

У ребенка не меньше чем у взрослого трагедий, неудач, трудностей. В таких ситуациях ему может помочь взрослый и этот процесс называется регуляцией. Однако не всегда в трудные для ребенка моменты рядом взрослый, да и не всегда ребенок и его проблемы оказываются понятными и достаиваются сочувствия и помощи. В этих случаях ребенку нужна саморегуляция, т.е. ребенок вынужден сам справляться со своими трудностями. Но это не означает, что приемы саморегуляции, и то как выйти из критической ситуации он изобретает сам. Известно, что то, как ребенок видит и ведет себя во многом является подражанием, это не является исключением по отношению к саморегуляции. Поэтому необходимо чтобы родители и специалисты, работающие с детьми, знали закономерности формирования саморегуляции и ее развития в результате подражания взрослому.

Проблема формирования саморегуляции ребенка представляется особенно важной для практических психологов, так как своевременная диагностика и коррекция саморегуляции, которая приводит к различным негативным явлениям, позволяет предотвратить многие психические нарушения. Например, такие эмоционально-мотивационные нарушения как агрессия, замкнутость, страхи, капризы, негативизм и др. являются следствием неспособности ребенка отрегулировать свои отношения с другими людьми, а также внутренние, мотивационные отношения (мотивы, чувства, эмоции), т.е. следствием неадекватности саморегуляции тем задачам, проблемам (критическим ситуациям), которые встают перед ребенком.

Прежде чем перейти к рассмотрению процессов формирования, функционирования саморегуляции и механизмов развития психических нарушений вследствие неадекватной саморегуляции, рассмотрим само явление саморегуляции, т.е. что она из себя представляет.

Саморегуляция - это особая активность ребенка, направленная на изменение сложившегося положения (критической ситуации), которое расценивается ребенком как негативное, неприятное, трудное.

Многочисленные примеры критических ситуаций может привести любой специалист, работающий с детьми, это и негативные отношения в семье (развод, предразводное состояние, конфликты), и неприятие сверстников и унижения, повышенные требования взрослых и т.д. Все эти ситуации требуют от ребенка активности по гармонизации, улучшению сложившегося положения, т.е. саморегуляции.

Саморегуляция - сложное явление, поэтому в целях диагностики

необходимо разделить саморегуляцию на три вида, в зависимости от критических ситуаций, в которые попадает ребенок:

1. Саморегуляция своего поведения, деятельности.

Критическая ситуация может явиться таким изменением внешних условий, при котором прежнее поведение становится бессмысленным или опасным, в этом случае цель саморегуляции заключается в том, чтобы сделать поведение адекватным (соответствующим) ситуации. Например, если ребенок проявляет настойчивость, упорство в чем-либо, то это может привести к положительным результатам, но в этом случае, когда родители не разрешают что-то, эта настойчивость приводит к конфликту и необходимости изменить свое поведение, если ребенок впадает в истерику, то это говорит о неадекватной его саморегуляции, что, в свою очередь, свидетельствует о том, что родители не научили ребенка варьировать свое поведение и подчиняться запретам (т.е. не фрустрироваться при невозможности достичь какую-либо цель).

2. Саморегуляция состояния.

Этот вид саморегуляции заключается в преодолении негативного состояния (тревоги, страха, неуверенности и т.д.), это преодоление осуществляется через отвлечение от этого состояния или изменения его. Например, если ребенок упал и ему больно, то наиболее адекватной регуляцией будет убедить ребенка, что это не так важно, не фиксироваться на неприятном состоянии, а отвлечь его на что-то другое. Обвинение кого-либо в этой ситуации не целесообразно, т.к. вызывает агрессию ребенка (более подробно это будет рассмотрено ниже). Неадекватной саморегуляцией состояния является "застывание" на негативных переживаниях, что чаще всего приводит к бездействию и ухудшению состояния. Известно, что "хныкающие" больные дольше и труднее выздоравливают, чем те, которые не обращают особого внимания на свою болезнь (Т.Т.Васильев, М.Ш.Магомед-Эминов, 1990). Склонность жаловаться на свое положение, судьбу складывается в детстве, в таких банальных ситуациях, как ушибы, падения, ссоры со сверстниками и т.д., что очень часто случается с ребенком и поэтому в этом возрасте легко формировать данный вид саморегуляции.

3. Саморегуляция целей и мотивов.

Эта саморегуляция состоит в изменении фрустрированных (недостижимых в критической ситуации) целей и мотивов. Ребенок, не обладающий адекватной мотивационной саморегуляцией в любой фрустрирующей ситуации окажется беспомощным и незащищенным, он будет настаивать (фиксироваться) на том, что ему хочется, даже если это

невозможно - это приведет к бурному переживанию отрицательных эмоций, истерикам и т.д.

Отметим, что саморегуляция может быть произвольной и непроизвольной. Произвольная саморегуляция имеет сознательную цель, не зависит от непосредственных побуждений. Непроизвольная саморегуляция осуществляется без сознательной цели, непреднамеренно, импульсивно, при этом не предполагаются заранее последствия своего поведения (саморегуляции).

Взрослый человек обладает и произвольной и непроизвольной саморегуляцией, причем произвольная обычно преобладает. У ребенка можно наблюдать, по большей части, непроизвольную саморегуляцию, поэтому произвольная здесь рассматриваться не будет. Она формируется в связи с развитием волевых и произвольных процессов, а их анализ не входит в наши задачи.

Рассмотренные виды саморегуляций встречаются у каждого ребенка, т.к. трудно представить, что ребенок попадает лишь в один вид критических ситуаций, а другие его "обходят".

Индивидуальные различия саморегуляции (именно то, что подлежит диагностике в практических целях) зафиксированы в понятии типа саморегуляции. Для практических психологов очень важно то, что тип является достаточно устойчивым образованием и если ребенок обладает каким-либо определенным типом, то он не может "перескочить" на другой тип. Изменение типа может происходить, но это длительный процесс. Тип саморегуляции - или, если рассматривать уже устойчивые реакции - представляет собой какие-либо действия, которые осуществляются ребенком для того, чтобы изменить критическую, трудную ситуацию.

Типов саморегуляции бесконечное множество. **Но некоторые проявления можно объединить в группы** (они изложены ниже).

Затрудняет диагностику саморегуляции то, что в одной группе под действием саморегуляции могут оказаться самые разные дети и отнести их к одной группе по типу саморегуляции бывает трудно. В помощь практическому психологу ниже даны не только названия типов саморегуляции, но и их конкретные проявления в словах, поступках, переживаниях.

1. Внешненаправленная агрессия, т.е. агрессия на других людей и предметы.
 2. Оправдание себя, приведение доводов в свою защиту.
 3. Уход из критической ситуации (напр., "бросить все и уйти").
 4. Подчинение в критической ситуации (родителям, воспитателям).
- Эти четыре типа называются самозащитными, т.е. такими способами

ребенок пытается защитить себя в критической ситуации. Дети (и взрослые), у которых встречаются такие типы саморегуляции обычно неуверенные, тревожные, невротные и капризные, либо тихие и "забитые".

5. Терпение, спокойствие ("ничего страшного, надо потерпеть").

6. Отрицание критической ситуации ("мне совсем не плохо, не обидно, ничего плохого не произошло").

7. Конструктивный выход, т.е. разрешение ситуации:

а) за счет своих действий, усилий ("это все надо исправить, переделать").

Это наиболее адекватные формы саморегуляции. Они не приводят к ухудшению ситуации и к переживанию субъектом отрицательных эмоций, т.к. ситуация не рассматривается негативной, непреодолимой, неизбежной, неисправимой.

8. Фиксация на препятствии ("я этого и ждал, вот случилось такое..."), сознание при этом занято исключительно препятствием, негативным фактором и человек (ребенок) ничего больше не видит, не замечает.

9. Признание себя неудачником, причиной всех неприятностей ("такой я плохой...").

10. Фиксация на цели. Упорство в достижении цели, человек не отказывается от нее, даже если она становится бессмысленной, например, если есть что-то лучше ("нет, я все равно хочу именно это"). Таким образом поступают те дети (и взрослые), которые не умеют справляться с критическими ситуациями, опыт этих ситуаций их ничему не научил, они не умеют изменять свое поведение в связи с изменившимися обстоятельствами. Поведение такое ригидно, не пластично.

11. Замещение цели ("Это не получается, зато можно сделать другое, которое не менее привлекательно").

12. Смещение активности. В ситуации фрустрации (невозможности достичь желаемую цель) часто возникает гнев, смещение активности в другую область, что позволяет разрядить ту энергию (злость), которая накопилась при фрустрации. В отличие от замещения, цели здесь не ставится. Например, если у ребенка отняли игрушку, то можно побегать и тем самым получить разрядку.

13. Фантазирование - "прокручивание" в мыслях критической ситуации, с придумыванием приятного окончания ее. Это оказывается необходимым при длительном стрессе (например, развод родителей), когда ничего нельзя изменить.

Перечисленные типы саморегуляции - это заместительные формы саморегуляции, спасающие ребенка от напрасной траты сил, от

негативных переживаний.

Из приведенного перечня типов саморегуляции легко можно выделить те, которые будут в большинстве критических ситуаций адекватными и те, функционирование которых еще больше усложнит критическую ситуацию и приведет к усугублению негативных переживаний ребенка. С этим можно поспорить, указав на то обстоятельство, что в различных ситуациях то одни, то другие типы саморегуляции будут неуспешны и неприемлемы. Однако надо отличать внешнее поведение и саморегуляцию, т.к. при одном и том же типе саморегуляции, может осуществляться разное поведение. Например, ребенок может специально разыгрывать гнев, истерику, чтобы повлиять на родителей, однако, это не будет истинной саморегуляцией, в этом случае надо посмотреть что будет делать ребенок, когда поймет, что его истерика больше не "действует", если он плачет и дальше, то эта фиксация на цели, если же успокаивается, то это замещающие виды саморегуляции, если ребенок сделает сам то, что требовал от родителей, то это разрешающая, конструктивная саморегуляция. Вот об этой истинной саморегуляции сейчас и пойдет речь, именно ее формирует взрослый своими действиями, именно она может быть (правда, несколько условно) разделена на адекватную и неадекватную.

Применение неадекватных способов саморегуляции создает новую критическую ситуацию, с которой уже ребенку справиться сложнее, или невозможно. Это приводит к неврозам, психическим расстройствам, искажению развития личности ребенка (например, ребенок становится все более агрессивным, необщительным, раздражительным и т.д.) и замедлению психического развития - если ребенок замкнут, недоступен для общения, то вследствие этого он отстает от своих сверстников в развитии.

Итак, адекватные типы саморегуляции выполняют те функции, которые и должна выполнять саморегуляция, т.е. облегчения, устранения критической ситуации, а неадекватные лишь усугубляют положение, приводят к неврозам и другим негативным последствиям.

Определение адекватности и неадекватности типов - важная диагностическая проблема. Решается она не простым выбором из списка типов саморегуляции "плохих" типов и закреплении за ними ярлыка неадекватности. Реальная жизнь сложнее изложенной схемы. Поэтому надо исходить из конкретного ребенка: если ему плохо, он замкнут, отстает в развитии, тогда можно предполагать, что саморегуляция этого ребенка не отвечает требованиям к этому процессу.

Рассмотрим внешненаправленную агрессию, которая представляется, на

первый взгляд, неадекватным типом саморегуляции. Обвинения других людей (возможно, необоснованное) часто помогает "излить гнев", облегчить свое состояние, успокоиться. Часто бывает так, что человек, сдерживающий себя в критической ситуации (см. 5 тип саморегуляции - терпение), после нее страдает (отсюда и начинаются психосоматические заболевания: ишемия, желудочно-кишечные и др.). Итак, внешняя агрессия помогает человеку в критических ситуациях, однако, эта же агрессия может

привести к другой критической ситуации: люди, на которых субъект данной реакции (ребенок) излил свой гнев, начинают враждебно относиться к нему, это создает новые трудности и здесь уже необходимы новые типы саморегуляции, агрессия становится препятствием, неадекватной реакцией в новой ситуации. Если же окружающие люди терпят внешнюю агрессию ребенка, то это не создает для него новую (производную) критическую ситуацию и подкрепляет его тип саморегуляции, т.е. ребенок убеждается в эффективности своих реакций, в том, что и дальше эту реакцию можно с успехом использовать.

Эта работа должна проводиться в три этапа:

1. Диагностика, исследование типа саморегуляции, личностных особенностей, отношений ребенка с окружающими людьми, эффективность и гармоничность этих отношений. Диагностика должна проводиться всегда, как только возникают жалобы родителей, воспитателей на негативные моменты в воспитании ребенка (капризы, упрямство, негативизм, непослушание, замкнутость и т.д.);
2. Коррекция, выявленных диагностикой неадекватных действий саморегуляции ребенка, помощь ребенку в психотравмирующих ситуациях (развод родителей, потеря близких, появление второго ребенка в семье и т.д.);
3. Заключительная диагностика, выявление эффективности проведенной коррекции. Последний этап может проводиться в форме наблюдения за тем, насколько новые типы саморегуляции, предложенные психологом, помогают ребенку.

Коррекция не должна быть насильственной - если ребенок не принимает того типа саморегуляции, который назначается психологом, то настаивать нельзя (даже если психолог убежден в своей правоте).

Ребенок не принимает какие-либо воздействия в том случае, если его личность не расположена к этому и упорство взрослого приведет лишь к серьезным нарушениям, искажениям в личности (комплексы неполноценности и т.д.). Очевидно, что хирург не станет вновь и вновь шить тот орган, который отторгается организмом, т.к. самый главный

принцип, который должен исповедываться при работе с человеком: "не навреди!".

Типы саморегуляции ребенка всегда проявляются во внешнем плане - поведении. В понятие "поведение" включены эмоциональные (гнев, радость, страх и т.д.), вербальные (слова) реакции и поступки. Для исследования саморегуляции взрослых применяется фрустрационный тест С.Розенцвейга. (Блейхер. Клиническая патопсихология, Ташкент, 19). Однако к детям этот тест неприменим. Наиболее удобным методом исследования ребенка, по-прежнему, остается наблюдение. Критерии и единицы, вычлняемые в процессе наблюдения, изложены ниже в программе наблюдения, в которую включены принципы, заключенные в фрустрационном тесте С.Розенцвейга и описание психологических защит, которые изучались З.Фрейдом (Избранные труды, 1т., Лондон, 1961), Т.Дембо (П.Фресс, Ж.Пиаже. Экспериментальная психология, 1975, вып.5), К.Левиним (Б.ВЗейгарник, Теория личности К.Левина, М., 1982) и др.

Реакции ребенка в критических ситуациях исследуются по видам:

- препятственно-доминантный (фиксирование внимания на препятствии, стрессоре, помехе, фрустраторе, на том явлении, предмете, который и создает критическую ситуацию, например, у ребенка отсутствие игрушки);
- самозащитный (самооправдвние, приведение аргументов в свою защиту, обвинение другого в целях отведения от себя наказания и т.п.);
- упорствующе-разрешающий (не уход из ситуации, а упорство в ее разрешении каким-либо образом, т.е. стремление не оставить ситуацию не завершенной, поиск выхода, конструктивного решения и т.п.).

И по направленности реакций:

- внешняя направленность;
- направленность на себя;
- несубъектная направленность ("ни на кого").

Каждый тип саморегуляции характеризуется видом и направленностью, поэтому можно выделить 9 типов (реакций, по С.Розенцвейгу) саморегуляции.

Направленность реакций	Вид реакций		
	Препятственн одоминантны й	Самозащитный	Упорствующеразреш ающий
Внешняя (экстрапунитивная)	1	4	7
Направленность на себя (интрапунитивная)	2	5	8
Несубъектная направленность (импунитивная)	3	6	9

Диагностика типа саморегуляции ребенка на основе наблюдения эмоциональных, вербальных и собственно поведенческих реакций в критической ситуации:

1. Экстрапунитивный, препятственно-доминантный тип саморегуляции. Эмоциональные реакции раздражение, желание немедленно действовать, изменить ситуацию, гнев, направленный на фрустраторную помеху или препятствие, которое создает критическую ситуацию, ощущение беспомощности.

Вербальные реакции: называние фрустратора, проговаривание невозможности реализовать цель ("вот так получилось, теперь ничего не сделать"), "вот (называется фрустратор) препятствие".

Поведение: остановка в деятельности, нерешительность, колебания в принятии решения.

Примеры: у одного ребенка другой отобрал игрушку, конфету или что-то подобное, ребенок плачет вместо того, чтобы взять новый предмет; ребенок разбил чашку, из которой пил и обвиняет ее за то, что она хрупкая.

К экстрапунитивному, препятственно-доминантному типу относятся такие психологические защиты, как ... на препятствие и фиксация на цели.

2. Интрапунитивный, препятственно-доминантный тип саморегуляции. Эмоциональные реакции: обида, огорчение, ощущение собственной неправоты, признание себя тем фактором, который создал неприятную

ситуацию, самообвинение, самоуничижение.

Вербальные реакции: "Это я во всем виноват", "это из-за меня получилось и т.п.

Поведенческие реакции: покорность наказанию, остановка, бездействие; невербальные реакции: опускание глаз, "вялая" моторика и т.п.

К интрапунитивному, препятственно-доминантному типу саморегуляции относятся психологические защиты: признание себя причиной критической ситуации, подчинение, уход.

Пример: ребенок разбил чашку и чувствует свою вину, стоит и ждет наказания.

3. Импутивный, препятственно-доминантный.

Эмоциональные реакции: отрицательные эмоции не высокой интенсивности.

Вербальные реакции: "вот что произошло, но это не страшно", "это не важно" и т.п.

Поведенческие реакции: остановка деятельности, постепенное восстановление активности.

К импутивному, препятственно-доминантному типу можно отнести такие психологические защиты как подчинение, отрицание, уход, терпение.

Пример: у ребенка отобрали игрушку, он не огорчается, а постепенно восстанавливает игру.

Необходимо отметить, однако, что в дошкольном возрасте импутивный, препятственно-доминантный тип саморегуляции очень редко наблюдается, поэтому при появлении реакций, внешне напоминающих этот тип необходимо исследовать ребенка дальше, возможно, что на самом деле ребенок обладает интрапунитивным типом саморегуляции. Это можно выяснить только при осуществлении индивидуального подхода к ребенку.

4. Экстрапунитивный, самозащитный тип саморегуляции.

Эмоциональные реакции: гнев высокой интенсивности, направленный на другого человека или какой-либо объект, который называется в качестве причины создавшейся трудной ситуации: раздражение, ненависть, чувство беспомощности, растерянность, обида.

Вербальные реакции: "Это ты во всем виноват", "я не виноват, это другой сделал", "это чашка сама выскользнула, она виновата" и т.п.

Поведенческие реакции: показывание пальцем на то, кто еще оказался в критической ситуации, обвинение его; ребенок может ударить другого, замахнуться на взрослого и т.п.

Пример: ребенок разбил чашку и пытается ударить взрослого, который сделал замечание.

Психологические защиты, соответствующие этому типу саморегуляции: агрессия на других людей и внешние предметы, уход из критической ситуации.

5. Интрапунитивный, самозащитный тип саморегуляции.

Эмоциональные реакции: обида, чувство незащищенности, стыд, растерянность.

Вербальные реакции: "да, я виноват, но я сделал это не нарочно", "я виноват, но меня оправдывает ...", т.е. приведение аргументов в свою защиту.

Поведенческие реакции: остановка в деятельности, смущение.

Невербальные реакции: скрещивание рук на груди, как бы защищая себя от удара, опускание головы.

Интрапунитивному, самозащитному типу саморегуляции соответствует такая психологическая защита, как оправдание себя, приведение доводов в свою защиту.

Пример: Взрослый ругает ребенка за какой-либо проступок, ребенок признает, что он это совершил, но указывает на те обстоятельства, которые смягчают его вину.

6. Импунитивный, самозащитный тип саморегуляции.

Эмоциональные реакции: эмоции почти не меняются с наступлением критической ситуации, соответствуют предшествующему эмоциональному состоянию.

Вербальные реакции: "А мне не больно", "а у меня другая игрушка есть", "ничего страшного" и т.п.

Поведенческие реакции: обращение к другой деятельности, демонстрация нефрустрированного поведения, демонстрация замещающих предметов и деятельностей.

Пример: ребенок разбил кружку, берет другую взамен разбитой.

Импунитивному, самозащитному типу саморегуляции соответствуют следующие психологические защиты: терпение, отрицание критической ситуации, замещение, смещение, фантазирование.

7. Экстрапунитивный, упорствующе-разрешающий тип саморегуляции.

Эмоциональные реакции: обида, раздражение, невозможность отвлечься, успокоиться, ригидность ("застревание") эмоций, гнев.

Вербальные реакции: "А я все рано это хочу, помоги мне", "это надо сделать, ты сделай", "тебе надо все это исправить" и т.п.

Поведенческие реакции: отдача фрустратора, испорченного объекта, например, другому человеку; невербальные реакции: пристальный контакт глаз с фрустратором и тем объектом, который является желательным в данной ситуации.

Ребенок с подобным типом саморегуляции не способен выйти из наступившей критической ситуации, он хочет ее разрешения, окончания, но за счет действий другого человека, не зависимо от того, кто на самом деле создал критическую ситуацию, например, испортил что-либо, разбил и т.п. При этом типе ребенок может долго плакать, устраивать истерики, не реагировать на действия взрослого, пытающегося "переключить" его на новые предметы.

Экстрапунитивному, упорствующе-разрешающему типу саморегуляции соответствуют такие психологические защиты, как: внешняя агрессия, конструктивный выход из ситуации за счет другого человека: взрослого или другого ребенка, фиксация на цели.

8. Интрапунитивный, упорствующе-разрешающий тип саморегуляции. Эмоциональные реакции: стыд, желание достичь разрешения ситуации, стремление устранить критическую ситуацию, активные эмоциональные переживания.

Вербальные реакции: "я могу все исправить", "я это сделаю", "я переделаю" и т.п.

Поведенческие реакции: устранение фрустрирующего объекта, деятельность по завершению критической ситуации.

Интрапунитивному, упорствующеразрешающему типу саморегуляции соответствует следующая психологическая защита: конструктивный выход из критической ситуации за счет собственных действий.

Пример: ребенок пытался склеить разбитую им кружку.

9. Импунитивный, упорствующе-разрешающий.

Эмоциональные реакции: безразличие по отношению к действиям окружающих в критической ситуации, спокойствие, сохраняется эмоциональное состояние, испытываемое ребенком до наступления критической ситуации.

Вербальные реакции: "ничего, пройдет", "ничего, со временем все улучшится", "все само собой исправится".

Поведенческие реакции: остановка деятельности, наблюдение за действиями окружающих.

Импунитивный, упорствующе-разрешающий тип саморегуляции редко можно наблюдать у ребенка, такой тип не характерен для детского возраста, поэтому пример будет приведен для поведения взрослого человека: человек упал, ушибся и поранился, но отреагировал на это спокойно: "ничего, скоро заживет".

Изложенная схема диагностики саморегуляции ребенка может быть использована лишь в сочетании с наблюдением поведения ребенка в не критических ситуациях. Поведение конкретного ребенка может

варьировать (изменяться) в достаточно широких пределах, поэтому утверждать, что ребенок проявляет тот или иной тип саморегуляции можно только сравнивая собственное поведение ребенка в критической ситуации с "нормальным" поведением в некритической ситуации.

Сегодня, как Вы помните, речь пойдет о коррекции неадекватных способов саморегуляции ребенка. Непосредственно корректировать тип саморегуляции очень трудно. Практически это удастся лишь со взрослыми клиентами, к тому же если последний готов к самоизменению. Опосредованные пути коррекции типа саморегуляции ребенка:

1. Устранение негативных последствий тех критических ситуаций, с которыми ребенок не справился - это невроз, психические нарушения, отклонения в поведении и т.д.
2. Устранение, по возможности стрессовой ситуации (например, в семье стрессором могут быть конфликты родителей и т.д.)
3. Гармонизация отношений у ребенка с окружающими людьми через "обращение" ребенка к другим людям и демонстрацию окружающим положительных сторон ребенка.
4. Включение ребенка в общение, обучение навыкам общения.
5. Создание общего положительного тонуса игровыми методами.
6. Коррекция самооценки и уровня притязаний (в случае необходимости повышение самооценки и понижение уровня притязаний).
7. Уменьшение тревожности личности ребенка игровыми методами.

Такое опосредованное воздействие на личность ребенка позволит ему самому изменить свой тип саморегуляции. Надо сказать, что самокоррекция всегда эффективнее внешней коррекции. Гармонизация жизни и отношений ребенка ведут к общим положительным изменениям в его личности, в том числе, происходит смена типа саморегуляции. После работы с ребенком по гармонизации его личности (например, воспитание берет на себя бабушка в случае развода родителей) наблюдается изменение его поведения: ребенок становится более спокойным, меньше наблюдается у него истерик, капризов и др. негативных явлений. Это и свидетельствует о произошедшей перемене саморегуляции.

Непосредственное воздействие на тип саморегуляции ребенка заключается в изменении реакций ребенка на критическую ситуацию. Например, при малейшей неудаче или запретах родителей ребенок сразу впадает в истерику. Эта реакция нарушает отношения ребенка с родителями и разрушает личность самого ребенка. Коррекция типа саморегуляции здесь должна заключаться в выработке у ребенка новых способов реагирования на запреты и неуспех (фрустраторы). Эта

коррекция проводится тремя способами:

1. Личный пример взрослого в критической ситуации. Необходимо обеспечить наблюдение ребенком за реакциями взрослого на критическую ситуацию. При этом ситуация не должна касаться самого ребенка. Например, взрослый порезал палец, ребенок наблюдает. Те слова, те эмоции, которые продемонстрирует взрослый человек в таком положении могут запомниться ребенку, и если тот уважает и любит этого взрослого, то будет ему подражать и поступать так же. Критическую ситуацию в целях коррекции можно организовать заранее (например, специально споткнуться и сделать вид, что больно), главное заключается в привлечении внимания ребенка к саморегуляции взрослого. Возможно последующее обсуждение этой ситуации, объяснение ребенку почему взрослый поступает именно так. Мотивировать ребенка на соответствующее поведение в критической ситуации можно словами:

"Так поступают в трудном положении взрослые, ты тоже можешь поступать как взрослый". Если быть, как взрослый, значимо для ребенка, то коррекция будет успешной. При достижении положительного эффекта необходимо повторить корректирующее воздействие для закрепления.

2. Второй способ коррекция саморегуляции ребенка - беседа, оговаривание того, как себя вести в критической ситуации. Это можно сделать игровыми методами. Например, кукла (роль ее будет исполнять психолог или воспитатель) может рассказать о своем трудном случае, неприятности и своем поведении в этой ситуации. Цель здесь состоит в том, чтобы заинтересовать ребенка этой игрой с куклой, создать положительное отношение к кукле (это вполне достижимо в практической работе с детьми) и убедить ребенка поступать так же, как и кукла. Этот способ, как и первый, приведет к положительным результатам лишь при длительной работе с ребенком, одна беседа может дать только очень кратковременный положительный эффект.

3. Проговаривание в игре, моделирующей критическую ситуацию, того типа саморегуляции, который желательно сформировать (например, разрешающий или терпеливый и т.д.). Игра часто проводится по какой-либо сказке или рассказу. Рассказ можно составить самим с обязательным включением в него критической ситуации и слов, которые герой сказки или рассказа говорит в этой ситуации. Обучение в игре адекватному типу саморегуляции приведет к тому, что ребенок сможет почувствовать, как можно иначе отреагировать на неприятные события, а также научиться определенным навыкам действия в критической ситуации.

Коррекция саморегуляции должна осуществляться комплексно, т.е.

включать в себя как опосредованные, так и непосредственные способы воздействия. Возможно использование сразу нескольких непосредственных способов коррекции. Обязательно при этом помнить о необходимости закрепления положительного эффекта, если он появляется и изменении способа воздействия, если он приводит лишь к негативным последствиям. Последнее может объясняться несоответствием конкретного способа воздействия личности ребенка. В этом случае нужно более четко отработать индивидуальный подход, лучше понять конкретного ребенка и только после этого действовать.

Для практической работы с детьми важно знать не только критерии диагностики саморегуляции и принципы коррекции, но и механизмы формирования саморегуляции в результате взаимодействия типа саморегуляции взрослого (воспитателя, психолога) и ребенка. Это очень важная проблема, т.к. в случае воздействия саморегуляции взрослого на саморегуляцию ребенка никакие коррекционные процедуры не будут успешны. При разнонаправленном воздействии коррекции и собственной саморегуляции ребенка ему будет нанесен большой вред. Поэтому каждому специалисту, работающему с детьми, важно знать свой тип саморегуляции и как он влияет на ребенка.

Ребенок смотрит, как взрослый справляется с трудными, эмоциогенными ситуациями, и "переносит" эти приемы в свои критические ситуации. Особенно важное значение для саморегуляции ребенка имеют те способы, с помощью которых взрослый успокаивает (регулирует), помогает ребенку. Например, если ребенок упал, плачет, а мать, уговаривая ребенка перестать, начинает ругать то, обо что он споткнулся, то тем самым она формирует внешненаправленную агрессивную реакцию на критическую ситуацию и акцентирует внимание на переживании ("вот как больно, это плохой камень виноват"), не учит ребенка стремиться к благоприятному разрешению ситуации через проявление собственной активности (например, убрать камень с дороги). Своими словами с обвинением того, обо что споткнулся ребенок (например, камень), мать сужает влияние ситуации, не обращая внимание ребенка на его собственные действия, на то, что, возможно, он сам виноват в случившемся. В ситуациях, подобных приведенному примеру, мать обычно добивается успеха, т.е. ребенок успокаивается, но это кратковременное достижение, т.к. сформированный матерью тип саморегуляции ребенка может обернуться против нее же (например, в какой-либо трудной ситуации ребенок начинает ее обвинять, т.к. привык на кого-то возлагать ответственность за сложившуюся сложную ситуацию). Кроме того, подобный тип саморегуляции приносит самому

субъекту (ребенку) множество отрицательных переживаний, т.к. обвинение окружающих сопровождается гневом, а это и есть отрицательная эмоция. В данном примере также прослеживается тесная связь поведения взрослого (родителя) и ребенка в реализации типа саморегуляции.

Тип саморегуляции может быть описан через направленность и вид (тип) реакций человека на критическую ситуацию. Взрослый, обладающий определенным типом саморегуляции, формирует аналогичный тип и у ребенка.

Рассмотрим направленности реакций (по С.Розенцвейгу - фрустрационных реакций); внешнеобвинительную, самообвинительную и безобвинительную.

Внешнеобвинительная саморегуляция проявляется в упреках, обвинениях, угрозах по отношению к другому человеку, сопровождается ощущением своей правоты, уверенностью своей позиции, что дает возможность человеку с таким типом саморегуляции излить гнев, "катартировать" и чувствовать себя достаточно хорошо, впрочем, до того момента, когда критическая ситуация усложнится и подобный тип саморегуляции будет неэффективен. Такие ситуации имеют место если, например, окружающие люди перестают принимать человека с внешнеобвинительными реакциями, оказываются настроенными против него. Ориентация такого человека в сложившихся обстоятельствах ограничена суженным восприятием ситуации до видения в качестве причины неприятностей другого человека.

Самообвинительная причина проявляется двояко:

а) самоуничижение, признание своей вины. Этому типу саморегуляции сопутствует депрессия, неуверенность в себе, в свои возможности, низкая самооценка. Такого ребенка можно охарактеризовать как "забитого".

б) внешняя агрессия, обидчивость, обвинение другого человека в своих неприятностях. Это внешнее проявление самообвинительной реакции, которое не соответствует внутренним переживаниям и оценке субъектом ситуации, не проявляющихся во внешнем плане. "Внутренняя реакция", однако, все та же: самообвинение, самоуничижение.

Пример: ребенок капризничает, кричит, обвиняет, жалуется на других детей, а в то же время является легко обидчивым, тревожным, неуверенным. Внешнеобвинительное поведение в этом случае является, таким образом, компенсаторным, защищающим слабую и неуверенную личность.

Безобвинительный тип саморегуляции назван так именно потому, что

человеком с таким типом никто не обвиняется в сложившейся критической ситуации и никто не заслуживает наказания. Типичные ответы человека с безобвинительным типом саморегуляции: "Ничего страшного", "Бывает", резкие, отрицательные эмоции (гнев, раздражение и т.д.) отсутствуют.

Вопрос о том, какой тип саморегуляции желательно воспитывать у ребенка, решается воспитателем в зависимости от главного вопроса: надо ли каждый проступок наказывать, что считать наказанием и как себя вести в критической ситуации. Рассмотрим эти проблемы.

Считается, что обвинение другого человека в критической ситуации плохо, а обвинение себя - хорошо. Однако, как всякие прямолинейные оценки, такое понимание страдает упрощенчеством, кроме того, как было рассмотрено выше, самообвинение связано с глубокими нарушениями внутренней гармонии в личности - низкая самооценка, тревожность, нервозность и т.д.

Иллюзией является представление о том, что саморегуляция может быть "объективной", т.е. обвинять того, кто на самом деле виноват. Иллюзия и то, что можно разобраться в том, кто виноват (тем более, в том случае, если "судья" включен в ситуацию), т.к. чаще всего бывает, что виноваты все участники ситуации или случайные обстоятельства, или же ненамеренное действие одного человека. Вопрос о том кто прав или виноват, не относится к психологии. Саморегуляция человека зависит не столько от объективных условий, сколько от субъективной оценки ситуации. Само разбирательство может создать новую, производную от первой, критическую ситуацию, на которую следует новая реакция.

Разбирательство, кто виноват, особенно, если оно проведено не тактично, может оскорбить человека и тот, даже если виноват, может не согласиться с вынесенным решением и обвинять другого человека.

Это, конечно, не означает того, что надо позволять ребенку совершать негативные поступки, не обращать внимания на отрицательные моменты в поведении ребенка. Необходимо иметь в виду тип саморегуляции ребенка, а не его проступок. А самое важное - это осознание воспитателем цели своих действий, цели наказания ребенка.

Рассмотрим, для чего может проводиться наказание и как оно может осуществляться:

1. Цель наказания - доставление ребенку неприятных переживаний или ощущений, в случае наказания ремнем, потому что ребенок доставил неприятности взрослому. Этот вид наказания является попросту местью.
2. Цель наказания - добиться осознания ребенком своей неправоты, негативного характера своих действий.

3. Цель наказания - предотвращение повторных негативных поступков ребенка.

Несомненно, что различные воспитательные действия (ремень, разговоры, личный пример и т.д.) по-разному достигают или не достигают этих целей, и что традиционное наказание (угол, лишение прогулок и т.д.) не единственные способы воспитания.

Наказание, переживание отрицательных эмоций ребенком (например, вследствие выслушивания упреков взрослых) не всегда приводит к осознанию негативного характера своего поступка и переживанию отрицательного отношения к нему (например, стыда).

Одной из самых тяжелых форм наказания является переживание стыда, самонаказание. Это чаще всего приводит к тому, что негативные поступки не повторяются. Однако, в связи с этим встает проблема: кто является субъектом наказания (т.е. наказующим), и должен ли им быть взрослый. Если ребенок видит неприятные моменты поступка в тех действиях взрослых, которые следуют за ним, то это не означает понимания сути проступка как зло. К такому искаженному пониманию приводят внешнеобвинительные реакции взрослого, т.е. наказание ребенка взрослым. Такой саморегуляцией взрослый, во-первых, формирует внешнеобвинительную регуляцию у ребенка, а во-вторых, связывает поступок ребенка со своим ответным, наказывающим действием в сознании ребенка (например, "Если ты сделаешь это, то я тебе сделаю то"). Такая связь "поступок-наказание" считается ребенком действительной лишь при наличии установившего ее взрослого (т.е. грозящего), при отсутствии последнего поступок считается разрешенным. Таким образом, не формируется внутренний запрет на определенный поступок.

Внешнеобвинительные реакции взрослого формируют аналогичный тип саморегуляции ребенка. Самообвинительные реакции не так однозначно определяют саморегуляцию ребенка, а опосредованно. Как было рассмотрено выше, самообвинительные реакции приводят к пассивности, ожиданию наказания, отсутствию попыток исправить положение. Это связано с низкой самооценкой, высокой тревожностью, неуверенностью, ожиданием неуспеха, оставлению начатого дела и т.д. Часто самообвинительный тип саморегуляции связан с сенситивностью, однако жестких причинно-следственных связей здесь нет.

Чувствительный человек может через изменение особенностей своей саморегуляции, но без изменения свойств личности быть достаточно успешным в общении и деятельности.

Самообвинительный тип саморегуляции опосредованно формирует саморегуляцию ребенка. Описанные выше особенности (пассивность, тревожность, низкая самооценка, неуверенность и др.) взрослого человека, обладающего самообвинительным типом саморегуляции, "заражают" ребенка" и, таким образом, определяют его тип саморегуляции в общении и деятельности.

Безобвинительные реакции наиболее "безвредные". Они не оскорбляют партнера по конфликту, создают возможности "снятия страстей", устранению эмоций, заставляют перейти к конструктивному решению ситуации.

Такой тип саморегуляции также "переходит" на ребенка. Например, если взрослый в трудной для него ситуации не обвиняет кого-либо, а спокойно принимает ситуацию как уже случившуюся, в которой ничего нельзя исправить, кроме уже наступивших последствий, то ребенок - наблюдая такое поведение взрослого - будет реагировать аналогичным образом. Одно из главных преимуществ безобвинительных реакций составляет то, что от этих реакций легко перейти к активному воздействию на ситуацию в целях ее улучшения, изменения или устранения. Активное отношение к ситуации проявляется, прежде всего, в поиске путей решения конфликта, устранения негативных последствий ситуации, нормализации положения. Достоинства такого отношения очевидны: 1. прекращение конфликта, недоведение до разрыва отношений с другим человеком; 2. устранение отрицательных эмоций (гнева, раздражения и т.п.) и предотвращение последствий длительных негативных переживаний - психологических заболеваний и др.; 3. устранение нежелательной ситуации.

Вопрос о том, какую реакцию надо формировать у ребенка, сложен, неоднозначно его решение. Здесь очень важна проблема саморегуляции взрослого человека. Конечно, взрослого тоже кто-то воспитал и "передал" ему тип саморегуляции, однако, взрослый обладает более активным и сильным сознанием и свободой (по сравнению с ребенком), что дает возможность самоизменения в произвольно выбранном направлении. Выбирая это направление, взрослый формирует не только себя, но и человека, следующего за ним.

Формирование саморегуляции - это формирование сознания, точнее, той его стороны, которая "отвечает" за взаимодействие, восприятие, миропонимание, активность, способы осуществления деятельности. Саморегуляцию нельзя привязывать только к социальным критическим ситуациям (конфликт, ссора и т.д.), она проявляется и в творчестве, и в жизнедеятельности в целом. Агрессивный ребенок будет не только конфликтовать со всеми - родителями, сверстниками, но и жить, и

действовать вполне определенным образом. Агрессия - следствие внутреннего беспокойства, нарушений. Это отражается во всех сферах существования: деятельности, общении.

Формирование саморегуляции - прежде всего воспитание души ребенка, гармонии в ней, а также обучение навыкам саморегуляции, т.е. способам видения, оценивания ситуации (например, оценка ситуации как угрожающей или требующей конструктивного решения, необходимой проявить активность) и способам действия, реагирования (например, грубо ответить, ссориться или терпеть, упорствовать или решать, как выйти из трудной ситуации).

Внутренняя и внешняя стороны саморегуляции - способы видения, оценивания и реагирования взаимопереплетаются, взаимодействуют. Например, внутренняя гармония может быть нарушена вследствие научения ребенка агрессивным реакциям, и, наоборот, изменяя восприятие ребенком людей как представляющих опасность, можно сформировать не только новое видение (саморегуляцию), но и весь внутренний мир ребенка.

Таким образом, одной из важных проблем воспитания является проблема формирования саморегуляции ребенка. Именно саморегуляция во многом обеспечивает взаимодействие людей, характер их отношений. Воспитание саморегуляции не означает насильственного насаждения "правильных" способов реагирования ребенку. Воспитание саморегуляции должно подчиняться тем же принципам, что и общее воспитание: не переусердствовать, не подавить, не навредить!