

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОКОНТРОЛЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Многие равнодушные родители заботятся о том, чтобы их ребёнок к моменту поступления в школу много знал, был внимательным, хорошо запоминал разнообразную информацию, умел думать, правильно говорил. А вот о развитии такого важного качества, как произвольность поведения (то есть умение контролировать себя), задумываются единицы. А жаль, потому что самоконтроль – важнейшее условие успешного обучения в школе, да и просто жизни в обществе.

Подумайте сами: ведь чтобы хорошо учиться, ребёнку необходимо внимательно и до конца слушать то, что говорит не только учитель, но и сверстники, вне зависимости от того, интересно ему или нет, знает он уже этот материал или не знает. Нужно уметь не выкрикивать ответ с места, а поднять руку и дождаться, когда спросят. Нужно говорить то, что спрашивают, что имеет отношение к уроку, а не то, что хочется. Надо делать то, что задано учителем и доводить начатое до логического завершения, даже если плохо получается и совсем не хочется. Другими словами, маленький ученик должен не только знать, как вести себя на уроке, но и уметь это делать (то есть иметь для этого силы и терпение). Таким образом, самоконтроль является составной частью любого вида деятельности человека и направлен на предупреждение возможных или уже совершенных ошибок. Иначе говоря, с помощью самоконтроля человек всякий раз осознает правильность своих действий, в том числе в игре, учебе, труде.

Весь процесс обучения похож на подъем по лестнице многоэтажного дома, когда ребенка учат обращать внимание прежде всего на то, с чем он справился, что он выполнил правильно, без ошибок, тогда у него появляется повод гордиться собой. Но поскольку ошибки при выполнении заданий неизбежны и аккуратность ребенку не всегда удается соблюдать, рассмотрим адекватный способ его критики. Часто родители просто сразу замечают, что сделано не так и *сами* объясняют или показывают правильный способ выполнения задания. В лучшем случае они говорят об этом спокойно, в худшем – указывают на это с криками, выдиранием листов из тетради. Если такая тактика применяется регулярно, то рано или поздно ребенок перестает чувствовать себя любимым, а также теряет надежду на свою успешность. У него складывается ощущение, что он неумеха, который всегда все делает не так. Чтобы критиковать конструктивно, нужно придерживаться следующих правил:

1. Обязательно начать с того, что *получилось*. Желательно, чтобы ребенок *сам* внимательно осмотрел, к примеру, свой ряд разномастных крючочков и нашел те, которые больше похожи на образец. Если он говорит, что все прекрасно или, наоборот, что все не так - взрослому нужно спокойно показать то, что, по его мнению, получилось *хорошо*, и объяснить, почему.

2. Найти то, что вышло "так себе", или то, над чем еще стоит поработать.

3. Определить план действий. Например: написать еще строчку крючков; или сегодня еще два, а завтра остальное; или выписать важный элемент, который хуже всего получается; или отдохнуть полчаса и сделать потом. Это можно решить, глядя на состояние ребенка, определив степень его усталости, включенности в работу.

Как и все остальные умения, формирование и развитие самоконтроля у детей-дошкольников легче происходит в игре. Приведем некоторые игры и упражнения для развития навыков самоконтроля у детей.

Секретное слово

Для детей от 4 лет.

Игра помогает ребёнку развить умение контролировать себя, длительное время руководствоваться заданным правилом, а также тренирует память и внимание.

Правила игры. Ведущий договаривается с игроками, что они будут повторять за ним все слова, кроме, например, названий растений (имён мальчиков, слов со звуком «У» и др.) – их повторять нельзя. Вместо этого, услышав название растения, нужно хлопнуть в ладоши (топнуть ногой, подпрыгнуть и т.п.) Можно ввести штрафные очки за ошибки (конечно, когда ребёнок уже хорошо поймёт суть игры).

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 ошибок станет мало, можно перейти к игре с соблюдением уже двух правил. Например, названия птиц заменяем на один хлопок, а названия предметов красного цвета – на два хлопка.

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.

Репка

Для детей от 4 лет.

Игра помогает ребёнку развить умение контролировать себя, а также тренирует память, внимание и быстроту реакции.

Правила игры. Суть этой игры схожа с предыдущей. Интереснее, когда играют несколько человек (от 2 и больше). Игроки рассказывают сказку «Репка».

по одному предложению, друг за другом. При этом заменяют названия и имена главных персонажей таким образом:

Репка – на два хлопка в ладоши

Дедка – на слова «кхе-кхе»

Бабка – на слова «ой-ой»

Внучка – на слова «ля-ля»

Жучка – «гав-гав»

Кошка – «мяу-мяу» или «мур-мур»

Мышка – «пи-пи»

Получается примерно следующее: Посадил кхе-кхе хлоп-хлоп (два хлопка). Выросла хлоп-хлоп большая-пребольшая. Пошёл кхе-кхе тянуть хлоп-хлоп. Тянет-потянет – вытянуть не может. Позвал кхе-кхе ой-ой. Ой-ой за кхе-кхе, кхе-кхе за хлоп-хлоп, тянут-потянут... Ну, и т.д.

Главное – не ошибиться и не пропустить нужное слово. На начальном этапе можно заменять не всех персонажей сразу, а одного-двух. По мере освоения игры добавлять и другие замены. Можно вместо сказки «Репка» взять любую другую, недлинную и хорошо знакомую всем игрокам, или небольшое стихотворение с часто повторяющимися словами.

Да и нет не говорите

Для детей от 5 лет.

В игре ребёнок учится контролировать свою речь. Кроме того, игра способствует обогащению словарного запаса за счёт синонимов, развивает быстроту реакции.

Правила игры. Перед игрой нужно договориться, какие слова будут запрещёнными (как правило, это «да» и «нет», «чёрный» и «белый», но можно и другие). Затем водящий задаёт каждому игроку по очереди любой вопрос так, чтобы спровоцировать его на ответ запрещённым словом. Игроки в свою очередь, отвечая на вопрос, стараются избежать запрещённого слова, заменяя его на другие, подходящие по смыслу. Например:

- Ты любишь мороженое?

- Обожаю! (Вместо: «Да!»)

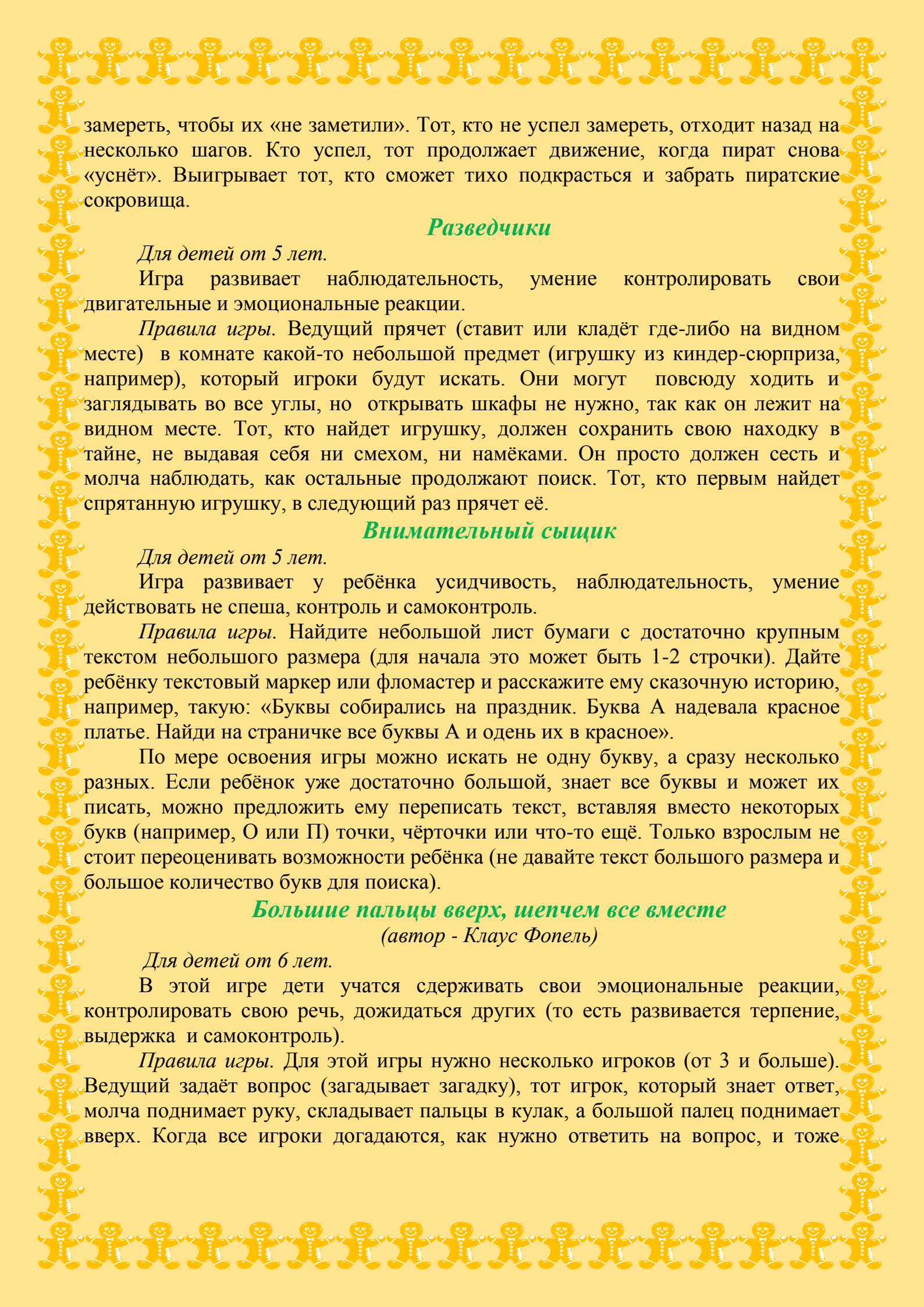
Тот игрок, который всё же ответил запрещённым словом, считается проигравшим и либо становится сам водящим, либо выходит из игры.

Сокровища пирата

Для детей от 5 лет.

Игра развивает умение контролировать свои двигательные и эмоциональные реакции, выдержку.

Правила игры. Водящий (обычно – взрослый, но можно и меняться ролями) – это пират. Он сидит в определённом месте комнаты, а рядом с ним, на расстоянии примерно в полметра лежит какой-либо небольшой предмет (сокровища). Пока пират «спит», остальные игроки медленно, на цыпочках, подкрадываются к нему, стараясь забрать «сокровища». Если пират услышит какие-либо звуки, он открывает глаза, и крадущиеся игроки должны тут же



замереть, чтобы их «не заметили». Тот, кто не успел замереть, отходит назад на несколько шагов. Кто успел, тот продолжает движение, когда пират снова «уснёт». Выигрывает тот, кто сможет тихо подкрасться и забрать пиратские сокровища.

Разведчики

Для детей от 5 лет.

Игра развивает наблюдательность, умение контролировать свои двигательные и эмоциональные реакции.

Правила игры. Ведущий прячет (ставит или кладёт где-либо на видном месте) в комнате какой-то небольшой предмет (игрушку из киндер-сюрприза, например), который игроки будут искать. Они могут повсюду ходить и заглядывать во все углы, но открывать шкафы не нужно, так как он лежит на видном месте. Тот, кто найдет игрушку, должен сохранить свою находку в тайне, не выдавая себя ни смехом, ни намёками. Он просто должен сесть и молча наблюдать, как остальные продолжают поиск. Тот, кто первым найдет спрятанную игрушку, в следующий раз прячет её.

Внимательный сыщик

Для детей от 5 лет.

Игра развивает у ребёнка усидчивость, наблюдательность, умение действовать не спеша, контроль и самоконтроль.

Правила игры. Найдите небольшой лист бумаги с достаточно крупным текстом небольшого размера (для начала это может быть 1-2 строчки). Дайте ребёнку текстовый маркер или фломастер и расскажите ему сказочную историю, например, такую: «Буквы собирались на праздник. Буква А надевала красное платье. Найди на страничке все буквы А и одень их в красное».

По мере освоения игры можно искать не одну букву, а сразу несколько разных. Если ребёнок уже достаточно большой, знает все буквы и может их писать, можно предложить ему переписать текст, вставляя вместо некоторых букв (например, О или П) точки, чёрточки или что-то ещё. Только взрослым не стоит переоценивать возможности ребёнка (не давайте текст большого размера и большое количество букв для поиска).

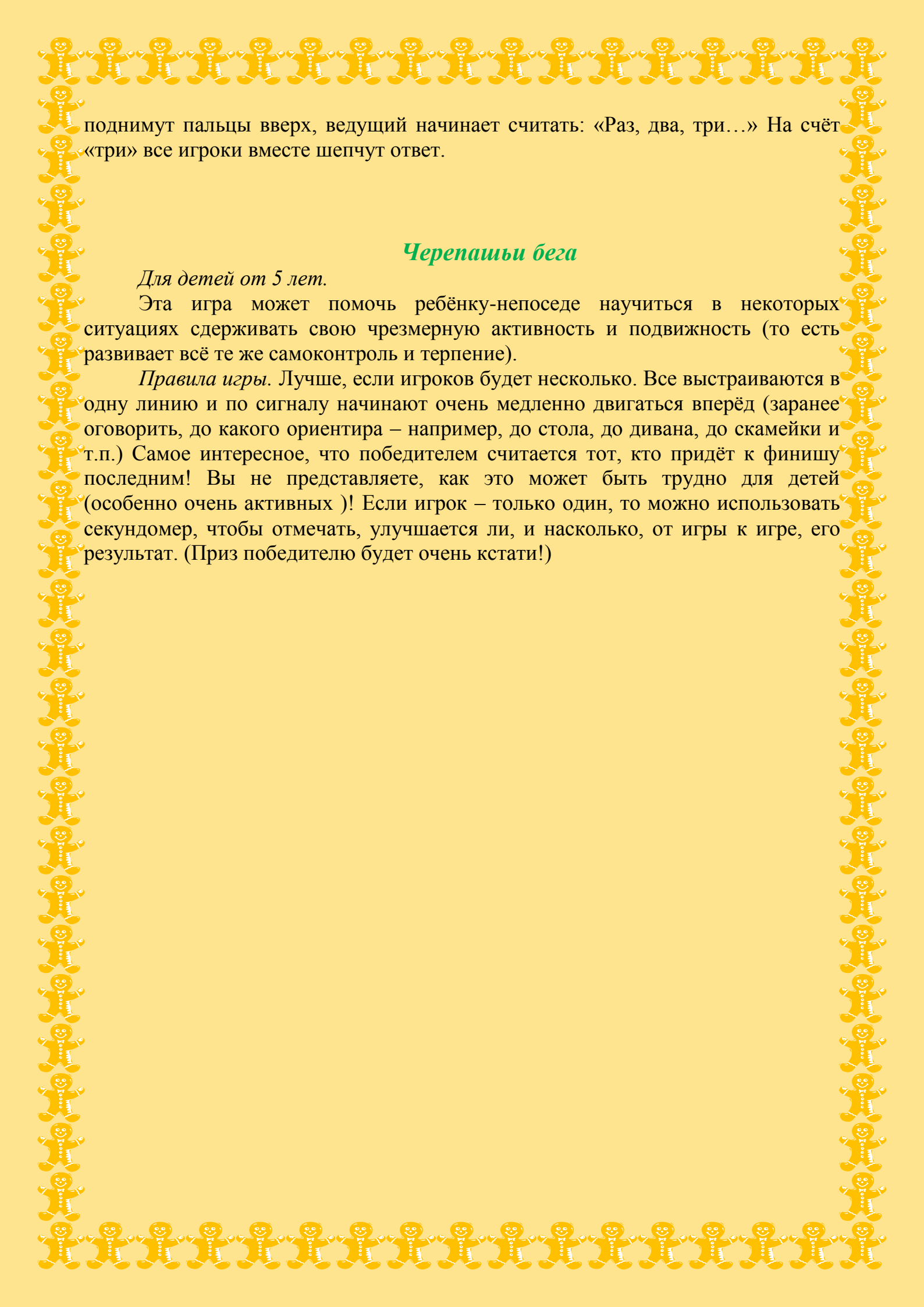
Большие пальцы вверх, шепчем все вместе

(автор - Клаус Фопель)

Для детей от 6 лет.

В этой игре дети учатся сдерживать свои эмоциональные реакции, контролировать свою речь, дожидаться других (то есть развивается терпение, выдержка и самоконтроль).

Правила игры. Для этой игры нужно несколько игроков (от 3 и больше). Ведущий задаёт вопрос (загадывает загадку), тот игрок, который знает ответ, молча поднимает руку, складывает пальцы в кулак, а большой палец поднимает вверх. Когда все игроки догадаются, как нужно ответить на вопрос, и тоже

A decorative border of yellow gingerbread men surrounds the text. Each gingerbread man has a smiling face, small arms, and legs, and is wearing a red hat and a yellow scarf. They are arranged in a continuous line around the page.

поднимут пальцы вверх, ведущий начинает считать: «Раз, два, три...» На счёт «три» все игроки вместе шепчут ответ.

Черепахи бега

Для детей от 5 лет.

Эта игра может помочь ребёнку-непоседе научиться в некоторых ситуациях сдерживать свою чрезмерную активность и подвижность (то есть развивает всё те же самоконтроль и терпение).

Правила игры. Лучше, если игроков будет несколько. Все выстраиваются в одну линию и по сигналу начинают очень медленно двигаться вперёд (заранее оговорить, до какого ориентира – например, до стола, до дивана, до скамейки и т.п.) Самое интересное, что победителем считается тот, кто придёт к финишу последним! Вы не представляете, как это может быть трудно для детей (особенно очень активных)! Если игрок – только один, то можно использовать секундомер, чтобы отмечать, улучшается ли, и насколько, от игры к игре, его результат. (Приз победителю будет очень кстати!)