Важность самоконтроля для детей

Самоконтроль есть не что иное, как способность сдерживать и направлять свои действия в соответствии с социальными и моральными правилами. На жизненном пути ребенка встречается множество соблазнов, которые пытаются отвлечь его от социально приемлемых действий. Способность ребенка противостоять соблазнам является следствием как собственных познавательных и репрезентативных способностей, так и указаний родителей, братьев, сестер и других социализирующих факторов.

Как происходит развитие самоконтроля и саморегуляции»? По словам Коппа (Kopp, 1982, 1987), ребенок, чтобы достичь саморегуляции, проходит через несколько фаз. На так называемом *этапе контроля* (от 12 до 18 месяцев) дети демонстрируют осведомленность о социальных требованиях и задачах, которые были определены воспитателями. В это время дети инициируют, поддерживают, модулируют или прекращают действия по требованию. На этапе контроля дети сильно зависят от сигналов опекуна о приемлемом поведении (Kopp, 1987, p. 38). Фактически, дети начинают демонстрировать соблюдение требований их опекуна (Kaler & Kopp, 1990). Второй этап носит название *самоконтроль*. В этот период ребенок приобретает способность соответствовать ожиданиям опекуна в тот момент, когда за ним никто не смотрит. Согласно теории Коппа, развитие репрезентативного мышления и воспоминания позволяют ребенку помнить правила и варианты ответов, связанные с такими действиями, как: прием пищи, одевание и игра. Третьей финальной фазой является *саморегуляция.* Она помогает детям использовать в своем поведении стратегии и планы, а также сопротивляться искушениям и откладывать наслаждение от чего-либо на потом.

В поддержку теории Коппа было проведено еще одно исследование (Vaugh, Kopp, and Krakow, 1984). Детям демонстрировали привлекательные для них объекты (игрушка, телефон, красиво упакованный подарок или изюм под чашкой) и говорили их не трогать. (например). Было выявлено, что чем старше были дети, тем дольше выполнялась просьба взрослого. Прежде, чем касаться привлекательных, но запрещенных предметов, 18-ти месячные дети могли ждать всего 20 секунд, 24-х месячные ожидали 70 секунд, а 30-ти месячные ожидали почти 100 секунд.

Другие исследования подтверждают эту прогрессию в том, что самоконтроль заметно возрастает в дошкольный период (Kopp, 1992; Kuczynski & Kochanska, 1990). Дети активно самостоятельно разрабатывают стратегии и планы, которые направляют их поведение и позволяют не нарушать правила. Они используют различные приемы, в том числе самоотвлечение (например, отводят взгляд, или садятся на свои руки), самоинструкции (например, «Нет, нет; не трогай») или переопределение объекта (например, думают о зефире, как о пухлых облаках, чтобы уменьшить привлекательность угощения) (Kopp, 1987; Mischel & Mischel, 1983).

Шарлот Паттерсон и Уолтер Мишель продемонстрировали в своем исследовании, что, научив детей не обманывать себя, можно повысить их самоконтроль. За выполнение скучной задачи копирования букв алфавита на страницу детям пообещали призы. При этом экспериментаторы усложнили задачу детей. Они пригласили клоуна, который предлагал детям поиграть с ним. Детей разделили на две группы. Группе номер один был предложен

план по противостоянию отвлекающему клоуну: «Нет, я не могу. Я работаю». Группе номер два словесного плана по противостоянию клоуна не дали. В результате выяснили, что на клоуна больше отвлекалась вторая группа, которой план предоставлен не был.

При этом первая группа также была разделена на подгруппы. В подгруппах детям дали различные варианты ответа для клоуна. Некоторые планы оказались более эффективны, чем другие. План по сопротивлению искушению (когда мистер Клоун говорит посмотреть на него, вы можете просто не смотреть на него и говорить: «Я не собираюсь смотреть на мистера Клоуна») более эффективен, чем план формулирования задачи (Вы можете просто посмотреть на свою работу и сказать: «Я собираюсь заниматься своей работой»). То есть лучше всего справились с задачей копирования букв дети, которым был предоставлен план, препятствующий искушению. Они меньше времени уделяли клоуну, работали дольше и выполняли больше работы, чем дети с планом, ориентированным на задачи. Хуже всего справились с заданием дети, у которых плана не было вообще. Исследование также показало, что неспецифический план не очень помогает маленьким детям. Когда дошкольникам предлагали планы, которые определяли общий характер, но не конкретное содержание используемых словесных выражений, они были так же отвлечены, как и дети, у которых вообще не было плана. При этом дети более старшего возраста могут использовать обобщенные планы, чтобы помочь себе достичь самоконтроля. Перед учеными встал вопрос: «Почему дошкольники, которые явно способны использовать предложенные им устные планы, не могут придумать свои собственные?». Некоторые маленькие дети спонтанно создают свои собственные полезные планы, но большинство этого не делают. Одна из причин, по-видимому, заключается в том, что знания дошкольников об эффективности различных стратегий ограничены. В отличие от учеников третьего и шестого классов, дошкольники даже не спрашивают, какие стратегии более эффективны, чем другие. По мере развития дети не только учатся более эффективно использовать стратегии самоконтроля, но и лучше осознают, какие стратегии лучше использовать.

На развитие самоконтроля влияют не только собственные усилия ребенка, но и действия родителей и других опекунов. Различные виды родительской дисциплинарной практики, такие как последовательное и тщательно рассчитанное наказание, а также обоснование соблюдения, помогают повысить устойчивость к искушению (Kuczynski, 1983; Parke, 1977). Более того, матери с возрастом меняют свои контрольные стратегии с физических на словесные. Это значит, что переговоры и выговоры возрастают по мере взросления ребенка, а отвлекающие внимание уловки постепенно сходят на нет (Kuczynski, Kochanska, Radke-Yarrow & Girnius-Brown, 1987). Родители меняют свои стратегии в соответствии с увеличением качества познавательных и языковых способностей ребенка. В свою очередь, эти виды родительского вклада помогают собственным способностям ребенка использовать вербальные стратегии контроля (Kopp, 1987, 1992).

Точно так же модели, которые следуют правилам, часто эффективны для уменьшения детского обмана (Grusec, Kuczynski, Rushton, & Simutis, 1979). Модели особенно эффективны, если они демонстрируют альтернативное приемлемое поведение в ситуациях, когда ребенок нарушает правила (Bussey & Perry, 1977).

Согласованность между ситуациями и временем.

Являются ли дети последовательными в своем моральном поведении в разных ситуациях? Чтобы ответить на этот вопрос, мы обратимся к самому обширному исследованию морального поведения, которое когда-либо предпринималось. В своем проекте Хартсхорн и Мэй (1928) изучили ответы 11 000 детей школьного возраста, которым была предоставлена возможность обманывать, красть и лгать в самых разных ситуациях: легкая атлетика, общественные мероприятия, школа, дом. В этих ситуациях дети могли действовать самостоятельно или в компании со сверстниками. Исследователь Бертон (Burton, 1963, 1984) использовал только те меры, которые были достоверны из первоначальных *исследований обмана* ученых Хартшорна и Мея (Hartshorne and May, 1928). В итоге он нашел убедительные доказательства общего фактора морального поведения. Бертон заключил, что у каждого ребенка имеется индивидуальная предрасположенность вести себя морально или аморально в зависимости от ситуации и условий. Чем более сходны между собой ситуации, тем больше одинаковых тенденций прослеживается в самоконтроле. И наоборот, чем меньше ситуации похожи друг на друга, тем меньше наблюдается общности в моральном аспекте поведения. Например, процентное соотношение обмана в тестированиях в пределах классной комнаты будут коррелировать более тесно друг с другом, чем процентное соотношение обмана в домашних играх у одного и того же ребенка. Такие выводы не сводят к минимуму важность ситуативных переменных, таких как: страх обнаружения, поддержка со стороны сверстников девиантного поведения. Так же сильным мотивирующим фактором является достижение похвалы за соблюдение правил морали. Однако Бертон предполагал, что некоторые дети легче других приспосабливаются к правилам морали, которые существуют в обществе.

Наконец, перед учеными стал интересный вопрос: «Предсказывает ли знание правил морали в раннем возрасте более позднее поведение?». Последние данные свидетельствуют о том, что дети, которые могут откладывать удовлетворение в раннем возрасте, вырастая до подростка, могут лучше справляться в социальном и академическом плане(Mischel, Shoda, & Peake, 1988; Shoda, Mischel, & Peake, 1990). Четырехлетним детям дали простой тест на самоконтроль, в котором оценивали способность детей ждать привлекательной награды (игрушки или конфеты). Детям была предоставлена возможность получить небольшую награду сразу или более привлекательную, но позже. Некоторые дети быстро сдались, в то время как другие смогли переждать более долгий период, чтобы получить за это ценный приз. Десять лет спустя, Мишель попросил родителей оценить их детей по различным признакам. Дети, которые проявили терпение в детском саду, в подростковом возрасте были оценены, как более компетентные в познавательном и социальном плане. Они были игривыми, находчивыми, умелыми, внимательными и способными справиться с разочарованием и стрессом. Это именно тот набор черт, которые являются важными составляющими для успешного удовлетворения академических и социальных потребностей подросткового возраста. Таким образом, был сделан вывод, что ранняя способность подавлять импульсы и откладывать удовлетворение сиюминутных желаний может быть важной предпосылкой дальнейшей компетенции.

Оригинальная статья: E. Mavis Hetherington, Ross D. Parke – The biological bases of behavior. Child Psychology. A contemporary viewpoint. Fourth edition, 1993
Автор перевода: Золотухина Мария Сергеевна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: pexels.com

Ключевые слова: воспитание детей, мораль у детей, психологические эксперименты, развитие ребенка, ребенок лидер, дисциплина, самодисциплина, дисциплина у ребенка, саморегуляция.

