

Развиваем самоконтроль к детей



Несколько игр в копилку родителей, как помочь ребенку научиться контролировать себя.

✓ Попросите вспомнить, как кричит корова, лягушка, собака. Или показать свою руку, нос, коленку. Ребенку постарше предложите сосчитать от 1 до 20, а потом от 20 до 1.

✓ Замри-отомри. Вариаций этой игры много. Например, по команде «День» ребенок прыгает, играет. А по команде «Ночь» притворяется спящим. Или пусть ребёнок представит, что он мышка и бегаёт-играет, пока вы не скажете «Кошка идет!». Вместо словесной команды, можно давать звуковую-хлопать в ладоши, звонить в колокольчик.

✓ Договоритесь с ребёнком, что как только Вы нажмете ему на нос, он сразу «выключится». Можно расширить эту идею,

нарисовав пульт (используя ненужный пульт от тв). Нажимайте кнопку на пульте и говорите: «уменьшаю громкость (выключаю звук, включаю замедление)». Ребенок выполняет команды.

✓ Попросите ребенка выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за веревочку между кеглями).

✓ Попробуйте упражнение на чередования напряжения и расслабления. Можно представить, что Ваши и ребёнка ладошки-это снежинки. Пусть снежинки плавно падают на землю. А потом возьмите воображаемый снег с земли и с силой сжимайте руки в кулаки (лепите снежки).

✓ Вы говорите слово, а ребенок старается произнести это слово громче, чем Вы. А потом, наоборот, попросите малыша говорить тише, чем Вы.

✓ Возьмите салфетку (или листок дерева) и подбросьте вверх. Скажите ребенку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать.

✓ Предложите ребёнку бегать и прыгать, но при этом постоянно выполнять какое-то простое движение. Например, держать соединенными указательные пальцы или вращать кистью руки.

✓ Сшейте мешочек величиной с ладонь, насыпьте в него 3-4 ложки песка, крупы. Предложите ребенку бегать, прыгать и безобразничать, удерживая этот мешочек на голове. Задача, чтобы мешочек не упал пока не прозвенит таймер (в зависимости от возраста временной промежуток 1-5 минут).

Выполняя упражнения, важно помнить, что родители, в первую очередь, личным примером воспитывают ребёнка