

Самоконтроль поведения – сознательная активность по управлению своими поступками, в соответствии с убеждениями и принципами.

Самоконтроль как важный психический процесс возникает в младшем школьном возрасте. У учащихся начальных классов уже имеются психофизиологические предпосылки для формирования произвольного поведения на основе моральных требований, а, следовательно, и способности сдерживать импульсивные поступки, проявлять самостоятельность, контролировать свои действия.

Установка на самоконтроль, наличие образца, с которым соотносится выполняемая учебная деятельность, а также умение осуществлять процесс соотнесения – все это сохраняет свое значение в качестве обязательных условий формирования самоконтроля у учащихся среднего школьного возраста.

И первое, что должен научиться делать подросток, это уметь заставлять себя не делать, что делают другие, например, окружающие ровесники или то, что в данный момент неуместно, опасно, может навредить. Не идти по чужому пути, а стараться проложить свой путь, не вредящий ни собственным родителям, ни собственной психологической безопасности.

В подростковом возрасте многие дети отличаются повышенной эмоциональностью, импульсивностью, агрессивностью, склонностью к бунтарству и противопоставлению миру взрослых. Отсутствие самоконтроля в этом возрасте может привести к самым непредсказуемым и пагубным последствиям. Многочисленные соблазны возраста, протестные реакции, зависимость от мнения сверстников часто преобладают над собственным мнением. Но на помощь подростку приходит самоконтроль. Способность к самоконтролю делает легче жизнь и в будущем, так как дает ощущение, что человек сам способен решать трудные задачи.

Это важно не только для предотвращения каких-то криминальных ситуаций. Умение владеть собой, способность контролировать негативные эмоции и превращать их в нечто позитивное и продуктивное — это один из самых важных навыков, который необходимо освоить любому, кто хочет стать в этой жизни успешным человеком.

Характеристика подростка с высоким уровнем самоконтроля поведения

- Настойчив. Терпелив. Рассудителен.
- Эффективно контролирует свое поведение.
- Деятельный, работоспособный, активно стремится к выполнению намеченного.
- Преграды на пути к цели мотивирует.

- Уважительно относится к социальным нормам, стремится полностью подчинить им свое поведение.

Характеристика подростка с низким уровнем самоконтроля поведения

- Низкий уровень контроля и управления своим поведением;
- Повышенная лабильность и неуверенность.
- Непоследовательность или разбросанность поведения.
- Сниженный фон активности и работоспособности, который компенсируется повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью.
- Склонен к свободной трактовке социальных норм.

Причины недостаточного развития самоконтроля:

- 1) импульсивность характера ребенка, обусловленная динамическими свойствами нервной системы;
- 2) несформированность приемов и способов организации деятельности, недостаточно квалифицированный индивидуальный подход.

Безусловно, первоначально на пути формирования самоконтроля важна помощь родителей: это руководство поведением и моральная поддержка, укрепление духа подростка. В результате у подрастающего человека формируется ощущение собственных сил. Затем способности управлять собой и своей жизнью переносятся подростком во внутренний план, что является важнейшей задачей в период становления подростков. Помочь развитию самоконтроля может познание себя и отслеживание последствий своего поведения. Испытав и осознав результаты собственного поведения – положительные вследствие правильного, ответственного поведения и отрицательные – следствие неправильного, безответственного поведения, подросток будет иметь собственную систему критериев оценки собственной активности и явлений окружающей действительности. Сочетание объективных и субъективных рамок поможет ориентироваться в действительности, а дальше дело за главным – не переходить никакие рамки, либо поставленные родителями, либо законом, либо обществом, осознать, как управлять своим поведением, и тогда подросток не попадает в никакую из зон риска.

Достигнуть этого можно имея перед собой цель жизни, понимание того, к чему подростку следует стремиться и развивая собственные волевые качества. Есть выражение «перебороть себя». И, действительно, самоконтроль у подростков заключается в том, чтобы перебороть собственные разрушающие желания, вредные привычки, неуместные побуждения, формируя тем самым основу собственной личности и

безопасности. И тогда никакие трудности возраста и внешние условия подростку не будут страшны.

Рекомендации родителям

Как научить ребёнка самоконтролю

Психологам удалось выяснить, как поступают родители, у которых дети отличаются хорошим уровнем саморегуляции. Оказывается, если вы хотите развить у подростка эту способность, вам нужно делать всего три вещи: выражать свою любовь, проявлять строгость и оказывать поддержку, чтобы ребёнок поверил в себя.

1. Не скрывайте свою любовь. Не скупитесь на ласку и чутко реагируйте на эмоциональные потребности ребёнка. Любовь родителей придаёт чувство уверенности и спокойствия, а это необходимо для развития саморегуляции. Помните: подросток должен воспринимать мир как безопасное и приятное место. Вот несколько конкретных правил вам в помощь.

- Любви к ребёнку не бывает слишком много. Ему не повредит, если вы как можно чаще будете напоминать, что он источник вашей бесконечной радости.
- Не стесняйтесь физических проявлений своей любви. 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. Такой контакт, каким бы мимолётным он ни был, укрепляет вашу взаимную эмоциональную привязанность.
- Ребёнку нужно чувствовать, что дом — это то место, где он может укрыться от сложностей повседневной жизни. Создайте такую атмосферу, которая позволит подростку действительно расслабиться и забыть о своих проблемах. Снизьте для него уровень стресса. 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. Если родители знают друзей своего ребёнка, меньше шансов, что его втянут в опасные занятия и он попадёт в неприятности.

2. Проявляйте строгость. 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 тинейджеру. Недостаточно попросить 13-летнюю дочь навести порядок в комнате. Нужно объяснить, что она должна пропылесосить, вытереть пыль, прибрать на столе и сложить вещи в шкаф. Если возможно, называйте конкретные цифры, например, во сколько подросток обязан быть дома после уроков.
- Объясняйте суть своих решений. Когда дети понимают логику, лежащую в основе установленного правила, им гораздо легче усвоить, как вести себя самостоятельно. Интересуйтесь у подростка, что он думает по поводу ваших ожиданий. Это покажет ему, что его мнение ценят.
- Будьте последовательны. Если каждый день появляются новые правила или родители требуют определённого поведения лишь время от времени, то в безответственности ребёнка им можно винить только себя.
- Будьте справедливы. Семейные правила должны соответствовать возрасту ребёнка. Меняйте их по мере взросления подростка, если прежние установки теряют свою актуальность.
- Не наказывайте слишком сурово. 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.

3. Оказывайте поддержку. Чтобы у ребёнка развилась способность управлять собой, контроль с вашей стороны должен постепенно уменьшаться. Предоставляйте подростку 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. Следующие принципы помогут родителям оказать своим детям нужную поддержку.

- 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. Вместо этого обратите внимание на то, что он сделал правильно, 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, насколько необходимо 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. Правильное воспитание требует баланса между вовлечённостью и предоставлением самостоятельности.

Придерживайтесь всех трёх принципов воспитания, а не какого-то одного. Очевидно, что детям нужна любовь, но для ребёнка лучше, если родители при этом будут держать его в рамках, поддерживая в самостоятельных поступках, чем если они станут все ему позволять или чрезмерно контролировать его жизнь.