

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 33 Красносельского района
Санкт-Петербурга

Консультация для родителей: «Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста»



Подготовила:

Платонова А.И.
воспитатель 1 кв.категории

Самоконтроль является составной частью любого вида деятельности человека и направлен на предупреждение возможных или обнаружение уже совершенных ошибок. С помощью самоконтроля человек всякий раз осознает правильность своих действий, в том числе в игре, учебе и труде.

Развиваем саморегуляцию:

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. Детский сад. Обязательно интересуйтесь, как дела в детском саду: *«что было хорошего?» «что было плохого?»*. Так ребенок научится выделять хорошие моменты из жизни в детском саду и не будет копить в себе негативные переживания. Бывает, родители не слушают всего, что говорит ребенок и пропускают важные вещи. Ребенок обижается. И желание ребенка делиться новостями снижается.

5. Научите ребенка анализировать свое состояние.

Родители должны запастись терпением, помогая ребенку справляться со своим поведением. Дайте ему столько времени для развития навыков саморегуляции, сколько ему потребуется. Не осуждайте и не критикуйте ребенка: говорите ему, почему он отреагировал неправильно в той или иной ситуации, и как следует поступить в следующий раз.

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.

Развитие способности к самоконтролю и саморегуляции начинается уже в дошкольном возрасте и происходит естественнее и эффективнее всего в процессе разнообразных "игр с правилами". Также умение сличить свою работу с образцом и сделать выводы (*обнаружить ошибку или убедиться в правильности выполнения задания*) - важный элемент самоконтроля, который необходимо развивать.

Упражнения для развития навыков самоконтроля у детей.

Игра: «Вопрос – ответ»

Ход игры:

Взрослый задает ребенку вопросы, а ребенок должен ответить на них, но не сразу, а только тогда, когда взрослый скажет ему: «*Говори*». Это научит ребенка сдерживаться, контролировать свою природную импульсивность.

Игра: «Спортивная ходьба»

Ход игры:

Ребенок должен пройти определенную дистанцию, как можно быстрее, но при этом не переходить на бег. Также важны игры, выполняемые по определенному образцу. Это может быть складывание разноцветных геометрических фигур в определенном порядке, рисование узора по картинке, и другие подобные задания.

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 (*сверху вниз*) или в определенной последовательности цветов. Ребенку предлагается собрать такую же пирамидку.

Можно предложить сложить из имеющихся геометрических фигур несложные узоры или рисунки в соответствии с образцом, например, квадрат из треугольников по заданному образцу или елочку из треугольников, узор из геометрических фигур и т. п. Выполнив задание, ребенок может самостоятельно проверить ее по образцу.

Игра "Сохрани слово в секрете".

«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».

Примерный список слов: окно, стул, ромашка, ириска, просо, плечо, шкаф, василёк, книга и т. д.

Основная задача упражнений на развитие произвольности и саморегуляции - научить ребенка длительное время руководствоваться в процессе работы заданным правилом, "удерживать" его. При этом безразлично, какое именно правило вами выбрано - подойдет любое.

Варианты:

1. нельзя повторять слова, начинающиеся на звук [р];
2. нельзя повторять названия животных;
3. нельзя повторять имена девочек;

Когда ребенок станет хорошо и постоянно удерживать правило, переходите к игре с одновременным использованием двух правил.

На пример:

1. нельзя повторять названия птиц, надо отмечать их одним хлопком;
2. нельзя повторять названия предметов, имеющих круглую форму (или зеленый цвет, надо отмечать их двумя хлопками.

Введите элемент соревнования. За каждую ошибку начисляйте одно штрафное очко. Результат игры записывайте и каждый последующий сравнивайте с предыдущим. Ребенок должен убедиться, что чем больше он играет, учитывая правила, тем лучше у него получается. Не забывайте меняться с ребенком ролями.