МБОУ Гимназия №4 г. Брянск

Безумен тот, кто,
не умея управлять собой,
хочет управлять другими.
Публий Сир

Саморегуляция

Подготовил:

педагог-психолог Чинякова А.А.

Саморегуляция

- умение управлять своим поведением и реакциями.

- Успокоение - устранение эмоциональной напряженности;
- Восстановление - ослабление проявлений утомления;
- Активизация - повышение психофизиологической реактивности.

Виды

- **Эмоциональная саморегуляция** представляет собой способность контролировать свое эмоциональное состояние.
- **Поведенческая саморегуляция**

  заключается в умении справляться с различными ситуациями и выбирать свои действия, вместо того чтобы реагировать автоматически.

Стадии развития

- **3-4 года** – непроизвольная и произвольная саморегуляция происходит в соотношении 1:7 или 1:8.
- **4-5 лет** – 1:4 Осознанная саморегуляция в этом возрасте развивается преимущественно за счет развития игровых навыков.
- **5-6 лет** – 1:1, т.е. количество осознанных и неосознанных действий уравнивается. Это происходит за счет развития памяти, речи, воображения.
- **6-7 лет** – 4:1 или 3:1, т.е. осознанная саморегуляция начинает преобладать над непроизвольной.

Эмоциональная саморегуляция

– это процесс управления собственными эмоциональными переживаниями, когда происходит понимание и принятие своего состояния, выражение его в социально приемлемой форме.

- **Экспрессия** — открытое выражение чувств.
- **Контроль** — сдерживание проявлений.
- **Замена** — перевод одних эмоций в другие.

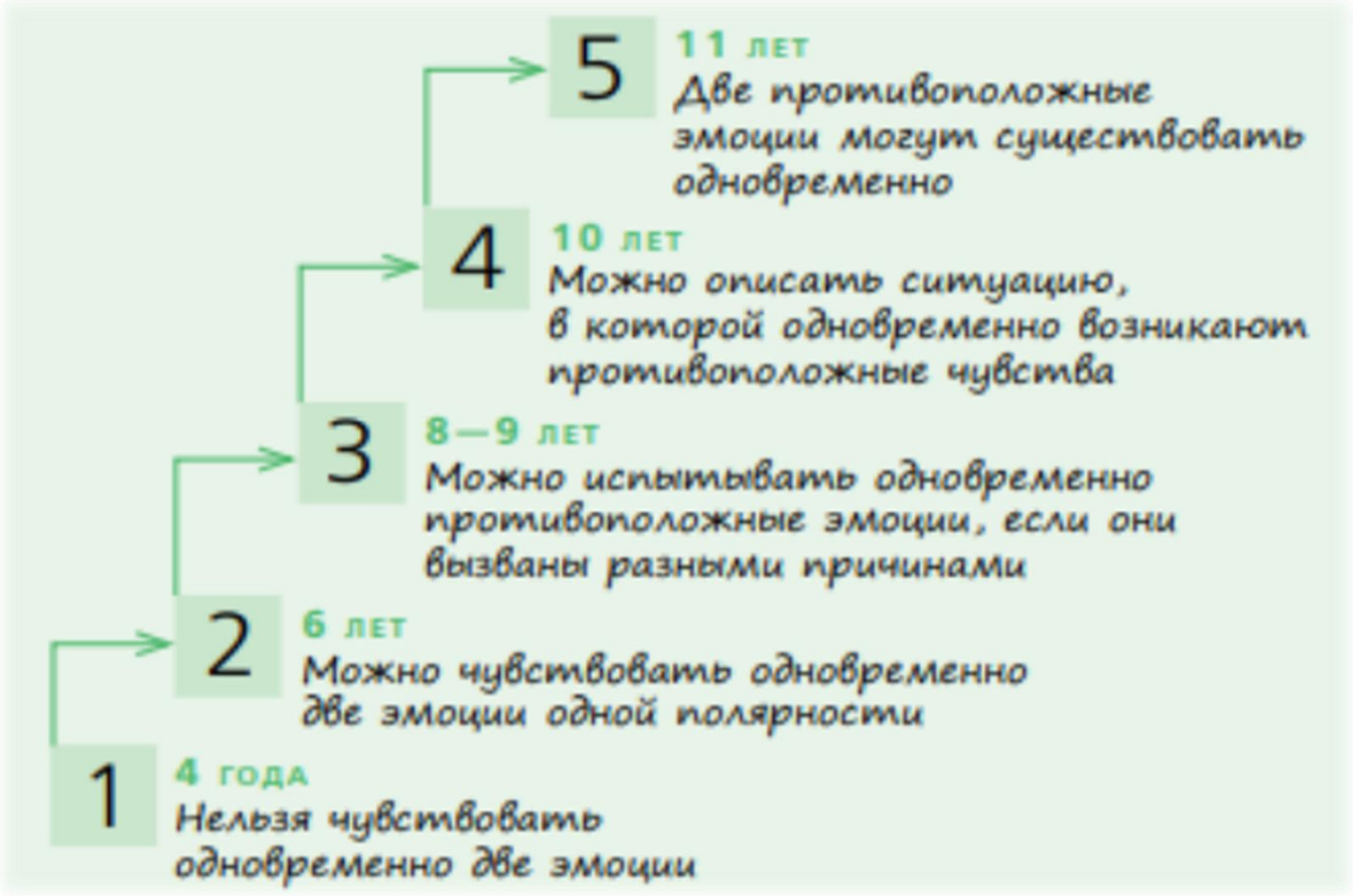
Эмоциональная саморегуляция

- подождать, когда хочется «всего и прямо сейчас»,
- сначала подумать, а потом сделать,
- не бросать начатое дело на полпути,
- замечать и исправлять ошибки

Эмоциональная саморегуляция

- Управление с помощью другой эмоции
- Моторная регуляция
- Когнитивная регуляция

Стадии понимания



Влияние

- темперамента и индивидуальных особенностей;
- обстановки в семье;
- поддержки значимых взрослых.

Методы естественные:

музыка;

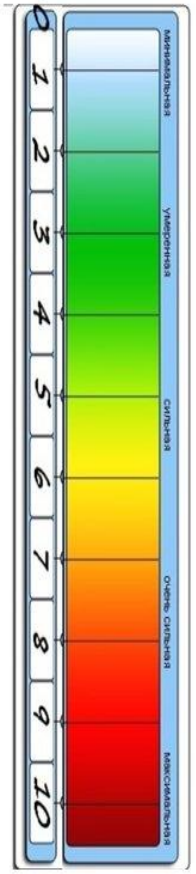
- танцы;
- массаж;
- контрастный душ;
- сон;
- прием пищи;
- прогулка на свежем воздухе;
- общение с домашними животными;
- смех.

Методы искуственные:

- Саморегуляцию через дыхание;
- Аутогенную тренировку;
- Техники, использующие воображение;
- Релаксационные упражнения;
- Саморегуляцию через рисование и другие формы творчества.

Методы для детей

- Сделать глубокие вдохи и выдохи;
- посчитать до 10
- попить воды;
- произнести , что чувствуешь;
- произнести «охлаждающие» слова: «Спокойствие!»
- попрыгать, топнуть, сжать кулаки;
- попросить поддержку у взрослого.



Поведение

- умение определять цель своего поступка;
- умение искать во множестве вариантах и находить нужное средство для достижения этой цели;
- умение видеть итог своих поступков;
- умение брать на себя ответственность.

Поведение

- различать и сравнивать мышечные ощущения, а для этого научиться обращать внимание на работу своих мышц;
- уметь определять характер ощущений, например, «напряжение - расслабление»;
- уметь определять характер движений, которые сопровождают эти ощущения, например, темп, ритм, плавность;
- в соответствии со своими ощущениями менять характер движений.

Поведение

Игры с правилами помогают развивать у ребенка

- умение согласовывать свои действия с действиями других играющих,
- соотносить свои интересы с интересами других,
- воспитывать в себе сдержанность или инициативу.

- Подвижность
- Естественные последствия
- Активность воображения

Игры малоподвижные

- Сова
- Тыкалки
- Черепашки
- Игра наоборот
- Пять спичек
- Не урони башню
- Сохрани в секрете
- Делай, что скажу
- Стоп звук
- Ладушки

Обучение

- сознательное подчинение свои действий правилу;
- ориентация на заданную систему требований;
- внимательное слушание говорящего и точное выполнение задания;
- самостоятельное выполнение требуемого задания по образцу.

Обучение

- Диагностическое задание «Сделай также»;
- «Какие предметы спрятаны в рисунках?»;
- «Домик» Н.И. Гуткина;
- «Вежливость» Н.И. Гуткина;
- «Графический диктант» Д.Б. Эльконин.

Бытовые навыки

- Встать по будильнику;
- Заправлять постель;
- Завязывать шнурки;
- Пользоваться обувной ложкой;
- Мыть обувь;
- Помыть посуду;
- Открыть дверь;
- Закончить начатое.

Спасибо за внимание!