

## **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.