

Консультация для родителей

«Развитие саморегуляции у детей дошкольного возраста»



Воспитатель: Васьковская Виктория Денисовна

Саморегуляция
это процесс управления
человеком собственными
психологическими и
физиологическими
состояниями и поступками



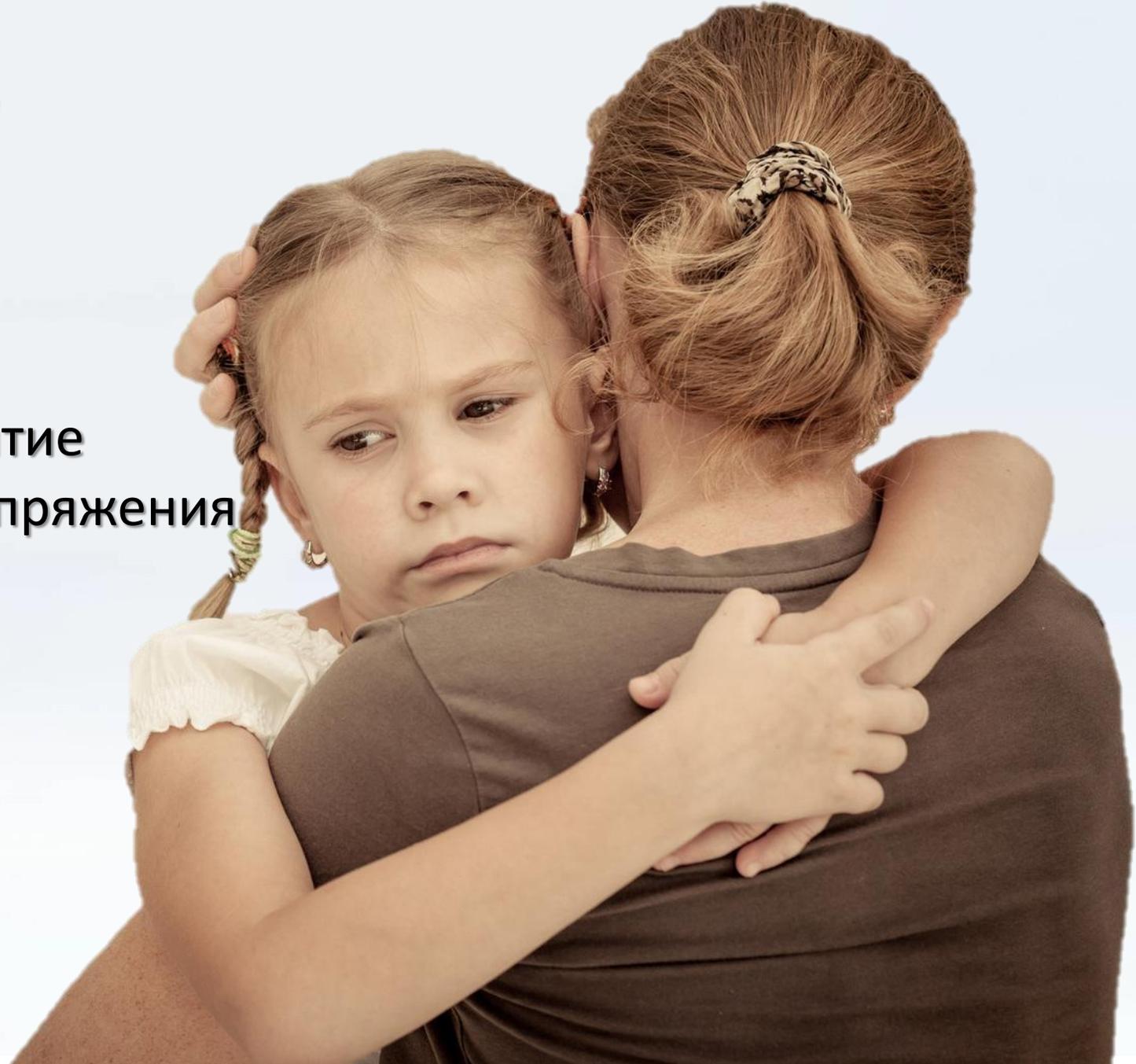
Признаки внутреннего психоэмоционального напряжения

- Несобранность
- Гиперактивность
- Замкнутость
- Робость
- Агрессивность
- Плаксивость



Чем помочь?

- ✓ Понять
- ✓ Поддержать
- ✓ Использовать игры на снятие психоэмоционального напряжения



Игра «СЧИТАЛОЧКА-БОРМОТАЛОЧКА»

Ход игры: попросите ребенка выучить фразу: «Идет бычок качается». Он должен несколько раз подряд произнести эту фразу. В первый раз он произносит вслух все три слова, во второй раз он произносит вслух только слова «Идет бычок», а слово «качается» произносит «про себя», хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз он произносит вслух только слово «Идет», а слова «бычок качается» произносит про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. В четвертый раз ребенок произносит все три слова «про себя», заменяя их тремя хлопками.

Итак, это выглядит следующим образом:

1. Идет -бычок - качается.
2. Идет -бычок - (хлопок).
3. Идет -(хлопок) - (хлопок).
4. (Хлопок) - (хлопок) - (хлопок).

Психогимнастическое упражнение «Солнечный зайчик»

Ход выполнения. Взрослый: - «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот - погладь его и там. Он не озорник - он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

**Следует приучать ребенка анализировать свои эмоции и поведение.
Такие навыки полезны как для детей, так и для взрослых.**

