

Självreglering lärs ut genom att öva tillsammans

Den Kloka Ugglans tips för att stärka ditt barns självregleringsfärdigheter



Hjälp ditt barn att identifiera känslor

Att identifiera olika känslor hjälper ditt barn med känsloregleringen. Som förälder kan du hjälpa ditt barn att identifiera känslor genom att benämna dem i olika sätt situationer.



Till exempel i en situation där ett barn är arg när ett annat barn leker med en leksak som hen vill ha kan du förklara situationen: *"Jag ser att du blev besviken när du inte fick den leksak du ville ha. När det är många barn som leker måste ni samsas kring leksakerna och leka turvis"*

Lär dig att vänta - ge en möjlighet för fantasin

Allt behöver inte vara omedelbart tillgängligt för barnet. Färdigheten att vänta och att stå ut även i tråkiga stunder hjälper barnet att uthärda känslan att väntan på något man vill ha. Väntande och tråkiga stunder är ett tillfälle för ditt barns fantasi att utvecklas.



Att vänta kan övas i vardagliga situationer: Till exempel när en förälder förbereder mat och barnet ber föräldern att komma och leka. Barnet kan uppmuntras att hitta på något annat själv och förklarar att föräldern inte omedelbart kan leka med barnet utan barnet måste vänta.

Habegär kan kontrolleras

Att stå ut med känslan av att vilja ha något och att klara av att kontrollera känslan är viktiga färdigheter i och med att vi ständigt möter frestelser båda hemma och utanför hemmet. Också förmågan att vänta kan kontrollera känslan av habegär.



Du kan hjälpa ditt barn att kontrollera sina habegär, genom t.ex. att vägleda honom eller henne att var uppmärksam på andra saker. I hemmiljön kan du skala bort frestelser t.ex. genom att sätta frestande godsaker eller skärmar utom synhåll.

Tydliga rutiner och en lugn vardag - en bra miljö för träning

En lugn vardag, tydliga rutiner och positiva upplevelser stöder övningen av barnets självreglering. Även en vuxen vet hur svår självregleringen kan vara när man är stressad, hungrig eller irriterad. Tydliga vardagliga rutiner hjälper också till att kontrollera begär: när saker har en bekant plats och ordning under dagen tar inte frestelserna så lätt över.

Visa exempel – goda rollmodeller är avgörande

Det enklaste sättet att stödja ett barns självreglering är att visa exempel genom egna handlingar. Genom att bli medveten om hur du agerar framför ditt barn kan du också utveckla din egen förmåga till självreglering.



Genom att benämna dina egna känslor lär du också barn att känna igen sina känslor. Genom att vänta till slutet av måltiden innan du reagerar på mobiltelefonens pip visar du barnet att man inte genast behöver svara på alla stimuli.



www.dagis.fi