**Развитие саморегуляции**

*Установите и применяйте четкие и последовательные ограничения.*

Повседневная жизнь предоставляет активным детям множество возможностей справляться с трудностями, договариваться, решать проблемы, терять контроль и восстанавливать его. И хотя бояться тех моментов, когда ваш ребенок «теряет самообладание» или ведет себя неприемлемым для вас образом (например, бросает кубик или бьет брата или сестру), абсолютно естественно, полезно помнить, что это также важный для его обучения опыт. Это возможность для вас научить ребенка отличать правильное от неправильного, уважать правила, справляться с разочарованием и находить приемлемые способы удовлетворения его потребностей.

Это все основные составляющие успеха в школе и жизни.

**Что вы можете сделать:**

▪ *Используйте слова и жесты, чтобы передать свое сообщение.*

Одних слов может быть недостаточно, чтобы заставить вашего малыша прекратить неприемлемые действия. Это связано с тем, что способность вашего малыша регулировать свое поведение ограничена. Чтобы помочь ребенку понять ваше сообщение, используйте низкий, уверенный (не злой и не кричащий) голос. Одновременно используйте жест «стоп» или «нет-нет» вместе со своими словами. Имейте в виду, что ваш малыш может не отреагировать в первый или даже во второй раз. Требуются тысячи повторений, когда он будет слышать слова одновременно с действиями, прежде чем одни только слова сотворят свое волшебство.

▪ *Признайте чувство или цель вашего ребенка.*

Своими комментариями покажите ребенку, что вы понимаете, что он хочет делать: ты хочешь поиграть с водой, но нельзя проливать воду из поильника на пол. Или: ты сердишься. Ты хочешь еще поиграть на детской площадке, но нельзя бить маму. Мне больно, когда ты бьешь.

▪ *Перенаправьте внимание ребенка.*

Помогите малышу выразить свои желания или достичь своих целей приемлемым способом. Нехорошо бросать кубики. Ты можешь в кого-то попасть. Давай вместо этого будем бросать подушки.

▪ *Покажите альтернативы.*

Расскажите и покажите ребенку приемлемые способы направить свою энергию. Если вы прервете поведение вашего ребенка, но не предложите приемлемую альтернативу, нежелательное поведение, вероятно, продолжится. Это связано с тем, что многие малыши еще не в состоянии самостоятельно определить другие (более приемлемые) виды деятельности. Так что ребенка, который любит опрокидывать стакан, можно вывести на улицу или посадить в ванну, чтобы предложить ему подходящие способы игры с водой.

▪ *Будьте последовательны.*

Соблюдение правил является ключом к тому, чтобы помочь детям научиться делать правильный выбор. Если каждый раз, когда ребенок бросает игрушку, ее отбирают, он быстро научится не бросать игрушки. Но когда правила все время меняются, маленьким детям трудно сделать правильный выбор. Если однажды вечером истерика помогла ребенку оттянуть отход ко сну, но на следующий вечер это не сработало, ваш ребенок будет сбит с толку и не знать, как лучше поступить: *Должен ли я сегодня снова устраивать скандал? Может быть, это будет та самая ночь, когда папа разрешит мне не спать, если я буду продолжать в том же духе.*

*▪ Избегайте переговоров.*

Обычно они происходят по веским причинам. Мы хотим, чтобы наши дети чувствовали себя услышанными. Мы хотим быть гибкими. (А иногда мы просто устаем!) Но договариваться о семейных правилах — непростая дорога. Нередко ребенок, которому часто разрешают договариваться о дополнительном печенье или более позднем сне, быстро понимает, что это очень эффективный способ получить эти «дополнительные преимущества». Наличие последовательных правил, касающихся самых важных вещей (держать маму за руку на пешеходном переходе, сидеть в автокресле, чистить зубы или принимать ванну) на самом деле помогает детям чувствовать себя в безопасности. Они приходят к пониманию, что в их мире есть структура, логика и последовательность.