

**Лепехина Софья Сергеевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический

университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ОСОБЕННОСТИ УЧАСТИЯ СЕМЬИ В РАЗВИТИИ САМОКОНТРОЛЯ У ПОДРОСТКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

***Аннотация:** раскрывается комплексный подход к организации участия семьи в процессе развития самоконтроля у подростков с умственной отсталостью (УО). Определяются ключевые принципы взаимодействия: поэтапная передача ответственности, использование структурированных внешних опор и психолого-педагогическое сопровождение родителей. Особое внимание уделяется обучению семьи эффективным техникам коммуникации и созданию в домашних условиях обогащенной среды, способствующей интериоризации контроля. Подчеркивается важность последовательной и терпеливой родительской позиции для успешной интеграции подростка в общество и обретения им самостоятельности.*

***Ключевые слова:** семья, родительское участие, самоконтроль, умственная отсталость, подростковый возраст.*

Сформированный самоконтроль влияет на широкий спектр составляющих жизнедеятельности подростка, обеспечивая конструктивное поведение при возникновении проблем, детерминируя адаптацию к социуму, к деятельности. Семья является постоянным проводником и опорой для подростка с УО на всех этапах формирования самоконтроля. Под самоконтролем следует понимать сложное волевое качество личности, проявляющееся в способности самостоятельно оценивать свои действия, поступки и психические состояния, контролировать их в соответствии с поставленными целями и принятыми социальными нормами [5].

Родительское участие начинается с роли внешнего контролера и постепенно, по мере развития навыков ребенка, трансформируется в поддерживающее сопровождение, основанное на использовании им самим усвоенных алгоритмов. Ряд исследователей считают, что необходима дифференциация родительских стратегий в зависимости от этапа овладения самоконтролем [1]. Родителям важно гибко менять стратегию поддержки по мере прогресса подростка:

- на начальном этапе: родитель активно использует технику «контрольных вопросов» («Ты сверился с расписанием?»), направляя внимание ребенка;
- на этапе автоматизации: функция родителя смещается к напоминанию воспользоваться готовым алгоритмом или чек-листом;
- на этапе интериоризации: родитель создает ситуации, стимулирующие внутреннюю потребность подростка в самопроверке, и поддерживает его успехи.

Ключевая задача специалистов службы психолого-педагогического сопровождения – обучить родителей умению заменять прямые указания и критические замечания на нейтральные вопросы, активизирующие мышление и ориентировку подростка. Пример: вместо «Ты снова не положил тетрадь!» эффективнее спросить: «Какой следующий пункт в списке на сбор портфеля?». Это формирует у подростка привычку сверять свои действия с планом, а не действовать под диктовку.

Для формирования самоконтроля перед семьей стоит задача создания обогащенной и структурированной среды [2]. Семья играет решающую роль в организации бытового пространства, насыщенного внешними опорами – «строительными лесами» для развития самоконтроля. Задачи семьи: совместно со специалистом создать и внедрить в повседневную жизнь визуальные расписания, чек-листы, таймеры, схемы последовательности действий (например, уборки, гигиены). Условие успеха: систематическое и последовательное использование этих инструментов всеми членами семьи в бытовых и учебных ситуациях.

Одна из целей консультативной работы педагога-психолога – способствование формированию адекватной родительской позиции: от контроля к поддержке [1]. Успех процесса зависит от психологической готовности родителей:

- терпение и последовательность: принятие марафонской дистанции развития, избегание непоследовательных требований.

- вера в возможности ребенка: создание ситуаций успеха, опора на сильные стороны, празднование маленьких «побед» для поддержания мотивации как у подростка, так и у самих себя.

- эмоциональная поддержка: преодоление тревожности и гиперопеки, позволяющее подростку шаг за шагом овладевать самостоятельностью.

Вывод: Активное и грамотное участие семьи в развитии самоконтроля является решающим фактором для будущей социальной интеграции подростка с УО. Сформированные при поддержке семьи навыки саморегуляции являются непременным условием для обретения максимально возможной самостоятельности в быту, профессиональной деятельности и общественной жизни.

### ***Список литературы***

1. Левченко И.Ю. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии / И.Ю. Левченко, В.В. Ткачева. – М.: Просвещение, 2008. – 239 с. – EDN QXRUWL

2. Маллаев Д.М. Психология общения и поведения умственно отсталого школьника / Д.М. Маллаев, П.О. Омарова. – СПб.: Речь, 2009. – 160 с. – EDN QXXAED

3. Ткачева В.В. Технологии психологической помощи семьям детей с ограниченными возможностями здоровья / В.В. Ткачева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 281 с.

4. Кацера А.А. Понимание саморегуляции в контексте психологии свободы / А.А. Кацера // Вестник Донецкого национального университета. Серия Д: Филология и психология. – 2018. – №2. – С. 61–68. – EDN UVRQPU

5. Соловьева О.В. Формирование самоконтроля у учащихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования /

О.В. Соловьева // Психологическая наука и образование. – 2014. – Т. 19. №1. – С. 51–60.