**Самоконтроль – как фактор успеха**

**(рекомендации для родителей по развитию самоконтроля у ребёнка)**

Ученые установили, что люди с высоким уровнем самоконтроля часто оказываются более успешными в различных сферах жизни. Это касается разных жизненных этапов, начиная с обучения в школе, выстраивания отношений с другими людьми, решения бытовых проблем, заканчивая профессиональными успехами.

Самоконтроль – это замечательная способность, которая позволяет нам осознанно контролировать наши эмоции и импульсивное поведение, помогает выполнять обычные ежедневные задачи, принимать решения и достигать поставленные цели.

Важно знать, что самоконтроль это не самоподавление, когда чувства скрываются или игнорируются. Испытывать негативные эмоции это абсолютно нормально, но важно научиться управлять ими. В этом суть самоконтроля. Именно он позволит остаться дома и готовиться к контрольной работе или экзаменам, когда друзья позвали в кино.

Развитие способности к самоконтролю и саморегуляции начинается уже в дошкольном возрасте и происходит лучше всего в процессе разнообразных игр с правилами. Кроме этого, поведение родителей и близких взрослых является примером для ребенка, своего рода установочным ориентиром. Если взрослые умеют находить компромиссы в конфликтных ситуациях, быть сдержанными, то дети копируют такое поведение и в аналогичных случаях ведут себя так же.

В первом классе самоконтроль совершенствуется, и ребенок учится справляться со стрессом адаптации к школьной жизни, приобретает новые навыки общения с одноклассниками, втягивается в новый режим.

Успешное обучение в школе предполагает развитие двух основных направлений самоконтроля: самоконтроля поведения и самоконтроля учебной деятельности.

Развитие самоконтроля в учебной деятельности проявляется в умении школьника выполнять задания, работать по определенному образцу, соблюдать последовательность действий, самостоятельно находить допущенные ошибки и исправлять их. Нередко родители и учителя порождают в детях боязнь ошибочных действий и страх наказания за ошибки. Задача родителей здесь – не ругать, а обсуждать с ребёнком результаты ошибочных действий и делать выводы, т.е. своевременно предоставить ему самостоятельность.

Необходимо обратить внимание на выработку адекватной эмоциональной реакции на ошибки: умение спокойно принимать ситуацию, ее осмысливать и делать выводы в будущем (без раздражения, злости и агрессии).

Вот краткая характеристика подростка с высоким уровнем самоконтроля поведения: настойчивость, терпение, рассудительность, работоспособность, стремление к выполнению запланированного, соблюдение социальных норм.

Подросток с низким уровнем самоконтроля отличается следующей характеристикой: неумение управлять своим поведением, неуверенность, непоследовательность действий, низкая активность и работоспособность, повышенная чувствительность, гибкость, изобретательность, склонность к свободной трактовке социальных норм.

**Рекомендации для родителей по развитию самоконтроля у ребёнка**

Американский профессор Лоренс Стейнберг, специализирующийся на психологическом развитии детей и подростков, считает, что самым важным внешним фактором, влияющим на развитие самоконтроля, является семья. Что для его развития родителям необходимо придерживаться всего трёх принципов поведения: выражать свою любовь, проявлять строгость, когда это необходимо и оказывать поддержку, для формирования уверенности в себе!

 ***Первый принцип*** – это проявление любви! Любовь родителей придаёт чувство уверенности и спокойствия, что важно для развития саморегуляции.

Достаточно быстро поцеловать ребёнка, когда утром он уходит в школу, обнять, когда он вернулся из школы, потрепать по плечу, когда он склонился над столом, выполняя домашнюю работу. Ребёнку важно чувствовать, что дом  это – место, где он может укрыться от сложностей повседневной жизни. Постарайтесь сделать так, чтобы в семье не происходило эмоциональных ссор и споров. Участвуйте в жизни своего ребёнка. Дети, чьи родители участвуют в школьной жизни ребёнка, лучше учатся. Те дети, с которыми родители просто разговаривают в свободное время, имеют хорошую самооценку, у них реже возникают психологические проблемы.

***Второй принцип*** – проявление строгости. Человек учится саморегуляции благодаря тому, что сначала другие регулируют его поведение. Дети развивают навык самоконтроля, когда принимают правила, которые внушают им родители, и начинают выполнять их самостоятельно. Если с самого начала отсутствует внешний контроль, то и внутренний контроль не сформируется.

Чётко формулируйте свои ожидания. То, что взрослому человеку кажется само собой разумеющимся, далеко не так очевидно ребёнку. Недостаточно попросить навести порядок в комнате. Нужно объяснить, например, что необходимо пропылесосить, вытереть пыль, прибраться на столе и сложить вещи в шкаф. Объясняйте суть своих решений. Когда дети понимают логику установленного правила, им гораздо легче усвоить, как вести себя самостоятельно. Интересуйтесь у ребёнка, что он думает по поводу ваших ожиданий. Это покажет ему, что его мнение ценят.

Будьте последовательны и справедливы. Если каждый день появляются новые правила или родители требуют определённого поведения лишь время от времени, то в безответственности ребёнка им можно винить только себя. Семейные правила должны соответствовать возрасту ребёнка. Меняйте их по мере взросления подростка, если прежние установки теряют свою актуальность.

Иногда без наказания не обойтись, но важно помнить, что ребёнок не научится контролировать свои эмоции и поведение, если родители унижают его, бьют или проявляют чрезмерное раздражение и гнев.

***Третий принцип*** – оказание поддержки. Чтобы у ребёнка развилась способность управлять собой, контроль со  стороны родителей должен постепенно уменьшаться. Предоставляйте ребёнку чуть больше свободы и автономности действий, чем он привык,  ровно столько, чтобы он ощутил вкус успеха (если все получится), но избежал бы серьёзных последствий (если что-то пойдёт не так).

Не ставьте невыполнимых задач. Ваши ожидания должны быть такими, чтобы подросток мог добиться успеха и почувствовать, насколько взрослым он стал. В случае неудачи не позволяйте ребёнку считать, что он провалился и помогите ему понять, что можно сделать по-другому в следующий раз.

Хвалите ребёнка за его достижения, но акцентируйте внимание на усилиях, а не на результате. Правильная похвала помогает подростку выучить важный урок, о необходимости приложить усилия для достижения цели. Лучше сказать: «Ты отлично справился с подготовкой доклада», чем: «Ты такой умный». Не будьте слишком навязчивы. Если пытаться держать под контролем каждую мелочь в жизни ребёнка и не давать ему возможности делать что-то самому, у него никогда не сформируется уверенность в собственных способностях.

Психолог Стейнберг считает важным придерживаться всех трёх принципов воспитания, а не какого-то одного. Он уверен, что родителям по силам обратить минусы подросткового периода в плюсы. Об этом и как остаться другом взрослеющему ребёнку можно прочитать в его книге, вышедшей на русском языке «Переходный возраст. Не упустите момент».

Социальный педагог ГБОУ «Центр «Дар» Бекшаева С.В.

В статье использован материал из книги «Переходный возраст. Не упустите момент», Лоуренс Стейнберг: пер. с англ. Юлии Константиновой.