

Gdy "uspokój się!" nie wystarczy...o samoregulacji emocji.

***Self-Regulation to pomoc dla dzieci,
rodziców i nauczycieli***



Samokontrola vs. Samoregulacja

- Samokontrola to tłumienie, negowanie, wypieranie swoich emocji - a to nie jest zdrowe!
*czasem jest potrzebna, aby powstrzymać impuls;
nie uderzyć, nie krzyknąć, itp.*
- Samoregulacja to rozumienie swoich emocji i stresorów, np. głód, lęk, hałas, stres w pracy oraz regulowanie swoich stanów pobudzenia tak aby optymalnie zarządzać swoim stresem i energią.

Self-reg, czyli samoregulacja pomaga zrozumieć i “ogarnąć” emocje rodzica i dziecka oraz stresory, które na nas wpływają.

Jest uniwersalna i pomaga wszystkim!

- Pomoże Ci zwłaszcza, gdy:
- czujesz złość, bezsilność i inne trudne emocje związane z rodzicielstwem
- dziecko jest w wieku “buntu”
- dziecko jest tzw. high need baby
- jesteś wysoko wrażliwym rodzicem i/lub masz wysoko wrażliwe dziecko
- dziecko ma problemy w obszarze emocjonalnym, społecznym lub poznawczym (w domu, szkole, przedszkolu, żłobku etc.)



O DOROŚŁYCH I SAMOREGULACJI

My – DOROŚLI, też
wybuchamy z powodu
narastającego stresu!

Działa to mniej więcej tak:

**stresory →
zużycie energii →
brak zasobów,
pusty “kubeczek”
→ brak
cierpliwości i
pomysłów jak
pomóc dziecku →
wybuch złości**



Najczęstsze stresory działające na dorosłego/rodzica to:

- **głód,**
- **niewyspanie,**
- **brak ruchu,**
- **stres przyniesiony z pracy,**
- **przeładowanie informacjami i obowiązkami,**
- **własne trudne i silne emocje,**
- **rozmaite działające "w tle" sytuacje poznawcze (przekonania o naszej skuteczności/rodzicielstwie, niska samoocena)**
- **oraz społeczne (samotność, trudne relacje z partnerem, przyjaciółką, rodziną, szefem itd.).**

Nie zawsze wybuchamy.

Ze stresem radzimy sobie też na bieżąco i po cichu, ale im więcej niesprzyjających czynników, tym więcej energii zużywamy i czujemy się bardziej "wypompowani".

PODSTAWY **SAMOREGULACJI** SĄ ZNANE OD LAT

Self-reg to nie żadna nowa, modna metoda...

...Tak naprawdę to głębsze zrozumienie prawd, które już znamy ...

- ***na przykład, że “szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko”,***
- ***że niewyspany i głodny rodzic łatwo wybucha,***
- ***a zmęczony maluch jest tylko o krok od hysterii.***

Te powiedzonka:

→ uwzględniają kluczową ***rolę zmęczenia, głodu i innych stresorów***

→ tłumaczą “na chłopski rozum” tzw. **rezonans limbiczny** (czyli mózgowe Wi-Fi), który sprawia, że *spokój rodzica/dorosłego jest zaraźliwy dla dziecka, a **rodzicielska frustracja może generować u dziecka wysokie pobudzenie!***

5 OBSZARÓW STRESORÓW I SAMOREGULACJI

Stres i samoregulacja występują na 5 obszarach:

1. **biologiczne** – to na przykład: głód, brak snu lub ruchu, rozmaite bodźce (5 zmysłów), trudności motoryczne lub sensomotoryczne, temperatura, zanieczyszczenie, alergeny;
2. **emocjonalne** – to między innymi: silne, nowe lub złożone emocje – zarówno te powszechnie uważane za “negatywne”, jak i “pozytywne”;
3. **poznawcze** – przykłady: za dużo informacji lub za dużo etapów, informacje podane za szybko lub za wolno (nuda!), czas koncentracji przekraczający możliwości dziecka, wrażenia sensoryczne, które są niezrozumiałe (dziecko nie potrafi dostrzec w nich schematu), ograniczona umiejętność rozpoznawania bodźców;

4. **społeczne** – to między innymi: sytuacje, gdy dziecko jest ofiarą lub świadkiem przemocy, konflikty interpersonalne, brak współpracy w grupie, oczekiwania rodziców np. obawy o przyjaźnie dzieci;

5. **prospołeczne** – to na przykład: silne emocje innych ludzi, które współodczuwamy, konieczność postawienia potrzeb innych nad swoimi własnymi, poczucie winy, sytuacje niejednoznaczne moralnie, konflikt wartości – napięcie pomiędzy wartościami dziecka a wartościami wyznawanymi przez inne dzieci.

- *W self-reg patrzymy na cały system (a nie na najbardziej wyrazisty stresor).*
- ***Stresory z 5 obszarów kumulują się, powodując wyczerpanie energii i podwyższone napięcie.***
- *Stajemy się nerwowi, wybuchowi, opryskliwi lub na odwrót – wycofani i nieuważni.*
- *W obydwu sytuacjach nawet drobna rzecz może stać się **“zapalnikiem”**.*

Problem jest wtedy, gdy:

- **stresor dla dziecka (np. dźwięk, zapach) nie jest stresorem dla dorosłych...**
- **... wówczas uważają oni, że dziecko "przesadza", "popisuje się" lub "specjalnie" zachowuje się w irytujący sposób.**

Self-reg pomaga odróżnić
"niewłaściwe" zachowanie (świadome, zakładające
wolną wolę i możliwość wyboru) od **zachowania
wywołanego stresem.**

Czasem wystarczająco zaskakująco proste rozwiązania!

- **obniżyć głos, ściszyć głos...**
- **wyłączyć radio lub inne rozpraszające dźwięki...**
- **włączyć łagodne oświetlenie...**
- **wyprowadzić dziecko z grupy, itp.**

WPŁYW **SELF-REG** NA RELACJĘ Z DZIECKIEM

Trzeba zrozumieć, że:

*większość trudnych zachowań dziecka jest
spowodowana stresem*



Wg badań naukowych pod wpływem nadmiernego stresu wyłącza się ta część mózgu, która odpowiada za zachowania intencjonalne, zatem

**DZIECKO NIE "MANIPULUJE", NIE ROBI "NA ZŁOŚĆ",
NIE POSTĘPUJE ŹLE "SPECJALNIE" I CELOWO;**

Kara jest stresorem, obwinianie lub zawstydzanie może tylko pogorszyć sprawę, czy to w domu czy w przedszkolu.



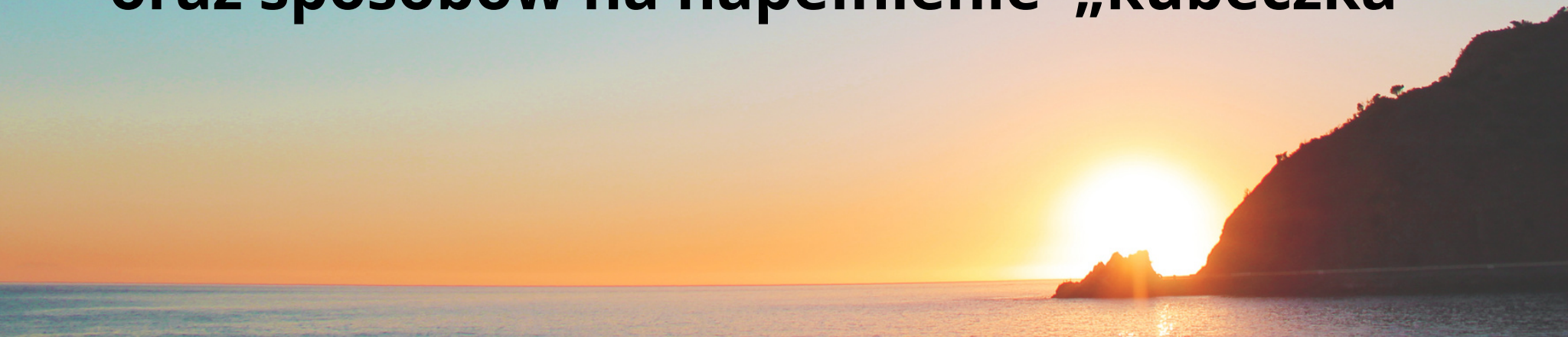
Self-reg to ogromna zmiana w sposobie myślenia i postrzegania dziecka:

- *przeformułowanie zachowania dziecka jako efektu stresu;*
- *przeniesienie punktu ciężkości z samokontroli na samoregulację;*
- *zaczynamy słuchać, obserwować i rozumieć dziecko, zamiast w kółko dyscyplinować i wydawać polecenia.*



Samoregulacja

pomaga nie tylko lepiej ogarnąć emocje dzieci, ale przede wszystkim nasze własne – być bardziej świadomym naszych potrzeb, rozmaitych stresorów (często dziwnych i zaskakujących) oraz sposobów na napętnienie „kubeczka”*



***Teoria z nurtu rodzicielstwa bliskości, konkretnie z książki:
"Rodzicielstwo przez zabawę" Lawrence J. Cohen**

"...Chodzi o to, że dzieci potrzebują uwagi dorosłych. Dzieci są w stanie tą uwagę magazynować, w tym, wspomnianym właśnie kubku.

- Poświęcając dziecku czas, bawiąc się z nim, odpowiadając na jego pytania i prośby, napełniamy ten kubek z uwagą.
- Potem odchodzimy – zajmujemy się własnymi sprawami, a dziecko „zajmuje się sobą”.
Od czasu do czasu "popijając" sobie z tego napełnionego kubka.
- Kiedy zaczyna widzieć już dno, udaje się do nas po dolewkę.
- Jeśli dolejemy – poświęcimy mu chwilę i trochę uwagi, dziecko wraca do swoich zajęć.
- Jeśli nie dolejemy, dziecko zaczyna się domagać tej uwagi w sposób bardziej nieprzyjemny. Zaczyna być „niegrzeczne”. Wiadomo – uwaga negatywna – krzyk, złość, nagana ze strony ważnego dorosłego/rodzica – jest z perspektywy dziecka lepsza niż brak uwagi."

Skąd czerpać wiedzę o self-regulation:

1. "Self-regulation". Nie ma niegrzecznych dzieci. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę. Agnieszka Stążka -Gawrysiak.
2. "Uważność i spokój żabki". Praktyczne ćwiczenia uważności dla dzieci w wieku 5-12 lat. Eline Snel.
3. "Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości". dr Stuart Shanker.

Dziękuję za uwagę:)

opracowała: Emilia Żelazkiewicz

