

ГКДОУ «ДС №31 «Сказка»

**Буклет: «Как правильно управлять поведением
ребенка»**



Составила педагог-психолог:
Радченко Г.Ю.

г. Невинномысск, 2020г.

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.

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

1. Тщательно наблюдайте за вашим ребенком

Родителям необходимо дифференцированно предъявлять определенные требования к своему ребенку, учитывать и знать те факторы, которые помогают ему оставаться спокойным, обращать внимание на то, каким образом ребенок контролирует себя и что заставляет его становиться недостаточно или чрезмерно возбужденным. Обращайте внимание на реакцию вашего ребенка в ответ на различные ситуации и занятия. Как только вы определите действующие на него стрессовые факторы, вы должны постараться минимизировать их и создать обстановку, в которой ребенок сможет оставаться спокойным и сосредоточенным.

2. Демонстрируйте саморегуляцию на собственном примере

В повседневных занятиях используйте слова, действия и «внутренний диалог», которые будут демонстрировать ваш собственный контроль своего поведения. При этом ценность внутреннего диалога состоит в том, что он призван облекать ваши мысли и чувства в слова.

- Выбирая настольную игру, вы можете продемонстрировать ребенку, как необходимо контролировать свое побуждение сделать свой выбор первым: «На этот раз игру будешь выбирать ты, потому что в прошлый раз выбирала я».
- Если сломалась игрушка, вы можете продемонстрировать способность управлять и контролировать свое чувство огорчения: «О, это так грустно. Я очень хотела поиграть этой игрушкой вместе с тобой. Ну что ж, давай найдем другую игрушку, с которой мы сможем поиграть так же интересно».

3. Учите ребенка словам для выражения мыслей и чувств

Это поможет ему контролировать свое поведение. Вот некоторые простые слова, которые дети могут использовать с самого раннего детства для того, чтобы описывать свои эмоции: «счастливый», «злой», «страшный» и «грустный». Для детей с более развитой речью можно моделировать использование более сложных слов, таких как «чувство», «думать», «огорчение» или «успокоение». Вы можете использовать эти слова, чтобы описывать мысли и эмоции вашего ребенка в повседневной жизни. Например, если ребенок огорчен внезапным изменением в расписании, вы можете сами облечь его мысли в слова: «Ты, кажется, расстроился по поводу того, что нам пришлось изменить свой план действий».

4. Устанавливайте распорядок дня и четко озвучивайте свои требования

Дети хуже контролируют собственное поведение и эмоции, когда требования неясны или они не знают, что будет дальше. Использование расписания, списков, предупреждений об изменениях, таймера или любых других средств, которые дают

детям четкость и предсказуемость, помогает снизить уровень стресса и понять, что будет дальше.

5. Поощряйте игры с другими детьми

Если вашему ребенку трудно контролировать свое поведение, приглашайте в игру ребенка, который хорошо владеет навыками управления поведением. Так ваш малыш будет учиться на примере другого ребенка. Поощряйте игры вашего малыша с детьми, которые умеют соблюдать очередь, ожидать, договариваться о правилах и играть честно.

6. Помогайте своему ребенку играть изобретательно

Во время ролевых игр дети практикуют многие аспекты управления поведением. Для того чтобы исполнять взятую на себя роль (например, роль доктора), ребенок должен подавлять свои естественные реакции и представлять себе реакции доктора. Во время ролевых игр дети должны принимать решения и следовать правилам, включая решение об использовании той или иной игрушки и распределение между собой определенных ролей. Исполнение роли предполагает планирование и демонстрацию различных эмоций и сценариев, а также их последствий. Поощряйте ролевые игры ребенка, заставляя его исполнять разные роли (например, пожарного или официанта) и разыгрывать роли с игрушками (например, ехать на игрушечной машине на автомойку).

7. Играйте в игры по правилам:

Умение следовать правилам, устанавливать и применять их по отношению к себе – это часть развития саморегуляции. Играйте в игры с простыми правилами, в такие как догонялки, прятки, простые карточные и настольные игры.

8. Поощряйте игры с физическими нагрузками

Специалисты рекомендуют ограничивать время, проводимое детьми у экранов телевизоров, чаще бывать на открытом воздухе и играть в игры, подразумевающие физическую нагрузку. Нехватка физических упражнений может стать стрессовым фактором для организма вашего ребенка, а игры с физической нагрузкой и занятия физкультурой улучшают способность контролировать свое поведение.

9. Позволяйте детям делать выбор и ставить перед собой цели

Предоставление выбора дает детям чувство контроля над окружающей обстановкой. А постановка целей помогает развивать самоконтроль. Дети могут ставить перед собой цели на летние каникулы или субботний вечер, планировать игры с друзьями или выбирать одежду на следующий день.

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.

Спасибо за внимание!