**Как развить у ребенка навыки саморегуляции?**

**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, когда вы расстроены, а также умение справляться с раздражением без эмоциональных вспышек. Эти навыки помогают нам достигать жизненных целей, несмотря на непредсказуемость внешнего мира и наших собственных чувств.

**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), не терять самообладание в [стрессовых ситуациях](https://childdevelop.info/articles/psychology/892/).

**Причины проблем с саморегуляцией у детей**

Принято считать, что способность человека эмоционально контролировать себя зависит от его [темперамента](https://childdevelop.info/articles/psychology/278/) 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. Детям, страдающим от синдрома дефицита внимания или тревожности, трудно самостоятельно научиться управлять своими эмоциями. Им требуется помощь родителей или специалистов.

**Как научить ребенка саморегуляции?**

По мнению психологов, истерика – это неадекватная реакция ребенка на определенный стрессовый фактор. Родителям необходимо помочь ребенку успокоиться и научить его 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 оказывать 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](https://childdevelop.info/articles/psychology/2870/), он сможет решить задачу до конца. Можно также делать перерывы через некоторое время. При этом важно следить за временем и [хвалить](https://childdevelop.info/articles/upbring/782/) 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.

**Практикуйтесь**

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 удается 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.

Если ребенок опаздывает по утрам в школу, начните с того, что приучите его одеваться к 7:15. Как только ребенок сможет выполнять это действие вовремя, установите время для завтрака и т. д. Разделение цели на этапы позволяет достичь её легче.

**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.

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