ნივთები სჭირდებათ თავიანთი აქტივობებისთვის. მაგალითად, თუ ბავშვი იტყვის, „სურათის დახატვა მინდა“, მზად იყავით, ისეთი კითხვები დაუსვათ, რაც ბავშვს ხატვის დაგეგმვაში დაეხმარება, „რა ზომის ფურცელი გინდა? შეგიძლია ქაღალდი თვითონვე აიღო? რა გინდა გამოიყენო, ფერადი ფანქრები თუ მარკერები?“

ბავშვებთან საუბარი იმის შესახებ, თუ რა მოხდება ხვალ, ხელს უწყობს მათ დაფიქრებას. შეეცადეთ, გაზარდოთ მათი ცნობისმოყვარეობა, დააინტერესეთ და სთხოვეთ მათ, თვითონაც მიიღონ მონაწილეობა გადაწყვეტილების მიღებაში. „ხვალ ჩვენ შევვლავთ ჩვენს თიხის ფიგურებს. რომელი ფერით გინდა ხვალ შენი ფიგურის შეღებვა? რა უნდა გავაკეთოთ, საღებავებით რომ არ დავისვაროთ ტანსაცმელი?“

ექსკურსიის მოწყობა ბავშვების დაფიქრების კიდევ ერთი შესაძლებლობაა. ბავშვებისთვის იმის თხოვნა, რომ იფიქრონ ყველაფერზე: სახელებზე, ტრანსპორტზე, საქმელზე, მათ საინტერესო გაკვეთილს აძლევს.

თქვენ ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ შემდეგი სახის საუბარი, რათა ბავშვებს საშუალება მისცეთ, გაიგონ, რას უნდა ველოდოთ მათგან: „როცა ბიბლიოთეკაში ვართ, რა უნდა გავაკეთოთ, მოთხრობის წაკითხვამდე წყნარად რომ ვიყოთ?“ ეს მათ თავიანთი ქმედების გაკონტროლებაში დაეხმარება.

დასასრულ, ბავშვების ქმედების შესახებ მისი დასრულების შემდეგ ილაპარაკეთ. ჰკითხეთ ბავშვებს, გაიხსენონ გეგმა და შემდეგ გაიაზრონ, რამდენად კარგად შესრულდა ეს გეგმა. „კარგად შევვლეთ ქანდაკებები? ძალიან დავსვარეთ ტანსაცმელი საღებავით? შევძელით ჩუმიად ყოფნა ბიბლიოთეკაში?“ გეგმის განხილვა მოვლენის შემდეგ გააზრებული ფიქრის მნიშვნელოვანი ნაწილია.

იმედისმომცემი პრაქტიკა

ვასწავლოთ ფიქრი და დაგეგმვა

რა დავინახეთ

დასრულდა ბავშვების წრეში შეკრების დრო. მასწავლებელი ეკითხება ლიზის, შემდეგ რა უნდა გააკეთონ. ლიზი ამბობს, რომ სათამაშო კუბების ზონაში თამაში უნდა. მასწავლებელი ეკითხება: „გაქვს რამე იდეა, რა შეიძლება ავაგოთ?“ ლიზიმ უპასუხა: „დიახ, ძაღლის სახლის აშენება მინდა“. მასწავლებელი ეკითხება, თუ სჭირდება ისეთი რამის წაღება კუბებით სათამაშო ზონაში, რაც ძაღლის სახლის აშენებაში დაეხმარება. ლიზი იცინის და ამბობს: „როგორც ვხვდები, რამდენიმე ძაღლი უნდა წავიყვანო ფერმიდან“. მეორე ბავშვი ამბობს: „ლიზი, ძაღლი მარტო იცხოვრებს, როცა მის სახლს ააშენებ?“ ლიზი პასუხობს: „არა, შეიძლება მე დამჭირდეს ადამიანები, ვინც ძაღლებთან იცხოვრებენ. მე რამდენიმე პატარა ადამიანსაც წავიყვან“.

რას ნიშნავს

მასწავლებელმა კუბების ზონა გამოიყენა, რათა ლიზისთვის შესაძლებლობა მიეცა, დაეგეგმა თავისი თამაში. მასწავლებლის დაუსრულებელმა კითხვებმა ლიზის მისცა შანსი, ეფიქრა, რა სჭირდებოდა. ლიზი სწავლობს თავისი ქმედების დაგეგმვას.

ჯილდოსაგან თავის შეკავება

ერთ-ერთ ფსიქოლოგიურ ტესტში სკოლამდელი ასაკის ბავშვს უთხრეს, რომ მას შეუძლია დღეს შექამოს შოკოლადის პატარა ფილა, ხვალ კი უფრო დიდი. შოკოლადის ფილები მაგიდაზე აწყვია. ამით ბავშვის შესაძლებლობას ცდიან, თავი შეიკავოს ჯილდოსაგან. ეს არის შემეცნებითი თვითრეგულირების კიდევ ერთი ტიპი. საოცარია, რომ ასეთ მარტივ ტესტს შეუძლია ბავშვის ქცევის პროგნოზირება როგორც დღეს, ისე მომავალში.

ჯილდოსაგან თავის შეკავების უნარი დაახლოებით სამ-ნახევარი წლის ასაკში ყალიბდება. ზრდასთან ერთად ბავშვების უმეტესობას უკეთესად შეუძლია დაჯილდოებისაგან ან თავისთვის სასურველი ქმედებისაგან თავის შეკავება, მაგრამ ამ მხრივ ერთი ასაკის ბავშვებს შორისაც დიდი განსხვავებაა. კვლევებმა ცხადყო, რომ ეს განსხვავებები აუცილებელია ბავშვების მომავლისათვის. ვისაც უკეთესად

შეუძლია დაჯილდოებისაგან თავის შეკავება, ფიქრობენ, რომ თავის ცხოვრებას თვითონ მართავენ და რაც მათ შეემთხვევათ, არ არის მართო ბედ-იღბლის შედეგი. საკუთარი ცხოვრების მართვის ეს გრძნობა ასევე დაკავშირებულია საკუთარი თავის რწმენის ზრდასა და გონებრივ სიჯანსაღესთან.

როგორ შეუძლიათ უფროსებს, ასწავლონ ბავშვებს, თავი შეიკავონ ჯილდოსაგან? დასაწყისისათვის ჩვენ მათ პროგნოზირებადი გარემო უნდა შევუქმნათ. მყისიერ ჯილდოზე უარის თქმა უფრო დიდი ჯილდოს მოლოდინში შესაძლებელია მხოლოდ მაშინ, როცა ბავშვებს სჯერათ უფრო დიდი ჯილდოს მიღებისა, რადგან ჯილდოსაგან თავის შეკავების ადრინდელი გამოცდილება წარმატებით დასრულდა. თუ ბავშვები ცხოვრობენ ისეთ სახლებში ან სწავლობენ ისეთ საკლასო ოთახებში, სადაც მათ არ შეუძლიათ თავიანთი ქმედების შედეგების პროგნოზირება, მაგალითად, სადაც დაპირებებს არ ასრულებენ და წესებს თანამიმდევრულად არ ასრულებენ, მაშინ ისინი იმპულსურად ქმედებას სწავლობენ, რომ უფრო ჭკვიანურია, ხელი ჩასჭიდო პატარა ჯილდოს.

იმედისმომცემი პრაქტიკა

თამაში, რომელიც თვითკონტროლს მოითხოვს

რა დავინახეთ

თავისუფალი თამაშის დროს რამდენიმე ბავშვმა დაიწყო იმპროვიზაციული თამაში „იხვი, იხვი, ბატი!“. მარკო დარბის აქეთ-იქით და უარს ამბობს დაჯდომაზე, როცა თავის როლს შეასრულებს. ლეშონი მარკოს ეუბნება: „თუ ასე გააგრძელებ, აღარ ითამაშებ!“ მარკო შემდეგ იწყებს კარგად თამაშს. რამდენიმე წუთის შემდეგ ცხრა ბავშვი თამაშობს „იხვი, იხვი, ბატი!“

რას ნიშნავს

მარკოს მსგავს ბავშვს, რომელიც აქეთ-იქით დარბის უმიზნოდ და არ იცავს წესებს, მიდრეკილია ქცევითი პრობლემებისკენ და სკოლაშიც ვერ მიაღწევს წარმატებას. მას სჭირდება თვითრეგულირების სწავლა. „იხვი, იხვი, ბატი!“ მსგავსი თამაში ბავშვებს თვითრეგულირებას ასწავლის, რადგან მათ უნდა გააკონტროლონ, როდის გაიქცნენ და როდის დასხდნენ, არა აქვს მნიშვნელობა, რამდენად ალგუნებული არიან. ძალიან კარგია, რომ ბავშვებმა თავად გაუკეთეს თამაშს ორგანიზება და თანატოლებმა თვითონვე გააკონტროლეს მარკო. მეგობრების სიმპათია რომ შეინარჩუნოს, მარკოს სურს, თავისი მღელვარება გააკონტროლოს. კვლევა ამტკიცებს, რომ ბავშვებს, რომლებიც რთულ სოციალურ თამაშში მეტ დროს ხარჯავენ, უფრო მეტად აქვთ

თვითრეგულირების უნარი განვითარებული. „იხვი, იხვი, ბატი!“ უფრო მეტია, ვიდრე თამაში!

პატარა ბავშვები იმპულსურები ხდებიან უმეტესად მაშინ, როცა ისინი კონცენტრირებული არიან მიზანზე, რაც მათ აღაგზნებს ემოციურად და არ შეუძლიათ საკუთარი თავის დამშვიდება. გაიხსენეთ ამ თავის დასაწყისში წარმოდგენილი მაგალითი. ბავშვების უმეტესობას ისე ძალიან სურდა გარეთ გასვლა, რომ დაავიწყდათ, რიგში ლოდინი იყო საჭირო და არა ოთახში სირბილი. ნოემ შეძლო მშვიდად დალოდებოდა რიგს კართან. როგორ შეძლო ეს? მან იცოდა, რომ თუ კარს ზურგს შეაქცევდა, მაშინ შეძლებდა ყურადღების მოწყვეტას სათამაშო მოედნისაგან.

პატარა ბავშვების უმეტესობას არ შეუძლია ყურადღების გაფანტვის სტრატეგიების შეთვისება. მაგრამ უფროსებს შეუძლიათ ასწავლონ პატარა ბავშვებს სტრატეგიები, რაც გააძლიერებს თავის შეკავების უნარს. ერთ-ერთ კვლევაში მკვლევრები დააკვირდნენ თავის შეკავების სტრატეგიებს, რომელთაც მშობლები თავიანთ ოთხი წლის ბავშვებთან იყენებდნენ. ამ კვლევაში მკვლევრებმა სთხოვეს მშობლებს, ესწავლებინათ ბავშვებისათვის, როგორ დალოდებოდნენ კამკამა ფერებში შეფუთულ საჩუქარს, რომელიც მათ წინ იდო მაგიდაზე. ბავშვები არ უნდა შეხებოდნენ საჩუქარს, როცა ოთახში მარტო დარჩებოდნენ. ამისთვის მშობლებს ბავშვებისათვის უნდა ესწავლებინათ ნებისმიერი სტრატეგია. ისინი ასწავლიდნენ ბავშვებს მოთხოვნაზე კონცენტრირებას („არ შეეხო, მოითმინე, სანამ დავბრუნდები...“), ქცევით ყურადღების გაფანტვას („შეხედე შენს თავს სარკეში და მიიღე სასაცილო სახე ან იმღერე საყვარელი სიმღერა...“), შემეცნებით ყურადღების გაფანტვას („იფიქრე შენს საყვარელ ტელეშოუზე...“). მკვლევრებმა ჩაიწერეს, რამდენჯერ გამოიყენეს მშობლებმა თითოეული სტრატეგია.

დარიგების შემდეგ ბავშვი მარტო დატოვებს ოთახში ხუთი წუთით და მკვლევრები მალულად აკვირდებოდნენ, შეეხო თუ არა ბავშვი საჩუქარს. შედეგებმა აჩვენა, რომ ბავშვების უმეტესობას, რომლებიც საჩუქარს შეეხნენ, ასწავლეს მოთხოვნაზე კონცენტრირებული სტრატეგია („არ შეეხო, სანამ გასული ვიქნები“). ამის საპირისპიროდ ბავშვებს, რომლებიც არ შეეხნენ საჩუქარს, ასწავლეს სტრატეგია, ყურადღება გადაეტანათ ალტერნატიულ ქმედებაზე ან სხვა რამეზე ფიქრზე. გაიხსენეთ ჩვენი ამბავი ნოეზე, რომელიც რიგში ელოდებოდა გარეთ გასვლას: მან ყურადღება სიმღერაზე გადაიტანა. ჭკვიანი ნოე!

გარემოს შეცვლა ბავშვების პასუხისმგებლობის გაზრდის მიზნით

საუკუნის წინ ცნობილი ადრეული განათლების იტალიელმა სპეციალისტმა მარია მონტესორიმ დაიწყო სპეციალური მასალის შექმნა ადრეული ასაკის ბავშვთა ჯგუფისათვის, რაც ბავშვებს საშუალებას აძლევდა, უფრო მეტი პასუხისმგებლობა აეღოთ. მაგალითად, მან გამოიყენა პატარა დოქი, ასე რომ, ბავშვებს შეეძლოთ რძე თვითონ გადმოესხათ, და ძალიან პატარა მაკრატელი, რომ ბავშვებს ფურცელი თვითონ გაეჭრათ. მან ისე მოაწყო გარემო, რომ ბავშვებს დამოუკიდებლად შეეძლოთ მოქმედება. მარია მონტესორი იყო პირველი, ვინც ეს ტექნიკა გამოიყენა.

მასწავლებლებს დღეს შეუძლიათ, რომ საკლასო მასალები: თავსატეხები, კუბები და წიგნები და შესაძლოა, ფურცელი, წებო და მაკრატელი უფროსების დაუხმარებლად ხელმისაწვდომი გახადონ ბავშვებისათვის. ბევრი მასწავლებელი, ბავშვებს დიდი პასუხისმგებლობა რომ აარიდოს (ეს ჩვეულებრივ არეულ-დარეულ საკლასო ოთახს ეხება), ბავშვებს თავდაპირველად აძლევს მხოლოდ რამდენიმე სათამაშოს, მასალას და ყოველ კვირაში ზრდის მათ რაოდენობას.

პასუხისმგებლობის სწავლის კიდევ ერთი გზა არის ნიშნების შექმნა, რაც ბავშვებს მიუთითებს, თითოეული მასალა სად ინახება. მაგალითად, ფერადი ქაღალდის ფურცელი (ხის კუბის ფორმაზე გამოჭრილი) შეიძლება მივაწებოთ იმ თაროზე, სადაც კუბები ინახება. პლასტიკურ დასაფენზე გამოსახული თეფში, ფინჯნისა და დანა-ჩანგლის ფორმა ეხმარება ბავშვებს, როცა პირველად სწავლობენ მაგიდის დალაგებას. ასეთი დამხმარე საშუალებები სწავლას უფრო აადვილებს. როცა ბავშვები სწავლობენ ამ მასალის სწორად ხმარებასა და გამოყენებას, ისინი გეგმის ქმედებად გადაქცევას სწავლობენ.

ემოციური თვითრეგულირება

ემოციები ძალიან ძლიერია. ისინი აძლევენ ძალასა და ენერგიას ჩვენს ცხოვრებას და გვამცნობენ, რას განვიცდით და რამდენად ძლიერად განვიცდით. ქცევით და შემეცნებით თვითრეგულირებასთან შედარებით ემოციებთან გამკლავება უფრო რთულია როგორც ბავშვებისათვის, ისე მათზე მზრუნველი ზრდასრული ასაკის ადამიანებისათვის.

მცდარი პრაქტიკა

ტაიმაუტის არასწორად გამოყენება

რა დაგინახეთ

იმედგაცრუებული ბავშვი თავსატეხს აგდებს იატაკზე. ამიტომ უთხრეს, დამჯდარიყო ტაიმაუტის სკამზე, ვიდრე ის მზად არ იქნებოდა ისევ სათამაშოდ.

რატომ არ გამოდგებოდა ეს პრაქტიკა დიდი ხნის მანძილზე

ხანდახან ტაიმაუტი არის ის, რაც ბავშვს სჭირდება, მაგრამ ამ მეთოდის ხშირად გამოყენებამ შეიძლება ხელი შეუშალოს თვითრეგულირების შეთვისებას. ტაიმაუტი, როგორც დასჯა ან სხვა ბავშვებისგან მოშორება, ვერ ასწავლის ბავშვს სიბრაზესთან ან იმედგაცრუებასთან გამკლავების გზებს.

რა იქნებოდა უკეთესი

სიტუაციის აღწერა სიტყვებით ხშირად ეხმარება ბავშვს გაიგოს, რა ხდება. თავისი ემოციების გაცნობიერება მას შეიძლება დაეხმაროს ემოციების გაკონტროლებაში. ამ ტექნიკის გამოყენებას შეუძლია მყისიერად შეარბილოს სიტუაცია. არ არის საჭირო ბავშვის სხვაგან გაყვანა.

ბავშვს წყნარად ესაუბრეთ. ფრთხილად შეეხეთ მის მხარს ან ჩაისვით კალთაში. „შენ ცდილობდი, ვერ იპოვე ის ნაწილები, რომლებიც ერთმანეთს მოერგება, ამიტომ იმედგაცრუებული ხარ“. მიეცით ბავშვს დრო, თავისი ემოცია გააცნობიეროს და არ სცადოთ მისი იგნორირება. ბავშვს ასწავლეთ ის უნარ-ჩვევები, რითაც ემოციების გამკლავებას შეძლებს: „ღრმად ისუნთქე. გინდა, ისევ დაგეხმარო?“ ზოგიერთი პრაქტიკოსი მკვლევარი ამ მიდგომას საკუთარ თავზე კონტროლის ხელახლა აღსადგენად „დროის მიცემას“ უწოდებს.

ახალფეხადგმული ბავშვები თავიანთი ემოციების დასაწყნარებლად დამატებით გზებს სწავლობენ. როცა მათ რაღაცაზე იმედი უცრუვდებათ, შეუძლიათ ეს რაღაც *სხვა მიზნით ჩაანაცვლონ*. მაგალითად, კარამ მოლბერტთან მიირბინა და დაინახა, რომ მოლბერტი დაკავებულია. გოგონა იმედგაცრუებას დასძლევს, თუ იფიქრებს სხვა საქმიანობაზე, რაც მას უყვარს, მაგალითად, საკლასო კომპიუტერზე თამაშზე.

ახალფეხადგმული ბავშვები საკუთარი თავის დაწყნარებისა და გაკონტროლებისათვის *საკუთარ თავთან ლაპარაკსაც* იყენებენ. მაგალითად, თქვენ შეგიძლიათ, შენიშნოთ, რომ ბავშვი თავისთვის იმეორებს: „არ გაიქცე, არ გაიქცე“, როცა სწრაფად დადის ოთახში. საკუთარ თავთან ლაპარაკს ბავშვები თავის გასამხნეველადაც იყენებენ, მაგრამ უფრო ხშირად იყენებს ის ბავშვი, რომელსაც უჭირს იმპულსების გაკონტროლება. ამით ის ემოციურ აღგზნებას აკონტროლებს. რაც უფრო რთულდება ამოცანა, ბავშვები მეტად იყენებენ საკუთარ თავთან ლაპარაკს. საკუთარ თავთან ლაპარაკი არის ენისა და შემეცნებითი უნარ-ჩვევების გაუმჯობესების ერთ-ერთი გზა, რაც ახალფეხადგმულ ბავშვებს ემოციების

გაკონტროლებადი ეხმარება. შედეგად, ბავშვი უფრო ყურადღებიანი ხდება და პრობლემატურ ამოცანებს უკეთესად გადაჭრის.

სკოლამდელი ასაკის ბავშვები ემოციების გაკონტროლების სხვა მეთოდების შეთვისებას იწყებენ. მაგალითად, ზოგიერთი ბავშვი იყენებს *შემეცნების ხელახალ ფორმირებას*, ესაა ინტერპრეტაციის ცვლილება და ცუდ სიტუაციაში კარგის მოძიება. „ახლა რიგმა არ მომიწია, მაგრამ შემდეგში მე პირველი ვიქნები“.

სანამ სკოლამდელ ასაკს მიაღწევენ, ბავშვები ერთმანეთისაგან ძალიან განსხვავდებიან ემოციური რეაქციების რეგულირების უნარით. საბედნიეროდ, მასწავლებლებს შეუძლიათ მათი გაზრდილი სოციალური, ემოციური და შემეცნებითი უნარების გამოყენება და მათ ემოციების უფრო ეფექტურად რეგულირებაში დახმარება.

მკვლევარების მიგნების მიხედვით, ზოგიერთ სკოლამდელი ასაკის ბავშვს სჯერა, რომ მათი ემოციები რაღაც დონეზე კონტროლირებადია. ამ რწმენას ჰქვია ემოციური თვითეფექტურობა, რომელიც თვითრეალიზების პროგნოზირების საშუალებას იძლევა. როცა ფიქრობთ, რომ ემოციების მართვა შეგიძლიათ, თქვენ უფრო მეტად ახერხებთ ამას.

ემოციის შეცნობა

ბავშვისთვის უზარმაზარი წინგადადგმული ნაბიჯია ენობრივი და ემოციური შესაძლებლობების ჩამოყალიბება. მის განვითარებაში ჩართული უნარ-ჩვევები ისე მარტივია, რომ ჩვენ ხანდახან ამას ბუნებრივად ვიღებთ: ეს არის საკუთარი და სხვისი ემოციების გამოცნობა და განსაზღვრა. სწავლის ეს სფერო მნიშვნელოვანია ბაღში და მასწავლებლებმა ხელი უნდა შეუწყონ მის განვითარებას.

ემოციების შეცნობის სწავლა უფრო ადვილია, როცა მასწავლებელი ბავშვებს გრძნობების გამომხატველ სიტყვებს ასწავლის. როცა ბავშვი სწავლობს გრძნობის გამომხატველ სიტყვას და მას შეუხამებს თავის შთაბეჭდილებებს, იგი უკეთესად ცნობს ემოციებს. ბავშვები იწყებენ ემოციების გაგებას სამი ძირითადი ემოციის საფუძველზე: მოწყენის, გაბრაზებისა და სიხარულის (ბედნიერების) საფუძველზე, ზრდასრული ასაკის ადამიანები კი ასობით ემოციას განასხვავებენ.

გამომეტყველებითი ემოციების გამოცნობა

ბევრი საბავშვო წიგნი ბავშვების გრძნობებზე ამახვილებს ყურადღებას. მასწავლებლები ბავშვებს ეხმარებიან, ემოციების გამოცნობა დიალოგური კითხვის გამოყენებით ისწავლონ, რაც ნიშნავს, კითხვის შეწყვეტასა და ბავშვებისთვის კითხვების დასმას: „რას გრძნობს ახლა მარტა?“ ან „შეხედეთ რაჯის სახეს. რას გრძნობს იგი?“ იგივე მეთოდი შეიძლება გამოვიყენოთ მარიონეტებითა და თითებით წარმოდგენების დადგმისას.

ზოგიერთი მასწავლებელი ბავშვებს აჩვენებს სურათებს, რომლებზეც ადამიანები სხვადასხვა სახის გამომეტყველებით არიან გამოსახული. ბავშვებმა უნდა დაასახელონ, რას გრძნობს ეს ადამიანი.

როცა ბავშვები შეძლებენ გრძნობების განსაზღვრას, ისინი ნახტომს აკეთებენ გაუცნობიერებლად მიღებული შთაბეჭდილებიდან ცნობიერების გაკონტროლებისაკენ. პირველად ეს საკითხი მარია მონტესორიმ განიხილა (მონტესორის ეს მოსაზრება შემდგომში ბავშვთა ფსიქოლოგმა ჯინ პიჯეტმა გამოიყენა). მას სჯეროდა, რომ ბავშვები პირველად საგნებს კონკრეტულად, გამოცდილების საფუძველზე გაიცნობენ. საკმაო გამოცდილების მიღების შემდეგ ისინი იმავე საგნებს შემდეგ დონეზე - აბსტრაქტულად შეიცნობენ. მაგალითად, პატარა ბავშვები შეიძლება თეატრალური წარმოდგენებისთვის განკუთვნილ ადგილზე მივიდნენ და გაითამაშონ ის კამათი, რაც მათ დილით თავისი ოჯახის წევრებს შორის დაინახეს. მათ შეიძლება ეს ისევ და ისევ გაიმეორონ და გაითამაშონ ყველა პერსონაჟი, რათა კონკრეტულად, გამოცდილების საფუძველზე გაუგონ მათ. მოზრდილ ბავშვებს არ სჭირდებათ სიტუაციის გათამაშება, რომ წარმოიდგინონ, რას გრძნობს სხვა ადამიანი. ამის მსგავსი მაგალითია ის, რომ ბავშვები თითებზე ითვლიან, სანამ რიცხვების ცნებას გაიგებენ.

ემოციებისათვის სიტყვების სწავლა არა კონკრეტულად, არამედ აბსტრაქტულად, კონცეპტუალურად ხდება. სიტყვა „გაბრაზებული“ არის დასახელება, რომელიც შეიძლება გამოყენებულ იქნეს ისევ და ისევ გრძნობის განსაზღვრად, როცა ეს გრძნობა წარმოიქმნება. ეს სიტყვა საშუალებას აძლევს ბავშვს, ეს გრძნობა გამოიცნოს უფრო ზუსტად და მასთან ერთად გაიხსენოს ადრინდელი შთაბეჭდილება. ის ასეთი სახით გამოცდილებით სწავლობს და იწყებს თავისი ემოციური გამომეტყველების ცნობიერ გაკონტროლებას.

როცა ბავშვები უკვე სიტყვებს იყენებენ, მათ ნაკლებად სჭირდებათ გრძნობების ქმედებით გამოხატვა. მაგალითად, მუშტების ნაცვლად მათ შეუძლიათ სიტყვები გამოიყენონ.

ტემპერამენტი გავლენას ახდენს თვითრეგულირებაზე

ხასიათის ზოგიერთი თანდაყოლილი თვისება გავლენას ახდენს იმაზე, თუ ბავშვი როგორ შეძლებს, ისეთ რთული ემოციის დაძლევა, როგორცაა იმედგაცრუება. ამ თვისებებს შორისაა შემდეგი სამი თვისება:

- რეაქციის ინტენსიურობა: ბავშვის რეაქციების სიძლიერე ან ხმამაღლობა. მაგალითად, როცა შია, ბავშვი წრიალებს და ყვირის?
- მგრძობიარობა: სტიმულაციის დონე ან ზღვარი - ხმა, სინათლე, შეხება ან სუნის - იწვევს ბავშვის რეაქციას. გაელვიძება თუ არა, როცა ტელეფონი დარეკავს ან ჭექა-ქუხილია?
- ადაპტირება: რამდენად ადვილად ეჩვევა ბავშვი რაიმე ახალს, მათ შორის სხვა მდგომარეობაში გადასვლას (შუადღის ძილზე ან ძილიდან) და ჩარევას (ბავშვის გამოყვანა საბავშვო ბაღიდან და პალტოს ჩაცმაში დახმარება).

დიდი მოთმინება და გაგება გვჭირდება, როცა ვმუშაობთ ისეთ ბავშვთან, რომელსაც ძლიერი რეაქციები აქვს - მაღალი ან დაბალი მგრძობიარობა ან შეზღუდული შეგუებადობის უნარი. უნდა გვახსოვდეს, რომ ბავშვის ხმის სიმაღლე შეიძლება მის ემოციურ დონეს არ შეესაბამებოდეს. მაღალი მგრძობიარობის ბავშვს ელაპარაკეთ ნაზად და ფრთხილად შეეხეთ, იმოდრავით წინდახედულად და აუჩქარებლად, არ შეაშინოთ. ნაკლებად ადაპტირებადი ბავშვისათვის რეჟიმი და წინათგრძობა ერთი მდგომარეობიდან მეორეზე გადასვლას უფრო გააადვილებს. მდგომარეობის დასახასიათებლად გამოიყენეთ სიტყვები და ამაში შეიძლება ბავშვის გრძობებიც დაგეხმაროთ. სიტუაციის აღწერა დაეხმარება ბავშვს, თვითონ დაფიქრდეს და შემდეგ იმოქმედოს გააზრებულად და არა მყისიერი ემოციებით. ეს ტვინის უფრო მაღალი აქტივობაა.

ემოციების გამოხატვა

ბავშვებმა უნდა ისწავლონ საკუთარი თავის მართვა, როცა იმედგაცრუებული ან გაბრაზებული არიან. მაგრამ მათ უნდა იცოდნენ დადებითი ემოციების მართვაც. დევიდი კარგად გრძობს თავს პარკში, მაგრამ არა საავადმყოფოში. ადრეული ასაკის ბავშვებზე ზრუნვის პროგრამები განსაკუთრებით კარგი გარემოა იმის შესასწავლად, როდის და სად უნდა გამოიყენონ ბავშვებმა შესაბამისი ემოციები. ეს გარემო წარმოგვიდგენს სხვადასხვა სოციალურ სიტუაციას ემოციების გამოხატვის შესაფერისი გზების შესასწავლად.

გახსოვდეთ, რომ ემოციების გამოხატვა განსხვავდება ოჯახებსა და ქვეყნებს შორის. ბიჭი, რომელიც ხმამაღლა და ადელვებით ლაპარაკობს და იყენებს ჟესტებს, შეიძლება უბრალოდ გამოხატავს ემოციას, რომელიც მისი ოჯახის ან კულტურის შესატყვისია. მასწავლებელს უწევს ამ რთულ ამოცანასთან გამკლავება, მან პატივი უნდა სცეს ბავშვის მიერ ამ ემოციების გამოხატვას და იმავდროულად, ასწავლოს მას, როგორ შეუხამოს თავისი ემოციები კონკრეტულ სიტუაციას.

როცა მასწავლებლები დაფიქრდებიან: *შეუძლია თვითდისციპლინას დისციპლინა შეცვალოს?*

რა თქმა უნდა, გინდათ, რომ ბავშვები თქვენს ჯგუფში კარგად იქცეოდნენ წლის მიწურულამდე. ეს იმას ნიშნავს, რომ ისინი უნდა დაემორჩილონ მასწავლებლების მითითებებს მაშინაც კი, როცა აღზნებული არიან. ეს მიზანი შეიძლება მიღწეულ იქნეს სწავლებისა და დისციპლინის გზით. ეს ჯგუფის წესებს ბავშვებისთვის მკაფიოს გახდის და მათ წესების შესრულებას აიძულებს. ეს, რასაკვირველია, კარგი აზრია.

მაგრამ ყველაზე სასარგებლო რამ, რაც შეგიძლიათ გააკეთოთ, შეიძლება სიურპრიზი იყოს: ითამაშეთ „წითელი შუქი, მწვანე შუქი“ ან სხვა მსგავსი თამაშები და ყოველდღე.

თუ ამას გააკეთებთ ყოველდღე წლის პირველი სამი თვე, ყველა ბავშვს ექნება შანსი ისწავლოს, როგორ გაკონტროლონ თავიანთი იმპულსები და უფრო დაფიქრებულად იმოქმედონ. ასეთ შემთხვევაში თქვენი ჯგუფის ბავშვები უკეთესად მოიქცევიან.

შემდეგ შეგიძლიათ თვითრეგულირების უფრო რთულ ასპექტზე გადახვიდეთ, როგორცაა მოქმედების დაგეგმვა და მიზნის მიღწევისაკენ გზაზე ჯილდოსაგან თავის შეკავება.

შესაძლებელია, თვითრეგულირების სწავლამ ჩაანაცვლოს ბავშვის დისციპლინა? რა იქნება თვითრეგულირებისა და დისციპლინის საუკეთესო ბალანსი წლის დამდეგს და რა - წლის მიწურულს?

როცა მასწავლებლები დაფიქრდებიან: *თვითრეგულირება და შემოქმედებითობა*

იმპულსურ ბავშვებს ხშირად უჭირთ ისეთ მასალებთან მუშაობა, როგორცაა თიხა ან საღებავები და შეიძლება მათ გამოყენებას თავი აარიდონ. მაგალითად, ბავშვებმა მოლბერტზე უნდა წარმოადგინონ თავიანთი გეგმა ამ მასალებისათვის, ეს კი იმპულსურ ბავშვებს უჭირთ. შემოქმედებითი უნარის გამოსავლენად ბავშვმა ამ მასალებისათვის თავისი გეგმა უნდა წარმოადგინოს.

ეს ცოტა ირონიულია: სათამაშოები, რომლებიც ყველაზე მეტ შემოქმედებითობას მოითხოვს ბავშვებისაგან, ყველაზე მარტივი მასალისაა: კუბები, საღებავები და თიხა. სათამაშოები კამკაშა შუქით, ელექტროხმა და მოძრავი ნაწილები ხშირად ბავშვებისაგან ნაკლებ შემოქმედებითობას მოითხოვს.

იმპულსურ ბავშვებს უნდა მისცეთ ისეთი სათამაშოები, რომლებიც მათ გამოცდილებას შესძენს, მაგრამ თქვენ, როგორც მასწავლებელმა, ბავშვებს ნელ-ნელა უნდა მიაწოდოთ ისეთი სათამაშოები და მასალები, რომლებიც ბავშვისგან მოითხოვს მეტ შემოქმედებითობას და ნაკლებს - სათამაშოს გამკეთებლისაგან!

ჩამოწერეთ ექვსი სათამაშო და აქტივობა და დაიწყეთ იმისგან, რომელიც უფრო მეტად სტრუქტურულია და დაასრულეთ იმით, რომელიც ნაკლებად სტრუქტურულია (ის, რომელიც ბავშვისგან უფრო მეტ სტრუქტურულ ქმედებას მოითხოვს). თუ ბავშვებს დააკვირდით ჯგუფში, როცა ამ სათამაშოებს იყენებენ ან აქტივობებში არიან ჩართული, შეგიძლიათ გამოიყენოთ თქვენი სია, რათა შეაფასოთ, რამდენად თვითრეგულირებადია თითოეული ბავშვი?

როცა მასწავლებლები დაფიქრდებიან: *ყურადღების დეფიციტი/ჰიპერაქტიურობის დარღვევა*

თქვენ ვერ შეისწავლით იმპულსურობას, თუ მხედველობაში არ მიიღებთ იმ ბავშვების ქცევას, რომელთა დიაგნოზია ყურადღების დეფიციტი/ჰიპერაქტიურობის დარღვევაა. ასეთ ბავშვებს არ შეუძლიათ თავის შეკავება რაიმე ქმედებისაგან უფროსის ბრძანების საფუძველზე, მათ არ შეუძლიათ თავიანთი რეაგირების სიჩქარის გაკონტროლება და მოუსვენრები არიან. ყურადღების დეფიციტის/ჰიპერაქტიურობის დარღვევის მქონე ბავშვები ძალიან აქტიურები არიან, რადგან აკლიათ ქცევის ორგანიზებულობა.

ექიმებსა და ფსიქოლოგებს უჭირთ ყურადღების დეფიციტის/ჰიპერაქტიურობის დარღვევის დიაგნოზირება, რადგან ბევრი სკოლამდელი ასაკის ბავშვი მოუსვენარი და იმპულსურია. მკვლევრებს ჯერ კიდევ არ შეუძლიათ ყურადღების დეფიციტის/ჰიპერაქტიურობის დარღვევის ტესტი, რაც სანდო იქნებოდა ოთხ

წლამდე ასაკის ბავშვებისათვის. დიაგნოზი ყურადღების დეფიციტი/ჰიპერაქტიურობის დარღვევა არა/დიახ გადაწყვეტილებას მოითხოვს. ბავშვს ეუბნებიან, რომ ან აქვს ის, ან არა. მაგრამ განათლების მკვლევრებს აქვთ უკეთესი მიდგომა, განსაკუთრებით ადრეული ბავშვობის პერიოდში. იფიქრეთ ყურადღების დეფიციტის/ჰიპერაქტიურობის დარღვევაზე უწყვეტად. იმის ნაცვლად, ბავშვს აქვს თუ არა ყურადღების დეფიციტი/ჰიპერაქტიურობის დარღვევა, იფიქრეთ, როგორ შეიძლება მათი ყურადღებისა და ქმედების რეგულირება. ეს არის ის უნარ-ჩვევები, რომლებიც ყველა ბავშვს აქვს მეტ-ნაკლებად. კარგი ის არის, რომ შეგვიძლია დავუხმართ ყველა ბავშვს ქცევების გაკონტროლებასა და დაგეგმვაში.

ზოგიერთ ბავშვს სჭირდება ექიმისთვის მიმართვა და მათთვის სასარგებლო იქნება მედიკამენტური ჩარევა. მაგრამ თქვენ, როგორც განათლების სპეციალისტმა, უკეთესად იცით, როგორ უნდა მოეპყრათ იმპულსურ ბავშვს, რომელსაც ნორმალურ თვითრეგულირების უნარში შეფერხება აქვს. თქვენ შეგიძლიათ ასწავლოთ ბავშვს იმპულსების გაკონტროლება, იმედგაცრუებასთან შეგუება, პრობლემის დაფიქრებულად გადაწყვეტა, მომავლისკენ ყურადღების მიმართვა და თავის შეკავება.