

## Самоконтроль у ребенка: как помочь его развить и не наделать ошибок

Умение ребёнка владеть собой, доводить начатое дело до логического завершения, делать то, что в данный момент не хочется, является одним из залогов успеха в учёбе да и в целом в жизни. Эта способность к самоконтролю развивается при взаимодействии детей с окружающим миром и людьми. И очень важно, чтобы родители, зная условия формирования самоконтроля, грамотно корректировали этот процесс.

### Что такое самоконтроль и для чего он нужен ребёнку

Способность регулировать свои эмоции, поведение и мысли, принимать осознанные решения и реализовывать их называется самоконтролем. Его развитие начинается с первого года жизни и продолжается вплоть до 20–25 лет. **Однако именно в дошкольном возрасте самоконтроль является ключевой линией развития личности.** К тому же способность контролировать себя входит в перечень требований, определяющих готовность ребёнка к школе.



*Самоконтроль — важное качество личности, одно из тех, что определяет готовность ребёнка к школе*

Наличие самоконтроля у ребёнка предполагает:

- контроль импульсов (к примеру, съесть конфету не сейчас, после обеда, а то на суп «не останется места») – к 3–4 годам;
- умение ждать, сдерживая эмоции (сначала своей очереди поиграть с игрушкой, потом маму с работы, потом оценки за выполненную работу);
- умение сравнить свою работу с образцом и делать выводы относительно их соответствия — увидеть ошибку или убедиться в правильности выполнения (например, определять совпадения или несовпадения цветов раскрашенных элементов в книжке-раскраске с объектами реальной действительности — ёлка зелёная, солнце жёлтое и т. д.);
- навык выстраивания алгоритма своих действий в соответствии с определёнными правилами и способами их выполнения (к примеру, умение следовать правилам в играх, в том числе и делать ходы по очереди);
- способность предвосхищать возможные трудности в той или иной деятельности за счёт оценки своих возможностей и находить пути их устранения (так, ребёнок, выбирая рисунок как способ творческого осмысления темы «Новый год», зная, что не умеет рисовать звезду, обратится за помощью к взрослому или товарищу);
- умение регулировать свои действия в соответствии с пониманием, что «надо», «можно», «нельзя» (на занятиях нельзя кричать, дома можно громко слушать музыку, но надо спросить, не мешает ли это другим членам семьи и т. п.).

Формирование четырёх последних умений завершается к 6–7 годам.

*Психологи считают, что способность противостоять минутным искушениям является гораздо более ценным приобретением ребенка, чем высокий уровень интеллекта. Самый известный тест на способность контролировать себя состоит в следующем: перед ребенком кладут конфету и предлагают ему не трогать ее несколько минут. В награду он получит две конфеты. Малыши 4-х лет в среднем ждут около 6 минут. Выдающимся результатом считается 15 минут. Результаты этих исследований соотносятся с уровнем развития навыка концентрировать внимание и бороться с разочарованиями в подростковом возрасте.*

### **От чего зависит развитие самоконтроля**

**Развитие самоконтроля зависит от двух важных аспектов развития личности: самостоятельности и контроля.** С рождения жизнь ребёнка, его поведенческие проявления контролируются взрослыми, то есть проявляется контроль внешний. Постепенно малыш становится более самостоятельным, внешний контроль заменяется внутренним, то есть самоконтролем. Соответственно, развитие способности контролировать себя — процесс длительный, зависящий от характера малыша (кто-то более независимый уже с первых месяцев, а кто-то и в 6 лет ни на час не может остаться без мамы), а также от особенностей семейного воспитания (например, в некоторых семьях существует график дежурств, в котором у каждого есть свои обязанности по дому).

### **Как понять, на каком уровне развит самоконтроль у ребёнка**

Для старшего дошкольника очень важно наличие способности к волевому усилию, то есть неуклонному следованию цели на всём (!) пути её достижения. **Основным средством диагностики этого является игра.** В ходе игры родителям важно учесть следующие показатели:

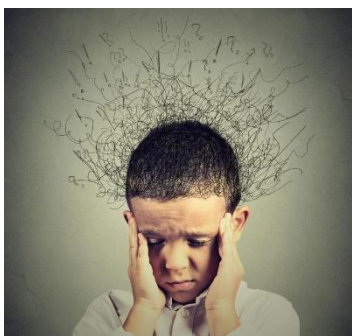
- как ребёнок воспринимает инструкцию;
- как долго удерживает внимание в процессе работы;
- как часто отвлекается.

Если ребёнок приступил к игре, ещё не дослушав правила, часто отвлекался, допускал ошибки при выполнении условий, можно говорить о том, что самоконтроль у него развит плохо. Если дошкольник отвлекался во время восприятия инструкции, но в целом понял её, сохранял интерес к игре примерно до половины, допуская небольшое количество нарушений условий, — уровень развития самоконтроля оценивается средними показателями. Соответственно, если малыш внимательно слушал инструкцию, сохранял интерес до конца выполнения задания, минимально отвлекался, и это не сказывалось на выполнении условий игры, — у него высокий уровень самоконтроля.



*Умение контролировать себя появляется во всех видах деятельности, в том числе и в игре*

Низкий уровень самоконтроля сопровождается СДВГ — синдромом дефицита внимания и гиперактивности.



*К сожалению, детям с СДВГ очень тяжело даётся самоконтроль и они в этом не виноваты*

### **Ошибки родителей при воспитании самоконтроля**

Развитие самоконтроля, как и любой другой способности, требует систематической работы. Зачастую родители, желая как можно раньше увидеть своего ребёнка взрослым, организованным, перегибают палку в воспитании.

1. *Запугивание.* «Если ты не уберёшь в комнате, не получишь конфету/не пойдёшь в цирк/останешься без праздника на день рождения» – выбирается то, что наиболее актуально для малыша. Если добиться выполнения требований таким образом и можно, то способствовать развитию самоконтроля — точно нет. У малыша сформируется неправильная цепочка взаимосвязи: «невыполненное задание — лишение удовольствий». А нужно, чтобы связь была такой: «невыполненное задание — невозможность шагнуть на следующую ступень взрослости».



*Запугивание не ускоряет, а тормозит развитие самоконтроля*

2. *Завышенные требования.* Нельзя требовать от ребёнка занятий тем или иным видом деятельности дольше, чем предполагается возрастными рамками концентрации внимания. Так, если любящий дедушка учит 4-летнего внука играть в шахматы, не стоит ждать, что ребёнок будет обдумывать гамбиты в течение получаса. Максимум 15 минут, и то с перерывом и при условии, что малыш очень увлечён занятием.



*Все задания для ребёнка должны быть посильными и иметь чёткое объяснение сути выполнения*

3. *Ограничение самостоятельности.* Если родители держат под контролем каждую мелочь в жизни ребёнка, не дают ему проявить самостоятельность, у него не будет уверенности в собственных силах, а соответственно и способности преодолеть возможные трудности, разработать алгоритм их преодоления.

4. *Неправильный акцент при похвале.* **Чтобы ребёнок понял, что для достижения цели нужно приложить усилия, нужно хвалить не результат, а приложенный труд.** То есть: «Ты прекрасно нарисовал кошку» будет удачнее, чем: «Ты такой талантливый!»

5. *Непоследовательность и несправедливость.* Новые правила каждый день или требование следовать им время от времени формируют безответственную личность. При этом семейные правила должны соответствовать возрасту малыша: если в 3,4 года мама помогает убирать игрушки, то в 6, 7 лет ребёнок способен обойтись без ассистента. Иначе он не научится полагаться на свои силы.

6. *Взрослость как оправдание.* **Чтобы требовать от малыша выполнения правил, то есть развивать его внутренний контроль посредством внешнего, нужно однозначно ответить себе на вопрос: «А всегда ли я соблюдаю эти правила?».** И если ответ отрицательный, сначала нужно обратить внимание на воспитание самоконтроля у самого себя.

Развитие самоконтроля — процесс длительный. Однако к старшему дошкольному возрасту происходит формирование основных его направлений, имеющих ключевое значение для определения готовности ребёнка к школе. Поэтому родителям важно знать, что входит в понятие самоконтроля, и каких ошибок нужно избегать, занимаясь его воспитанием.