

Savireguliacija - tai yra gebėjimas atpažinti, suprasti ir valdyti savo *emocijas, elgesį* bei *dėmesį* įvairiose situacijose.

Savireguliacija apima:

- emocijų reguliavimą;
- elgesio kontrolę;
- dėmesio sutelkimą ;
- tikslo siekimą.

Savireguliacijos įgūdžiai labai svarbūs, nes padeda vaikams:

- susirasti ir išlaikyti draugus;
- lankyti mokyklą ir mokytis;
- leidžia tęsti užduotį ar situaciją, kai yra sunku;
- prisitaikyti prie aplinkos;
- išlaukti savo eilės;
- laikytis taisyklių;
- toliau žaisti net tada, kai pralaimima (pvz., vaikas, kurio savireguliacijos lygis yra žemas, gali būti lengvai nusiminęs ir nusivylęs, o kai kuriais atvejais – sutrikęs) ir kt.

Savireguliacijos įgūdžių stoka gali turėti įtakos vėlesniame gyvenime: gali kilti tokių problemų, kaip piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis, prasta sveikata, prastas miegas, svorio problemos ir kt.

Vaikų gebėjimą reguliuotis lemia:

- Genetika ir biologiniai veiksniai.
- Tėvų įtaka ir auklėjimo stilius.
- Socialinė aplinka ir santykiai.
- Emocijų ir elgesio valdymo mokymas.
- Kultūriniai ir socialiniai faktoriai.

- Pirmųjų gyvenimo metų patirtis.

Vaikų **savireguliacijos ugdymas** – tai procesas, kurio metu vaikas mokosi atpažinti savo jaumus, suprasti, kaip jie veikia jo elgesį ir parinkti tinkamus atsakus skirtingose situacijose.

Šie įgūdžiai būtini tiek socialiniam, tiek akademiniam vaikų vystymuisi, nes padeda gerinti jų gebėjimą spręsti problemas, išlaikyti pozityvų elgesį ir suvaldyti stresą.

Savireguliacijos ugdymas apima tiek pedagogų, tiek tėvų aktyvų įsitraukimą ir skatina vaiką atrasti būdus, kaip susitvarkyti su įvairiais emociniais iššūkiais. Tėvai gali padėti vaikui ugdytis tvirtus savireguliacijos įgūdžius, kurie padės jam ne tik vaikystėje, bet ir suaugus.

Kaip tėvai gali padėti vaikams ugdytis savireguliacijos įgūdžius?

- **Tėvų reakcijos į stresą pavyzdys** – **svarbiausia**. Vaikams tai gali būti pirmoji ir labai veiksminga pamoka, kaip teisingai valdyti pyktį.

- **Padėkite vaikui atpažinti ir įvardinti savo emocijas**. Mokykite vaikus kasdieninėse situacijose pastebėti, atpažinti, įvardinti savo, šeimos narių ar kitų žmonių emocinę būseną, kalbėtis apie ją, net jei ji nemaloni. Reikia padėti vaikams suprasti, kad ne visada turime jaustis maloniai.

- **Mokykite įveikos strategijų**. Padėkite vaikams susikurti veiksmingas strategijas, kaip susitvarkyti su sunkiais jausmais, pvz.: gilus kvėpavimas, atsitraukimas, sporto pratimai, antistresinių žaislų naudojimas ir kt.

- **Mokykite įveikos strategijų**. Padėkite vaikams susikurti veiksmingas strategijas, kaip susitvarkyti su sunkiais jausmais, pvz.: gilus kvėpavimas, atsitraukimas, sporto pratimai, antistresinių žaislų naudojimas ir kt.

- **Palaiykite nuoseklumą ir aiškias ribas**. Nustatyta rutina ir taisyklės padeda vaikui jaustis saugiai ir žinoti, ko tikėtis, kas leidžia lengviau reguliuoti emocijas ir elgesį.

- **Skatinkite savarankiškumą**. Vaikai, turintys galimybę priimti sprendimus ir prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, lavina savireguliacijos įgūdžius.

- **Skatinkite empatiją**. Savireguliacija susijusi ir su gebėjimu suprasti kitų jausmus ir elgtis atitinkamai. Skatinkite vaiką būti empatišku, stebėkite, kaip jis reaguoja į kitų jausmus ir padėkite jam rasti būdus, kaip tinkamai reaguoti į kitus.

- **Pateikite pozityvų grįžtamąjį ryšį ir pagyras.** Kai vaikas sėkmingai valdo (arba tik stengiasi valdyti) savo emocijas ar elgesį, svarbu pagirti ir stiprinti šiuos pasiekimus.

- **Išmokykite vaikus atsiprašyti.** Net ir labai stengiantis susitvarkyti bei visiškai kontroliuoti savo elgesį supykus kartais nepavyksta net suaugusiems, o vaikams tai padaryti dar sunkiau.

Būkite kantrūs ir duokite vaikui laiko. Savireguliacijos įgūdžių ugdymas – ilgalaikis procesas, todėl prireiks kantrybės bei realistiško požiūrio.

Informacijos šaltiniai:

<https://svjc.lt/straipsnis/apie-savitvardakuo-ji-svarbi-ir-kaip-ja-ugdyti/>

<http://psychika.eu/>

[https://tavovaikas.lt/mokslai/g-10482-begalo-svarbus-igudis-garantuojantis gyvenime-sekme/](https://tavovaikas.lt/mokslai/g-10482-begalo-svarbus-igudis-garantuojantis-gyvenime-sekme/)

Išklaustyto VŠĮ Psichologinės pagalbos ir mokymų centro seminaro „Vaikų savikontrolė. Strategijos, padedančios sukurti saugią ir palaikančią aplinką“ medžiaga.

Parengė: socialinė pedagogė metodininkė
Ramūnė Kurmilavičienė

Informacija tėvams (globėjams)

„Vaikų savireguliacijos gebėjimai. Kaip juos ugdyti?“

