Консультация для родителей

Как развить у ребенка навыки саморегуляции?

Подготовила и провела Шимко И. Е.

|  |
| --- |
| 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 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.  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 настроя 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, (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). |