

Savireguliacija

Kas tai yra savireguliacija?

Gyvojoje gamtoje savireguliacija itin paplitusi. Dar 1878m. Cloude Bernard pastebėjo, kad kiekvienas gyvas organizmas yra savireguliacinis, kadangi organizmams būtina išlaikyti daug vidinių parametru, tokių kaip kūno temperatūra, širdies ritmas, kraujotaka, stabiliais.

Tačiau, psichologinis savireguliacijos supratimas šiek tiek skiriasi, todėl kad ne visi žmonės turi gerai išvystytus emocinio ir elgesio savireguliacijos mechanizmus.

. Savireguliacijos konstruktai

Moksliniuose darbuose išskiriami įvairūs savireguliacijos gebėjimai, tokie kaip:

- emocijų reguliavimas
- elgesio reguliavimas
- valinga kontrolė
- gebėjimas atidėti apdovanojimą, susilaikyti
- slopinimo kontrolė
- dėmesio reguliavimas
- paklusnumas
- malonumo atidėjimas

Apibendrinus, dažniausiai psichologai, vartodami terminą „savireguliacija“, gali paminėti vieną iš dviejų dalykų: elgesio savireguliaciją arba emocinę savireguliaciją.

Savireguliacija ir sąmoningumas

Savireguliacijai reikalingas savęs suvokimas ir savo emocinės būklės stebėjimas. Sąmoningumas apie savo mintis, jausmus ir elgesį yra savireguliacijos pagrindas: be jo nėra galimybės atspindėti ar pasirinkti kitokio kelio.

Kaip rašo M. Bronson, 2000 (cit. pgl. R. Breidokienę, 2012), valingos ir sąmoningos savireguliacijos gebėjimas yra esminis mūsų supratimo apie tai, ką reiškia būti žmogumi, požymis.

Penki savireguliacijos tobulinimo būdai :

1. Gyvenkite sąžiningai ir atitinkant savo vertybes:

- būkite geru pavyzdžiu
- praktikuokite tai, ką skelbiate
- kurkite pasitikėjimo aplinką
- gyvenkite pagal savo vertybes

2. Praktikuokite savidiscipliną, t.y. įsipareigojimą kažko imtis ir atkaklų darbą tai pasiekti.

Vaikai nuolat mokosi iš tėvų, matydami jų elgesį.

3. Ugdykite vaikų savimonės jausmą, kuris padės jiems sužinoti, kas yra jo stipriosios ir silpnosios pusės, ir kas gali paskatinti jį į sunkiai pakeliamus išgyvenimus. Mokykite įvardinti ir priimti savo jausmus tokius, kokie jie yra „čia ir dabar“

4. Mokykite savikontrolės įgūdžių, t.y. gebėjimo nustatyti prioritetus, reguliuoti savo emocijas ir atsisipirti savo impulsams.

5. Nuolat taikykite dėmesingo sąmoningumo praktikas, jogą, aerobinius pratimus. Tai padeda siekti sąmoningos savireguliacijos.