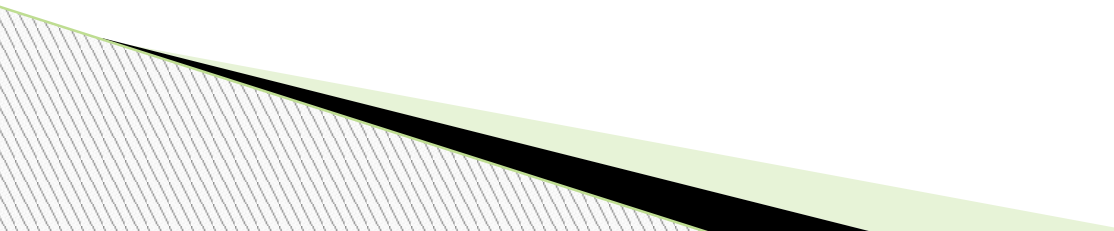


Как научить ребенка управлять своим поведением

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.

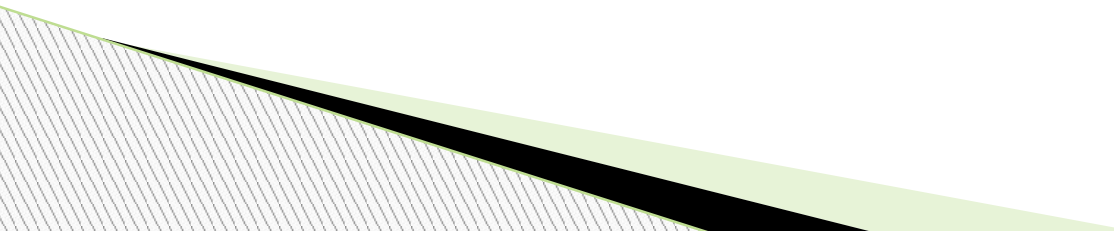
Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, а также от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий, что **формируется в процессе воспитания.**

- 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.

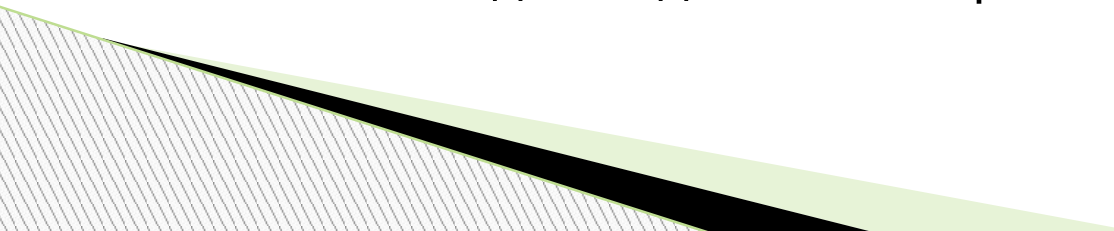


Как родители могут способствовать развитию навыков контроля ребенком своего поведения?

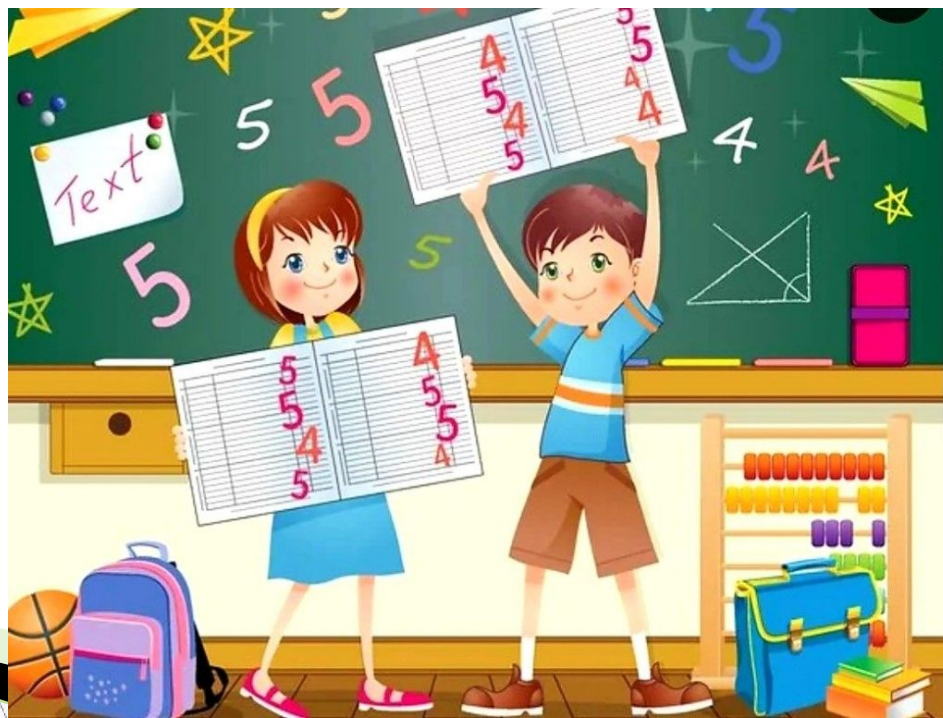
- ▣ Обучение детей контролировать свое поведение заключается не в том, чтобы учить их сидеть смирно, следовать инструкциям и контролировать самих себя. Речь идет о том, что **необходимо обеспечить детям такую окружающую обстановку, в которой они смогут выбирать, осознавать требования, чувствовать себя 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!*