

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 212 «Солнышко» общеразвивающего вида

Консультативный материал для родителей

«Развиваем самоконтроль у детей».

Выполнил:
педагог-психолог
И.П. Ишимова

Барнаул, 2020

Самоконтроль - это осознание и оценка человеком собственных действий, психических процессов и состояний.

Самоконтроль является одним из самых важных навыков для детей как для их успешности, так и для социального благополучия в целом. Дети, у которых проблемы с самоконтролем, как правило, не умеют управлять своими эмоциями и принимать мудрые решения, и не всегда понимают, как их действия влияют на окружающих людей. Задача каждого родителя – сформировать и развить самоконтроль у детей, помочь им научиться контролировать свои чувства, справляться с разочарованиями и не расстраиваться из-за неудач.

Развитие способности к самоконтролю начинается в дошкольном возрасте и происходит в процессе разнообразных "игр с правилами". Умение сравнить свою работу с образцом и сделать выводы (обнаружить ошибку; убедиться в правильности) - важный элемент самоконтроля, которому нужно учить.

Произвольность поведения дает возможность ребенку следовать своим замыслам, быть настойчивым в их реализации, уметь преодолевать сложности и достигать поставленные цели. Ребенок, развивший навыки самоконтроля, может легко управлять своими познавательными процессами: вниманием, памятью, восприятием, воображением и мышлением.

Можно выделить ряд **принципов**, следуя которым взрослый способен повлиять на этот процесс развития самоконтроля:

- Дети охотнее реагируют на доводы взрослых, если они взаимно испытывают привязанность и доверяют друг другу. Исследования показали, что дети менее агрессивны у родителей и воспитателей, оказывающих им эмоциональную поддержку.
- Дисциплина более эффективна, когда действие её постоянно, а не временно. Положительный эффект достигается в том случае, если взрослые не имеют разногласий по вопросам дисциплины.
- Обучение происходит легче, когда в процесс включены не только наказания, но и поощрения.
- Дисциплинарные воздействия должны применяться сразу после нарушений.
- Физические наказания должны быть исключены. Чрезмерно строгие, унижающие и жестокие наказания не дают положительного эффекта, поскольку провоцируют со стороны

ребёнка противодействие, чувство отчуждения и агрессивное поведение.

- Дисциплинарные воздействия перестают быть эффективными, если ругать ребёнка постоянно независимо от того, что и как он сделал. У него возникает чувство, что взрослому ничем нельзя угодить.

- Методы дисциплинарных воздействий не должны ущемлять достоинство ребёнка, угрожать его безопасности и препятствовать формированию образа себя.

Внешний контроль за поведением необходим всем детям младшего и среднего дошкольного возраста. Для каждого возрастного периода и определения уровня развития существуют адекватные средства дисциплинарного воздействия.

На ранних стадиях развития дисциплина может поддерживаться управлением деятельностью ребёнка, например, с помощью игрушек и интересных игр, оборудования игровых площадок на улице и в помещении. Иногда помогает изменение ситуации вокруг ребёнка. Например, можно переключить его внимание на другое действие предмет или вообще вывести из ситуации, провоцирующей негативное поведение.

детьми постарше можно обсудить их поведение и в доступной форме объяснить его положительные и отрицательные стороны.

Дисциплинированного поведения можно достичь, но успех во многом определяется возрастом ребёнка. Так, например, у детей в возрасте 2,5 -3 лет, у которых слабо развиты функции самоконтроля, наблюдается больше проблем, связанных с плохим поведением, физической агрессией, чем у четырёхлетних.

Чаще надо обсуждать последствия действия ребёнка или взрослого для чувств другого человека. Подчёркивайте сходство между разными людьми. Предлагайте детям игры и ситуации, в которых необходимы сотрудничество и взаимопомощь. Исключать надо нотации тем детям, которые не хотят в том или ином случае вести себя таким образом. Вовлекайте ребёнка в обсуждение межличностных конфликтов, возникающих на моральной почве. Последовательно игнорируйте случаи отрицательного поведения, обращая внимание на ребёнка, который ведёт себя хорошо.

Однако не стоит без конца повторять одни и те же требования, запреты и наказания. Ясно формулируйте правила

поведения. Объясняйте, почему следует поступать так, а не иначе, обсуждайте последствия неверного поведения, как для самого ребёнка, так и для окружающих.

Помните, что улыбка или доброе слово также является поощрением. Используйте, как словесные, так и иные формы проявления внимания к ребёнку. Например, наблюдение за его игрой, улыбку, кивание или покачивание головой, контакт взглядом, мимикой, совместные действия с ребёнком. Внешние проявления внимания и привязанности индивидуальны для каждого родителя. Главное чтобы они были разнообразны.

Упражнения для развития навыков самоконтроля у детей.

Игра «Сделай так же».

Варианты заданий в этой игре могут быть различными. Например, взрослый ставит на стол пирамидку, кольца которой надеты в порядке возрастания их размеров. Ребенку предлагается собрать такую же пирамидку.

Можно предложить сложить из геометрических фигур несложные узоры или рисунки.

Игра «Сохрани слово в секрете».

Взрослый говорит ребенку: «Сейчас мы поиграем в такую игру. Я буду называть тебе разные слова, а ты будешь их четко за мной повторять. Но помни об одном условии: названия цветов – это наш секрет, их повторять нельзя. Вместо этого, встретившись с названием цветка, ты должен молча хлопнуть один раз в ладоши». Основная задача этого упражнения – научить ребенка длительное время в процессе работы руководствоваться заданным правилом, «удерживать» его. При этом безразлично, какое именно правило вами выбрано, — подойдет любое.

Игра «Что изменилось?»

Мелкие предметы в количестве 10 – 15 штук раскладывают на столе и накрывают газетой. Игроку предлагается в течение 30 секунд ознакомиться с расположением предметов; потом он поворачивается спиной к столу, а в это время три или четыре предмета перекладываются на другие места. Снова дается 30 секунд на осмотр предметов, после чего опять накрываются газетным листом. Теперь спросите игрока: «Что изменилось в расположении предметов, какие из них были переложены?»

Игра – упражнение «Где чей домик?»

Эта игра развивает устойчивость внимания. Предложите ребенку рисунок с изображениями семи разных зверюшек, каждая из которых спешит в свой домик. Линии соединяют животных с их домиками. Нужно определить, где чей домик, не проводя карандашом по линиям.

Игра – упражнение «Найди отличие».

Предложите ребенку найти различия в двух похожих, но не совсем одинаковых картинках. Можно также подобрать несколько картинок с нелепым содержанием и попросить ребенка найти несоответствия.

Игра – упражнение «Топ – хлоп».

Игра на развитие внимания, памяти. Ведущий произносит фразы-понятия – правильные и неправильные. Если выражение верное, ребенок хлопает, если неправильное – топает.

**Памятка родителям от самого ребёнка.
Прислушаемся к советам своих детей!**

1. Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.

2. Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.

3. Не позволяйте моим дурным привычкам привлекать ко мне чрезмерную долю вашего внимания. Это только вдохновит меня на их продолжение.

4. Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».

5. Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуки.

6. Не требуйте от меня немедленных объяснений, зачем я сделал то или иное. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.

7. Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить — это поколеблет мою веру в вас.

8. Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.

9. Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, то я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

10. Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, открыв, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.

11. Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею буквально этого в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.

12. Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки — смертный грех. Я имею право делать ошибки, исправлять их и извлекать из них уроки. Но если вы будете меня убеждать, что я ни на что не годен, то в будущем я, вообще, буду бояться что-то делать, даже зная, что это правильно.

13. Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я, как и вы, учусь на собственном опыте.

14. Не забывайте, я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.

15. Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится намного слабее. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но поговорите со мной об этом несколько позже

16. Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращу гораздо большее внимание на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.

17. Я чувствую, когда вам трудно и тяжело. Не прячьтесь от меня. Дайте мне возможность пережить это вместе с вами. Когда вы доверяете мне — я буду доверять вам.

18. Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Для меня важнее то, как мы его проводим.

19. Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я стану ваши другом. Запомните, что я учусь, больше подражая примерам, а не подвергаясь критике.

20. Мне важно знать от вас что правильно, а что нет. Но более всего мне важно увидеть в ваших поступках подтверждение того, понимаете ли вы сами что правильно, а что нет.

Список литературы.

1. А.П Гиппенрейтер Ю.Д. «Общаться с ребенком. Как?»
Москва 2015г.
2. Доскин В.А., Голубева Л.Г. «Как сохранить и укрепить здоровье ребенка» Москва «Просвещение» 2016г.
3. Усова «Развитие у детей старшего дошкольного возраста действий самоконтроля», М. «Просвещение», 2013.
4. Г.А. Урунтаева «Самоконтроль у дошкольника», С.-Петербург 2016.