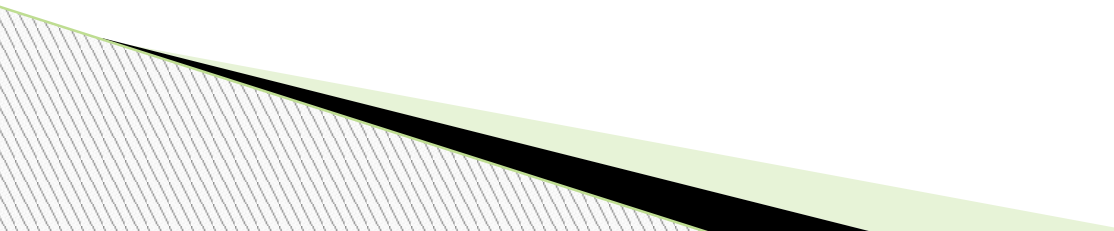


Как научить ребенка управлять своим поведением

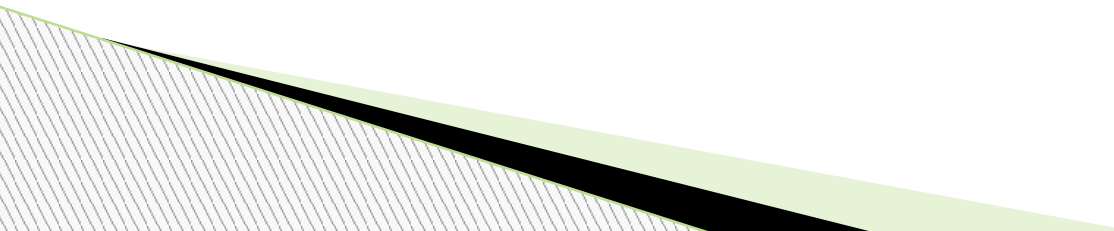
МКУ «ППМС – центр»
Педагог- психолог Бурова
Вера Павловна

Что такое контроль и управление собственным поведением?

- Контроль поведения иногда называют «саморегуляцией» и относится он к нашей способности вести себя допустимым образом благодаря контролю над собой – это может означать проявление контроля над побуждениями с целью прекратить определенные действия или наоборот действовать определенным образом, даже если мы вовсе этого не хотим, управлять нашей энергией, эмоциями, вниманием и поведением, делая это социально приемлемым способом.
- 

- Саморегуляция – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.



- Способность регулировать или управлять поведением позволяет нам сохранять концентрацию внимания в присутствии отвлекающих факторов, фокусироваться на самой важной информации, соблюдать очередь, ждать, следовать правилам, адаптироваться к новым ситуациям, поступать социально приемлемым способом, подавлять вспышки гнева и достойно встречать трудности.
- 

- Способность управлять своим поведением не возникает в одночасье, а развивается постепенно, с индивидуальной для каждого ребенка скоростью.

Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, а также от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий, что **формируется в процессе воспитания.**

- Уже на первом году жизни начинают формироваться произвольные движения. В период от двух до трех лет закладываются основы регулирующей функции речи. С 4 лет развивается контроль за своими действиями, а нарушение правил поведения другими замечается уже с 3 лет. Уже в дошкольном возрасте появляется первая самооценка, роль которой в регуляции поведения постоянно возрастает. Все эти изменения служат предпосылками и создают условия для развития основ произвольной саморегуляции.

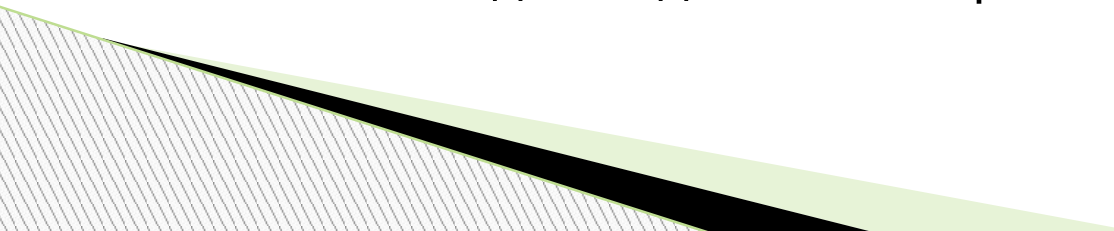


Как родители могут способствовать развитию навыков контроля ребенком своего поведения?

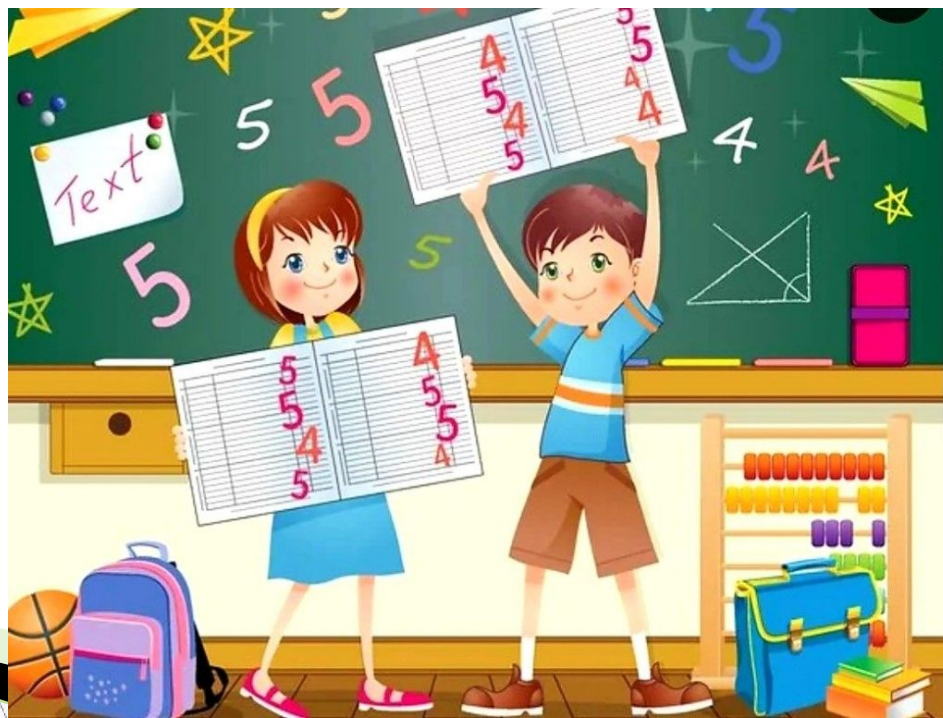
- ▣ Обучение детей контролировать свое поведение заключается не в том, чтобы учить их сидеть смирно, следовать инструкциям и контролировать самих себя. Речь идет о том, что **необходимо обеспечить детям такую окружающую обстановку, в которой они смогут выбирать, осознавать требования, чувствовать себя раскованно, «выпускать пар» и заряжаться энергией для решения повседневных проблем.**

- Ребенку нужно давать возможность испытать множество вариантов действия для того, чтобы научиться делать выбор. Именно в выборе поступка или действия состоит первый шаг на пути развития произвольного (согласно со своими желаниями, волей) управления поведением.

Вот несколько простых советов, которые помогут родителям содействовать развитию навыков контроля поведения ребенка:

- 1. Тщательно наблюдайте за вашим ребенком – станьте «детективом»;
 - 2. Демонстрируйте саморегуляцию на собственном примере;
 - 3. Учите ребенка словам для выражения мыслей и чувств;
 - 4. Устанавливайте распорядок дня и четко озвучивайте свои требования;
 - 5. Играйте в игры по правилам и поощряйте игры с другими детьми;
 - 6. Помогайте своему ребенку играть изобретательно;
 - 7. Позвольте ребенку руководить вами в играх;
 - 8. Поощряйте игры с физическими нагрузками;
 - 9. Позволяйте детям делать выбор и ставить перед собой цели.
- 

- Сводя к минимуму стрессы и требования повседневной жизни, создавая условия, в которых дети могут оставаться спокойными, внимательными и сосредоточенными, вы помогаете им заряжаться энергией, необходимой для того, чтобы извлекать уроки из ситуаций и справляться с повседневными проблемами. Кроме того, помогая детям улучшать контроль поведения, родители способствуют развитию языковых навыков и лучшей успеваемости детей в школе.



Базовые принципы «управления трудным поведением»

- 1. Обращение к специалисту;
- 2. Прерывание негативных взаимодействий;
- 3. Стратегия «перерыва» («тайм-аут»);
- 4. Положительное подкрепление: похвала, привилегии;
- 5. Наказание: отсутствие похвалы, привилегий;
- 6. Тактика «малых шагов»;
- 7. Использование естественных и логических последствий;
- 8. Дневник наблюдений. Баланс позитива и негатива. («Тетрадь успехов»)
- 9. Условия получения желаемого («сделав то, что нужно, получишь то, что хочешь»)
- 10. Помощь ребенку в понимании своих желаний и чувств
(выслушивание-сопереживание-предположение о чувствах другого-разбор ситуации-поиск новых решений в разговоре, в игре)
- 11. Безопасное отреагирование негативных чувств;
- 12. Совместное с ребенком планирование изменений в поведении

"Ребёнок учиться тому,
Что видит у себя в дому.
Родители - пример ему!
Кто при жене и детях груб,
Кому язык распутства люб,
Пусть помнит, что с лихвой получит
От них всё то, чему их учит.
Не волк воспитывал овец,
Походку раку дал отец!
Коль видят нас и слышат дети,

Мы за дела свои в ответе.
И за слова: легко толкнуть
детей на нехороший путь.
Держи в приличии свой дом,
чтоб не каяться потом ."



Себастьян Брант.

*Спасибо
за внимание!*