

## Консультация для родителей

# КАК РАЗВИВАТЬ У РЕБЁНКА НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Каменских Алевтина Николаевна, воспитатель

### Советы о том, как научить детей контролировать свои эмоции и справляться с импульсивным поведением

Родители могут ежедневно сталкиваться с истериками ребёнка. Если ребёнку два года, тогда это ожидаемо и находится в пределах возрастной нормы. Однако, когда ребёнок достигает старшего дошкольного возраста, а его поведение всё так же импульсивно, это свидетельствует о проблемах с контролем эмоций.

#### ЧТО ТАКОЕ САМОРЕГУЛЯЦИЯ?



Саморегуляция - это способность регулировать свои эмоции и поведение в зависимости от ситуации. Она включает в себя умение справляться с сильной эмоциональной реакцией на различные травмирующие стимулы, умение справляться с раздражением без эмоциональных вспышек, умение успокоиться, когда расстроены.

Проблемы с саморегуляцией проявляются у ребёнка 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.

#### ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМ С САМОРЕГУЛЯЦИЕЙ У ДЕТЕЙ

- Ошибки родительского воспитания. Когда родители прикладывают большие усилия, чтобы успокоить ребёнка, он видит в родителях внешний источник эмоционального спокойствия, при этом его навыки самодисциплины не развиваются. Если такая ситуация повторяется снова и снова, у ребёнка формируется ожидание, что родители должны его успокоить. А детям, страдающим от синдрома дефицита внимания или тревожности, трудно самостоятельно научиться справляться со своими эмоциями. Им требуется помощь.

- Низкое ресурсное состояние ребёнка, которое включает в себя физическое здоровье. Для многих современных детей свойственно слабое физическое здоровье, проблемы с эмоциональной стабильностью.

## КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА САМОРЕГУЛЯЦИИ?

К навыку саморегуляции следует относиться так же, как и к любому другому навыку (например социальному или навыку учиться). Следует обучить ребёнка и обеспечить практическое применение. Если рассматривать бурные эмоциональные реакции ребёнка как недостаточно развитый навык, а не как плохое поведение, это даёт более конструктивное решение проблемы.

- Чтобы обучить детей саморегуляции, в первую очередь нужно заняться зарядкой и растяжкой рук и тела. Это позволит ребёнку контролировать свои действия, научиться подчинять свое поведение собственной воле. Оптимальным для этого является упражнение «Бой мяча». Упражнение нужно выполнять регулярно 2-3 раза в неделю по 10-15 минут. Оно помогает научить детей удерживать тело на одном месте, а также тренировать зрительно-моторную координацию, овладеть способностью управлять силой удара, что в итоге способствует формированию саморегуляции.
- Ежедневная работа с цветными карандашами формирует умение производить точные, согласованные движения руки и глаз, контролировать силу нажима, скорость и ритм движения руки. Раскрашивание контурной картинки формирует у ребёнка умение вовремя остановиться и переключаться на другое действие.
- Важно соблюдать режим дня, который учит ребёнка планировать своё время и грамотно им распоряжаться.
- И, конечно, важен пример родителей. Помните, что дети всегда копируют своих родителей, поэтому вы должны быть образцом для своего ребёнка.

Ребёнок с развитой саморегуляцией – это сильная дисциплинированная личность, которая может брать на себя ответственность, способна искать и находить лучшие варианты для достижения поставленных целей. Ребёнок, который способен справляться со своими эмоциями, поведением, будет успешен не только в обучении, но и в целом по жизни, так как научится самостоятельно справляться с различными проблемами и трудностями.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ОБУЧАЙТЕ ДЕТЕЙ НАВЫКАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПОМОГИТЕ ИМ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В ЖИЗНИ!**

