

Саморегуляция — это умение определять свои эмоции и корректировать поведение в зависимости от ситуации. Сложно переоценить важность этого навыка и его влияние на различные сферы нашей жизни.

Как развить навык саморегуляции дошкольника?

Регулировать свои реакции ребенок сможет ближе к 7 годам, когда его действия и поведение станут более осознанными и управляемыми. А до этого возраста большой вклад в развитие навыка саморегуляции делают родители и педагоги.

**10 ПОСТЕПЕННЫХ ШАГОВ** (ступеней) на пути к развитию навыка:

### **1 СТУПЕНЬ — РЕБЕНОК ЗНАЕТ И СОБЛЮДАЕТ РЕЖИМ ДНЯ**

Можно рассказать ребенку историю из собственного опыта. Например, о том, какой хороший «помощник» (расписание дня) у вас был в детстве и как он вам помогал. Потому что когда вы просыпались утром, то иногда забывали чистить зубы. Однако затем вам начал напоминать об этом «помощник».

#### **Задание:**

Составьте вместе с ребенком режим дня, обозначая последовательность режимных моментов символами, понятными ребенку.

**2 СТУПЕНЬ — РЕБЕНОК ПРИДЕРЖИВАЕТСЯ ОЧЕРЕДИ:** может подождать, когда это важно (в кафе, во время игры и т.д.)

Расскажите ребенку историю, как вы не могли найти игрушку, но хотели получить ее здесь и сейчас. Вы пожаловались маме. Она присела, посмотрела вам в глаза и пообещала помочь, когда домоед посуду. Вы дождались маму и вместе быстро нашли игрушку. Полезными будут игры в прятки, молчанку, которые помогают тренировать терпение. Дети склонны к подражанию, поэтому, стоя в очереди, старайтесь не нервничать. Во время ожидания можно поиграть в игру (например, ассоциации). Время пролетит незаметно, а ребенок поймет, что терпение — действенный способ получить желаемое.

**3 СТУПЕНЬ — РЕБЕНОК МОЖЕТ ДЕЛАТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ, САМОСТОЯТЕЛЬНО СОЗДАВАЯ, ПРОСТОЙ АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ.**

Можно рассказать ребенку, как вы в детстве заинтересовались тем, что готовит мама на кухне, и тоже захотели сварить кашу. В ролевой игре вместе повторите алгоритм приготовления каши. А еще поиграйте в «Напоминалки»: например, от стола к мойке может вести красная стрелка, которая напоминает убрать посуду после обеда. В ванне можно прикрепить рисунок с улыбающимся ртом, в который малыш ежедневно дорисовывает зуб после чистки; «Одень куклу»: ребенок раскладывает одежду в порядке одевания.

#### **4 СТУПЕНЬ** — РЕБЕНОК СОБЛЮДАЕТ ПРАВИЛА ИГРЫ, РЕАГИРУЕТ НА СИГНАЛ «СТОП»

Поиграйте в игры «Фигура, замри». Акцентируйте внимание детей на том, как все старались придерживаться правил и после слова «замри» не двигались; «Светофор». Все дети (машины) перемещаются по комнате, когда сигнал зеленый. Если же на светофоре сигнал красный, машины останавливаются. С помощью такой игры ребенок узнает о важных правилах и получает опыт «остановись, когда это важно».

#### **5 СТУПЕНЬ** — РЕБЕНОК ЗАВЕРШАЕТ ЗАНЯТИЯ (убирает за собой)

Игра «Преобразование в подъемный кран». Прикоснитесь к ребенку «волшебной палочкой», которая превратит его в подъемный кран или самосвал. Ребенок может поднять и переместить игрушку к месту хранения (ящик).

#### **6 СТУПЕНЬ** — РЕБЕНОК ПОНИМАЕТ И МОЖЕТ ОБЪЯСНИТЬ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГРУППЕ.

Игра в «щенков», которые достают что-то со стола и разбрасывают, бегают, громко повизгивают. Кто-то из детей подходит к «щенкам» и объясняет, что так делать нельзя, и устанавливает правила, которые помогут изменить поведение.

#### **7 СТУПЕНЬ** — РЕБЕНОК НАПРАВЛЯЕТ ПОВЕДЕНИЕ И ЭМОЦИИ В ДРУГОЕ РУСЛО С ПОМОЩЬЮ КОГО-ТО (просит о помощи).

Расскажите, как взрослые просят о помощи друг в друга. Подчеркните: просить о помощи — сила, а не слабость. Игра «Канатоходец». Разложите на полу яркую веревку. Ребенок ходит по ней, балансируя. При необходимости поддерживаем ребенка и рассказываем о важности «страховки». Говорите ребенку, что он всегда может рассчитывать на вашу помощь.

#### **8 СТУПЕНЬ** — РЕБЕНОК ВЫРАЖАЕТ ГНЕВ (И ДРУГИЕ ЧУВСТВА) С ПОМОЩЬЮ СЛОВ.

Можно рассказать, как вы когда-то не получили желаемой роли героя в сказке. Вспомните, как трудно было сказать, что вы обижены, и выразить свою обиду помогла воспитательница, спросив: «Ты сейчас расстроен? Ты сердисься? Что тебя расстроило?». И вы ответили: «Я злюсь, потому что мне не досталась роль. Игра «Барометр эмоций»: Нарисуйте эмоции на карточках. Проживая определенную эмоцию, ребенок берет соответствующую карточку и рассказывает, что чувствует.

#### **9 СТУПЕНЬ** — РЕБЕНОК МОЖЕТ ОБЪЯСНИТЬ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ, ЕСЛИ ЭТО НУЖНО.

Расскажите, как однажды у вас сломалась машинка (кукла) и как вы расстроились. Затем вы обратились к папе за помощью и вместе починили

игрушку. Тогда папа сказал вам, что вы всегда можете обратиться за помощью, когда это нужно. Обыграйте вместе с ребенком ситуации, в которых он говорит «потому что». Например, «я улыбаюсь, потому что ...».

## **10 СТУПЕНЬ — РЕБЕНОК ЗНАЕТ И ИСПОЛЬЗУЕТ ПРЕДЛОЖЕННЫЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ**

Копинг-стратегия (от англ. «coping» - преодолевать) - это способ преодоления стрессовой ситуации.

Можно рассказать ребенку, что в детстве вам было трудно сдерживать гнев. Мама открыла вам тайну о том, как с этим справиться. Она подготовила «волшебную коробку» с газетами, бумагой и карандашами, сказав: «Когда хочется все разрушать, открой ее и кромсай газеты вволю». После этого я чувствовала себя очень хорошо. Игра «Нарисуй свое состояние». Вы называете эмоциональное состояние («я злюсь»), а ребенок рисует, на что это похоже. Сделайте «объявления» с наклейками, которые показывают, что можно делать для успокоения (выпить воды, попросить обнять, глубоко подышать).

Игры, способствующие развитию навыков саморегуляции и произвольного поведения детей дошкольников.

### **Игра «Сохрани слово в секрете».**

Вы будете называть детям разные слова, а они их четко повторять. Но нужно помнить об одном условии: названия цветов - это наш секрет, их повторять нельзя. Вместо этого, встретившись с названием цветка, ребенок должен молча хлопнуть один раз в ладоши.

Примерный список слов:

*окно, стул, ромашка, ириска, просо, плечо, шкаф, василёк, книга и т. д.*

Примечание: основная задача упражнений на развитие произвольности и саморегуляции - научить ребенка длительное время руководствоваться в процессе работы заданным правилом, «удерживать» его. При этом безразлично, какое именно правило вами выбрано - подойдет любое.

Варианты:

- нельзя повторять слова, начинающиеся на звук [р];
- нельзя повторять слова, начинающиеся с гласного звука;
- нельзя повторять названия животных;
- нельзя повторять имена девочек;
- нельзя повторять слова, состоящие из 2-х слогов, и т. д.

Когда ребенок станет хорошо и постоянно удерживать правило, переходите к игре с одновременным использованием двух правил.

Например:

- нельзя повторять названия птиц, надо отмечать их одним хлопком;

- нельзя повторять названия предметов, имеющих круглую форму (или зеленый цвет), надо отмечать их двумя хлопками.

Введите элемент соревнования. За каждую ошибку начисляйте одно штрафное очко. Результат игры записывайте и каждый последующий сравнивайте с предыдущим. Ребенок должен убедиться, что чем больше он играет, учитывая правила, тем лучше у него получается. Не забывайте меняться с ребенком ролями.

### **Игра «Сова»**

Дети сами выбирают водящего — «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». В течение «дня» дети двигаются. Затем ведущий командует: «Ночь!» Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, выходит из игры (того сова «съела»)

### **Игра «Черепашки»**

По сигналу дети начинают медленное движение к противоположной стене. Побеждает тот, кто оказался последним.

### **Игра «Наоборот»**

Ведущий показывает различные движения руки вверх, вправо, вниз, а остальные изображают движения, только с точностью до «наоборот» (руки вниз, влево, вверх)

### **Игра «Найди и промолчи»**

Детям необходимо, передвигаясь по комнате, найти спрятанный мяч и вернуться на своё место. Запрещено показывать мяч, говорить кому-то, или брать его в руки.

### **Игра «Прогулка в лес»**

Детей приглашают прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения воспитателя: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр.

### **Игра «Раз, два, три - говори!»**

Дети сидят на стульчиках. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска (или прикреплен большой лист плотной бумаги). Педагог рисует морской берег, волны, чайк, парходик. Затем он вызывает одного из детей и шепотом предлагает ему внести в рисунок дополнение (изобразить облако, лодочку, камешек на берегу, еще одну птицу и т. п.). Мольберт переворачивается, вызванный ребенок выполняет инструкцию, и рисунок вновь демонстрируется детям. Педагог просит детей определить, какая новая деталь появилась на картине, и назвать ее, но только после того, как прозвучит команда: *«Раз, два, три - говори!»*.

Картина дополняется поочередно всеми детьми.

### **Игра «Зоопарк»**

Педагог говорит: а теперь попробуйте изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз - прыгайте, как зайчики, хлопну два раза - ходите вразвалочку, как медведи, хлопну три раза - «превращайтесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге.

### **Игра: «Карлики и великаны»**

По команде «Карлики!» дети приседают, по команде «Великаны!» встают. Команды даются в быстром темпе, в произвольном порядке.

### **Игра: «Минута тишины»**

Детям предлагается точно одну минуту посидеть в тишине, при этом никто не должен разговаривать, ходить по группе тоже запрещается. Секундомер можно дать одному ребенку и показать, когда он должен будет сказать, что минута прошла.

### **Игра: «Необычное приветствие»**

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом: 1 хлопок – здороваемся за руку; 2 хлопка – здороваемся плечиками; 3 хлопка – здороваемся спинками. Для полноты тактильных ощущений желательнее ввести запрет на разговоры во время игры.

### **Игра: «Костер»**

Дети садятся на ковер вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду педагога. По команде «жарко» дети должны отодвинуться от костра. По команде «руки замерзли» - протянуть руки к «костру». По команде, «какой большой костер» - встать и махать руками. По команде «искры полетели» - хлопнуть в ладоши.

### **Игра: «Вопрос – ответ»**

Взрослый задает ребенку вопросы, а ребенок должен ответить на них, но не сразу, а только тогда, когда взрослый скажет ему: «Говори».

### **Игра «Запретное число»**

Я выбираю запретное число (например, 2); после этого произношу вслух ряд чисел. Каждый раз, когда звучит запретное число, надо хлопнуть в ладоши и улыбнуться (или нахмуриться).

Вариант. Дети по очереди считают по порядку от 1 до 10 (20). Кому выпадает назвать запретное число, он хлопает в ладоши, не произнося его вслух.