

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОКОНТРОЛЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

«Маленькие непоседы» - очень часто называем мы наших детей. Малыши проявляют эмоции спонтанно, бурно, зачастую это вызывает недовольство взрослых. Уговоры посидеть тихо, послушать внимательно, как правило, малоэффективны. Часто мы замечаем, как тяжело детям доделать начатое дело, как быстро угасает интерес ко всему связанному с необходимостью кропотливо работать, ко всему эмоционально не окрашенному, требующему определенных навыков. Особенно бывает тяжело концентрировать свое внимание и регулировать поведение ребенка после отпуска, длительного отдыха, когда нужно вернуться к режиму, развивающей деятельности детского сада.

НАЛИЧИЕ САМОКОНТРОЛЯ У РЕБЕНКА ПРЕДПОЛАГАЕТ:

- ✖ контроль импульсов (например, съесть конфету не сейчас, после обеда, а то на суп «не останется места») – к 3–4 годам;
- ✖ умение ждать, сдерживая эмоции (своей очереди поиграть с игрушкой, маму, папу с работы);
- ✖ умение сравнить свою работу с образцом и делать выводы относительно их соответствия — увидеть ошибку или убедиться в правильности выполнения (например, определять совпадения или несовпадения цветов раскрашенных элементов в книжке-раскраске с объектами реальной действительности — трава зеленая, солнце желтое и т. д.);
- ✖ навык выстраивания алгоритма своих действий в соответствии с правилами и способами их выполнения (умение следовать правилам в играх, в том числе и делать ходы по очереди);
- ✖ способность предвосхищать возможные трудности в той или иной деятельности за счет оценки своих возможностей и находить пути их

устранения (так, ребенок, выбирая рисунок как способ творческого осмысления темы «Лес», зная, что не умеет рисовать гриб, обратится за помощью к взрослому или товарищу);

✖ умение регулировать свои действия в соответствии с пониманием, что «надо», «можно», «нельзя» (на занятиях нельзя кричать, дома можно громко слушать музыку, но надо спросить, не мешает ли это другим членам семьи и т. п.). Формирование четырех последних умений завершается к 6–7 годам. Как и все остальные умения, формирование и развитие самоконтроля у детей-дошкольников происходит в игре.

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОКОНТРОЛЯ

1. Игра «Повтори движения»

Цель. Развивать умение контролировать свои действия, подчиняясь указаниям взрослого. Задание. Ребенок, слушая взрослого, должен выполнять движения, если услышит название игрушки – должен хлопнуть, если название посуды – топнуть, если название одежды – присесть.

2. Игра «Час тишины – час можно»

Цель. Развивать умение регулировать свое состояние и поведение. Задание. Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них, задавать вопросы и др. Эти часы можно чередовать, можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

3. Игра «Перехитри сторожа»

Цель. Совершенствовать навыки самоконтроля, развивать быструю реакцию. Ход игры. Вы грозный сторожевой пес,

охраняющий сокровища (игрушка, конфета, кружка). Ребенок - шаловливый щенок, крадущийся за добычей, его задача - схватить ваше сокровище. Но, подкрадываясь к нему, он должен остаться незамеченным. Если вы сидите неподвижно, малыш осторожно приближается к объекту, но стоит вам пошевелиться или обернуться, ребенок должен замереть на месте, чтобы остаться «невидимым».

4. Упражнение «Все под контролем»

Цель. Формировать навык сдерживать свои действия до полученного сигнала. Задание. Вы даете ребенку команду, а он должен ее выполнить, но после того, как вы скажете: «Быстро!». Например: «Дотронься до желтого предмета», пауза, «Быстро!».

5. Упражнение «Будь внимателен»

Цель. Формировать навык сдерживать свои действия до полученного сигнала. Задание. Попросите ребенка ответить на ваши вопросы. Но ответ на каждый вопрос должен звучать только после произнесения вами волшебной фразы: «Раз, два, три! Говори!» Вопросы могут быть самыми разными. Сколько лап у кошки?

Апельсин - это овощ?

Где живет медведь?

6. Упражнение «Зоопарк»

Цель. Развивать умение управлять своим поведением. Задание. Ребенок имитирует движения разных животных. Вы отгадываете, какой перед вами зверь. Поменяйтесь ролями.

7. Игра «Черепахи»

Цель. Совершенствовать навыки самоконтроля. Ход игры. Предложите ребенку представить, что вы очень медленные черепахи, и вам необходимо добраться до определенного места (например, из комнаты на кухню). Черепахи медленно, не останавливаясь, ползут к намеченной цели.

Тайм-менеджмент для детей.

Начинать говорить с ребенком о самостоятельном планировании можно, когда он приобретёт навыки определения времени по часам и календарю. Обычно это происходит к первому классу.

Самое сложное для родителей — организовать свой день и день ребенка так, чтобы всё успеть. Но пока вы занимаетесь планированием времени за ребенка, эта задача будет практически невыполнимой: «Я опоздал на урок», «Я не успел прочитать весь список литературы на лето», «Завтра на ИЗО мне нужны желуди и кленовые листья, но я вспомнил об этом только сейчас».

Повзрослев, ребенок, который привык делать всё по команде родителей, просто не сумеет распределять время между развлечениями и уроками или делами по дому. Из-за этого у него могут появиться проблемы с успеваемостью в школе и дальнейшим поступлением в институт или колледж. **Именно поэтому тайм-менеджмент для детей так необходим.**

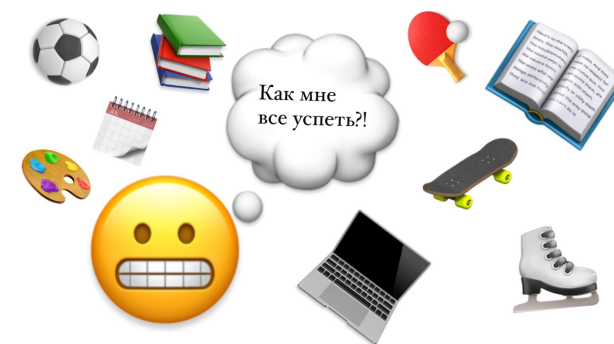
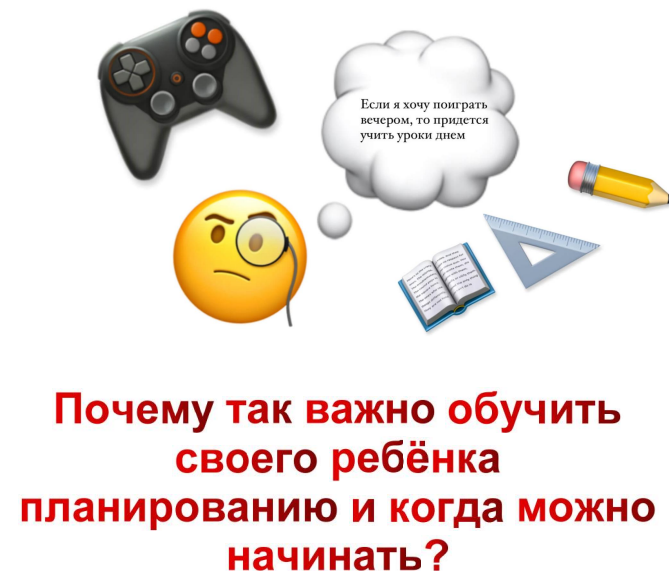
Как помочь своему ребенку научиться чувствовать время, не отвлекаться от учебы и «важных дел», и при этом не давить на него?

- Планирование у детей не заложено от рождения, поэтому сделайте процесс обучения этому навыку максимально интересным и комфортным.
- Объясните, что с его помощью можно находить время не только на учебу или дела по дому, но и на развлечения.
- Постарайтесь не навязывать новые привычки и не ругайтесь. Лучше станьте примером, мотивируйте, следите за результатом и показывайте, когда ребенок добился успехов. Например, похвалите за то,

что он смог освободить целый час вечером и теперь может посвятить его прогулкам или играм.

- Важно объяснить, что такое приоритетность, и почему нужно выполнять сначала одну задачу и только потом приступать к другой. Здесь очень важно, чтобы школьник понял причинно-следственную связь и позже смог сам строить свой график, рассуждая, какая задача для него важнее. Можно повесить на холодильник или над письменным столом планер для детей со списком дел
- Поощряйте за выполнение рутинных дел. Можно сделать небольшой подарок, сводить на каток или в кино.
- Для объемных задач составляйте вместе с ребенком чек-листы. Например, в чек-листе «Уборка» могут быть пункты: протереть пыль, собрать одежду для стирки, вынести мусор, помыть посуду. После каждого выполненного дела пусть ребенок ставит в этом списке плюстик и видит свой прогресс.
- Следите, чтобы запланированные дела выполнялись по расписанию, не забывать про которое могут помочь стикеры на видных местах.

Будьте примером. Если вы сами не справляетесь с рутинными делами и приоритезацией задач, не стоит ждать обратного от ребенка.



Воспитатель Кузнецова Е.В.
МДОУ «Детский сад № 157»
г.Ярославль