# Становление самоконтроля

Самоконтроль – сознательная регуляция человеком собственных состояний, побуждений и действий на основе сопоставления их с некоторыми субъективными нормами и представлениями. Становление самоконтроля – один из центральных механизмов социализации; оно связано с усвоением и принятием человеком выработанных обществом норм поведения, преобразованием этих объективных (существующих независимо от человека) норм во внутренние, присущие самому конкретному человеку механизмы саморегуляции. Появление и развитие самоконтроля определяется требованиями общества к поведению человека. Таким образом, самоконтроль – социально опосредованное явление, присущее только человеку как общественному существу.

В результате самоконтроля осуществляется осознанный выбор допустимых и наиболее приемлемых форм реагирования на обстоятельства окружающей действительности. В том числе происходит отсев тех суждений и действий, которые неадекватны действительности. Таким образом, важным моментом самоконтроля выступает самоограничение, способность отказаться от непродуктивных и неодобряемых обществом реакций. Эта способность не присуща человеку изначально, а формируется постепенно по мере развития личности.

Ребенок появляется на свет как биологическое существо, для которого не характерны социальные формы регуляции поведения. Первоначально движущим механизмом активности младенца выступают исключительно его собственные элементарные побуждения и потребности. Их удовлетворение находится всецело в руках взрослых, и ребенок лишь способен заявлять о своих побуждениях в форме простейших реакций (плач, крик, двигательная активность). Развитие ребенка состоит в постепенном освоении им целесообразных практических действий, посредством которых он обретает возможность самостоятельного удовлетворения своих отдельных потребностей. Этот процесс осуществляется в общении со взрослым, под его непосредственным руководством. В рамках совместной деятельности взрослому первоначально принадлежит главная роль; он направляет и регулирует действия ребенка, демонстрирует подлежащие усвоению образцы поведения, осуществляет оценку и контроль. Таким образом, механизмы контроля сначала выступают для ребенка как внешние, существующие независимо от него; их носителем является взрослый. Родители и воспитатели не только предлагают ребенку определенные способы поведения, но и демонстрируют те последствия, к которым приводит то или иное действие. В результате многократных повторений ребенок осваивает причинно-следственную природу человеческой деятельности, постепенно обретает способность предвидеть результаты того или иного шага. Со временем этот предвосхищаемый результат становится самостоятельным и достаточным регулятором активности. Ребенок оказывается способен уклониться от определенного действия, влекущего нежелательные последствия, только потому, что мысленно (во внутреннем плане) представляет себе эти последствия и не желает их наступления. Освоение этой способности связано с разрешением определенного внутреннего противоречия. С одной стороны, импульсивные побуждения ребенка толкают его на некоторые шаги; с другой стороны – уже существует опыт торможения подобных побуждений внешним воздействием (неодобрение, наказание и т.п.). Исход такого противоречия может быть различным. Если ребенок имеет достаточную возможность удовлетворения своих основных потребностей, и внешние регуляторы не повергают его в ситуацию депривации, то он оказывается вполне восприимчив к разумным ограничениям и постепенно осваивает их как собственные, внутренне присущие ему самому регуляторы поведения. Но в условиях избытка ограничений, когда эмоциональные, познавательные и другие потребности ребенка блокируются, противоречие между собственным побуждение и внешним ограничителем переживается болезненно. От взрослого также зависит, чтобы самоограничение, производное от внешнего ограничения, не выступало для ребенка только своей негативной стороной, но было бы поощрено и одобрено. Становление самоконтроля происходит по мере осознания ребенком того факта, что выбор оптимального решения есть не отказ от цели, а способ ее достижения приемлемыми средствами.

В обстановке избыточных и излишне строгих ограничений, характерной для авторитарного воспитания, внешние требования воспринимаются как враждебные и чуждые; не происходит их присвоения в качестве собственных, внутренне присущих человеку норм. При этом формирование способности к самоконтролю затруднено; ребенок не только не стремится усвоить социальные нормы, но, демонстрируя следование им из страха наказания, пытается при любой возможности их обойти. Поэтому ситуация тотального внешнего контроля приводит к негативному результату: у ребенка не формируется способность к самостоятельной нравственной оценке.

Другой нежелательный вариант воспитательной стратегии – так называемый попустительский стиль, когда побуждения ребенка недостаточно регулируются старшими.

В этих условиях ребенок просто не имеет возможности освоить механизмы саморегуляции и самоограничения.

Оптимальная воспитательная стратегия состоит в поэтапном разграничении контролирующих и оценивающих функций взрослого и ребенка. На самых ранних этапах развития ребенок не способен к самоконтролю и нуждается во внешней регуляции своего поведения. Роль взрослого при этом ведущая. Постепенно ребенок обретает способность к самостоятельным действиям и суждениям. Задача взрослого – соразмерно с темпом формирования этой способности переложить на ребенка права и обязанности по регуляции собственного поведения. На каждом возрастном этапе соотношение внешней и внутренней регуляции меняется, пока человек не достигает способности полностью самостоятельно оценивать и направлять свое поведение. Достижение этой способности отчасти и знаменует собой наступление психологической и социальной зрелости.