

Рекомендации родителям по развитию самоконтроля у детей



Умение учиться – это способность организовать самого себя на деятельность, которая имеет четкую цель. Дети, умеющие это делать, наиболее успешны в учебе, а в дальнейшем в любых сферах деятельности.

Чтобы организовать свою деятельность эффективно, ребенок должен овладеть рядом специфических приемов. Если приемы учебной деятельности не сформированы, школьник не сможет успешно справляться с учебными заданиями. Такой ребенок не умеет ориентироваться на систему требований, то есть не учитывает при выполнении задания все требования, предусмотренные в условии, – какие-то использует, а какие-то пропускает.

Недостаточное умение планировать свои действия не позволяет школьнику выработать определенную последовательность выполнения задания.

Низкий уровень произвольности и саморегуляции мешает ребенку управлять собственной деятельностью. Ему сложно подчинять свои желания требованию «надо»: сосредотачивать внимание, запоминать информацию и решать задачи, в нужной ситуации прилагать волевое усилие для выполнения неинтересных или однообразных задач.

Навыки самоконтроля и саморегуляции нужно развивать, ведь именно эти навыки – одни из самых важных для успешной учебы в школе.

1. **Общение с ребенком.** Постарайтесь заранее договориться с ребенком, когда вы проведете время вместе. Или же подключайте, в игровой форме, ребенка к Вашим делам.

Если ребенок в данный момент не хочет такого общения – не настаивайте.

В общение с ребенком должен входить тактильный контакт. (Это объятия, если инициатор их ребенок и прикосновения к рукам, если ребенок не любит обниматься).

2. **Ответственность.** Формировать у ребенка ответственность следует, начиная с незначительных обязанностей. *«Теперь за это отвечаешь ты. Ты главный в этом вопросе. Никто другой тебе не будет мешать. Ты сам для себя решаешь, как ты это будешь выполнять и когда».* Затем, можно дать другую обязанность - более сложную. При этом не забывайте хвалить ребенка за успешное выполнение поручения. Пусть ребенок самостоятельно принимает мелкие решения. Чаще советуйтесь с ним.

3. **Включение ребенка в семейные дела.** Давайте возможность ребенку на равных участвовать в обсуждении семейных вопросов. Даже если ребенок, на ваш взгляд, говорит ерунду – выслушайте его и отметьте значимость для Вас его мнения.

4. **Школа.** Обязательно интересуйтесь, как дела в школе: « что было хорошего?» « что было плохого?». Так ребенок научится выделять хорошие моменты школьной жизни и не будет копить в себе негативные переживания. Все, что рассказывает ребенок о школе – важно. Бывает, родители не слушают всего, что говорит ребенок и пропускают важные вещи. Ребенок обижается. И желание ребенка делиться новостями снижается.

Если ребенок просит помощь в выполнении уроков – не отказывайте. Даже если задание легкое, не ругайте ребенка, что он просит помощи. Этим он хочет помочь самому себе, когда ему лень. Разговаривайте во время выполнения заданий, шутите. В такой атмосфере, хоть выполнение заданий и затянется по времени, у ребенка будет формироваться положительный настрой на уроки.

Не делайте за ребенка задания. Делайте их вместе. В большинстве случаев, Ваше участие должно быть направлено только на поддержание хорошего настроения у ребенка и настрой на выполнение заданий.

Ребенок может придумать себе расписание дня, в котором прописано, когда у него время для уроков, а когда для отдыха. Для начала, время на уроки лучше брать побольше.

Постепенно время следует сокращать.

Если при выполнении уроков ребенок часто отвлекается, то можно иногда делать 5ти минутные перерывы между заданиями. Задача родителей четко следить за выполнением временного режима, т.к. у ребенка это будет вызывать трудности.

5. **Конфликты. С учителями, с учениками:** Выслушайте версию ребенка. Его видение ситуации. Так Вы поймете, чувствует ли ребенок свою вину за произошедшее и хочет ли все исправить. Не столько важно выяснить кто виноват, сколько, как ребенок думает это исправлять. Школьное время – время, когда есть возможность учиться, как вести себя в различных ситуациях. Мотивируйте ребенка пробовать решать мелкие конфликты самостоятельно. Советуйте, но не навязывайте, как поступить. *С родителями:* дайте ребенку понять, что Вы очень расстроены его поведением. Спросите ребенка, как он думает исправить произошедшее. Или, если вина ребенка в этом лишь отчасти, спросите, что теперь делать вам двоим, чтобы помириться.

6. **Семейные правила.** Для взаимодействия в семье между взрослыми, между взрослыми и детьми нужны правила. Такие правила определяют, кто что должен делать и что будет, если он этого не выполнит. Если взрослый что-то обещает при ребенке очень важно это выполнить. Ребенок будет перенимать такое поведение. Семейные правила могут быть устными, а могут быть приняты всей семьей и красиво записаны на листе бумаги с подписью всех членов семьи.



Упражнения для развития самоконтроля и саморегуляции.

1. Установить режим дня. Ведь это прекрасная возможность научиться контролировать свой день и себя. Все дети смотрят на родителей, собственный пример и хорошая мотивация ребенка(а зачем тебе (нам) это надо) заложат хороший фундамент для следования своему намеченному режиму. В последствии дети, конечно, захотят нарушить режим, уклониться от него, не выполнять что-то. Здесь важно продолжить следовать режиму и не идти на поводу у ребенка, иначе начнутся манипуляции. Конечно режим выходного и буднего дня отличается. Лайфхак: выполнять столько упражнений всю неделю при зарядке, сколько выполнили в понедельник. Дополнительно развиваем силу воли.

2. Придумать и выполнить какое-то общее дело, включающее взаимодействие, не школьные задания (приготовить обед, сделать аппликацию и т.п.).

3. Выделить заранее на неделе время, которое можно посвятить совместному отдыху (например, играть в настольные игры с четкими правилами). Т.о. учить ребенка планировать свое время.

4. Придумывание и выполнение заданий по инструкции.

5. Придумать кроссворд на тему «Семья».

6. Нарисовать совместный рисунок «Наш дом».

7. Наблюдение за каким-то героем в фильме. Указывать, какие он совершил ошибки в поведении. (Обещал, но не сделал; соврал и т.п.)

8. «Невидимка» (Например, поход в магазин. Ребенок покупает все сам по списку, родитель при этом идет рядом, но делает вид, что его нет).

9. Поменяться местами на несколько часов. (Ребенок становится взрослым и наоборот. Задача взрослого, ставшего ребенком – показать все «прелести» непослушания).

1. «Сохрани слово в секрете».

Инструкция ребенку: «Я говорю слова, а ты повторяешь за мной все слова, кроме слов из двух слогов. Эти слова (из двух слогов) – наш секрет. Ты их не повторяешь».

Главное в этом упражнении долгое время в процессе работы удерживать в памяти правило.

Когда ребенок хорошо справляется с одним правилом, используйте два правила одновременно. Например, нельзя повторять слова из двух слогов и слова, которые начинаются на гласную. Правила могут быть любыми. Эту игру можно использовать, отрабатывая материал по любому школьному предмету. Играть можно, где угодно, дома, в транспорте, на улице, по дороге в школу.

2. «Спрячь букву».

Инструкция ребенку: «За буквой «а» охотится буквоешка. Спаси ее перепиши текст, а вместо букв «а» ставь точки»

Текст: «Наступила ранняя весна.»

В тетради получится: «Н.стupil. p.нняя весн. .»

Для более взрослых детей хорошо такое упражнение. Вместо безударных гласных ставить точки, а все ударные гласные писать.

Это упражнение будет так же способствовать тренировке грамотности, так как безударные гласные можно будет после записи проверить и вставить другим цветом.

3. «Загадочное превращение».

Инструкция ребенку: «Ты волшебник. Сейчас ты будешь превращать буквы. Читай слоги и меняй (превращай) букву «о» на букву «и».

4. «Можешь ли ты делать два дела сразу?»

Инструкция ребенку: «Читай текст про себя, а каждое второе слово произноси вслух».

Можно давать другие задания: «Произноси вслух каждое последнее слово в предложении» или «Произноси вслух только те слова, где есть буква «к».

5. «Как сказать слово, не произнеся ни звука»

Инструкция ребенку: «Перед тобой сокращенный алфавит. Под каждой буквой написана цифра. Она указывает на количество хлопков (или стуков карандашом по столу).

1 хлопок – буква «о»

2 хлопка – буква «т»

3 хлопка – буква «к»

4 хлопка – буква «с»

5 хлопка – буква «и»

6 хлопка – буква «а»

Я прохлопаю какое-то слово, а ты постарайся его угадать.

Используя этот сокращенный алфавит, можно прохлопать слова: кот, кит, сок, коса, киса, ток, такси и т.д.

Не забудьте делать паузы между буквами или предупреждать ребенка о том, что сейчас Вы прохлопаете следующую букву.

Используя эти и подобные упражнения, можно существенно повысить уровень самоконтроля и саморегуляции ребенка, а также отработать некоторые грамматические навыки, такие, как деление на слоги, постановка ударения, гласные и согласные звуки и буквы, способы проверки разных орфограмм.

Тренировать навыки самоконтроля можно при выполнении самых обычных повседневных дел. Например, совершая покупки вместе с ребенком в магазине или собирая портфель в школу.

Как только ребенок научится контролировать себя и свои действия самостоятельно, его успехи в школе станут несоизмеримо лучше.

Подготовила педагог-психолог Тимофеева Яна Ильинична