

**Рекомендации для родителей  
по развитию саморегуляции у детей  
младшего школьного возраста**



1. Соблюдайте режим дня своего ребёнка. Следите, чтобы он высыпался, так как недостаток сна ведёт к ещё большему снижению внимания и самоконтроля.
2. Обязательно выделите ребёнку часть посильных для него и обязательных для выполнения ежедневных работ по дому, сообразно его возрасту и способностям. Отмечайте и поощряйте его успехи (даже небольшие).
3. Избегайте завышенных или, напротив, заниженных требований к ребёнку. Ставьте перед ним задачи, соответствующие его возможностям.
4. Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению осознанной саморегуляции деятельности и поведения.
5. Предоставьте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию (на прогулке, в спортивной секции).
6. Уделяйте внимание выработке у детей адекватной эмоциональной реакции на допущенные ошибки. Вместо огорчения, злости и агрессии – умение спокойно принимать ситуацию, ее осмысливать и делать выводы в будущем.

7. Давайте возможность проявлять самостоятельность, предварительно составив алгоритм работы, и брать на себя ответственность за выполнение работы.

