

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 самоконтроля проявляется в том, что ребенок переставляет буквы местами во время письма и чтения, пропускает буквы и целые слоги, а иногда и слова, пропускает строчку при чтении, не обращает внимания на знак действия при счете. 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 общении 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 5-ти 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. Придумать и выполнить какое-то общее дело, включающее взаимодействие, не школьные задания (приготовить обед, сделать аппликацию и т.п.).

2. 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.

3. Придумывание и выполнение заданий по инструкции.

4. Придумать кроссворд на тему «Семья».

5. Нарисовать совместный рисунок «Наш дом».

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

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

8. 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.

