**Консультация для родителей**

 **Развитие саморегуляции и самоконтроля у детей, игры и упражнения.**

Подготовила: Могилюк Н.В.

  Нередко родителей тревожит появление у детей несобранности, излишней активности, напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное –научить его помогать самому себе, сознательно создавать в себе оптимальную «внутреннюю атмосферу», то есть познакомить с методами саморегуляции.

Саморегуляция–это процесс управления человеком собственными психологическими физиологическими состояниями, а также поступками. По сути, саморегуляция-это умение быть «здесь и сейчас». Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, а также от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств человека и его привычек в организации своих действий, что формируется в процессе воспитания.

Как родители могут помочь сформировать необходимые навыки у ребенка? Предлагаем практические игры, которые могут в этом помочь.

**"Молчу - шепчу - кричу"**

Эта игра развивает способность осознанно регулировать громкость своих высказываний, стимулируя ребенка говорить то тихо, то громко, то вовсе молчать. Выбирать одно из этих действий ему предстоит, ориентируясь на тот знак, который вы ему показываете. Заранее договоритесь об этих знаках. Например, когда вы прикладываете палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если вы положили руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте. А когда вы поднимете руки вверх, то можно разговаривать громко, кричать и бегать.

Примечание. Эту игру лучше заканчивать на этапе "молчу" или "шепчу", чтобы снизить игровое возбуждение при переходе к другим занятиям.

**"Говори по сигналу"**

Сейчас вы будете просто общаться с ребенком, задавая ему любые вопросы. Но отвечать он вам должен не сразу, а только когда увидит условный сигнал, например сложенные на груди руки или почесывание затылка (или карточку зеленого цвета).Если же вы задали свой вопрос, но не сделали оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке.

Примечание. Во время этой игры-беседы можно достигать дополнительные цели в зависимости от характера задаваемых вопросов. Так, с интересом расспрашивая ребенка о его желаниях, склонностях, интересах, привязанностях, вы повышаете самооценку своего сына (дочери), помогаете ему обратить внимание на свое "я". Задавая вопросы по содержанию пройденной в детском саду темы, вы параллельно с развитием волевой регуляции закрепите определенные знания.

**"Замри"**

В этой игре ребенку необходимо быть внимательным и суметь преодолеть двигательный автоматизм, контролируя свои действия.

Включите какую-нибудь танцевальную музыку. Пока она звучит, ребенок может прыгать, кружиться, танцевать. Но как только вы выключите звук, игрок должен замереть на месте в той позе, в которой его застала тишина.

Примечание. В эту игру особенно весело играть на детском празднике. Воспользуйтесь этим, чтобы потренировать своего ребенка и одновременно создать атмосферу раскованности, так как дети часто стесняются танцевать по-серьезному, а вы им предлагаете сделать это в игре, как бы в шутку. Можно внести и соревновательный мотив: те, кто не успел застыть после окончания музыки, выбывают из игры или подвергаются каким-то шуточным наказаниям (например, сказать тост имениннику или помочь накрыть на стол).

**"Царевна Несмеяна"**

Всем знакомы жалобы детей на то, что кто-то другой мешает им сосредоточиться и смешит их. В данной игре им придется преодолеть именно это досадное обстоятельство.

Вспомните такой мультипликационный персонаж, как царевна Несмеяна. Развеселить ее было практически нереально, она ни на кого не обращала внимания и лила слезы день и ночь. Сейчас ребенок будет такой царевной. Плакать, конечно, не стоит, но смеяться ему строго-настрого запрещается (иначе какая же это Несмеяна?). В этой игре могут участвовать дети и взрослые, они окружают царевну (которую может играть как мальчик, так и девочка) и пытаются всеми силами заставить ее улыбнуться. Тот, кто в этом деле окажется успешным настолько, что вызовет у Несмеяны широкую улыбку (видны будут зубы), считается выигравшим этот конкурс. В следующем туре этот человек меняется с царевной местами.

Примечание. Лучше устанавливать некоторые ограничения среди участников игры (они не имеют права дотрагиваться до царевны) и для Несмеяны (она не должна отворачиваться или закрывать глаза или уши).

**«Изобрази явление»**

Перечислите приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи.

Взрослый показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

«Дует ветер» - дует, вытянув губы.

«Качаются деревья» - покачивает вытянутыми вверх руками.

«Падают листья» - выполняет плавные движения руками сверху вниз.

«Идет дождь» - выполняет мелкие движения руками сверху вниз.

«Появляются лужи» - смыкает руки в кольцо перед собой.

Когда дети запомнят показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, дети бегают, танцуют, как только музыка прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление назовет взрослый. Дети должны выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.

**«Самолеты»**

Дети сидят на корточках далеко друг от друга – «самолеты на аэродроме».

Взрослый говорит:

-Самолеты загудели, загудели, загудели, поднялись и полетели.

Дети гудят вначале тихо, потом все громче, поднимаются и начинают бегать по залу, разведя руки в стороны.

- Полетели, полетели и сели.

Дети садятся на корточки, ждут команды взрослого. Так делается несколько раз.

**«Важные хлопки»**

Дети идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз – дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны); если ведущий хлопнет два раза – дети должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу); если ведущий хлопнет три раза – дети возобновляют ходьбу.

**«Пчелки»**

Все участники превращаются в пчелок, которые «летают» и громко жужжат. По сигналу велущего: «ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу ведущего: «день» - «пчелки» снова летают и громко «жужжат».

**«Сова»**

Ребенок – это мышка. Взрослый объявляет: «День наступает, все оживает». Ребенок может прыгать, бегать, до того момента, пока взрослый не объявит: «Ночь наступает, все замирает». Ребенок должен замереть в той позе, в которой он находится, если он пошевелится, «сова» может его поймать.

**«Вопрос – ответ»**

Взрослый задает ребенку вопросы, а ребенок должен ответить на них, но не сразу, а только тогда, когда взрослый скажет ему: «Говори». Это научит ребенка сдерживаться, контролировать свою природную импульсивность.

 **«Спортивная ходьба»**

Ход игры:

Ребенок должен пройти определенную дистанцию, как можно быстрее, но при этом не переходить на бег. Также важны игры, выполняемые по определенному образцу. Это может быть складывание разноцветных геометрических фигур в определенном порядке, рисование узора по картинке, и другие подобные задания.

**«Четыре стихии»**

Ход игры:

Играющие сидят по кругу. Если ведущий говорит слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед, слово «воздух» — поднять руки вверх,

слово «огонь» — произвести вращение руками в

лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

**«Что слышно?»**

Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью, за окном, на улице, затем просит рассказать, какие звуки они слышали. Можно предложить подсчитать услышанные звуки и выбрать победителя (кто больше услышал).

**«Спящий котенок»**

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик. Этюд сопровождается музыкой Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

**«Сохрани слово в секрете»**

Инструкция: «Сейчас мы поиграем в такую игру. Я буду называть разные слова, а вы будете их четко за мной повторять. Но помните об одном условии: названия цветов - это наш секрет, их повторять нельзя. Вместо этого, встретившись с названием цветка, вы должны молча хлопнуть один раз в ладоши.

Примерный список слов:

окно, стул, ромашка, ириска, просо, плечо, шкаф, василёк, книга, школа, роза, кошка, дом, игрушка, пион, капуста, конфета, нос, тюльпан, сирень.

После того, как дети хорошо усвоят это правило, можно усложнить игру, введя второе правило. Таким образом ребенку нужно будет соблюдать два правила одновременно.

Например:

1. нельзя повторять названия птиц, надо отмечать их одним хлопком;

2. нельзя повторять слова, начинающиеся с гласного звука, надо отмечать их двумя хлопками.

Лес, дом, улитка, курица, книга, алмаз, друг, чайка, ослик, клад, улица, скворец, школа, ворона, огурец, кабинет, этаж, лампа, воробей.

В данной игре можно использовать любой набор слов.

Ну и конечно, не обойтись безразнообразных настольных  игр с правилами, где ребенок учится не только соблюдать правила, но и контролировать свои эмоциональные реакции в ходе игры. Вот примерный набор таких игр.

«Доббль», «Барабашка», «Синий банан», «Фокус памяти», «Котосовы», «Фруктаж», «Паника в лаборатории», «Свиш», «Кварто», Эрудит и другие