

## Развитие навыков саморегуляции

Каждый родитель мечтает, чтобы его ребенок стал самостоятельным, мог учить уроки, собираться в школу, посещать секции и кружки и все это при минимальном участии взрослых. В воспитании наших детей самодостаточными и независимыми ключевую роль играет формирование навыков самоконтроля.

Самоконтроль — необходимый элемент в становлении самостоятельности ребенка. Качественно и своевременно сформированные навыки самоконтроля — залог успешности ребенка не только в учебной деятельности, но и в будущей взрослой жизни.

Понятие «самоконтроль» включает в себя множество составляющих:

- умение планировать свою деятельность;
- способность продуктивно организовать свой рабочий процесс;
- умение сравнивать свои действия с общепринятыми нормами;
- способность «играть по правилам», действовать по алгоритму;
- возможность оценить свои поступки, результаты своего труда, свое психическое состояние;
- умение находить ошибки и исправлять их;
- способность вовремя останавливаться, избегать возможных неприятных последствий;
- анализ собственной деятельности, поиск слабых мест, самообразование и совершенствование.

Очевидно, что самоконтроль — явление сложное, многогранное, а формирование навыков самоконтроля — процесс длительный, требующий систематического и индивидуального подхода.

Навыки самоконтроля начинают формироваться еще в старшем дошкольном возрасте. Однако младшие школьники, приступая к учебе, еще не могут достаточно хорошо осуществлять контроль над собственной деятельностью. Поэтому формирование и развитие навыков самоконтроля является важнейшей задачей педагогов. Учителя и родители контролируют работу ребенка, затем самому ученику предлагают проверить соседа по парте, найти ошибки в тексте учителя. Постепенно контроль со стороны взрослых ослабевает и ребенок приспосабливается отслеживать свою деятельность самостоятельно.

Как помочь ребенку развивать навыки самоконтроля в школе и дома?

- Стараться давать ребенку как можно чаще задачи, в которых промежуточная и итоговая самопроверки являются необходимым этапом их решения.
- Если для выполнения задания ребенку требуется образец или пример, он должен иметь свободный доступ к ним в любое удобное для него время.
- Дети так или иначе будут допускать ошибки и далеко не всегда смогут их обнаружить. Не стоит ругать или наказывать ребенка, необходимо помочь ему разобраться, проанализировать вместе с ним причины возникновения промаха, объяснить еще раз непонятый материал.
- Если в семье двое детей и больше, целесообразно предложить им проверить качество выполнения задач друг у друга, будь то домашние обязанности или уроки. Разумеется, учебные задачи могут проверять только школьники с небольшой разницей в возрасте.

Домашнее задание — важный фактор формирования навыков самоконтроля младшего школьника. Первоклассники делают уроки с родителями, под их чутким руководством. Но родители обязаны постепенно снижать планку контроля, предоставляя детям возможность делать промежуточную или итоговую самопроверку того или иного элемента домашнего задания. Ребенок должен чувствовать собственную ответственность за проделанную работу, осознавать последствия некачественного исполнения задач. Для правильного формирования навыков самоконтроля у младших школьников родители должны внимательно наблюдать за работой над домашним заданием, оказывать

необходимую помощь, но при первом же удобном случае давать ребенку возможность справиться с заданием самостоятельно. Так младший школьник не только научится разбираться с материалом и выполнять задания без помощи со стороны, но и станет более внимательным, вдумчивым.

В младших классах игровая деятельность все еще остается важным способом познания мира и развития. С помощью игр можно прекрасно развивать навыки самоконтроля: ребенок развлекается, расслабляется, освобождается от негативных эмоций и при этом обучается осознавать свое состояние, управлять своими действиями, контролировать тело, дыхание. Важным фактором такой развивающей игры является наличие правила, которым ребенок может руководствоваться как образцом, сравнивая с ним свое поведение и подгоняя его под необходимые условия.

Предлагаем несколько игр, которые помогут улучшить навыки самоконтроля младшего школьника.

Практиковать их можно не только в школе в компании одноклассников, но и дома вместе с родителями.

#### 1. «Накачай мяч»

Правила простые: насос должен накачать мяч. Только в данном случае насос — это один участник игры, а мяч — другой участник. Игрок, изображающий мяч, должен быть полностью расслаблен, «сдут» (ноги полусогнуты, голова и плечи опущены, тело слегка наклонено вперед). Игрок-насос начинает надувать мяч, сопровождая свои действия шипением. Мяч при каждой подаче воздуха становится все больше и крепче: первая подача — ноги выпрямляются, вторая — голова поднимается, третья — тело выравнивается, четвертая — надуваются живот и щеки и т.д. После того, как мяч окончательно надулся, второй игрок «выдергивает» из него насос, и мяч начинает энергично сдуваться с характерным звуком. Игрок-мяч снова сдулся и обмяк. Участники меняются ролями.

#### 2. «Повтори за мной»

Правила: первый игрок хлопает в ладоши в определенном ритме, второй игрок запоминает ритм и пытается его повторить. Затем участники меняются местами. Сначала ритм должен быть умеренным, но постепенно можно ускорять темп и усложнять ритмические связки. В конце игры всегда интересно узнать впечатление ребенка: что ему было проще делать, а что сложнее

#### 3. «Тряпичная кукла и солдат»

Правила: первый участник — волшебник, который превращает второго участника из солдатика в тряпичную куклу и наоборот. Когда волшебник наколдует солдатика, второй участник должен напрячь все мышцы, вытянуться и выпрямиться как можно сильнее и застыть, будто окаменев. Как только волшебник взмахнет палочкой — солдатик превращается в куклу: игрок должен максимально расслабиться, обмякнуть, будто желе. Взмах палочкой — и кукла снова превращается в солдатика. Повторить несколько раз, затем игроки меняются местами

#### 4. «Быстрее-медленнее-стоп»

Правила: ребенок самостоятельно придумывает какое-то действие (машет руками, ходит, хлопает в ладоши, прыгает на месте и т.п.), а затем выполняет его с той скоростью, какую задает взрослый. Когда такое условие становится для ребенка очень простым, можно усложнить игру: ребенок сам себе подает команды вслух, а затем пытается выполнить. Этот вариант игры является очень эффективной тренировкой навыка планирования.

#### 5. «Заводная игрушка»

Правила: ребенок самостоятельно выбирает, какой игрушкой ему хочется быть (солдатик, кукла, цыпленок, паровозик и пр.), затем оговаривается количество оборотов (например, 10). Взрослый воображаемым ключиком заводит игрушку, она сначала двигается быстро, но с каждым оборотом все больше замедляется и к нулю

останавливается. Считает обороты взрослый, затем задача усложняется: ребенок должен сам считать обороты и контролировать замедление.

Дети, у которых достаточно сформированы навыки самоконтроля, имеют неоспоримые преимущества в учебной деятельности, становятся более успешными, уверенными в себе, мотивированными на дальнейший успех.