

ВК: @child\_\_psychology

ТГ: @to\_be\_better\_childpsychology

# Как формировать навык саморегуляции у ребенка



# Что такое саморегуляция?

Саморегуляция — это способность ребёнка управлять своими эмоциями, поведением и вниманием.

Она помогает справляться с разочарованием, злостью, усталостью и выдерживать ожидания.

Этот навык не врождённый — он развивается через опыт, поддержку и безопасную среду.



# **Саморегуляция начинается с родителя**

**Дети учатся регулировать себя,  
наблюдая за взрослыми.**

Если родитель умеет спокойно  
реагировать на стресс и открыто  
говорить о чувствах, ребёнок  
перенимает эти стратегии.

**Ваша стабильность — основа  
детской устойчивости.**



## **Названия эмоций = контроль над ними**

Помогайте ребёнку называть свои чувства: *«Ты злишься, потому что тебе не дали игрушку».*

Это развивает эмоциональный словарь и помогает распознавать состояния, которые раньше казались непонятными.

**Эмоции становятся «узнаваемыми», а значит — управляемыми.**



## **Названия эмоций = контроль над ними**

Помогайте ребёнку называть свои чувства: *«Ты злишься, потому что тебе не дали игрушку».*

Это развивает эмоциональный словарь и помогает распознавать состояния, которые раньше казались непонятными.

**Эмоции становятся «узнаваемыми», а значит — управляемыми.**



# Проговаривайте стратегии

Предлагайте простые способы успокоиться:

- «Давай сделаем 5 глубоких ВДОХОВ»,
- «Попробуй обнять себя крепко»

Повторяйте это **в момент спокойствия** — тогда в трудной ситуации ребёнку будет легче вспомнить, что делать.



## Не спешите «исправлять» поведение

Вместо наказания и морали,  
остановитесь и помогите ребёнку  
понять, что он чувствует.

Например: *«Ты толкнул, потому что  
злился. Давай подумаем, что ещё  
можно было сделать».*

Это учит понимать свои импульсы и  
находить другие способы  
выражения.



## **Игра — мощный инструмент саморегуляции**

Через ролевые игры, подвижные упражнения и сказки ребёнок учится регулировать возбуждение, переключаться между состояниями, ждать своей очереди и справляться с фрустрацией.

Включайте саморегуляцию в игру — это естественно и эффективно.