



Как научить ребенка управлять своим поведением

Если вы хотите, чтобы дети как можно раньше научились следовать вашим указаниям, управлять своим поведением, попробуйте вводить в повседневную жизнь ребенка не очень сложные правила. Это поможет ему лучше ориентироваться в ситуациях, придаст уверенности и избавит вас от чтения бесконечных нотаций.

Чтобы правила оказались более эффективными, следует учитывать некоторые условия:

- правило должно быть конкретным;
- каждое правило лучше повторять по несколько раз;
- правило должно быть не только произнесено, но и нарисовано;
- повторяя правило, постарайтесь, чтобы оно прозвучало не как приказ или указание, а как доброжелательный совет;
- формулировка правила должна быть позитивной (лучше сказать: «Говори тихо», а не «Не кричи»);

ПРАВИЛА

- обосновывайте для ребенка применение правила;
- если ребенок испытывает правило на прочность, провоцируя вас на окрик или шлепок, оставайтесь спокойными и твердыми в выполнении правила;
- взрослые сами должны неукоснительно выполнять правила, введенные ими.

Игры для развития самоконтроля

Цель: снять эмоциональное напряжение, излишнюю двигательную активность.

Солнечные зайчики -

Прыг, прыг, скок.

Прыгают как мячики -

Прыг, прыг, скок.

Взрослый читает потешку и показывает ребенку солнечного зайчика на стене, обращает внимание на то, как он прыгает, замирает, потом вдруг неожиданно убегает. Иногда зайчик «устаёт, прячется в норку и засыпает».

Игра «Волшебное зеркало»

Цель: отрабатывать навыки взаимодействия взрослого и ребенка; развивать воображение, ориентировку в пространстве и на своем теле, умение повторять движение взрослого.

Ну-ка, зеркальце, смотри,

Все нам верно повтори.

Встану я перед тобой,

Повторяй-ка все за мной!

Взрослый показывает движение, ребенок должен его повторить.

Игра «Ласковые лапки»

Цели: снять напряжение, мышечные зажимы; снизить агрессивность; развивать чувственное восприятие; гармонизировать отношения между взрослым и ребенком.

Взрослый подбирает несколько (6-7) мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Выкладывает их на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть. Взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ее ласковыми лапками. Ребенку с закрытыми глазами нужно угадать, какой «зверек», т. е. предмет, прикасался к руке. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант: «зверек» может прикасаться к щеке, ладоням, колену.