

Развитие саморегуляции у детей в условиях самоизоляции

В связи со сложившимися условиями самоизоляции многие родители, наверное, заметили, что дети стали более активны, капризны, плаксивы, конфликты, беспокойны, стали менее управляемы. У родителей появились трудности в контроле поведения и в общении с ребенком. Всё это указывает на то, что у ребенка появилось психо-эмоциональное напряжение. Многие родители, задались вопросом «Как помочь ребенку?».



Правильным в этой, сложившейся ситуации, будет научить ребенка создавать благоприятную внутреннюю атмосферу, то есть познакомить его с методами саморегуляции.

Саморегуляция – это процесс управления человеком собственными психологическими физиологическими состояниями и поступками.

При развитии навыка саморегуляции, стоит избегать эмоционально сложных ситуаций. Необходимо, помогать ребенку, справляться с трудными для него ситуациями, поддерживать его до тех пор, пока ребенок не научится самостоятельно справляться с ними.

Давайте, представим ситуацию. Ребенок долгое время не может решить простую задачу. Если Вы, как родитель вызываете негативные эмоции по этому поводу, то эти же эмоции выражаются и у ребенка. Ребенок вместо того, чтобы понять, что эта задача расстраивает его и искать для нее решение, думает, что его расстраиваете Вы.

В этой ситуации необходимо поддержать ребенка и подтолкнуть его к решению задачи. Справившись со стрессом, ребенок сможет решить задачу. Следует, также делать перерывы при решении заданий, следить за временем выполнения заданий и хвалить ребенка за приложенные усилия.



Не бойтесь тренироваться. Тренировочные испытания - этот один из способов обучить ребенка саморегуляции.

Приведем еще одну ситуацию. Ребенок эмоционально реагирует на просьбы родителей перестать играть в компьютер/телефон/планшет. В этой ситуации, поддержка родителя является необходимым условием для решения этой задачи. Предложите ребенку поиграть еще 2-3 минуты, после чего он должен будет прекратить играть.

Таким образом, Вы уважительно относитесь к ребенку и добьетесь положительного результата. Еще одним способом решения данной задачи, является договор об определенном времени игры. Допустим, говорите ребенку, что он может поиграть 30 минут, а потом ребенок меняет сферу деятельности. Так, Вы удовлетворяете потребность ребенка и добиваетесь для себя положительного результата.

Часто, родители чувствуют разочарование, если им не сразу удастся научить ребенка контролировать себя. Важно понимать особенности развития вашего ребенка.

Важно не отказываться от достижения Вашей цели - научить ребенка самостоятельно регулировать свое состояние. Если не получается добиться определенной цели, необходимо разбить ее на несколько этапов. Начинать с более простых действий и перейти к более сложным.

Например, если ребенок не любит чистить зубы по утрам, начните с выдавливания зубной пасты на щетку. Похвалите ребенка за то, что он научился это делать. Далее переходите к более сложным действиям.

Для развития навыка саморегуляции необходимо достаточно много времени. Необходимо запастись терпением и хорошо потрудиться. Не стоит осуждать ребенка и критиковать каждый раз, когда ребенок отреагировал неправильно на какую-либо ситуацию. Стоит поговорить с ребенком и доступным языком объяснить ему, как следовало бы поступить в данной ситуации.

Особое внимание стоит уделить упражнениям по саморегуляции. С их помощью, психика ребенка постепенно становится восприимчивой к воздействиям.

Упражнения по саморегуляции для детей

1. **"Слон"**. Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".
2. **"Раскачивающееся дерево"**. Исходное положение – стоя. Предложите ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни – это ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается – наклоняется вправо и влево (3–5 раз), вперед и назад. Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.
3. **«Левое и правое»**. Левая рука напряжена, правая расслаблена; правая рука напряжена, левая расслаблена. Левая нога напряжена, правая расслаблена; правая нога напряжена, левая расслаблена. Зажмурить правый глаз, левым нарисовать три круга по часовой стрелке, три круга – против. Зажмурить левый глаз, правым нарисовать три круга против часовой стрелки, три – по часовой стрелке.
4. **"Спящий котёнок"**. Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).
5. **"Холодно – жарко"**. Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились...Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2–3 раза).



Лучшим способом развития навыка саморегуляции является поддержка родителей и теплая семейная атмосфера.

Подготовила:
педагог-психолог
Харьковская И.А.

