

Как развить у ребенка навыки саморегуляции?

(Консультация для родителей)

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, а также умение справляться с раздражением без эмоциональных вспышек.

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).

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 развитии саморегуляции 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.

Как научить ребенка саморегуляции?

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.

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 общении 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.

5. Школа. Обязательно интересуйтесь, как дела в школе: «что было хорошего?» «что было плохого?». Так ребенок научится выделять хорошие моменты школьной жизни и не будет копить в себе негативные переживания. Все, что рассказывает ребенок о школе – важно. Бывает, родители не слушают всего, что говорит ребенок и пропускают важные вещи. Ребенок обижается. И желание ребенка делиться новостями снижается.

Если ребенок просит помощь в выполнении уроков – не отказывайте. Даже если задание 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 уроки.

Не делайте за ребенка задания. Делайте их вместе. В большинстве случаев, Ваше участие должно быть направлено только на поддержание хорошего настроения у ребенка и настрой на выполнение заданий.

Ребенок может придумать себе расписание дня, в котором прописано, когда у него время для уроков, а когда для отдыха. Для начала, время на уроки лучше брать побольше. Постепенно время следует сокращать.

Если при выполнении уроков ребенок часто отвлекается, то можно иногда делать 5-ти минутные перерывы между заданиями. Задача родителей четко следить за выполнением временного режима, т.к. у ребенка это будет вызывать трудности.

6. 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.

7. Конфликты. С учителями, с учениками: Выслушайте версию ребенка. Его видение ситуации. Так Вы поймете, чувствует ли ребенок свою вину за произошедшее и хочет ли все исправить. Не столько важно выяснить кто виноват, сколько, как ребенок думает это исправлять. Школьное время – время, когда есть возможность учиться, как вести себя в различных ситуациях. Мотивируйте ребенка пробовать решать мелкие конфликты самостоятельно. Советуйте, но не навязывайте, как поступить. **С родителями:** дайте ребенку понять, что Вы очень расстроены его поведением. Спросите ребенка, как он думает исправить произошедшее. Или, если вина ребенка в этом лишь отчасти, спросите, что теперь делать вам двоим, чтобы помириться.

8. 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.

Упражнения для развития саморегуляции.

1. Придумать и выполнить какое-то общее дело, включающее взаимодействие, не школьные задания (приготовить обед, сделать аппликацию и т.п.).
2. Выделить заранее на неделе время, которое можно посвятить совместному отдыху (например, играть в настольные игры с четкими правилами), т.е. учить ребенка планировать свое время.
3. Придумывание и выполнение различных заданий по инструкции, по правилам (придумать кроссворд на тему «Семья», нарисовать совместный рисунок «Наш дом»).
4. «Невидимка» (Например, поход в магазин. Ребенок покупает все сам по списку, родитель при этом идет рядом, но делает вид, что его нет).
5. Поменяться местами на несколько часов. (Ребенок становится взрослым и наоборот. Задача взрослого, ставшего ребенком – показать все «прелести» непослушания).