



Консультация для родителей:

«Как развить у ребенка навыки саморегуляции»

Родители двухлетнего ребенка могут ежедневно сталкиваться с его истериками. 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.

Именно в умении контролировать свои эмоции заключается разница между двухлетним и пятилетним ребенком. Помочь ребенку научиться контролировать себя – главная задача родителей в этом возрасте. Иногда и старшим детям трудно справляться с эмоциональными импульсами, даже если они не сопровождаются приступами истерики.

Что такое саморегуляция?

Саморегуляция – это способность контролировать свои эмоции и поведение в зависимости от ситуации. Она включает в себя умение справляться с сильной эмоциональной реакцией на различные травмирующие стимулы, умение успокоиться, когда вы расстроены, а также умение справляться с раздражением без эмоциональных вспышек. Эти навыки помогают нам достигать жизненных целей, несмотря на непредсказуемость внешнего мира и наших собственных чувств.

Что такое эмоциональная нестабильность?

Проблемы с *саморегуляцией* проявляются у ребенка по-разному. Это зависит от его психических особенностей. Некоторые дети проявляют эмоции мгновенно – их эмоциональная реакция настолько сильна, что они не могут её замедлить. У других детей эмоции накапливаются, и они могут довольно долго не проявлять их. Со временем это приводит к вспышкам гнева или раздражения. Для детей с обоими видами эмоциональной реакции важно научиться справляться с сильными эмоциями, находить более эффективные способы их выражения (или хотя бы менее разрушительные), не терять самообладание в стрессовых ситуациях.

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*.

В то же время большое значение в решении данной проблемы ребенка имеет окружение. Когда родители прикладывают большие усилия, чтобы успокоить его, он видит в родителях внешний источник эмоционального спокойствия, при этом его навыки самодисциплины не развиваются. Если такая ситуация повторяется снова и снова – у ребенка формируется ожидание, что родители должны его успокоить. Детям, страдающим от синдрома дефицита внимания или тревожности, трудно самостоятельно научиться управлять своими эмоциями. Им требуется помощь родителей или специалистов.

Как научить ребенка саморегуляции?

По мнению психологов, истерика – это неадекватная реакция ребенка на определенный стрессовый фактор. Родителям или воспитателю необходимо помочь ребенку успокоиться и научить его реагировать более адекватно.

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, помогая малышу справляться с ними, всячески оказывая поддержку до тех пор, пока он не научится справляться с такими ситуациями самостоятельно.

Представьте ситуацию, которая вызывает у вас сильные негативные эмоции. Например, ребенок долго не может решить простую задачу. Если родители слишком сильно выражают негативные эмоции по этому поводу, тем самым они вызывают негативные эмоции и у ребенка. Ребенок, вместо того чтобы понять, что

сложная задача расстраивает его, и искать пути ее решения, думает, что его расстраивают родители, когда заставляют решать задачу.

В такой ситуации следует поддержать ребенка, помочь ему сделать первые шаги к решению задачи. Справившись со стрессом, он сможет решить задачу до конца. Можно также делать перерывы через некоторое время. При этом важно следить за временем и хвалить ребенка за приложенные усилия.

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.

Практикуйтесь

- Тренировочные испытания – еще один способ 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.
- Родители иногда чувствуют разочарование, если им не сразу удастся научить ребенка контролировать себя. Важно понимать, что развивать данный навык необходимо с того уровня, который будет под силу ребенку. Вместо того чтобы отказаться от поставленной цели, разбейте ее на несколько этапов и начните с более простого уровня.
- Например, если вы не можете заставить ребенка чистить зубы по утрам, начните с того, что приучите его выдавливать пасту на зубную щетку. Похвалите ребенка, если он научится делать это правильно, и переходите к более сложным действиям.
- Если ребенок опаздывает по утрам в школу, начните с того, что приучите его одеваться к 7:15. Как только ребенок сможет выполнять это действие вовремя, установите время для завтрака и т. д. Разделение цели на этапы позволяет достичь её легче.

Научите ребенка анализировать свое состояние

- Родители и учителя должны запастись терпением, помогая ребенку справляться со стрессовыми ситуациями. Дайте ему столько времени для развития навыков саморегуляции, сколько ему потребуется. Не осуждайте и не критикуйте ребенка: говорите ему, почему он отреагировал неправильно в той или иной ситуации, и как следует поступить в следующий раз.
- Дети лучше учатся принимать взвешенные решения, когда их родители склонны к самоанализу и обдумыванию своих поступков. Следует приучать ребенка анализировать свои эмоции и поведение. Такие навыки полезны как для детей, так и для взрослых.
- В конечном счете, лучшим способом развить у ребенка навыки саморегуляции являются поддержка родителей и теплая семейная атмосфера.



Подготовила: педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад № 232»
Л.И. Власенко