

МАДОУ детский сад №19 «Солнышко»
г. Кстово, Нижегородская область

Консультация для родителей
«Развитие саморегуляции у детей
дошкольного возраста»



Подготовили:
Давыдова Е.В., Дрюкина Н.А.

2023 г.



Современные дети с трудом усваивают те или иные нравственные нормы, они стали более эгоистичными, капризными, избалованными, зачастую неуправляемыми. Как следствие, манипулирование родителями, трудности в общении и взаимодействии с взрослыми и сверстниками.

Нередко родителей тревожит появление у детей несобранности, излишней активности, напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? **Самое правильное – научить его помогать самому себе, сознательно создавать в себе оптимальную «внутреннюю атмосферу», то есть познакомить с методами саморегуляции.**

Саморегуляция – это процесс управления человеком собственными психологическими физиологическими состояниями, а также поступками. По сути, **саморегуляция – это умение быть «здесь и сейчас».** Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, а также от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств человека и его привычек в организации своих действий, что формируется в процессе воспитания.

Способность регулировать различные сферы психической жизни состоит из конкретных контролируемых умений в двигательной и эмоциональной сферах, сфере общения и поведения. Ребенок должен овладеть умениями в каждой из сфер.

Двигательная сфера:

Для того чтобы самому научиться контролировать свои движения, ребенок должен овладеть следующими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
- различать и сравнивать мышечные ощущения;
- определять соответствующие характера ощущений (“напряжение-расслабление”, “тяжесть-легкость”, др.) характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями (“сила-слабость”, “резкость-плавность”, темп, ритм);
- менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.



Первые три умения можно с успехом тренировать у каждого ребенка, последнее же во многом зависит от природной одаренности – точного мышечного чувства, моторной ловкости.

Эмоциональная сфера:

Способности детей в произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование. Пока эмоции детей еще непосредственны, не подчинены давлению социально-культурного окружения – самое удобное время, учить понимать их, принимать и полноценно выражать.

Для этого ребенку необходимо овладеть такими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
- различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (*приятно, неприятно, беспокойно, удивленно, страшно и т. п.*);
- одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие;
- произвольно и подражательно “воспроизводить” или демонстрировать эмоции по заданному образцу.



Сфера общения:

Овладев начальными навыками эмоциональной саморегуляции, ребенок сможет регулировать свое общение. Основным инструментом регуляции общения является способность устанавливать эмоциональный контакт. Эту способность можно развить тренировкой следующих умений:

- управлять, понимать и различать чужие эмоциональные состояния;
- сопереживать (т. е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать прочувствовать его эмоциональное состояние);
- отвечать адекватными чувствами (т. е. в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).

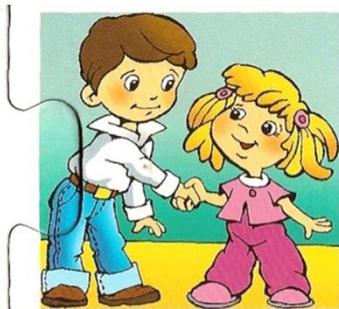
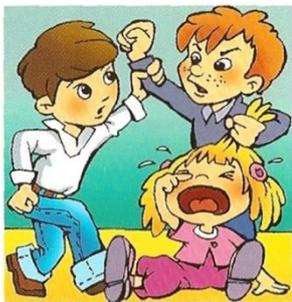
У детей больше, чем у взрослых, развита, интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние, поскольку они не придают такого значения словам, как взрослые. Поэтому важно не упустить это благодарное время для развития у ребенка эмпатии, сострадания, общительности, доброты.

Уровень овладения ребенком элементарными умениями регуляции эмоциональной сферы и способность устанавливать эмоциональный контакт составляют уровень развития эмоционального контроля его личности.



Сфера поведения:

Управление поведением, как самой сложной сферой психической деятельности, необходимо включает в себя все ранее рассмотренные навыки саморегуляции и предполагает другие, специфические для этой деятельности, умения, которые составляют высшие формы эмоционально-волевой регуляции:



- определять конкретные цели своих поступков;
- искать и находить, выбирая из множества вариантов, средства достижения этих целей;
- проверять эффективность выбранных путей: действиями, ошибаясь и исправляя ошибки, опытом чувств, опытом прошлых аналогичных ситуаций;
- предвидеть конечный результат своих действий и поступков;
- брать на себя ответственность.

Взрослому человеку присущи многообразные и сложные сочетания процессов самоуправления и саморегулирования. Они лежат в основе становления личности, формирования субъекта деятельности и поведения. Их чередование подчас трудно уловить, они находятся в постоянной динамике, и не всегда просто осуществить их разъединение в познавательных целях.

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

Не бойтесь практиковаться.

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.

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.

Наиболее важное место в технике саморегуляции занимают специальные упражнения, с помощью которых психика становится восприимчивой к воздействиям – это упражнения на расслабления мышц, упражнения на дыхание, игровые приемы.

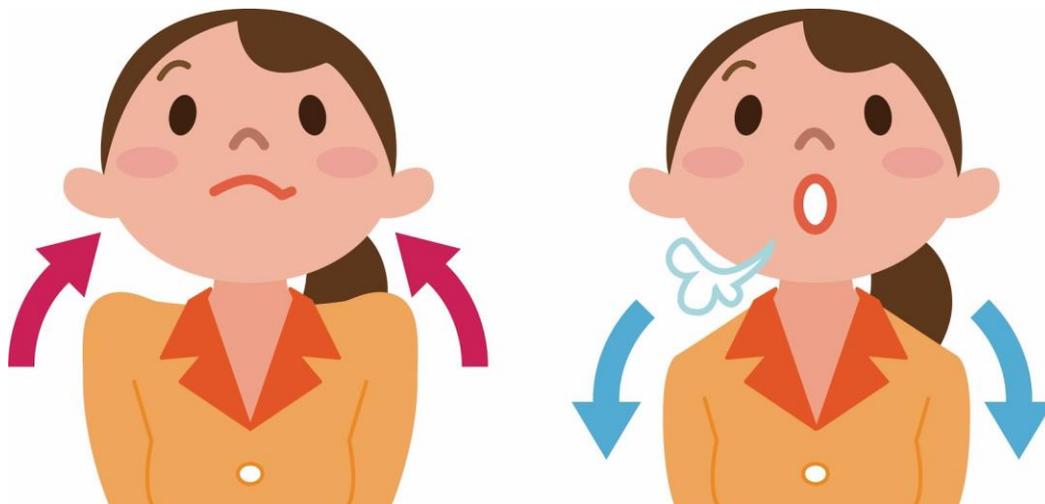
Некоторые упражнения ребенок сможет выполнить самостоятельно, в других ему должны помочь родители или взрослые.

Игровые упражнения, на напряжение и расслабление своего тела. Чувствовать себя и свое тело, контролировать свое состояние одно из важнейших факторов в развитии саморегуляции.



Дыхательные упражнения для развития саморегуляции.

Процесс дыхания имеет важное значение для регуляции психических процессов. Умение правильно дышать является необходимой основой для успеха. Даже самые элементарные дыхательные приёмы могут дать ощутимый положительный результат, когда необходимо быстро успокоиться или, наоборот, повысить общий тонус. В первую очередь, важен ритм дыхания. Успокаивающий ритм таков, что каждый выдох вдвое длиннее, чем вдох. В ряде случаев можно сделать глубокий вдох и затем задержать дыхание на 20-30 сек. Последующий выдох и глубокий компенсаторный вдох оказывают на нервную систему стабилизирующее влияние.



В конечном счете, лучшим способом развить у ребенка навыки саморегуляции являются поддержка родителей и теплая семейная атмосфера.

