

**Samoregulacija je sposobnost praćenja, razumijevanja i kontrole vlastitog ponašanja.** Važna je u području emocija, učenja, odnosa prema drugim ljudima i **značajno utječe na samopouzdanje, samoefikasnost i postizanje uspjeha.**

Svakodnevno se susrećemo sa situacijama u kojima od djece čujemo „nisam ja to učinio“, „on/ona je kriv/a“, „drugi su protiv mene“, „ne znam zašto sam dobio lošu ocjenu“, „nastavnici su nepravедni“.. Kada dijete pitamo o njegovoj poziciji u toj situaciji – o ponašanju, mislimo i osjećajima, neka djeca nisu u stanju odgovoriti na ta pitanja. Isključivo su usmjerena na druge i ne mogu sagledati sebe, svoju ulogu i odgovornost.

Od rane, predškolske dobi s djecom je važno razgovarati o osjećajima, od prepoznavanja osjećaja kod sebe i drugih, njihovog razumijevanja te razvoja empatije – uživljanja u osjećaje druge osobe.

Samoregulacija u području kontrole emocija znači : prepoznati da smo preplavljeni emocijom („jako sam ljuta“), osvijestiti da trebamo pričekati i razmisliti prije nego nešto učinimo. Na taj način možemo smanjiti impulzivne reakcije kao i ulaske u nesporazume pa svađe i sukobe.

**Roditelji su najvažniji modeli koji prikazuju djeci samoregulacijske vještine poput ustrajnosti, prihvaćanja sebe i optimizma.**

Djeca već u petoj i šestoj godini pokazuju sposobnost nadgledanja svojih misaonih procesa, npr. imaju uvid da je pamćenje ograničeno, da je nešto lakše ili teže zapamtiti, da su neke strategije zapamćivanja učinkovitije.

Da bi djeca postigla samoregulaciju roditelji ih trebaju voditi i usmjeravati i istovremeno biti primjeri u : **razumijevanju i kontroliranju svojih emocija i ponašanja; razvijanju stava da će svojim zalaganjem i ulaganjem napora postići rezultate, te da posjeduju sposobnosti i predispozicije za uspjeh u nekom životnom području**

Samoregulaciju možemo jačati na različite načine npr. kroz društvene igre, kućanske poslove pa čak i kroz kupovinu. Npr. dajete djetetu do znanja što ćete kupiti i ništa više, da nema slatkiša i slično. U ovakvim situacijama dijete uči da ne može dobiti sve što poželi i da treba ipak pričekati. Kroz te male i svakodnevne aktivnosti dajemo djetetu priliku da uči, vježba samokontrolu.

U jačanju samokontrole pomaže i postavljanje granica jer kada dijete nema granica onda ne zna što može, što ne može. Kada ima granice postoje određeni okviri i onda zna – ovo mogu ili ovo ne mogu, ali i koje posljedice proizlaze iz toga.

## **SAVJETI KOJI MOGU POMOĆI VAŠEM DJETETU DA NAUČI I VJEŽBA VJEŠTINE SAMOREGULACIJE:**

### **1. BUDITE ODGOVORLJIVI**

Obratite pažnju na djetetove potrebe i znakove koje vam šalje te odgovorite na njih. Nije zabavno kada vaše dijete pokušava nešto, a vi ne reagirate, to nije zabavna igra. Na primjer, ako je soba preglasna, odvedite dijete u drugu sobu, ako su svjetla prejaka, isključite ih.

### **2. BUDITE STRPLJIVI**

Samoregulacija je napredna vještina i potrebno je dugo vremena za njen razvoj. Potrebno je imati puno prakse kako bi se savladala ova važna vještina, stoga dajte djetetu vremena, imajte razumijevanja da vas dijete treba, ali i da ima svoju dinamiku učenja.

### **3. REGULIRAJTE VLASTITO PONAŠANJE – BUDITE DOBAR UZOR**

Pokažite djetetu vlastitim primjerom kako se nosite sa stresnim situacijama. Djeca uče imitacijom, vi ste prvi učitelj svome djetetu.

### **4. RAZGOVARAJTE O EMOCIJAMA**

Kada je dijete već dovoljno veliko, jačajte i njegov emocionalni vokabular. Imenujte emocije poput tuge, ljutnje, prestrašenosti ili zabrinutosti kako bi označili kako se vaše dijete osjeća. Prvi korak

koji nam omogućava da reguliramo ponašanje je razumijevanje naših emocija.

## 5. RAZVIJAJTE EMPATIJU

Potičite kod djeteta razvoj empatije, sposobnost emocionalnog proživljavanja s drugom osobom. Porastom empatije doći će i do napretka u samoregulaciji emocija.

## 6. UČENJE SE TREBA ODVIJATI U MIRNOJ ATMOSFERI

Učenje nekog ponašanja kod djeteta ne radi se dok je dijete uzrujano, tada ne može čuti lekcije koje mu prenosite. Prvo neka se dijete smiri, tada će postati receptivno i moći će shvatiti što želite reći.

## 7. DRŽITE SE RUTINE

Djeca jako vole rutinu, jer tada znaju što ih očekuje te im je lakše regulirati svoje ponašanje. Svakodnevna rutina u kojoj dijete svaki dan prelazi s aktivnosti na aktivnosti istim redoslijedom, pomoći će djetetu da se prestane igrati s igračkama jer razumije da je vrijeme za spavanje.

Ne možemo zaštititi našu djecu od napora i tuge, ali im možemo pružiti ljubav, pažnju i vrijeme dok se suočavaju s problemima i frustracijama koje su neizbježne u životu.

**AKO VJERUJEŠ DA MOŽEŠ, U PRAVU SI.**

**AKO VJERUJEŠ DA NE MOŽEŠ, OPET SI U PRAVU.**

HENRY FORD

**PRIPREMILE :**

**Mladenka Begonja, odgojiteljica**

**Irena Mandić, odgojiteljica**

**Lidija Poljak, odgojiteljica**

**Marina Grbić Malnar, stručni suradnik  
pedagog**

**IZVORI:**

<http://martininblog.hr/samoregulacija-zastojie-vazna/>

[http://os-gjuro-ester-koprivnica.skole.hr/upload/os-gjuro-ester-koprivnica/images/static3/1326/attachment/Samoregulacija\\_kako\\_ju\\_razvijati.pdf](http://os-gjuro-ester-koprivnica.skole.hr/upload/os-gjuro-ester-koprivnica/images/static3/1326/attachment/Samoregulacija_kako_ju_razvijati.pdf)



**Što je to  
samoregulacija  
– i kako ju  
razvijati kod  
djece**

