

Консультация для родителей .

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

Одним из существенных отличий в познавательной деятельности "успешных" и "неуспешных" учеников является различие в умении осуществлять самоконтроль и саморегуляцию своих действий. "Неуспешные" школьники даже при знании и понимании правила, по которому нужно действовать, затрудняются в самостоятельном выполнении задания, где требуется в определенной последовательности выполнить ряд умственных операций, и им необходима постоянная помощь взрослого.

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.

Специфика развития сферы произвольности обуславливает психологическую (а точнее личностную) готовность ребенка к школе и отвечает, наряду с другими условиями, за успешную адаптацию.

Именно поэтому необходимо обратить внимание родителям старших дошкольников на необходимость помочь детям в формировании и развитии умений и навыков самоконтроля и саморегуляции поведения, столь важных именно в этом периоде.

Как помочь ребёнку в сложные минуты? Самое правильное – научить его помогать самому себе, то есть познакомить с упражнениями саморегуляции. Все они построены на трех этапах:

1) Осознание – это, пожалуй, самое сложное. Детям тяжело отследить своё эмоциональное состояние. Они очень импульсивны, реакции быстро сменяются одна другой. Здесь на первых порах необходима помощь взрослого. Скажите малышу: «Я заметила, что ты нервничаешь (сердишься, злишься)». Можете показать лицо ребенка в зеркале или изобразить, что вы увидели. Уточните, правильно ли вы поняли. Это должен быть спокойный дружеский разговор, а не нотация или упреки.

2) Напряжение. Далее ребенку необходимо дать инструкцию, что делать в такой ситуации. Это должно быть связано с мышечным напряжением. Например, сожми кулаки или сильно надави ногами в пол.

3) Расслабление. Нужно попросить ребенка расслабиться. Это всегда легче после напряжения.

Вот несколько примеров таких упражнений:

«Возьми себя в руки»

Ребёнку говорят: «Как только ты почувствуешь, что ты забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, остановись на секунду. Поставь ноги чуть шире плеч, обхвати ладонями плечи и сильно прижми руки к груди, – это поза выдержанного человека».

«Врасти в землю»

Попробуй сильно-сильно надавить стопами на пол, руки прижми к туловищу, сожми зубы, напряги шею и спину. Ты огромное крепкое дерево, у тебя мощные корни, и никакие бури тебе не страшны. Это поза уверенного человека.

«Пружинка»

Поставь ноги на ширину плеч, согни их немного в коленях, расслабь туловище и свободно опусти руки, расправь пальцы и склони голову к груди. Слегка покачайся в стороны, вперёд, назад. А сейчас резко выпрямись, как бы раскройся, подними голову и руки, выпрями ноги. Ты стряхнул всю усталость. Чуть-чуть осталось? Повтори ещё.

«Солдатык»

Когда ты бегаешь и не можешь остановиться, взять себя в руки замри, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки прижми к туловищу. Ты превратился в солдата на посту, ты несёшь свою службу, оглянись по сторонам, посмотри, что вокруг тебя происходит, кто чем занят, кому надо помочь, кого защитить. А теперь поменяй ногу и посмотри ещё пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник.

«Гора с плеч»

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо ещё что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад. Сделай это упражнение 5-6 раз и тебе станет легче.

После нормализации эмоционального состояния можно вместе поискать конструктивные пути решения проблемы или продумать действия, которые предотвратят её возникновение.

Для профилактики напряжения или стимуляции расслабления можно использовать игровые упражнения такого плана:

«Ёжик»

Представь, что ты маленький ёжик и идешь по зимнему лесу. Вдруг подул сильный морозный ветер. Ёжик сжался в клубочек и задрожал от ледяного порыва. Но вдруг, выглянуло солнышко и погладило ёжика теплым лучиком по спинке, и он развернулся, потянулся и улыбнулся ласковым лучикам.

«Медвежонок»

Представь, что ты медвежонок. И играешь с шишками. Ты берёшь шишку и разламываешь её на две части. Для этого нужно много силы, хорошенько напряги пальцы рок. И брось шишку на пол — стряхни руки, расслабь кисти.

«Свет» Представь, что в нашей комнате горит очень яркий свет. Он немного режет глаза, нужно изо всех сил их зажмурить. А теперь свет потушили — расслабь лицо.

Эти упражнения помогут снять мышечное напряжение, расслабиться, избавиться от зажимов.

"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. Детям предлагается собрать такую же пирамидку.

Можно предложить сложить из имеющихся у детей 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, ребята могут самостоятельно проверить ее по образцу.

"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, как говорят психологи. При этом безразлично, какое именно правило вами выбрано - подойдет любое.

Варианты:

1. нельзя повторять слова, начинающиеся на звук [р];
2. нельзя повторять слова, начинающиеся с гласного звука;

3. нельзя повторять названия животных;
4. нельзя повторять имена девочек;
5. нельзя повторять слова, состоящие из 2-х слогов, и т. д.

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

Например:

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.