

Samoregulacja

Większość ludzi lubi, jak wszystko jest w doskonałym porządku. Przedmioty leżą na swoim miejscu, sprzęty i urządzenia działają bez zarzutu, mają podokręcane śrubki i są lśniące. Lubimy, jak są wyregulowane – najlepiej dla nas – fotel w samochodzie, lusterka, radio gra, bo też wyregulowaliśmy – znaleźliśmy odpowiednią stację i odpowiednią głośność.

Czy czasem zastanawialiśmy się co to jest samoregulacja? Jest to temat, którym zajmuje się psychologia. Samoregulacja oznacza życie pełnią możliwości, ale żeby żyć pełnią możliwości trzeba je najpierw poznać. Każdy z nas jest „niepowtarzalnym modelem”, do którego „instrukcja obsługi” to samoregulacja. Samoregulacja to umiejętność osiągnięcia trwałego dobrostanu w zakresie nastroju, poziomu koncentracji, umiejętności zawierania i utrzymywania przyjaźni, odczuwania empatii, a także dbanie o wartości wyższe.

Samoregulacji musi każdy nauczyć się osobiście. Kiedy inni mówią nam, jak mamy się samoregulować, to często jest to samokontrola. Samoregulacja dotyczy sfery emocji i uczuć. Samoregulacja jest niezbędna w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi. Źle wyregulowany fotel w samochodzie, nieodpowiednio ustawione lusterka stanowią źródło dyskomfortu, a czasem jest to niebezpieczne. Samoregulacji uczymy się. Bardzo ważne jest, abyśmy nie oceniali

i krytykowali dokonywanej przez innych samoregulacji. Niektórzy lubią głośną muzykę, inni cichą, a jeszcze inni słuchają muzyki tylko w słuchawkach.

Samoregulacja to umiejętność doboru najlepszych dla siebie sposobów regulowania, przeżywania i doświadczania. Kiedy widzisz tzw. niegrzeczne dziecko pomyśl, dlaczego ono jest tak rozregulowane? Czego temu dziecku brakuje albo czego jest nadmiar? Rozregulowanie, w rezultacie złe zdrowie, może m. in. wynikać z hałasu, przegrzania, nadmiaru sztucznego światła, nadmiaru cukru w organizmie. Pomóż dziecku znaleźć klucz do jego rozregulowania, ale najpierw uspokój siebie i dziecko.