

## **Содержание и методы психологической поддержки обучающихся с ОВЗ в развитии навыков саморегуляции**

Одно из основных направлений психологического сопровождения детей с ОВЗ – развитие у них навыков саморегуляции как основы психологического здоровья. Несостоятельность в саморегулировании сказывается на эффективности деятельности, расстраивает межличностные отношения, ведет к расстройству здоровья индивида.

Любой человек заинтересован в развитии способности настраивать свой внутренний мир и самого себя на соответствие внешним обстоятельствам, не только не поддаваясь деструктивному влиянию внешних факторов, но и самостоятельно создавая и/или актуализируя нужные механизмы. Поэтому поддержка в развитии навыков саморегуляции может быть востребована в работе психолога с самыми разными группами клиентов. Но для детей с тяжелыми нарушениями речи – это особая проблема, поскольку в филогенезе человечества язык стал самым важным фактором формирования, программирования внутреннего мира личности. Незрелость речи индивида указывает на проблемы его духовного состояния. Усваивая язык, люди усваивают вместе с ним то, что в него заложено, и тем самым программируют свое повседневное поведение. В результате продолжительных соматических болезней, эмоциональных перегрузок или нахождения в пограничных состояниях, вызванных травмами физической или социальной природы, у человека могут наблюдаться нарушения сферы сознания, в первую очередь – самосознания, то есть способности человека осознавать себя, а далее возможна потеря способности к отражению объектов внешнего мира.

К нарушениям самосознания принято относить деперсонализацию, дереализацию, депривацию телесной идентификации, помрачение и выключение сознания, отсутствие саморегуляции [1]. Деперсонализация – чувство потери себя или личностной идентификации. Человек не знает сам себя, свой образ «Я», а значит, у него не формируется полноценное представление о близких, родственниках, друзьях и знакомых. Дерееализация означает утрату чувства существования окружающего мира и, конечно, собственного нахождения в этом мире. Депривация телесной идентификации свидетельствует о том, что у человека нет целостного представления о своем теле, иногда он даже ощущает свои органы существующими автономно от своего организма. Проявления еще одного нарушения самосознания – помрачения сознания – могут быть самыми разными: потеря чувства времени, способности оценивать текущую ситуацию, «кусочное» восприятие происходящих событий. Иногда при этом наблюдается эффект раздвоения личности: человек живет как бы в двух измерениях, противостоящих друг другу, в двух борющихся друг с другом личностях. Выключение сознания проявляется в затруднении ощущения и восприятия внешних раздражителей из-за понижения порогов чувствительности, в вялости мышления, в примитивности речи, в рассеянности внимания, в застывшей мимике. Некоторые исследователи обращают внимание на нарушение саморегуляции, которое имеет место при испытании психических травм, когда самосознание человека резко ограничивается и сосредоточивается исключительно на переживании недуга, благодаря чему теряется способность сравнивать свои действия с результатами других людей, корректировать допущенные ошибки.

В социуме понятие регуляции связывают с адекватным социальным поведением, со способностью соблюдать требования взрослых, с послушанием, с демонстрацией правильного поведения при отсутствии внешнего контроля и т.д. Определяясь с термином «саморегуляция» разные авторы вкладывают в него следующие основные значения: 1) одна из важнейших функций сознания индивида, наряду с отражением; 2) особенное психическое явление, которое оптимизирует состояние субъекта, и подразумевает наличие определенных методов, способов и техник. Психологическая саморегуляция включает в себя: регуляцию отдельных процессов психики (восприятие, ощущение, мышление ...),

регуляцию индивидуального состояния или навыка управления собой, регуляцию социального поведения.

В настоящее время выделяются три базовых направления в исследованиях осознанной саморегуляции личности, это: психическая саморегуляция функционального состояния (направление, развиваемое Л.Г. Дикой); волевая саморегуляция поведения и деятельности (направление, развиваемое В.А. Иванниковым); осознанная психическая саморегуляция произвольной деятельности (направление, развиваемое О.А. Конопкиным). Объединяющим началом этих трех фундаментальных направлений является тезис С.Л. Рубинштейн о выделении *побудительной* и *исполнительной* регуляции. *Побудительная* регуляция определяет, какое действие будет совершено, и в этом плане предполагает исследование проблемы *волевой саморегуляции* поведения и деятельности, а *исполнительная* регуляция приводит действие в соответствие с условиями, в которых совершается действие и, следовательно, предполагает изучение проблемы *осознанной психической саморегуляции произвольной* деятельности («субъектной» регуляции). Г.С. Прыгин высказывает предположение, что по отношению к этим двум основным видам саморегуляции – саморегуляция функциональных психических состояний выступает как «энергетическая основа», «энергетический фон», на котором и разворачиваются процессы побудительной и исполнительской регуляции.

Обращение к научной литературе показывает, что понятие «саморегуляция» употребляется широко, но часто без нужной конкретизации, должной содержательной нагрузки, а изучение регуляторных процессов зачастую сводится авторами лишь к установлению самого факта причинной обусловленности деятельности отдельными психическими или средовыми факторами, которые и предъявляются в качестве механизма саморегуляции или одного из таковых. В итоге саморегуляция как процесс, имеющий закономерное строение и непосредственно связанный с деятельностью, исчезает (Конопкин О.А.). На основе анализа литературы неясно, как из отдельных факторов создать целостную программу действий, чувствительную как к возрастным, личностно-типологическим особенностям, так и к индивидуальным проявлениям; как соединить методически накопленные теоретические представления о разных видах саморегуляции; какие формы работы (индивидуальная, подгрупповая, групповая) являются эффективными, как они комплектуются; какие элементы программы и по каким принципам варьируются; как оценить эффективность работы над развитием саморегуляции?

Педагогами-психологами школы-интерната проведен теоретический анализ механизмов субъектогенеза в возрасте 7-15 лет. Эмпирически исследовано проявление «автономности-зависимости» в группе детей с ТНР как специфической выборке в разных ситуациях (учебная деятельность, общение) и сферах (сфера самосознания личности, познавательная сфера, сфера внутригруппового взаимодействия). Экспериментально исследованы возможности психологической поддержки развития навыков саморегуляции на разных уровнях психической реальности (обучающихся с различными типологическими особенностями личности и уровнями субъектной регуляции).

Применяемые нами подходы.

1. Теория двух (детерминирующих) факторов, утверждающая одновременное (и примерно равное) влияние социальных условий (по А.Ф. Лазурскому – экзопсихика) и биологически детерминированной основы человека (по А.Ф. Лазурскому – эндопсихика). Различая уровни регуляции, мы в работе с клиентом ориентируемся на биологические параметры, тренируем саморегуляцию, начиная с тренировки навыков управления психофизиологическими функциональными состояниями (психофизиологическими функциями). Но значительное внимание уделяем и тренировке субъектной позиции ребенка в отношении своих ресурсов.

2. Субъектно-деятельностный подход, рассматривающий наиболее общим и существенным проявлением субъектности произвольную деятельность человека,

обеспечивающую достижение принимаемых им целей. Согласно предложенной О.А. Конопкиным концепции субъектной регуляции деятельности, субъектная регуляция – это целостная, замкнутая по структуре, информационно открытая система, в которой степень сформированности ее отдельных компонентов, их содержательное наполнение и отношения между ними, отражая уникальность личности, приводит к согласованию ее активности с требованиями деятельности, и тем самым, к достижению цели, принятой субъектом (Г.С. Прыгин). Переход же на уровень произвольной регуляции отвечает границе, разделяющей «первосигнальный» и «второсигнальный», т.е. сенсорно-перцептивный и речемыслительный уровни регулирования. Тем самым компоненты психических программ становятся подотчетными и подконтрольными субъекту деятельности, который предваряет здесь практическое исполнение регулируемого действия речевым оформлением его программ (Веккер, 1981).

3. Поведенческий подход, руководствуясь которым мы включаем в тренинги саморегуляции тренинг с применением контура биологической обратной связи.

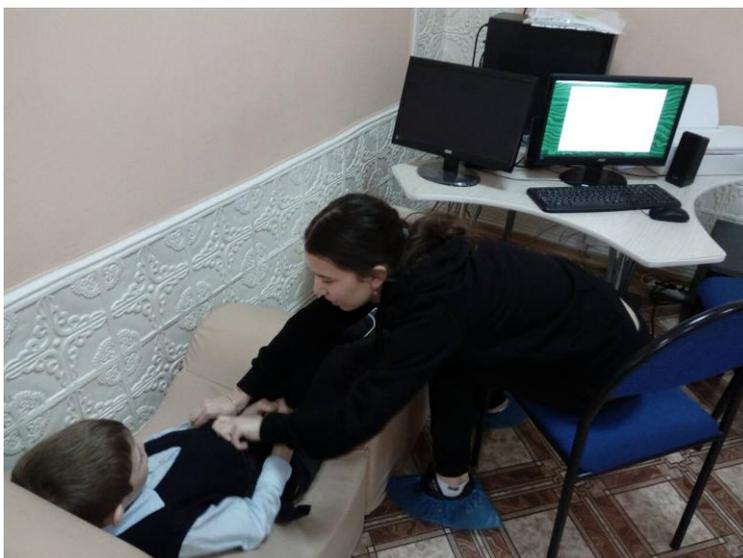
По нашему мнению, развивать саморегуляцию – означает держать на установленном под каждого клиента конкретно более или менее постоянном уровне психологические, физиологические параметры, заблаговременно понимая и организуя влияние самого себя на свою психику (тело), изменяя ее характеристики в нужном направлении. В Словаре практического психолога (Словарь практического психолога. — М.: АСТ, Харвест, С.Ю. Головин. 1998) названы следующие механизмы функционирования психики, важные для эффективной саморегуляции:

- активирующее влияние мотивационной сферы, которая порождает деятельность субъекта, направленную на трансформацию характеристик;
- эффект от управления непроизвольно или произвольно психическими образами, которые возникают в сознании личности;
- функциональная целостность и структурное единство всех когнитивных процессов психики, которые обеспечивают эффект влияния субъекта на свою психику;
- взаимообусловленность и единство областей сознания и сфер бессознательного в качестве объектов, посредником которых субъект осуществляет регулирующее влияние на самого себя;
- функциональная связь эмоционально-волевой области личности индивида и ее телесного опыта, мыслительных процессов.

Начинаем работу с оценки уровня сформированности симптомокомплекса качеств личности ребенка как субъекта деятельности и взаимодействия (в учебе и общении), с определения типологии структурно-функциональной системы субъектной регуляции (автономная, зависимая, смешанная), по Г.С. Прыгину. Многие механизмы всех уровней являются симптоматичными, поэтому обследование осуществляется методом идентификации. Далее формируются программы психологической поддержки в развитии саморегуляции обучающихся с разной степенью сформированности системы субъектной регуляции и, значит, имеющих разные стилевые особенности функционирования данной системы.

В своей работе мы опираемся на такие психофизиологические механизмы как понижение уровня бодрствования мозга до определенной степени и максимальная концентрация внимания на разрешаемой задаче.

На первом этапе становления механизмов регуляции в процессе онтогенеза – бессознательном – клиенту обеспечивается ограждение сознания от травмирующих факторов, неприятных переживаний, определенная форма переработки травмирующих факторов (отрицание и вытеснение, сублимация и рационализация, обесценивание и др.), обучение с помощью технологии Биологической Обратной Связи правильному (диафрагмально-релаксационному) дыханию, управлению тонусом мышц, активностью мозга.



Далее начинается сознательный волевой этап становления механизмов регуляции – приобретение комфортного состояния психики при помощи волевых усилий, волевой контроль наружных проявлений эмоций – аутотренинг, дыхательные упражнения, мышечная релаксация по Джекобсону, творчество, катарсис и др. На данном, по сути, мотивационном этапе благодаря воображению, рефлексии должно возникнуть осознание наличия у себя конкретной проблемы, противоречия. Взрослый обращает внимание ребенка на важность многокомпонентной полярной оценки постоянного потока нервных импульсов, поступающих в центральную нервную систему от органов чувств, воспринимающих информацию от внешних раздражителей и от внутренних органов. Таким образом последовательные итоговые результаты любых поведенческих действий регулярно оцениваются ребенком в виде оценки их вклада в удовлетворение потребностей организма. Предметом рефлексии становится следующее. Итог деятельности (поведения), воспринятый как неадекватный потребности, способен мгновенно (А) восприниматься, (Б) оцениваться, (В) вызывать розыск адекватного исхода. Если итог деятельности (поведения) воспринимается как адекватный начальной потребности, то действия прекращаются, сопровождаясь личными позитивными эмоциональными ощущениями. В случае, когда человек сталкивается с препятствиями на пути достижения нужных результатов, он либо начинает вырабатывать приблизительную исследовательскую реакцию и преобразовывать тактики поведения, либо переключает поведенческие акты с целью получения другого не менее значимого результата.

На третьем этапе – сознательном смысловом – осознанная воля устремлена на изменение объективных и индивидуальных проявлений, устранение глубинных причин возникновения дискомфорта, разрешение внутренних конфликтов потребностей и мотиваций, обучение более четкому мышлению, различению и вербальному описанию тончайшие оттенки индивидуальных переживаний, пониманию своих потребностей, которые лежат в основе эмоций и чувств, поиску смысла в любых переживаниях, в том числе неприятных. Ставится задача развития самостоятельности личности, которая, на высоком уровне, обеспечивается достаточным уровнем сформированности его системы субъектной регуляции. Опираемся на психологический механизм, получивший название «смысловое связывание», когда образование нового смысла обеспечивается его эмоциональным насыщением посредством увязывания нейтрального содержания со смысловой и мотивационной сферами личности. Часто главное – научить не допустить образование аффекта и вызвать позитивные состояния, заранее накапливая образ приятного и позитивного события своей жизни или освоив умение посмотреть на себя со стороны.

На втором и особенно третьем этапах тренинговой работы большое значение отводим освоению навыков саморегуляции деятельности через актуализацию потенциалов

субъекта в соответствии с требованиями самой деятельности. В звене «целеполагание» отрабатывается принятая индивидом направленность деятельности. В звене «индивидуальная модель значимых обстоятельств» важно отработать с клиентом осознание им комплекса определенных внутренних и внешних обстоятельств активности, которые он считает важным учитывать для успешного выполнения деятельности (Как можно действовать? Как могут изменяться обстоятельства в процессе деятельности? Как я буду на это реагировать?). В звене «программа исполнительских деяний» обеспечиваем освоение информации о выделенных самим индивидом как значимых для достижения поставленной цели в конкретных условиях характере, порядке, методах и другие характеристиках действий. Звено «система персональных параметров достижения цели» должна уточнить и конкретизировать начальные формы и содержание цели, сформулировать параметры оценивания результатов, которые соответствуют индивидуальному пониманию поставленной цели. Нужно обеспечить понимание важности и сути звеньев «контроль и оценивание реальных итогов», а также «решение о коррекционных действиях в системе регулирования».

Важная роль отводится ликвидации негативных состояний (обучение расслаблению мимических мышц, произвольному контролю за их состоянием (через задавание себе вопросов типа «как смотрится мое лицо?»), контролю над дыханием (глубиной, частотой и ритмом), обучению визуализации – созданию внутренних мыслеобразов в сознании субъекта, своеобразной активизации воображения посредством разных видов ощущений (слуховых, зрительных, вкусовых, осязательных, обонятельных) и их комбинаций.

На протяжении всей работы с клиентом благодаря взаимодействию с его родителями обеспечивается психогигиена: организация грамотного рациона питания, фармакология, функциональная музыка и светомузыкальные влияния, а также – активное влияние (воздействие одного индивида на другого через приказ, убеждение, внушение). Нужна среда определенная: правильный сон, отрегулированный прием пищи, общение с живой средой, массаж, горячий душ, танцы, движение и др. Для развития в себе саморегуляции подходят ежедневные упражнения (будь то физические, например, утренняя гимнастика, или аффирмации (воздействия на себе при помощи определенных слов), мыслеобразов (визуализация), регулирование мышечного тонуса и дыхания, аутотренинги – способ кодирования своей психики... Многие исследователи подчеркивают, что первый, наиболее ранний опыт саморегуляции тесно связан с телесным ощущением. Большое значение имеет обучение навыкам – актуализация улыбки и смеха, позитивное мышление, мечтание, наблюдение за прекрасным, вдыхание свежего воздуха, похвала кого-либо.

Итак, в школе-интернате сформировалась модель психологической поддержки обучающихся с ОВЗ в развитии навыков саморегуляции. На основе междисциплинарного, интегрированного подхода, с опорой на полимодальную, мультисенсорную систему обучения, разные виды творческой деятельности с использованием цифровых технологий решаются следующие задачи:

- 1) формирование у детей системы представлений об основных закономерностях взаимодействия организма со средой, путях сохранения здоровья через саморегуляцию своей деятельности;
- 2) научение способам исследования себя, индивидуальных особенностей своей саморегуляции, повышение аутокомпетентности детей;
- 3) формирование метанавыков: навыков осознанного управления психоэмоциональным состоянием, мыслительной деятельностью и психосоциальными взаимодействиями.

Мы считаем, что эффективность субъектной регуляции (совместной с психологом работы над ее развитием) можно оценивать с двух позиций – «субъективная» и «объективная» эффективность деятельности. Г.С. Прыгин сформулировал идею о том, что

внутренняя оценка эффективности регуляции деятельности предполагает оценку субъектом результата своей деятельности с помощью имеющихся у него субъективных критериев успешности. Внешняя оценка эффективности регуляции означает сравнение полученного результата с внешними, объективными (часто социально заданными) критериями успешности. При этом и в том, и в другом случае можно учитывать три уровня черт, выделяемых по уровню регуляции:

- обусловленные свойствами организма конституциональные (организмические) черты; проявляются в максимально широком классе ситуаций;

- обусловленные опытом жизнедеятельности социально-нормативные (индивидуальные) черты; проявляются в определенных относительно широких социально-нормативных ситуациях;

- обусловленные внутренней «работой» личности по анализу и проектированию собственного поведения личностные черты; проявляются ситуационно.

С помощью самооценки, наблюдения, опроса (опросники Г.С. Прыгина, А.К. Осницкого) в динамике отслеживаем следующие феномены:

- успокоение (устранение эмоциональной напряженности);

- восстановление (ослабление проявления утомления);

- активизация (повышение психофизиологической активности);

- улучшение самоорганизации (ответственное отношение к деятельности, труду, своим словам и поступкам, окружающим, деятельное делание себя личностью, соотношение жизненных предпочтений и персональных особенностей личности, склонность к самопознанию, определению своих сильных и слабых черт);

- самоутверждение (устремленность субъекта на приобретение и поддержание конкретного социального статуса, чаще выступающее в качестве доминирующей потребности; рост достижений в тех или иных значимых сферах жизнедеятельности, в отстаивании перед другими собственной значимости посредством словесных высказываний);

- появление самодетерминации (способность индивида самостоятельно избирать направленность в саморазвитии);

- самоактуализация (устремление индивида к вероятно более полноценному выявлению и формированию. Персональных личностных потенциалов; непрерывное осуществление возможных потенциалов, талантов, способностей в качестве свершения своей жизненной цели).