

Консультация для родителей: «Как обучить ребенка эмоциональной саморегуляции: практические советы для родителей и педагогов».

**Подготовил
Педагог-психолог
Писарева В.А.**

Эмоциональная саморегуляция играет важную роль в развитии ребенка, помогая ему управлять своими эмоциями, поведением и реакциями на окружающий мир. Родители и педагоги могут сыграть ключевую роль в обучении детей этому важному навыку.

Этапы работы по развитию эмоциональной саморегуляции у детей:

1. Моделирование

Один из лучших способов обучения детей эмоциональной саморегуляции – это моделирование желаемого поведения. Родители и педагоги могут демонстрировать спокойное и контролируемое поведение в ситуациях, требующих эмоциональной саморегуляции, чтобы дети могли поучиться на примере.

2. Обсуждение эмоций

Важно создать открытую обстановку, где дети могут свободно обсуждать свои эмоции. Помогайте им называть свои чувства, выражать их словами и искать способы управления ими.

3. Проявление эмоций

Важно научить детей распознавать физические проявления эмоций, предложите обратить внимание на изменения в дыхании, сердцебиении, напряжении мышц и других физических признаках эмоций.

4. Обучить способам контроля.

Практиковать методы регуляции эмоций: научите детей различным способам справляться с негативными эмоциями, таким как глубокое дыхание, медитация, физическая активность, творческие занятия и другие.

5. Поддержка и поощрение

Поддержка и поощрение со стороны родителей и педагогов играют важную роль в обучении детей эмоциональной саморегуляции. Создайте возможности для детей делиться своими эмоциональными переживаниями, обсуждать способы их регуляции и учиться на примерах других.

Список использованной литературы:

1. Выготский Л.С. «Психология развития человека» (2004 г.).
2. Крюкова С.В. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста» (2000 г.).
3. Н.В. Микляева «Социально- эмоциональное развитие дошкольников (2013 г.).