

Консультация педагога-психолога для родителей: «Развитие самоконтроля у дошкольников»

Почему дети иногда бывают непослушными? Почему их так трудно приучить к порядку, выполнению элементарных правил и обязанностей? Почему им трудно управлять своим поведением?

Нейрофизиологические исследования привели к выводу, что умение регулировать свои действия появляется у человека только к 9-10 годам. Но это не значит, что в дошкольном возрасте не нужно развивать эту способность. Её предпосылки зарождаются гораздо раньше. Нарушение правил поведения другими детьми замечается уже с 3 лет, а к 4 годам ребёнок способен контролировать некоторые свои действия. И тут возникает вопрос: *что значит управлять своим поведением?* Это значит, уметь остановить, задержать импульсивный ответ, привычную реакцию на раздражитель. Но мы знаем, что, к сожалению, даже не всем взрослым иногда удаётся промолчать, осознать и следовать нормам поведения. И как же быть с детьми?

Точно так же, как со взрослыми, советуют нам специалисты.

Самоконтроль: зачем ребёнку нужно развивать этот навык?

Самоконтроль – один из важнейших элементов в становлении самостоятельности ребёнка, в том числе его учебной самостоятельности.

Под термином «самоконтроль» понимают способность регулировать свои мысли, эмоции и поведение в соответствии с целями, ценностями и задачами, которые стоят перед человеком.

Умение самостоятельно контролировать своё поведение, эмоции – это залог успешности ребёнка как в школе, так и в будущей взрослой жизни.

Навык самоконтроля включает в себя множество составляющих:

- умение планировать свою деятельность;
- способность продуктивно организовывать свой учебный процесс и досуг;
- умение оценить собственные действия, находить слабые места и улучшать своё поведение;
- стремление к самообразованию и самосовершенствованию;
- умение сравнивать свои поступки с общепринятыми нормами;
- способность вовремя останавливаться, избегая тем самым возможных неприятных последствий.

Важно!

Ребёнок с развитым самоконтролем сначала думает, а потом говорит или действует, то есть импульсивные реакции практически отсутствуют!

Признаки низкого уровня самоконтроля у ребёнка:

- склонность к прокрастинации; (откладывание дел на потом)
- частые изменения настроения и психоэмоциональная нестабильность;
- отсутствие самодисциплины;
- низкий уровень развития силы воли;
- быстрые и необдуманные реакции на внешние раздражители;
- склонность к принятию рискованных и непродуманных решений, недостаток терпения;
- сложности с управлением эмоциями: повышенная раздражительность, агрессивность, плаксивость;
- апатия;
- наличие навязчивых движений и мыслей;
- трудности с концентрацией, распределением и переключением внимания.

Как помочь ребенку развить самоконтроль

Самоконтроль или произвольность поведения — один из важнейших навыков, и воспитывать его нужно с детства. Ребенок с развитыми навыками самоконтроля способен управлять не только своими эмоциями и действиями, но и познавательными процессами; он хорошо социализирован и успешен в учебе. Как родители могут помочь в формировании произвольного поведения?

Меньше опекайте, больше доверяйте

Это основа развития самоконтроля. Если вы все делаете за ребенка и постоянно берете на себя ответственность за его поступки, он вырастет безвольным и инфантильным. Самостоятельность не исключает того, что вы можете проконтролировать выполнение домашнего задания или ограничить время, проведенное в интернете или за играми. Но все же лучше быть наблюдателем и добрым советчиком, чем тем, кто тащит все задачи ребенка на себе.

Научите принимать эмоции

Объясните ребенку, что время от времени испытывать злость и другие негативные эмоции — это нормально для любого человека. Мы часто злимся, когда что-то не получается или что-то разочаровывает. Не запрещайте ребенку переживать сильные негативные эмоции, лучше вместе обсудите, стоит ли ситуация того, чтобы так реагировать. Подумайте, можно ли что-то в ней изменить. Таким образом вы научите ребенка очень важным вещам: во-первых, справляться со своим гневом через высказывание и осознание собственных переживаний, а во-вторых, не заикливаться на неудачах и конструктивно находить выход из неприятных ситуаций.

Используйте игры

Играйте в любые игры, где ребенку необходимо проявлять терпение и следовать правилам. Пусть замечает, когда кто-то нарушает условия игры или ошибается: так он и сам учится придерживаться определенных правил. Запишите ребенка в спортивную секцию: спортивные игры как никакие другие развивают самодисциплину, требуя регулярной отработки самых разных навыков, в том числе и навыков самоконтроля. Шахматы и шашки — еще один прекрасный способ сформировать произвольное поведение, а заодно развить усидчивость, внимание, аналитические способности.

Показывайте пример

Если ребенок видит, что взрослые в повседневной жизни проявляют самоконтроль, он с большой вероятностью будет стараться вести себя так же. Что он слышит, когда вы выходите из себя? Какую реакцию наблюдает, когда вы сильно раздосадованы? Дети в буквальном смысле зеркалят поведение своих родителей, поэтому вы должны стать для них достойным примером. Это может потребовать серьезных усилий от вас, но эти усилия окупятся сторицей.

Предложите способы самоутверждения

Зачастую категоричные «нет», «не хочу», «не буду» — это лишь способ самоутверждения для вашего ребенка. Дайте ему возможность проявить свой характер и волю там, где это уместно и безопасно. Например, позвольте самому решать, что надеть, какую прическу выбрать, какой фильм посмотреть, — так ребенок будет чувствовать, что он влияет на свою жизнь, а значит учится контролю.