SAMOREGULACIJA – ŠTO JE I KAKO JU RAZVIJATI KOD DJECE

Samoregulacija je sposobnost praćenja, razumijevanja i kontrole vlastitog ponašanja.

Samoregulacija je važna 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/a je kriv/a“, „drugi su protiv mene“, „ne znam zašto sam dobio lošu ocjenu“, „nastavnici su nepravedni“… Kada dijete pitamo o njegovoj poziciji u toj situaciji – o ponašanju, mislima 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. Takva uvjerenja mogu ići do toga da sve što nam se događa u životu, bilo da je dobro i pozitivno ili loše i negativno pripisujemo faktorima koji su izvan nas i našeg utjecaja (psiholozi to nazivaju vanjskim lokusom kontrole). Primjerice ako dobijem dobru ocjenu ili postignem uspjeh to je zbog toga što sam imao sreću, pitanja su bila upravo iz onoga što sam učio, drugi su bili loši i sl. Vrijedi i obrnuto; ako sam neuspješan, uzrok tome je splet nesretnih okolnosti, nerazumijevanje od strane drugih ili neki drugi vanjski faktor. Osobe, bilo da su djeca ili odrasli, kod kojih dominiraju takva uvjerenja značajno češće imaju osjećaj nedovoljne kontrole nad svojim životom, nezadovoljstva, pa i bespomoćnosti. Samim time i mogućnosti postizanja uspjeha si umanjuju.

Osobe koje posjeduju stav i uvjerenje da u najvećoj mjeri sami utječu na svoje ponašanje, a time i na posljedice i rezultate koji im se događaju životu (posjeduju unutarnji lokus kontrole) imaju znatno veću predispoziciju za postizanje uspjeha. Oni su usmjereni na sebe, vjeruju da svojim zalaganjem, radom i postupcima mogu postići ciljeve i biti uspješni. Usmjeravanjem djece na takav način razmišljanja dajemo im temelje za bolju životnu poziciju i perspektivu.

Da bi se uopće moglo s djecom razgovarati o osobnom ponašanju, mislima i osjećajima, potrebno je djecu učiti njihovom prepoznavanju odnosno samoprocjeni (kako se osjećam? Što radim? Što želim? Što ja mogu učiniti da ostvarim svoje želje i ciljeve?). Stoga je važno u obitelji upravo na taj način postavljati pitanja djeci i učiti ih da ih sami u svom unutarnjem govoru razmatraju.

Od rane, predškolske dobi, s djecom je važno razgovarati o osjećajima, od prepoznavanja osjećaja kod sebe i drugih, njihovog razumijevanja te razvoja empatije – uživljavanja 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 što nešto učinimo. Na taj način možemo smanjiti impulzivne reakcije kao i ulaske u nesporazume pa i svađe i sukobe.

U području učenja, samoregulacija se odnosi na sposobnost učenika da razumiju, upravljaju i preuzmu odgovornost i kontrolu nad svojim učenjem. U tome se nalazi odgovor na pitanje zašto su neki učenici uspješniji od drugih koji imaju podjednako razvijene sposobnosti. U današnjem znanstvenom i tehnološkom napretku situacije učenja postaju sve zahtjevnije u smislu da učenik nije „pasivan primatelj znanja“ već treba razviti vještine koje će mu koristiti da kontinuirano nadograđuje vlastito znanje i aktivno traži, stvara i obrađuje informacije. Da bi to moglo realizirati, dijete treba stjecati vještine samostalnog učenja, upoznavati sebe kao učenika, učiti postavljanje ciljeva učenja i vrednovati naučeno te upravljati procesima učenja, emocijama i motivacijom.

Brojna su istraživanja potvrdila značenje obiteljskih utjecaja na djetetovo postignuće – uključenost roditelja i visoka razina emocionalne topline i podrške doprinose poticanju samoreguliranog ponašanja. **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. U dobi od 6 do 8 godina djeca razvijaju unutarnji govor, a od osme do desete godine ovladavaju složenijim misaonim procesima, emocijama i ponašanjima, mogu formulirati ciljeve, a nakon devete godine i planirati. U devetoj i desetoj godini, ulaskom u fazu apstraktnog i formalno-logičkog zaključivanja stvaraju se uvjeti za samoregulaciju učenja. Utvrđeno je da se školski uspjeh učenika može s 93% točnosti predvidjeti samo na temelju njihove sposobnosti za samoregulirano učenje.

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.

Samoprocjena je vrlo korisna u različitim životnim situacijama, osobito kada naiđemo na neku teškoći ili prepreku koju želimo savladati. Ona nam omogućuje planiranje i razvijanje strategije konstruktivnog dolaska do cilja.

Naredna pitanja za samoprocjenu su svojevrstan vodič koji možemo primijeniti u gotovo svakoj situaciji suočavanja s problemom ili izazovom.

SAMOPROCJENA – osobni uvid u misli, osjećaje i ponašanje:

- Što sam učinila?
- Jesam li time zadovoljna?
- Kako se osjećam?
- Što želim?
- Koji su moji ciljevi?
- Što mi je važno?
- Što trebam / mogu promijeniti?
- Kako ću doći do ostvarenja želja i ciljeva?

SAMOREGULIRANO UČENJE:

1. **Planiranje** – ulazak u situaciju učenja, analiza obveza uz stav o vlastitim sposobnostima koje se potiče pitanjima:
    - Što trebam naučiti?
    - Koliko mi treba vremena?

- Mogu li to obaviti i naučiti?
- Što očekujem, zanima li me to?
- Koji mi je cilj? (npr. naučiti jedno poglavlje s razumijevanjem)
- Koliko mi je vremena potrebno?
- Kada ću započeti s učenjem?
- Učim li zbog dobre ocjene ili mi je cilj razumjeti gradivo?

2. **Učenje ili kontrola izvedbe** - usmjeravanje pažnje na zadatak, samokontrola, motiviranje i ohrabrivanje:

- Što sve trebam učiniti da bih to riješila?
- Idem li u željenom pravcu?
- Koliko mi još vremena treba za učenje?
- Što je to što me ometa?
- U čemu sam pogriješila?
- Nešto mi je teško/ne razumijem – gdje mogu dobiti pomoć?
- Nakon što završim idem van (motivacija i nagrada)!

3. Procjenjivanje postignuća nakon učenja - razmišljanja o vlastitom radu

- U kojem trenutku najbolje učim?
- Jesam li napravila sve što sam isplanirala?
- Jesam li zadovoljna postignutim?
- Što treba promijeniti ili poboljšati?
- Kako ću to učiniti?

Ako vjeruješ da možeš, u pravu si.

Ako vjeruješ da ne možeš, opet si u pravu.

Henry Ford

Renata Glavica, dipl. psihologinja