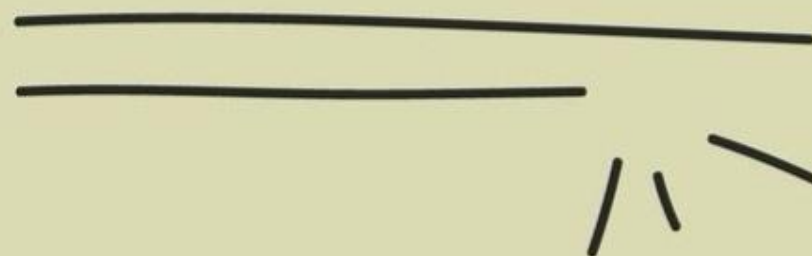


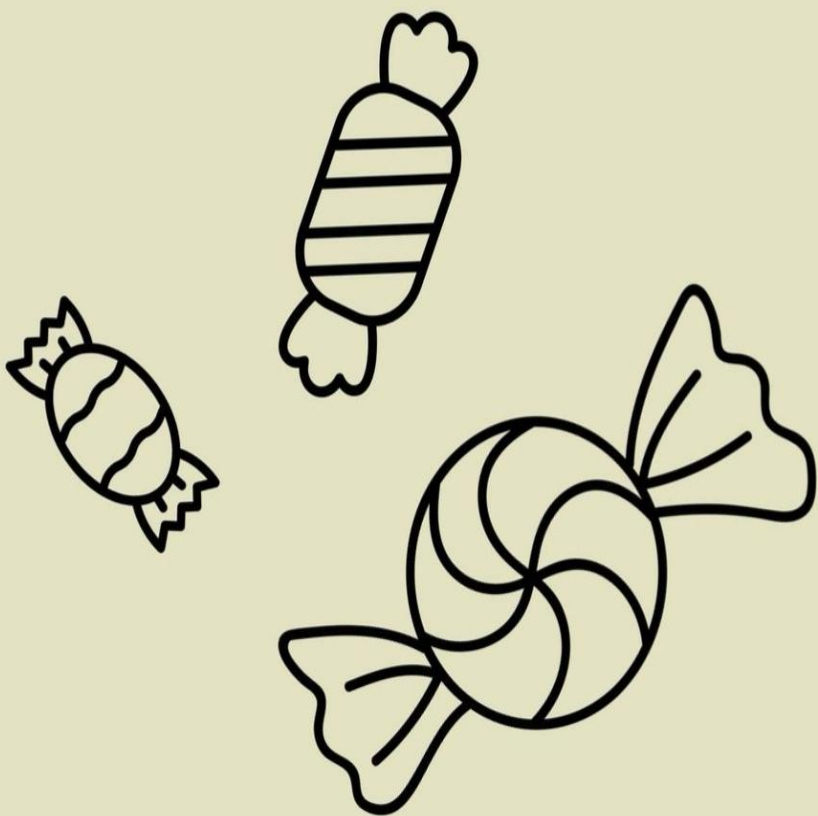
# САМОРЕГУЛЯЦИЯ:

ЧТО ЭТО ТАКОЕ

И КАК ЕЁ РАЗВИТЬ

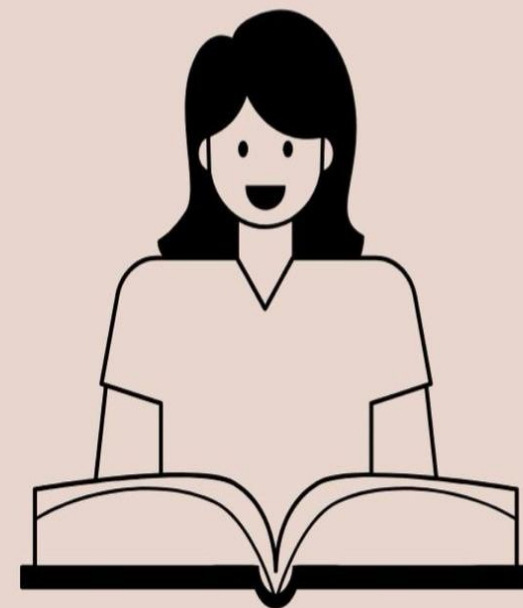


ВМЕСТО КРИКА,  
**УЧИТЕ ВЕЖЛИВО ПРОСИТЬ,**  
КОГДА ЧТО-ТО ХОЧЕТСЯ,  
ВМЕСТЕ СЛЕДИТЕ ЗА ПРОГРЕССОМ.

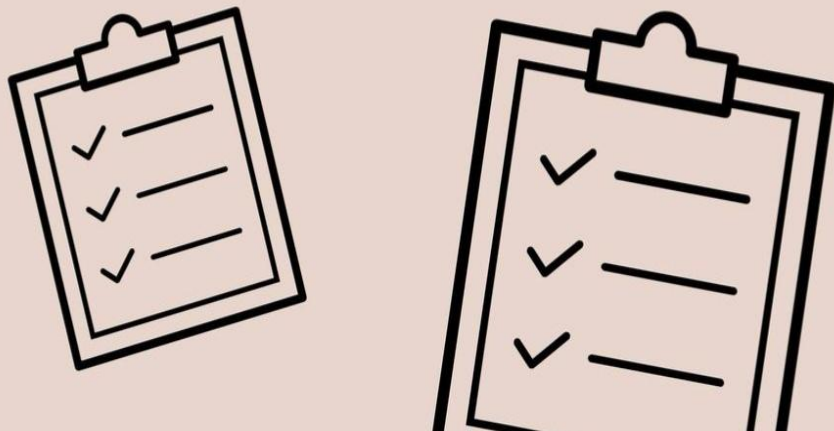


УСТАНАВЛИВАЙТЕ **КОНКРЕТНЫЕ**  
**И РЕАЛИСТИЧНЫЕ ЦЕЛИ**

И НАУЧИТЕ ЭТОМУ РЕБЁНКА:  
ПОДОЖДАТЬ 5 МИНУТ,  
ПРОЧИТАТЬ 3 СТРАНИЦЫ,  
РЕШИТЬ 10 УРАВНЕНИЙ,  
НЕ ОТВЛЕКАЯСЬ.

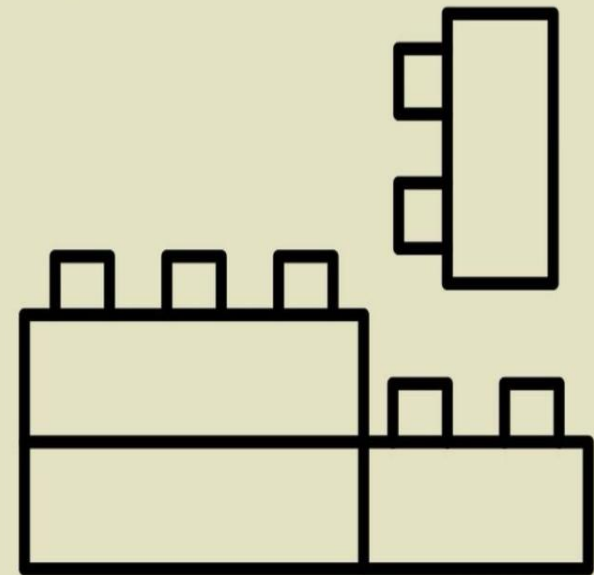


ПРЕДЛАГАЙТЕ ЗАДАНИЯ  
**С КОНКРЕТНОЙ ИНСТРУКЦИЕЙ**  
И ПОМОГАЙТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ  
ЕЁ СОБЛЮДЕНИЕ,  
ПОКАЗЫВАЙТЕ  
**НА СВОЁМ ПРИМЕРЕ,**  
КАК НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ  
ЗАДАНИЕ, И ПРОСИТЕ РЕБЁНКА  
В ТОЧНОСТИ ПОВТОРИТЬ ЗА ВАМИ.



**ПОСТЕПЕННО УСЛОЖНЯЙТЕ**  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РЕБЁНКА:**

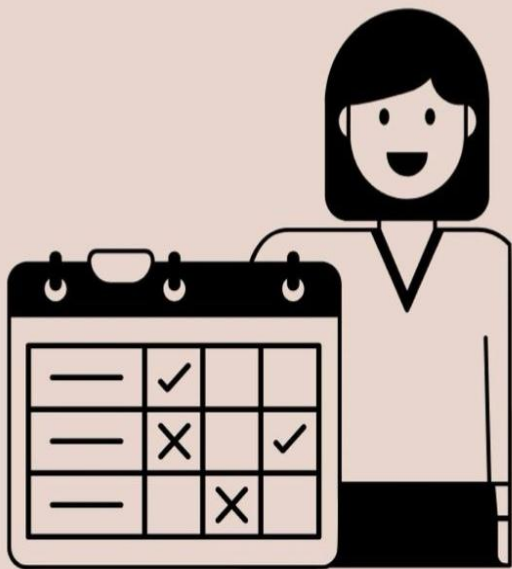
ИГРЫ-ТРЕНАЖЕРЫ,  
ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ,  
СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ,  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ  
И ГРУППОВЫЕ ИГРЫ.



## ПОМОГАЙТЕ РЕБЁНКУ

### АНАЛИЗИРОВАТЬ

ОШИБКИ И ИХ ПРИЧИНЫ,  
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДАВАТЬ  
ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ  
ПО ЕГО ПРАВИЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ.



## ТРЕНИРУЙТЕ С РЕБЁНКОМ

### ЕГО РЕАКЦИИ В ИГРЕ,

ПОПРОСИТЕ ЕГО:

- ОТРЕАГИРОВАТЬ С РАЗНОЙ ЭМОЦИЕЙ,
- СКАЗАТЬ ФРАЗУ С РАЗНОЙ ИНТОНАЦИЙ,
- ВЫПОЛНЯТЬ ДЕЙСТВИЯ В РАЗНОМ ТЕМПЕ,
- «ВЗЯТЬ ПАУЗУ», ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ.

ПОМОГАЙТЕ РЕБЁНКУ РАЗВИВАТЬ

**ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ:**

- РЕГУЛЯРНЫЕ **ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ,**
- ЗДОРОВОЕ **ПИТАНИЕ,**
- ДОСТАТОЧНЫЙ **СОН.**



ОБУЧАЙТЕ РЕБЁНКА

**ТЕХНИКАМ РЕЛАКСАЦИИ –**

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ, МЫШЕЧНОЕ  
НАПРЯЖЕНИЕ-РАССЛАБЛЕНИЕ,

А ТАКЖЕ **ТЕХНИКАМ**

**ОСОЗНАННОСТИ** (МАЙНДФУЛНЕС).



## **Саморегуляция помогает детям**

контролировать свои эмоции,

поведение и мысли,

принимать осознанные решения,

развивать терпение, настойчивость

и самодисциплину.