

Как научить ребёнка управлять своим поведением?

Уважаемые родители!

Если вы хотите, если вы хотите, чтобы дети как можно раньше научились следовать вашим указаниям и управлять своим поведением, вводите в жизнь ребёнка не очень сложные правила. Это поможет лучше ориентироваться в ситуациях и избавит вас от чтения постоянных 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.
- Произносите правило не как приказ, а как доброжелательный совет.
- Формулировка правила должна быть позитивной (лучше сказать: «Говори тихо» вместо «Не кричи»)
- Обосновывайте для ребёнка применение правила («Так необходимо выполнять потому что...»)
- Если ребёнок испытывает правило на прочность, провоцируя вас на окрик или шлепок, оставайтесь спокойными и твёрдыми в выполнении правила.

Игры для развития самоконтроля

«Солнечный зайчик»

Цель: снятие эмоционального напряжения, излишней двигательной активности.

Солнечные зайчики-
Прыг, прыг, скок-
Прыгают как мячики-
Прыг, прыг, скок.

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

Игра «Волшебное зеркало»

Цель: отрабатывать навыки взаимодействия взрослого и ребёнка, развивать воображение, ориентировку в пространстве и на своём теле, умение повторять движения взрослого.

Ну-ка зеркальце, смотри
Всё нам верно повтори
Встану я перед тобой,
Повторяй-ка всё за мной

Взрослый стоит напротив ребёнка и показывает движение, ребёнку нужно его повторить.

Игра «Ласковые лапки»

Цель: снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развивать чувственное восприятие, гармонизировать отношения между взрослым и ребёнком.

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

Вариант «зверёк может прикасаться к щеке, ладоням, колену.