



Как взрослому/учителю развивать эмоциональную саморегуляцию у детей

Выполнила:
Бочкарева Анастасия 43К



Эмоциональная саморегуляция – набор важнейших факторов:

1. Успешная коммуникация со взрослыми и сверстниками;
2. Определять собственные чувства и эмоции;
3. Определять чувства и эмоции окружающих;
4. Контроль собственного поведения;

Эмоциональные навыки:

1. Управление негативными эмоциями: гнева, крушения надежд, тревожности в напряженных ситуациях;
2. Следование инструкциям и правилам;
3. Сохранение концентрации;
4. Получение удовольствия от различных занятий, связанных с обучением.

Памятка взрослым

Шаг 1: осознание эмоций ребенка

1. Родители – это модель поведения и выражения эмоций для детей.

3. Дети хорошо работают с эмоциями в форме игры, игровых упражнений.

2. Родителям необходимо осознать и выразить свои эмоции.

Шаг 2: Эмоции можно использовать, чтобы обучать и выстраивать близкое общение

1. При наступлении кризиса помните, что кризис несет в себе развитие.

2. Негативные мысли и чувства пропадают, когда есть возможность обсудить проблемы с близким человеком.

Шаг 3: сочувственное слушание и подтверждение чувств

1. Говорите только то, что видите, что наблюдаете.

3. Привести пример из собственной жизни – улучшает понимание.

2. Не стоит задавать вопросы, ответы на которые вы знаете.



**Шаг 4: ребенку необходимо научиться
называть эмоции словами**

**Проговаривание эмоций
успокаивает нервную
систему.**

Шаг 5: правила и режим - помощь в решении возникшей проблемы

1. Введение правил (ограничивающих неподобающее поведение)
2. Постановка целей
3. Формулирование возможных решений.
4. Фильтрация найденных решений на основе семейных принципов, ценностей.
5. Помощь ребенку в выборе решения.



Спасибо за внимание!