**[Ігри та вправи на розвиток саморегуляції та самоконтролю.](https://kinderpsiholog.wordpress.com/2011/12/20/%d1%96%d0%b3%d1%80%d0%b8-%d1%82%d0%b0-%d0%b2%d0%bf%d1%80%d0%b0%d0%b2%d0%b8-%d0%bd%d0%b0-%d1%80%d0%be%d0%b7%d0%b2%d0%b8%d1%82%d0%be%d0%ba-%d1%81%d0%b0%d0%bc%d0%be%d1%80%d0%b5%d0%b3%d1%83%d0%bb%d1%8f/" \o "Ігри та вправи на розвиток саморегуляції та самоконтролю.)**

***Вправа «Дихай і думай красиво»***

«Коли ти хвилюєшся, спробуй краси­во і спокійно дихати. Закрий очі, глибоко вдихни:

•  думкою скажи: «Я — лев» - видих­ни, вдихни;

• скажи: «Я — птах» — видихни, вдихни;

• скажи: «Я — камінь»   —  видихни, вдихни;

• скажи: «Я — квітка»   —   видихни, вдихни;

•  скажи: «Я спокійний» — видихни. Ти дійсно заспокоїшся».

***Вправа  «Опануй себе»***

Дитині говорять: «Як тільки ти відчуєш, що затурбувався, хочеться когось стукну­ти, щось кинути, є дуже простий спосіб довести собі свою силу: обхопи долоня­ми лікті і сильно притисни руки до гру­дей — це поза витриманої людини».

***Вправа «Скинь утому»***

«Устань, розстав широко ноги, зігни їх трохи в колінах, зігни тіло і вільно опусти руки, розправ пальці, схили го­лову до грудей, відкрий рот. Злегка погойдайся в сторони, уперед, назад. А зараз різко трусни головою, руками, ногами, тілом. Ти стряхнув всю утому, ледь залишилося, повтори ще».

***Вправа «Сонячний зайчик»***

«Сонячний зайчик заглянув тобі в очі. Закрий їх. Він побіг далі по обличчю», ніжно погладь його долонями: на чолі, на носі, на ротику, на щічках, на підборідді,   гладь   обережно,   щоб   не злякати, голову, шию, животик, руки, ноги, він забрався за комір — погладь його і там. Він не бешкетник — він лю­бить і пестить тебе, а ти погладь його і подружися з ним».

**Малюнкові завдання**

***«Малюємо настрій музики»***

Після прослуховування й обговорення характеру і настрою музики можна за­пропонувати дітям намалювати її. Це сприяє   формуванню   уміння   виразити свої почуття, враження через колір, ма­люнок. Перед малюванням обгово­рюється, яка фарба *(колір)*відповідає якому настрою.

***«Малюємо себе»***

Дитині пропонується кольоровими олівцями намалювати себе зараз і себе в минулому. Обговорите з ним деталі малюнка, у чому вони розрізняються. Запитати дитину, що йому подобається і що не подобається в собі. Ця вправа спрямована на усвідомлен­ня себе як індивідуальності, усвідомлен­ня різних своїх сторін. Це корисно для визначення того, що змінилося в дитині у порівнянні з минулим і що ще хотіло­ся б змінити.

***«Мої друзі»***

Дитині пропонується намалювати йо­го друзів. Можна намалювати їх як лю­дей, а можна у вигляді тварин, птахів, квітів, дерев і т.п. після малювання можна обговорити малюнок з дитиною, запитавши   її,   хто   тут   намальований чому вона намалювала саме цих дітей? Як варіант цієї вправи можна вико­ристовувати малюнок «Наша група», що може бути хорошим діагностичним показником взаємин дітей усередині групи.

***«Смішний малюнок»***

Прикріпіть лист паперу на двері, стіну. Гравці шикуються в одну лінію. Ведучий зав’язує першому очі, підво­дить його до «мольберта», дає в руки фломастер   і   говорить,   що  зараз   усі будуть малювати одну корову, слона, зайця, принцесу і т.д.

Усі по черзі підходять із зав’язаними очима і домальовують відсутні деталі.

Ну і смішна ж картина виходить!

***«Малюємо казку»***

Приготуйте усе для малювання по мокрому листу. Запропонуйте дітям зобразити щось або когось із прослуха­ної казки кольором. Малюнок покаже, наскільки емоційно впливає казка на дитину. Темна гама буде свідчити про негативні переживання. Світла — про радісні і легкі.

***«Наш будинок»***

Дітям пропонується на одному вели­кому листі паперу намалювати будинок, у якому могла б жити вся група. Кож­ний малює те, що хоче. Колективне малювання розвиває на­вички спільної діяльності, уміння домов­лятися і співвідносити свої задуми із за­думами інших дітей.

**Танцювально – рухові вправи та ігри**

***Вправа «Зобрази тварину, предмет, емоцію»***

Діти під музику зображують:

•  тварин у різних емоційних станах;

• різні предмети, явища *(наприклад, хма­ринку, дерево, праску, стілець тощо);*

*•*різні емоції.

В усіх випадках діти використовують не тільки міміку, але й жести, пластику, застосовують найрізноманітніші рухи.

***Вправа «Хода і настрій»***

Ведучий показує рух і просить зобра­зити настрій: «Покрапаємо, як дрібний дощик; а тепер з неба падають важкі, великі краплі. Політаємо, як горобець, а тепер — як чайка, як орел. Походимо, як стара бабуся; пострибаємо, як веселий клоун. Пройдемося, як маленька дитина, що учиться ходити. Обережно підкрадемося, як кішка до пташки. Пройдемося задумливо; а тепер — як розсіяна людина. Побіжимо назустріч мамі, підстрибнемо й обіймемо її».

***Вправа******«Водяний карнавал»***

Ведучий пропонує побувати на святі у морського царя. Усі перетворюються в ри­бок, морських зірок, русалок, черепашок, крабів,   морських   коників   тощо.   Звучить  плавна музика — морські мешканці, лежачи на підлозі або стоячи, починають свій карна­вал. Морський цар *(ведучий)*хвалить тан­цюристів, які особливо сподобалися йому.

***У тих випадках, коли на вирішення проблеми обмаль часу, варто скористатися короткими вправами на саморегуляцію. Це дозволить швидко привести себе у контрольований емоційний стан, не «наламати дрова» і ефективно продовжити роботу. Пропонуємо вашій увазі кілька таких вправ.***

**1)**Коли нервуєте і дратуєтесь, а потрібно заспокоїтись – відшукуйте очима в приміщенні, де ви знаходитесь усі сині об’єкти, детально промовляючи при цьому, що конкретно ви бачите. Це дасть команду мозку переключити увагу (заміщення домінанти) і, як наслідок, зменшить симптоми хвилювання.

Далі зробіть кілька глибоких повільних вдохів-видихів. Уявіть, що ви на березі річки. Теплим, сонячним днем. До вас підпливає човен. Уявіть як ваше роздратування набирає певної фізичної форми (на ваш розсуд це можуть бути червоні цеглини, або великі сірі коробки, або миші, або інше, що малює ваша уява). Ваше завдання - наповнити човен своїми негативними переживаннями. Коли робота закінчена – уявіть як човен відпливає. Спостерігайте як він віддаляється. Чим він далі – тим легше стає самовідчуття.

**2)**  Сідайте зручно. Зробіть кілька глибоких вдохів-видихів. Ваше завдання -  потирати пальці на обох руках одночасно у наступній послідовності:

- потирайте своїми великими пальцями мізинці, згадуючи певну ситуацію, коли ви були фізично дуже втомлені. Відчуйте цей стан.

- потирайте своїми великими пальцями безіменні пальці, згадуючи певну ситуацію, коли ви отримали приємне для вас несподіване повідомлення. Відчуйте цей стан.

- потирайте своїми великими пальцями середні пальці, згадуючи ситуацію, коли ви переживали приємну, веселу ситуацію. Відчуйте цей стан.

- потирайте своїми великими пальцями вказівні пальці, створюючи в уяві місце де вам затишно, приємно і безпечно. Відчуйте цей стан. Затримайтесь в тому місці.

За умови регулярної практики, наступного разу, коли ви відчуєте роздратування або перевтому – влаштуйтесь зручніше, потріть пальці і згадайте це місце і ваші відчуття. Ваш стан поліпшиться швидше.

**3)**Оберіть кілька днів у тижні, коли вам буде зручно прокинутись на 15 хв. раніше звичного. Прокинувшись таким ранком, перш за все, заведіть таймер на 15 хв. Відкрийте зошит і починайте писати усе, будь-що, будь-як, що першим спадатиме вам на думку. Коли прозвучить сигнал таймера – закрийте зошит не перечитуючи написане. Практикуйте такі заняття регулярно і ви відчуєте полегшення, «звільнення», зменшення відчуття тиску та роздратування.

З часом, ці «вранішні сторінки» стануть вам у нагоді при рефлексії, як матеріал для роздумів, переосмислення.