

Развитие произвольности у ребенка

6 - 7 лет: советы для родителей

Произвольность — это важный аспект психического развития ребенка, который включает в себя способность контролировать свое поведение, внимание и эмоции. В возрасте 6-7 лет, когда дети готовятся к школе, развитие произвольности становится особенно актуальным. В этой статье мы расскажем, что такое произвольность, почему она важна, и как родители могут помочь своим детям в этом процессе.

Что такое произвольность?

Произвольность — это умение действовать по своему желанию, осознанно управлять своими действиями и эмоциями. Это включает в себя:

- **Произвольное внимание:** способность сосредотачиваться на задании и игнорировать отвлекающие факторы.
- **Произвольные действия:** умение планировать свои действия и следовать намеченному плану.
- **Эмоциональная произвольность:** способность контролировать свои эмоции и реагировать адекватно в различных ситуациях.

Развитие произвольности помогает ребенку лучше адаптироваться к школьной жизни, учиться и взаимодействовать с окружающими.

Почему важно развивать произвольность?

1. Подготовка к школе

В школе дети сталкиваются с новыми требованиями и задачами, которые требуют концентрации и самоконтроля. Развитие произвольности поможет им легче адаптироваться к учебному процессу.

2. Социальные навыки

Умение контролировать свои эмоции и поведение способствует лучшему взаимодействию с другими детьми и взрослыми. Это важно для формирования дружеских отношений и успешной коммуникации.

3. Самостоятельность

Развитие произвольности помогает детям становиться более самостоятельными и ответственными за свои действия. Они учатся принимать решения и нести за них ответственность.

Как развивать произвольность у ребенка 6-7 лет?

1. Игры на внимание

Игры, требующие концентрации и внимания, помогут развить произвольность. Примеры таких игр:

- "Саймон говорит": игра, где один игрок дает команды, а остальные должны выполнять их только тогда, когда они начинаются с фразы "Саймон говорит".

- Пазлы и настольные игры: они требуют сосредоточенности и стратегического мышления.

2. Установление распорядка дня

Создание четкого распорядка дня помогает детям научиться планировать свои действия. Обсуждайте с ребенком, что он будет делать в течение дня, какие задачи его ждут, и помогайте ему составлять план выполнения.

3. Обсуждение эмоций

Помогайте ребенку осознавать и называть свои эмоции. Обсуждайте различные ситуации, в которых он может испытывать радость, грусть или злость, и учите его находить способы справляться с этими эмоциями.

4. Поощрение самостоятельности

Давайте ребенку возможность принимать небольшие решения самостоятельно: выбирать одежду, игрушки или занятия. Это поможет ему научиться нести ответственность за свои выборы.

5. Чтение книг и обсуждение сюжетов

Чтение книг с последующим обсуждением поможет развивать произвольное внимание и критическое

мышление. Задавайте вопросы о сюжете, персонажах и их поступках, побуждая ребенка размышлять и выражать свои мысли.

6. Творческие занятия

Рисование, лепка и другие творческие занятия способствуют развитию самоконтроля и концентрации. Позвольте ребенку экспериментировать с различными материалами и техниками.

Развитие произвольности у детей 6-7 лет — это важный процесс, который требует внимания со стороны родителей. Используя предложенные советы и игры, вы можете помочь своему ребенку научиться контролировать свое поведение, внимание и эмоции. Это не только облегчит его адаптацию к школе, но и станет основой для успешного общения с окружающими в будущем. Помните, что каждый ребенок уникален, и важно поддерживать его индивидуальный темп развития!

*Информацию подготовила
Якимова Юлия Сергеевна,
учитель-логопед д/с 162 к. 3,
февраль 2026 г.*