



## Рекомендации родителям:

- Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению осознанной регуляции деятельности и поведения.
- Старайтесь соблюдать режим дня. Следите, чтобы ребенок выспался, так как недостаток сна ведет к еще большему снижению внимания и самоконтроля.
- Предоставьте ребенку возможность расходовать избыточную энергию (на прогулке, в спортивной секции).
- Поручите ребенку часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно, и ни в коем случае не выполняйте их за него.

**Уважаемые родители!**  
**Помните, что лучшим способом  
развить у ребенка навыки  
саморегуляции являются поддержка  
родителей и теплая  
семейная атмосфера.**



## КУДА ОБРАТИТЬСЯ?

- г. Омск, ул. Учебная, д. 191
- г. Омск, ул. Комсомольский городок, д. 14
- г. Омск, ул. Вс. Иванова, д. 13
- г. Тара, ул. Спасская, д. 42
- г. Калачинск, ул. Ленина, д. 51
- г. Исилькуль, ул. Энгельса, д. 36
- р.п. Муромцево, ул. Кооперативная, д. 2
- р.п. Шербакуль, ул. Пушкина, д. 31

Единая диспетчерская служба  
32-35-90

## КАК РАЗВИВАТЬ НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ДЕТЕЙ?

Советы родителям



Служба консультационной поддержки родителей  
«Семейный навигатор»



## Что такое саморегуляция?

Саморегуляция – это способность контролировать свои эмоции и поведение в зависимости от ситуации.

Проблемы с саморегуляцией проявляются у ребенка по-разному. Это зависит от его психических особенностей. Некоторые дети проявляют эмоции мгновенно – их эмоциональная реакция настолько сильна, что они не могут её замедлить. У других детей эмоции накапливаются, и они могут довольно долго не проявлять их. Со временем это приводит к вспышкам гнева или раздражения.

Важно научить детей справляться с сильными эмоциями, находить более эффективные способы их выражения (или хотя бы менее разрушительные), не терять самообладание в стрессовых ситуациях.

Мы предлагаем вам игры, которые помогут вам весело проводить время с ребёнком и станут хорошим помощником в тренировке навыков саморегуляции у ребёнка:



### Игра «Зоопарк»

**Цель:** развитие произвольности, самоконтроля, внимания и эмоционально-выразительных движений.

**Ход игры:**

Родитель: Давай поиграем с тобой в зоопарк. Попробуй изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз – прыгай, как зайчик, хлопну два раза – ходи вразвалочку, как медведи, хлопну три раза – «превращайся» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру.

### Игра «Вопрос – ответ»

**Цель:** Научить ребенка сдерживаться, контролировать свою природную импульсивность.

**Ход игры:**

Родитель: Давай поиграем! Сейчас я буду задавать тебе вопросы, а ты должен ответить на них, но не сразу, а только тогда, когда я скажу слово: «Говори».

Примерные вопросы:

- Какое сейчас время года?
- Как зовут твою бабушку?
- Что ты ел сегодня за обедом?
- Сколько тебе лет?
- Какая твоя любимая игрушка? И т.д.



### Игра: «Сохрани слово в секрете»

**Цель:** Научить ребенка длительное время руководствоваться заданным правилом.

**Ход игры:**

Родитель: Сейчас я буду произносить слова, которые ты должен за мной повторять, кроме названий животных – их повторять нельзя. Например, «Если я назову слово морковь – повторяешь его, а если назову слово слон, его ты не повторяешь, так как это животное».

**Примерный список слов:** окно, стул, ромашка, медведь, ириска, пшено, плечо, хомяк, шкаф, василек, книга, курица, дом, песня, суслик и т. д.

### Игра: «Послушай тишину»

**Цель:** формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие слухового внимания.

**Ход игры:**

Родитель: Давай поиграем с тобой в новую игру. Садись поудобнее на пол и закрой глаза. Сейчас ты будешь слушать разные звуки. Будь внимателен и слушай то, что я назову.

Ребёнку предлагается последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

### Игра «Все под контролем»

**Цель:** Развитие навыков самоконтроля, учить контролировать свои действия.

**Ход игры:**

Родитель: Я буду говорить тебе действия, которые ты будешь совершать, но только после того, как я скажу слово: «Быстро!». Например, «Найди в комнате предмет жёлтого цвета и дотронься до него», пауза, «Быстро!».

