

Консультация для родителей на тему: «Развиваем саморегуляцию ребенка»

подготовила педагог-психолог
МБДОУ д/с № 49 г. Белгорода
Марченко Наталья Викторовна

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, а также умение справляться с раздражением без эмоциональных вспышек.

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).

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 оказывать поддержку до тех пор, пока он не научится справляться с такими ситуациями самостоятельно.

Развиваем саморегуляцию:

1. Тренировочные испытания – один из способов 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. Договоритесь с ребенком сделать для него покупку в другом магазине, в другое время.

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

2. Общение с ребенком. Постарайтесь заранее договориться с ребенком, когда вы проведете время вместе. Или же подключайте, в игровой форме, ребенка к вашим делам. Если ребенок в данный момент не хочет такого общения – не настаивайте.

В общение с ребенком должен входить тактильный контакт. (Это объятия, если инициатор их ребенок и прикосновения к рукам, если ребенок не любит обниматься).

3. Ответственность. Формировать у ребенка ответственность следует, начиная с незначительных обязанностей. «*Теперь за это отвечаешь ты. Ты главный в этом вопросе. Никто другой тебе не будет мешать. Ты сам для себя решаешь, как ты это будешь выполнять и когда*». Затем, можно дать другую обязанность - более сложную. При этом не забывайте хвалить ребенка за успешное выполнение поручения.

Пусть ребенок самостоятельно принимает мелкие решения. Чаще советуйтесь с ним.

4. Включение ребенка в семейные дела. Давайте возможность ребенку на равных участвовать в обсуждении семейных вопросов. Даже если ребенок, на ваш взгляд, говорит ерунду – выслушайте его и отметьте значимость для Вас его мнения.

Обязательно интересуйтесь, как прошел день в саду: «что было хорошего?» «что было плохого?». Так ребенок научится выделять хорошие моменты и не будет копить в себе негативные переживания. Все, что рассказывает ребенок прошедшем дне – важно. Бывает, родители не слушают всего, что говорит ребенок и пропускают важные вещи. Ребенок обижается. И желание ребенка делиться новостями снижается.

Если ребенок просит помочь в выполнении каких-либо заданий – не отказывайте. Даже если оно легкое, не ругайте ребенка, что он просит помощи. Этим он хочет помочь самому себе, когда ему лень. Разговаривайте во время выполнения заданий, шутите. В такой атмосфере, хоть выполнение заданий и затянется по времени, у ребенка будет формироваться положительный настрой на них.

5. Научите ребенка анализировать свое состояние. Родители должны запастись терпением, помогая ребенку справляться со своим поведением. 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.

6. Семейные правила. Для взаимодействия в семье между взрослыми, между взрослыми и детьми нужны правила. Такие правила определяют, кто что должен делать и что будет, если он этого не выполнит. Если взрослый что-то обещает при ребенке очень важно это выполнить. Ребенок будет перенимать такое поведение. Семейные правила могут быть устными, а могут быть приняты всей семьей и красиво записаны на листе бумаги с подписью всех членов семьи.