

SKILLS UP

AUTONOMIJA ir SAVIREGULIACIJA

Savireguliacija

- Savireguliacija - tai gebėjimas valdyti savo emocijas ir impulsus.
- Žmonės, kurie turi savireguliacijos gebėjimų, paprastai neleidžia sau tapti pernelyg piktais ar pavydžiais, jie nedaro impulsyvių, neatsargių sprendimų. Jie pagalvoja prieš imdamiesi veiksmų.
- Savireguliaciją charakterizuoja rūpestingumas, patogumo jausmas esant pokyčiams, vientisumas ir gebėjimas pasakyti ne.
- Emocijų kontrolė yra gebėjimas reaguoti į esamus patirties poreikius. Tai gebėjimas leisti pasireikšti spontaniškoms reakcijoms arba galimybė jas atidėti, kai to reikia. Kontrolė taip pat gali būti apibrėžiama kaip išorinis ir vidinis procesas, atsakingas už stebėseną, įvertinimą ir emocinės reakcijos pakeitimą.
- Jausmų savireguliacija priklauso platesniam emocijų reguliacijos procesui, kuris apima savų jausmų reguliaciją ir kitų žmonių jausmų reguliaciją.

AUTONOMIJA ir SAVIREGULIACIJA MŪSŲ GYVENIME

Savireguliacija yra kognityvinis procesas, kuris prasideda kūdikystėje. Kūdikis mokosi santykio tarp priežasties ir pasekmės kiekvieną kartą, kai mama ar kitas jį prižiūrintis asmuo tinkamai reaguoja į kūdikio veiksmą, balsą, gestą, akių kontaktą ar kitą nežodinį bendravimą. Kūdikis išmoksta keisti savo paties elgesį taip, kad pagrindiniai poreikiai būtų patenkinti.

Savireguliacija yra žmogaus smegenų funkcija. Individai su neurologiniais sutrikimais, tokiais kaip dėmesio sutrikimas, autizmas, traukulių priepuoliai, galvos smegenų trauma, ir netgi tie žmonės, kurių ligos neįmanoma diagnozuoti, turi savikontrolės sunkumų.

Savireguliacija yra glaudžiai susijusi su emociniu vystymusi. Mes visi jaučiame pasitenkinimą, kai mūsų poreikiai būna patenkinti, ir nepasitenkinimą, kai jie neįgyvendinami. Dauguma žmonių išmoksta, kaip nuraminti save, kai jie yra nepatenkinti. Dauguma žmonių taip pat žino, kada tinka išreikšti ar slopinti įvairių tipų emocijas.

- Savireguliacija yra glaudžiai susijusi su socialine plėtra. Tai reiškia, kad kiekvieną kartą, kai asmuo sąveikauja su kitu asmeniu, nauji socialiniai ženklai yra sugeriami, ir elgesys subtiliai prisitaiko prie naujų žmonių ir situacijų. Psichologas Lev Vygotsky, kuris buvo vienas iš pirmųjų mokslininkų, studijavusių savireguliaciją, rašė: „Per kitus mes tampame savimi.“
- Svarbiausia: savireguliacija yra integruotas tęstinis mokymo procesas.
- Ką galite padaryti, jei jums artimas žmogus, yra nuolatinėje disreguliacijos būklėje?
- Atminkite: tai išmokstamas elgesys, ir niekas nesimoko pats vienas. Savireguliacijos mokymosi modelis yra visada tas pats ir visada buvo žmonijos istorijoje. Jos mokytis mes pradedame bendraudami su kitu asmeniu. Tada atsiranda iššūkis ir mes privalome save subalansuoti. Galiausiai, mes randame savo kelią į reguliavimo būklę.

Daugelis tradicinių vaikų žaidimų remiasi savireguliacija, pvz., "Simonas sako", "Raudona šviesa - žalia šviesa" ir "Mama ar galima?".
Stalo žaidimai ar paprasti bendri žaidimai taip pat suteikia galimybę mokytis savireguliacijos, kai reikia sekti savo partnerių judesius ar laikytis eilės.
Padarydami pertrauką veikloje, kuri patinka, ir darydami kažką kita, po to vėl grįždami į pageidaujamą veiklą. Tai yra puikus savireguliacijos pratimas.