

Самоконтроль является одним из самых важных навыков для детей как для их успеваемости, так и для социального благополучия в целом. Дети, у которых проблемы с самоконтролем, как правило, не умеют управлять своими эмоциями и принимать мудрые решения, и не всегда понимают, как их действия влияют на окружающих людей.

1. Примите гнев

Объясните ребенку (а иногда и себе, если это необходимо), что порой испытывать злость – нормальная реакция любого человека. Мы часто злимся на себя или кого-то, когда что-то не получается или нас что-то разочаровывает. Не говорите ребенку «не злись», а сделайте шаг назад, пусть он вспомнит, что его расстроило, обсудите, стоит ли ситуация того, чтобы так реагировать, подумайте, можно ли что-то в ней изменить. Такими беседами вы научите ребенка двум важным вещам: во-первых, справляться с гневом посредством высказывания, озвучивания эмоций, а во-вторых, однажды ребенок, испытав разочарование, не будет

злиться, а станет сразу искать выход из ситуации.

2. Учимся останавливаться и задумываться

Поиграйте с ребенком в такую игру – каждый должен задать друг другу вопросы, но нельзя отвечать на них в течение 10 секунд. Считая вслух до 10, ребенок делает над собой усилие и явно лучше думает об ответе на вопрос, прежде чем отвечать. Поговорите с ребенком о том, что это может стать полезным инструментом при общении с людьми или неплохим помощником в учебе. Обратите внимание, что необязательно всегда считать до 10, и досчитать до 3 иногда может быть достаточно. Это особенно полезное упражнение, если ваш ребенок склонен поднимать руку, не зная ответ на уроке, или выпалить что-то, прежде чем спрашивают.

3. Учимся терпению и концентрации

Играйте в любые настольные игры, где необходимо ждать своей очереди. Запишитесь в спортивную секцию – хоккей, баскетбол, регби, футбол и т.п. – в этих играх дети должны научиться терпеливо ждать, исправлять ошибки и адекватно

реагировать на события во время игры. Также спортивные игры развивают самодисциплину, требуя регулярной отработки навыков. Шахматы и шашки тоже могут быть полезны для улучшения концентрации внимания и терпения, потому что эти игры требуют от нас постоянного обдумывания следующего шага.



4. Разрешите ошибаться

Но порой само по себе обучение игре может принести массу проблем – ребенок нетерпелив, что-то не получилось, и он сразу начинает злиться. Сами относитесь легко к ошибкам, объясняйте ему, что это нормально,

шутите, рассказывайте о ваших неудачах на первых порах, не позволяйте ему считать ошибку провалом – ведь это только путь к победе.

5. Контролируем эмоции

С детства известная игра – «Море волнуется раз». Классический ее вариант: ведущий произносит «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри»; как только звучит слово «замри», игрок застывает, а ведущий (то есть мама или папа), пытается его рассмешить, разозлить – что угодно, лишь бы ребенок двинулся. Если такое случается – он становится ведущим. Игру можно как угодно видоизменять, добавлять музыку, любимых персонажей и т.д. Главное, что в ней ребенок учится владеть своим телом и своими эмоциями.

6. Предложите способы самоутверждения

Зачастую капризное «нет, не хочу и не буду» – лишь способ самоутверждения. Дайте детям возможность проявлять свою волю там, где это уместно. Пусть ребенок сам решает, что ему надеть,

предоставьте ему выбор того, что есть, куда идти, что читать и смотреть – так он будет чувствовать, что он контролирует свою жизнь, а значит, будет учиться контролю.

7. Доверьте ответственность

Иногда, чтобы научиться отвечать за себя, ребенку надо научиться отвечать за кого-то другого. Позвольте ему домашнего питомца, пусть даже это будет хомячок или черепашка. Наделите его небольшими обязанностями по дому и по уходу за домочадцами. Это может быть мытье посуды, или вечерний чай для бабушки – что бы это ни было, оно научит ребенка организовывать себя, свой труд и свое время.

Министерство социальной защиты населения Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное учреждение
«Комсомольский-на-Амуре реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»

Формируем и развиваем самоконтроль у детей

