**Семинар-практикум для родителей детей дошкольного возраста**

**«Развитие произвольной регуляции поведения у детей дошкольного возраста»**

**Цель:** просвещение родителей о профилактике и коррекции отклонений в эмоциональной регуляции и поведении детей дошкольного возраста.

**Педагог-психолог.** Родители двухлетнего ребенка могут ежедневно сталкиваться с его истериками, капризами.  Это ожидаемо и находится в пределах возрастной нормы. Однако, когда ребенок достигает школьного возраста, а его поведение всё так же импульсивно, это свидетельствует о проблемах с контролем эмоций и поведения. Именно в умении контролировать свои эмоции и поведение заключается разница между двухлетним и семилетним ребенком.

Помочь ребенку научиться контролировать себя – главная задача родителей в этом возрасте.

**Что такое саморегуляция?**

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

Это процесс правильного управления человеком своим поведением, поступками, благодаря которому происходит разрешение конфликтов, переработка негативных переживаний, способность к самоконтролю. По сути, **саморегуляция** - это умение управлять собой.

Регуляторные способности:

 представление о том, как надо себя вести, следование правилам и нормам;

 умение предвидеть опасную ситуацию, выходить из сложных, проблемных ситуаций;

 соблюдать основные (элементарные) правила самоорганизации;

 умение контролировать свое поведение, снимать эмоциональное напряжение;

 умение действовать в соответствии с воспринятой и самостоятельно проанализированной внешней инструкцией (вербальной, знаково- символической, образно - двигательной);

 умение соподчинять и контролировать свои желания.

(возрастные навыки и умения будут размещены на сайте Центра «Способный ребенок» во вкладке рекомендации педагога-психолога.

По каким внешним проявлениям родитель может понять, что у его ребенка регуляторные функции сформированы недостаточно?

Это неусидчивость, отвлекаемость, «глупые» ошибки по невнимательности, нарушение дисциплины в детском саду, недоведение выполнения задания до конца.

С одной стороны, у детей регуляторные функции еще только формируются (их «созревание» заканчивается лишь во взрослом возрасте).

С другой стороны, состояние регуляторных функций может значительно различаться у детей одного и того же возраста (для данных функций характерны большие индивидуальные различия).

Поэтому многие дети сталкиваются с трудностями обучения вследствие регуляторного дефицита.

К школьному возрасту регулятивные функции созревают, но мы же видим таких детей, которые не могут сидеть на уроках, балуются, отвлекаются

**Причины проблем с саморегуляцией у детей**

Принято считать, что способность человека эмоционально контролировать себя зависит от его темперамента и личностных особенностей.

У детей при этом на первый план выходит темперамент. Некоторые дети бурно реагируют, когда родители хотят их искупать или переодеть. В будущем у них более вероятно появление проблем с саморегуляцией.

**Как научить ребенка саморегуляции?**

К навыку саморегуляции следует относиться так же, как и к любому другому навыку (например, социальному или навыку учиться).

Следует научить ребенка этому и обеспечить практическое применение. Если рассматривать бурные эмоциональные реакции малыша именно как недостаточно развитый навык, а не как плохое поведение, это дает более конструктивное решение проблемы.

Развивая у ребенка навыки саморегуляции, важно не избегать эмоционально сложных ситуаций, помогать малышу справляться с ними, всячески оказывать поддержку до тех пор, пока он не научится справляться с такими ситуациями самостоятельно.

**Развиваем саморегуляцию:**

***1. Тренировочные испытания*** – один из способов обучиться саморегуляции. Например, если ребенок впадает в истерику в магазине, заходите туда с ребенком ненадолго, когда вам не нужно делать серьезные покупки. Позвольте ребенку потренироваться держать себя в руках. Договоритесь с ребенком сделать для него покупку в другом магазине, в другое время.

Если ребенок эмоционально реагирует на просьбы родителей перестать играть в компьютерную игру, поддержка также может оказаться полезной. Предложите ребенку поиграть еще 2–3 минуты, после чего он должен будет встать из-за компьютера. Так вы уважительно отнесетесь к просьбе ребенка поиграть еще и в то же время добьетесь от него желаемого результата

**2.** ***Общение с ребенком.*** Постарайтесь заранее договориться с ребенком, когда вы проведете время вместе. Или же подключайте, в игровой форме, ребенка к вашим делам.

В общение с ребенком должен входить тактильный контакт. (Это объятия, если инициатор их ребенок и прикосновения к рукам, если ребенок не любит обниматься).

**3.** ***Ответственность.*** Формировать у ребенка ответственность следует, начиная с незначительных обязанностей. «Теперь за это отвечаешь ты. Ты главный в этом вопросе. Никто другой тебе не будет мешать. Ты сам для себя решаешь, как ты это будешь выполнять и когда».

Затем, можно дать другую обязанность - более сложную. При этом не забывайте хвалить ребенка за успешное выполнение поручения.

Пусть ребенок самостоятельно принимает мелкие решения. Чаще советуйтесь с ним.

**4.**  ***Включение ребенка в семейные дела.*** Давайте возможность ребенку на равных участвовать в обсуждении семейных вопросов. Даже если ребенок, на ваш взгляд, говорит ерунду – выслушайте его и отметьте значимость для Вас его мнения.

5. ***Семейные правила.*** Для взаимодействия в семье между взрослыми, между взрослыми и детьми нужны правила. Такие правила определяют, кто что должен делать и что будет, если он этого не выполнит. Если взрослый что-то обещает при ребенке очень важно это выполнить. Ребенок будет перенимать такое поведение. Семейные правила могут быть устными, а могут быть приняты всей семьей и красиво записаны на листе бумаги с подписью всех членов семьи.

***Упражнения для развития саморегуляции.***

1. Выделить заранее на неделе время, которое можно посвятить совместному отдыху (например, играть в настольные игры с четкими правилами), т.е. учить ребенка планировать свое время.

2. Придумывание и выполнение различных заданий по инструкции, по правилам (придумать кроссворд на тему «Семья», нарисовать совместный рисунок «Наш дом».

3. «Невидимка» (Например, поход в магазин. Ребенок покупает все сам по списку, родитель при этом идет рядом, но делает вид, что его нет).

4. Поменяться местами на несколько часов. (Ребенок становится взрослым и наоборот. Задача взрослого, ставшего ребенком – показать все «прелести» непослушания).

5. Игры с правилами – особая группа игр с готовым содержанием, с фиксированными правилами, являющимися непременным компонентом игры.

*Педагог-психолог предлагает родителям погрузиться в роль «детей» и проиграть игры.*

**"Игры на формирование произвольной регуляции и внимания”**

1. **Игра «Зоопарк»**

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

Ход игры:

Родитель говорит: А теперь 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.

1. **Игра «Знаете ли вы цифры?»**

Цель игры: развитие произвольности и самоконтроля.

Ход игры:

Родитель говорит: - Давай посмотрим, знаешь ли ты цифры. Отвечать нужно только после моей команды.

Родитель рисует в воздухе какую-нибудь цифру, а через некоторое время дает команду: «Говори!». Ребенок отвечает.

1. **Игра: «Послушай тишину»**

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

Ход игры:

Ребенок садятся на пол и закрывают глаза. Ему предлагается последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца. Что услышал? (можно включить различные звуки или музыку на телефоне, и попробовать определить что играет или создает звук, шум, стук, свист и т.д.)

1. **Игра: «Кричалки – шепталки – молчалки»**

Цель игры: развитие наблюдательности, умения действовать по правилам волевой регуляции.

Ход игры:

Необходимы три силуэта ладони, сделанные из разноцветного картона: красный, желтый, зеленый. Это – сигналы. Когда родитель поднимает зеленую ладонь – «кричалку» - можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтую – «шепталку» - можно тихо передвигаться и шептаться; красную – «молчалку» - ребенок должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой».

1. **Игра: «Пчелки»**

Цель игры: развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности.

Ход игры:

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

1. **Игра «Птицы, рыбы, звери»**

Цель игры: развитие переключаемости ребенка и крупной моторики, формирование общих представлений об окружающем мире.

Ход игры:

Ребенок идет по комнате, в руках у него мяч. Взрослый называет любых птиц, или рыб, или животных. Если ребеннок слышит название рыбы, он кидает мяч об пол и ловит, если слышит название птицы, то кидают мяч вверх и ловит. Если слышит название зверя, то кидает мяч вверх, делает хлопок и ловит мяч.

1. **Игра «Дотронься до»**

Цель игры: развитие скорости и темпа реакции, произвольности, внимания.

Ход игры: родитель называет любой признак предмета. Ребенок должны быстро сориентироваться в комнате и дотронуться до предмета, имеющего названный признак, рукой до того, как его осалил взрослый. Например, дотронуться до черного предмета, или игрушки, или предмета мебели и т.д.

1. **Игра «Секретное слово»**

Цель: формирование произвольности, внимания.

Родитель говорит ребенку секретное слово, которое тот должен запомнить и во время чтения родителем рассказа, это секретное слово ребенок “ловит” (хлопает в ладошки, например). Возможно введение нескольких секретных слов для усложнения с разыми двигательными задачами (“Слышишь первое слово – хлопаешь в ладошки, слышишь второе – топаешь ногами!”)

1. **Игра «Робот Повторялка»**

В первом варианте взрослый показывает ребенку несколько последовательных движений (закрыл левой рукой глаз - сделал шаг вперед –присел, подпрыгнул и т.д.), и просит после окончания программы ребенка повторить в той же последовательности и побыть Роботом Повторялкой.

Во втором варианте взрослый говорит вслух несколько последовательных действий, без показа движений. Ребенок должен повторить.

1. **Игра «Да и нет не говори»**

Цель игры: развитие быстроты реакции

Ход игры:

Ребенок ловит мяч и отвечает на вопрос, избегая слов «да» и «нет». Ты живешь в берлоге? Ты мальчик (девочка)? Ты был в зоопарке? Ты любишь мороженое? Ты любишь играть в куклы? Ты хочешь пойти в школу? Ты сейчас спишь? Тебя зовут Настя? Ночью светит солнце?

**11. Игра «Что я загадала»**

Цель игры: развитие зрительно-образной памяти, воображения, умение описывать предметы опираясь на сенсорные представления об описываемом предмете или явлении.

Ход игры:

Родитель загадывает какой-то предмет или действие, описывает его не называя. Ребенок угадывает его.

Затем ребенок может сам загадать, а взрослый или остальные участники разгадывают.

**12. Игра «Угадай что я нарисовала»**

Цель игры: развитие чувственного, зрительно-образного восприятия, мнестической деятельности и чувствительной памяти

Ход игры:

Ребенок закрывает глаза, родитель рисует на его руке или спине какое то понятное для него рисунок (фигуру, знак, цветок, шарик, любой простой знакомый предмет), ребенок пытается узнать его по ощущениям. Затем партнёры меняются, ребенок рисует а взрослый распознает.

Другой вариант игры: ребенку дают в руки предмет, он его ощупывает и пытается его распознать и назвать.

**13. Игра «Клоун»**

Цель игры: развитие представления о собственном теле, повторение названий частей тела и сторон по отношению к нему, слухо-моторной координации, концентрации внимания.

Ход игры:

Родитель говорит ребенку что нужно делать, (возьми правой рукой левое ухо, достань левой рукой до коленки на правой ноге), ребенок слушает инструкцию и пытается ее правильно выполнить.

**14. Игра «Повтори ритм»**

Цель игры: развитие зрительно-слухо-моторной координации, концентрации внимания и слуховой памяти.

Ход игры:

Родитель придумывает ритмичные движения или звуки (два хлопка, один удар по колену), ребенок повторяет и воспроизводит свой ритм. Взрослый повторяет за ребенком и воспроизводит свой ритм. (взрослый может специально ошибаться, что бы ребенок замечал ошибку и пытался ее исправить).

**Педагог-психолог**. И в заключении, уважаемые родители, хотелось бы рассмотреть, как правильно формировать и развивать навыки регулятивной сферы у детей дошкольного возраста в соответствие с возрастом.

**Задачи по формированию и развитию регулятивной сферы у детей дошкольного возраста.**

**2-3 года**

* **Освоение общепринятых правил и норм:**
* воспитывать элементарные навыки вежливого обращения, учить детей здороваться и прощаться (по напоминанию взрослого);
* излагать собственные просьбы спокойно, употребляя слова «спасибо» и «пожалуйста».

* **Развитие целенаправленности, саморегуляции:**
* формировать умение спокойно вести себя в помещении и на улице: не шуметь, не бегать, выполнять просьбы взрослого;
* приучать детей не перебивать говорящего взрослого.

**3-4 года**

* **Освоение общепринятых правил и норм**.

- закреплять навыки организованного поведения в детском саду, дома, на улице.

- продолжать приучать детей к вежливости (учить здороваться, прощаться, благодарить за  помощь).

- приучать соблюдать порядок и  чистоту в  помещении и на участке детского сада.

* **Развитие целенаправленности, саморегуляции, самостоятельности**.

- способствовать первичным проявлениям целенаправленности, саморегуляции собственных действий, поощрять стремление детей к  самостоятельности («я сам»).

- развивать умение находить себе интересное занятие, в совместных играх учить детей выполнять постепенно усложняющиеся правила.

- приучать к соблюдению в процессе игры элементарных правил поведения (не отнимать игрушки, не толкать друг друга, не мешать сверстнику, не ломать постройки).

**4-5 лет**

* **Освоение общепринятых правил и норм**.

- расширять представления о правилах поведения в общественных местах, формировать навыки культурного поведения в общественном транспорте.

- продолжать формировать у детей основы культуры поведения и вежливого общения (учим называть работников дошкольного учреждения по имени и отчеству).

* **Развитие целенаправленности, саморегуляции.**

- формировать первичные представления детей об их правах (на игру, доброжелательное отношение, новые знания и др.) и обязанностях в группе детского сада, дома, на улице (самостоятельно есть, одеваться, убирать игрушки и др.).

- интересоваться тем, какие обязанности по дому есть у ребенка (убирать игрушки, помогать накрывать на стол и т.п.).

- закреплять навыки бережного отношения к вещам, учить использовать их по назначению, ставить на место.

- закреплять навыки самообслуживания и навыки правильного поведения, связанные с самообслуживанием

**5-6 лет**

* **Усвоение общепринятых правил и норм**.

- расширять представления о  правилах поведения в  общественных местах; об  обязанностях в группе детского сада, дома;

- обогащать словарь детей вежливыми словами;

- воспитывать у детей осознанное отношение к выполнению общепринятых норм и правил (важно, чтобы дети понимали, что правила создаются для того, чтобы всем было лучше (проще, комфортнее, безопаснее и пр.); обсуждать с ними, что будет, если те или иные правила не будут соблюдаться; поощрять детей к нормотворчеству, то есть к выработке групповых правил самими детьми)

* **Развитие целенаправленности, саморегуляции**.

- воспитывать усидчивость;

- развивать волевые качества: умение ограничивать свои желания, доводить начатое дело до конца.

- продолжать развивать внимание и умение понимать поставленную задачу (что нужно делать), способы ее достижения (как делать);

- учить проявлять настойчивость, целеустремленность в достижении конечного результата.

**6-7 лет**

* **Освоение общепринятых правил и норм**.
* воспитывать организованность, дисциплинированность;
* развивать волевые качества: умение ограничивать свои желания, выполнять установленные нормы поведения, в том числе выполнять совместно установленные правила группы.
* продолжать формировать основы культуры поведения и  вежливого общения; воспитывать привычку без напоминаний использовать в общении со сверстниками и взрослыми формулы словесной вежливости (приветствие, прощание, просьбы, извинения).
* **Развитие целенаправленности, саморегуляции**.
* развивать волевые качества, самостоятельность, целенаправленность и саморегуляцию своих действий;
* воспитывать умение доводить начатое дело до конца;
* расширять представления детей об  их обязанностях, прежде всего в связи с подготовкой к школе.

**Подведение итогов. Рефлексия.**