

# \* Развиваем саморегуляцию ребенка.

Автор: Дмитриева Наталья Михайловна,  
педагог – психолог  
ЛОГБУ «Волховский КЦСОН «Береника»

Саморегуляция – это то, что:

- \* необходимо в течение всей жизни ребенка,
- \* помогает осознанно управлять собственной внутренней или внешней активностью,
- \* учит контролировать себя и окружающий мир,
- \* делает безопасным собственные действия (поступки) и среду, которая окружает «особого» ребенка.

**\* Саморегуляцию развивать  
важно**

Условно саморегуляцию можно подразделить на три направления:

1. Телесное
2. Эмоциональное
3. Управляющее (функции программирования и контроля).

ОНИ ВЗАИМОСВЯЗАНЫ И ОКАЗЫВАЮТ НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ  
ВЛИЯНИЕ ДРУГ НА ДРУГА.

РАЗВИТИЕ ОДНОГО НАПРАВЛЕНИЯ БЕССМЫСЛЕННО БЕЗ  
ДРУГОГО.

**\* Три направления  
саморегуляции.**

ТЕЛЕСНАЯ регуляция – это основа развития саморегуляции в целом

Научите своего ребенка:

1. Ориентироваться в образе и схеме своего тела,
2. Осознавать свои физиологические потребности.

Любой член вашей семьи, с которым ребенка связывают личностные, наиболее близкие отношения может показать и рассказать то, что:

Образ и схема своего тела – это :

- \* голова,
- \* лицо,
- \* туловище,
- \* руки,
- \* ноги,
- \* двигательная координация (я умею двигать части тела вместе, по отдельности).

**\* Последовательность  
развития.**

Физиологические потребности – это удовлетворение :

- \* в еде,
- \* в питье,
- \* в туалете,
- \* в купание / умывание,
- \* в комфорте, тепле и свете,
- \* во сне,
- \* прогулке и др.,
- \* ограничения в удовлетворении данных потребностей.

Обучая ребенка объективно воспринимать свое тело, вы формирует понятие о собственном Я, как человеку, который может совершать действия и поступки, т.е. подводите к развитию функции программирования и контроля.

Показывая отличия в физиологических потребностях, научив различать и объединять их по ощущениям, введя ограничения в удовлетворении их - вы учите ребенка дифференцировать (различать) эмоции

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ регуляция подразумевает развитие контроля у ребенка за собственными эмоциями, их внешним и внутренним проявлением, поведением, источником эмоций.

Научите ребенка:

1. Называть и различать эмоции, понимать ситуации.
  2. Дайте опыт и развивайте навыки общения со сверстниками и взрослыми.
- \* Помните, пожалуйста, о том, что поведение родителей, взаимоотношения в семье, среда, в которой находится, развивается и воспитывается ребенок, влияет на становление эмоциональной регуляции.
  - \* Не ограничивайте ребенка в проявлении эмоций, но научите ими управлять.
  - \* Не ограждайте от горя, обиды, разочарования, боли – помогите с ними справиться, поддержите его.
  - \* Позвольте ребенку испытывать разнообразные эмоции, устанавливать свои правила, отслеживать нарушения правил и выбирать наказание.
  - \* Помогите вашему ребенку научиться управлять собой, программировать и контролировать свое будущее максимально самостоятельно.

## УПРАВЛЯЮЩАЯ и регуляция ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (функции программирования и контроля).

Научите ребенка самостоятельно или с помощью:

- \* правильно оценивать свои возможности, определять время, необходимое для того или иного действия,
- \* распределять силы при решении определенных задач, собственное время,
- \* направлять внимание на важные объекты и дела, сосредотачиваться на них,
- \* познавать новое в окружающем, переключая свое внимание и мышление с одного предмета (действия) на другой,
- \* заканчивать начатое,
- \* устойчиво удерживать знания и представления об окружающем и себе в памяти, пользоваться этими знаниями,
- \* организовывать и планировать свою деятельность, действия, поступки, понимать те трудности, которые могут при этом возникнуть,
- \* исправлять собственные ошибки, обращаться за помощью, искать новые способы и решения,
- \* следовать разумным запретам родителей.



# \* Резюмируя изложенное

## Саморегуляция

- \* развивает произвольное внимание, волевой контроль столь необходимый вашему ребенку в самостоятельной жизни,
- \* помогает понять свои особенности и правильно построить отношения с родителями и другими членами семьи,
- \* у ребенка формируются устойчивые, системные взаимоотношения с окружающим миром.