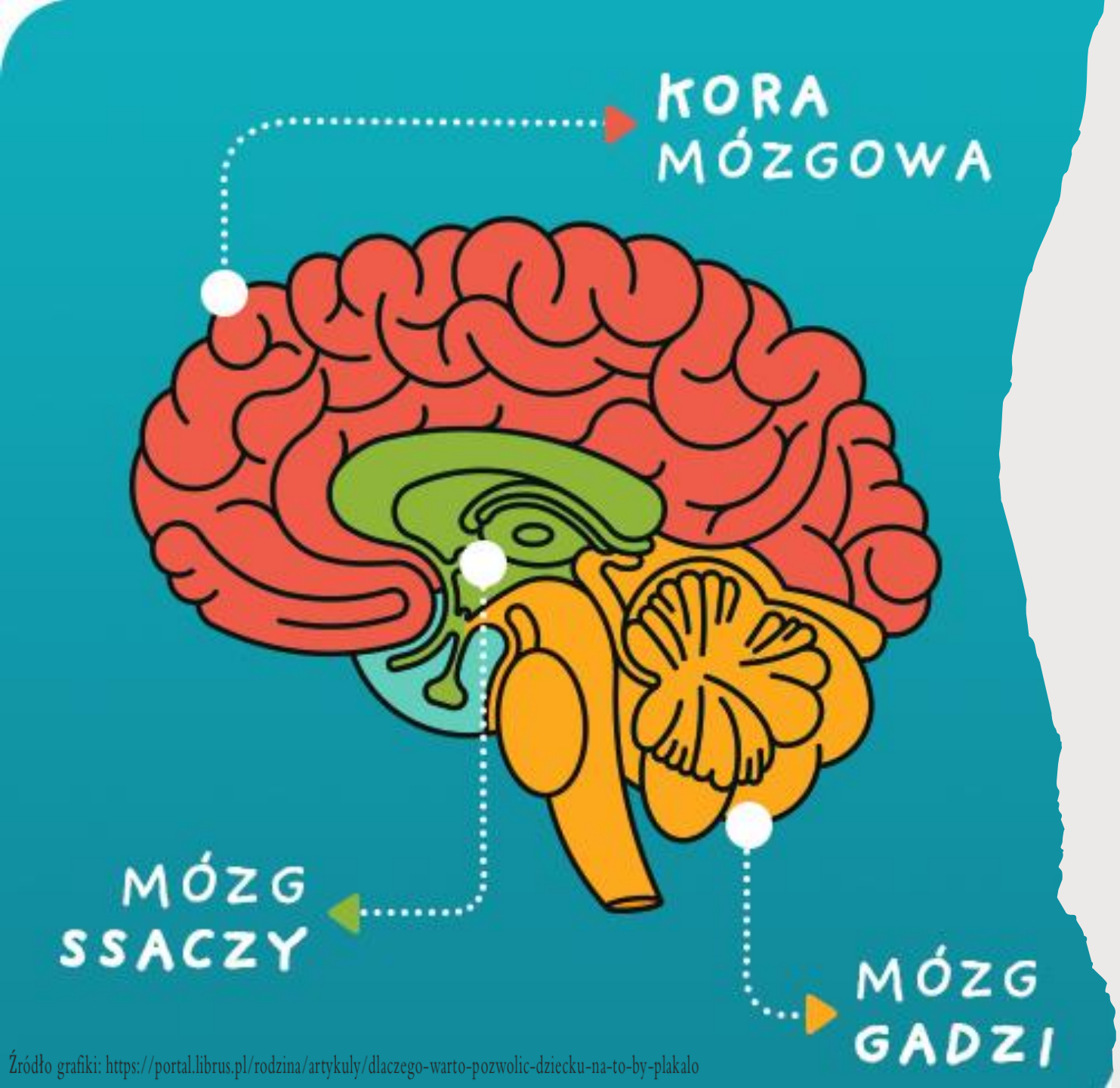
Kamila Deska,

Psycholog szkolny

JAK WSPIERAĆ SAMOREGULACJĘ DZIECKA, KTÓRE DOŚWIADCZA SILNYCH EMOCJI

Źródło grafiki:

https://www.goodfon.com/wallpaper/more-volny-shtorm-buria-volna-monokhrom-cherno-beloe-foto--3.html



Źródło grafiki: https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/dlaczego-warto-pozwolic-dziecku-na-to-by-plakalo

TYTUŁEM WSTĘPU – SZYBKI RZUT OKA NA... MÓZG!

W bardzo dużym uproszczeniu (mózg człowieka jest organem o bardzo skomplikowanej budowie) i myśląc o mózgu człowieka jako produkcie ewolucji, można przyjąć, że składa się on z trzech wyspecjalizowanych struktur: części gadziej, ssaczej i racjonalnej. **Gadzia** jest odpowiedzialna za podstawowe funkcje życiowe (oddychanie, sen, trawienie, uczucie głodu, ruch, postawę, reakcję uciekaj albo walcz), **ssacza** (tzw. emocjonalna) odpowiada za powstawanie emocji i stanów takich jak złość, strach czy stres związany z rozłąką, budowanie więzi społecznych i pragnienie eksploracji. Natomiast największa, **racjonalna** część mózgu odpowiada za rozumowanie, samoświadomość, empatię, twórczość, refleksję, troskliwość, regulację emocji.

W przypadku dziecka, te trzy części nie są ze sobą zintegrowane, połączenia między nimi dopiero powstają. Ponadto, co kluczowe, racjonalna część mózgu dziecka jest na razie w fazie intensywnego rozwoju.

MÓZG DZIECKA W STRESIE

Jak działa mózg dziecka podczas przeżywania silnych emocji?

Reakcja dziecka na stres (stresem dla dziecka jest każdy bodziec lub grupa bodźców, które powodują utratę energii i wzrost pobudzenia np. groźne spojrzenie + podniesiony głos lub słowo „nie"), **to reakcja z poziomu mózgu gadziego lub/i ssaczego.** To dlatego dzieci często intensywnie wyrażają swojego uczucia (płaczą, krzyczą, rzucają przedmiotami etc.), z łatwością ulegają stresowi i niełatwo jest im nad nim zapanować. Nie umieją zatrzymać się w silnych emocjach, a ponadto repertuar zachowań jest wtedy bardzo ograniczony (WALCZ – krzyk, kopanie, gryzienie, wyzwiska, rzucanie przedmiotami; UCIEKAJ – chowanie się, ucieczka, strach przed konfrontacją). To wszystko dzieje się nie dlatego, że dzieci tego chcą i robią nam w ten sposób na złość, ale dlatego, że z biologicznego punktu widzenia **nie są gotowe na uzyskanie w tym momencie dostępu do kory nowej**, która odpowiada za racjonalną analizę sytuacji. Nie rozumieją, co się z nimi dzieje w złości, strachu, smutku dopóty, dopóki dorośli nie pomogą im ukoić tych emocji, nazwać je i uzyskać dostępu do wyższych struktur mózgu.

KIEDY DZIECKO JEST „NA POZIOMIE MÓZGU GADZIEGO", KAŻDY KOMINIKAT Z NASZEJ STRONY MOŻE BYĆ ODEBRANY JAKO DODATKOWY BODZIEC ZAGRAŻAJĄCY, POWODUJĄCY WZROST POBUDZENIA.

To czysta biologia. Choć może się zdarzyć tak, że swoim zachowaniem bardzo wystraszymy dziecko, które w rezultacie wejdzie w reakcję ZAMROŻENIA, czyli pozornego ukojenia. W istocie poziom pobudzenia jest nadal bardzo wysoki, jednak energia pobudzenia nie może wyjść na zewnątrz. Tego typu reakcja organizmu jest bardzo szkodliwa dla człowieka i – stale powtarzana – prowadzi do takich samych skutków jak permanentny stres (nierównowaga hormonalna oraz inne wzmożone reakcje fizjologiczne, skutkujące spadkiem koncentracji, obniżeniem odporności, a na poziomie psychologicznym – spadkiem zaufania do siebie i wiary we własne siły i sprawczość).

Źródło grafiki:
https://www.calareszta.pl/rodzicielski-trik-ktorego-uczy-nas-rodzina-krolewska/

JAK POMÓC DZIECKU, KTÓRE DOŚWIADCZA SILNYCH EMOCJI

Pamiętaj o tym, jak działa mózg w stresie – bądź świadomy tego, że struktury mózgu u dziecka nie są jeszcze zintegrowane.

1. **BĄDŹ EMPATYCZNY** – to co wydaje się dla Ciebie nieistotne, może być ogromnie ważną sprawą dla Twojego dziecka.
2. **ZEJDŹ DO POZIOMU DZIECKA** – jeśli chcesz nawiązać kontakt z dzieckiem i zależy Ci na zrozumieniu jego zachowania, na niesieniu pomocy w silnym emocjach, zejdź do jego poziomu. Po prostu kucnij przed dzieckiem.
3. **NAWIĄŻ KONTAKT WZROKOWY** – postaraj się patrzeć na dziecko, nie wydawaj „poleceń kanapowych” (z fotela, kanapy, z innego pomieszczenia). Dzieci, które czują się źle, potrzebują czuć się wysłuchane i ważne w tym właśnie momencie.

4. POWIEDZ CO WIDZISZ I NAZWIJ EMOCJE DZIECKA – np. „Widzę, że bardzo głośno krzyczysz i prawie płaczesz. Chyba bardzo się zdenerwowałeś, kiedy Ci odmówiłam.” albo „Widzę, że nie patrzysz na mnie i zaciskasz pięści. Zezłościłeś się, a może po prostu jesteś smutny po tym co się stało?” – to pozwoli dziecku rozwijać samoświadomość i sprawi, że będzie się czuło rozumiane.

5. MÓW SPOKOJNYM, NISKIM GŁOSEM – to pomoże mu zejść z pobudzenia i uzyskać dostęp do racjonalnego myślenia.

6. ZAPYTAJ DZIECKO CZY CHCE SIĘ PRZYTULIĆ, CZY MOŻE WOLI ŻEBYŚ BYŁ/A OBOK – jakkolwiek dla Ciebie samego/samej ta propozycja może wydawać się trudna (w końcu pewnie i Ty się złościsz na takie „wybuchy”), jeśli zależy Ci na samoregulacji dziecka i jego zejściu z pobudzenia (mózg „bije na alarm” i najbardziej aktywne są niższe jego partie), warto zaproponować coś kojącego zamiast surowo wydawać polecenia, dyscyplinować, moralizować i karać.

7. BĄDŹ STANOWCZY I UPRZEJMY JEDNOCZEŚNIE. PAMIĘTAJ, ŻE MASZ PRAWO MÓWIĆ „NIE” i wymagać, jeśli tylko jest to w zgodzie z Tobą – zastanów się, czy dziecko naprawdę „łamie” jakąś ważną zasadę, czy odmawianie mu jest ważne i **sensowne** dla Ciebie, czy może jest to Twoje „nie, bo nie”. Staraj się raczej być w zgodzie z sobą samym, niż manifestować swoją władzę.

8. SENSOWNIE JEST ODMAWIAĆ, WYMAGAĆ CZEGOŚ (jeśli to faktycznie ważne) JEDNAK ZŁOŚĆ DZIECKA TRZEBA WZIĄĆ „NA KLATĘ”, nie karząc go za taką reakcję. To naprawdę jest wina jego niedojrzałego układu nerwowego. Można powiedzieć, że emocje „zalewają” dziecko (i jego, niedojrzały jeszcze, mózg).

Czasem warto dać złości się przetoczyć (a dziecku wykrzyczeć), zamiast „na siłę” szukać sposobu na uspokojenie sytuacji.

Źródło grafiki:

https://natuli.pl/produkt/nie-z-milosci

9. PAMIĘTAJ, ŻE DZIECKO W SILNYCH EMOCJACH, ŚREDNIO ROZUMIE CO MÓWISZ, A JEŚLI KRZYCZYSZ I MÓWISZ ZA DUŻO JEGO MÓZG CZYTA KOMUNIKAT JAKO WROGI - jeśli jego mózg aktywuje tryb walki i ucieczki, w jego ciele zachodzi kaskada reakcji (za to odpowiedzialny jest układ współczulny). Dziecko w małym stopniu „ma dostęp” do pewnych funkcji kory nowej mózgu. Dlatego właśnie niezbyt dobrze rozumie Twoje komunikaty - raczej odczytuje je zero – jedynkowo, jako zagrażające lub niezagrażające. Jeśli są bezpieczne, pobudzenie powoli spada.

W organizmie dziecka aktywuje się kaskada reakcji fizjologicznych (m. in. szybki i płytki oddech, napięcie mięśni, szybsze bicie serca). Ta gotowość ciała nie pozwala mu na spokojne reakcje. Ciało potrzebuje ukojenia np. poprzez regulację oddechu.

Źródło grafiki:

https://lilfeather.pl/zanim-stres-zamieni-sie-w-lek

Źródło grafiki:

https://muslimvillage.com/2012/06/06/23814/child-odd-understanding-oppositional-defiance-disorder/

10. DAJ PRZESTRZEŃ, ALE NIE IZOLUJ! - zaproponuj dziecku jakieś spokojne miejsce, gdzie mogłoby pobyć samo lub z Tobą i spróbować się wyciszyć. Zapytaj czy woli być tam w samotności, czy masz być obok. Możecie stworzyć specjalny Kącik Wyciszenia albo postawić w pokoju dziecka specjalne Pudełko Spokoju, w którym może trzymać to, co daje mu ukojenie (słuchawki, pluszak, poduszka, zdjęcie, papier do targania, gniotek, papier i kredki, cokolwiek).

11. JEŚLI DZIECKO BIJE, KOPIE, SZCZYPIE, POWSTRZYMAJ TO W ZDECYDOWANY, ALE NIEAGRESYWNY SPOSÓB – nigdy nie uderzaj dziecka w odpowiedzi! Trudno jest panować nad sobą, ale pamiętaj, że uczysz dziecko zachowywać się w adekwatny sposób i panować nad emocjami. Jeśli Ty stracisz kontrolę, będzie to odwrotny przykład. Przede wszystkim jednak, jest to poniżające i rodzi poczucie wstydu oraz poczucie winy u dziecka. Ponadto, niszczy relację między Wami.

Po prostu przytrzymaj jego ręce i zdecydowanie powiedz, że nie zgadzasz się na uderzanie Ciebie i nie chcesz tego, bo Cię to boli.

12. PRZYPOMNIJ, ŻE DOŚWIADCZANIE ZŁOŚCI JEST W PORZĄDKU – to normalne, że każdy z nas się złości. Złość jest ważna, jednak warto uczyć się okazywać ją w taki sposób, by nie krzywdzić innych.

13. NIE REAGUJ GWAŁTOWNIE I PRZESADNIE – np. jak Twoje dziecko. Staraj się modelować spokojną postawę, inaczej będziecie się wspólnie nakręcać w pobudzeniu. Na rozmowę o tym, co Ci się podoba, a co nie, przyjdzie czas później.

14. POWIEDZ DZIECKU, ŻE JE KOCHASZ, NAWET JEŚLI SIĘ ZŁOŚCI/ DENERWUJE/ SMUCI – dzieci potrzebują wiedzieć, że rodzice kochają je, nawet jeśli nie akceptują niektórych ich zachowań. To może wydać się Wam dziwne, ale one tego nie wiedzą, a to jeszcze bardziej je rozstraja i obniża poczucie wartości.

Źródło grafiki:

https://madrzy-rodzice.pl/2018/07/przytulanie-to-nie-wstyd/

15. ZAPROPONUJ ĆWICZENIA ODDECHOWE LUB INNY SPOSÓB WYCISZANIA SIĘ (może to być kolorowanie, wycinanie czegoś, ugniatanie ciastoliny lub gniotka, układanie puzzli, masaż, trening uważności np. dźwięków, zaciskanie mięśni i rozluźnianie, słuchanie muzyki, pójście na spacer, wyjście na świeże powietrze, ochłodzenie się np. w kąpieli).

16. ZAPRPONUJ UDERZANIE W PODUSZKĘ LUB INNY PROAKTYWNY SPOSÓB WYRAŻANIA ZŁOŚCI (targanie papieru, tupanie, krzyczenie do Pudełka Krzyku, bazgranie, gra w rzutki, kopanie piłki najmocniej jak się da itd.) – czasem, zanim sięgniecie po sposoby wyciszające, dziecko może potrzebować wyrazić złość z całą jej energią (tak by pobudzenie nie zalegało). W tym przypadku, dopiero później warto sięgnąć po wyciszanie.

17. PO TAKIEJ SYTUACJI i DOPIERO TERAZ, kiedy emocje już opadną, odbudujecie porozumienie, możesz rozpocząć rozmowę na temat tego co się wydarzyło, jak warto zachować się w przyszłości. To również czas na ustalanie nowych oczekiwań, próbę dogadania się w równych kwestiach.

Źródło grafiki:

https://www.lps.pl/artykuly/oddychanie-koherentne/

Źródło grafiki:

https://swps.pl/strefa-psyche/tagi/rozwoj-dziecka

PRZYKŁADY:

- „Krzyczysz na mnie i płaczesz, wygląda na to, że jesteś bardzo zły z powodu mojej odmowy.”
- „Widzę, że krzyczysz i płaczesz, chyba jesteś na mnie wkurzony/zły? Jesteś zły, bo nie pozwalam Ci dzisiaj grać na telefonie, a wiem, że to jest takie ważne dla Ciebie... Mogę Ci jakoś pomóc mniej się złościć?”
- „Może chciałbyś się przytulić po prostu? Jeśli nie chcesz, to ja tutaj usiądę obok, może jednak będziesz mnie potrzebował.”
- „Nie chcę, żebyś grał na telefonie i to jest dla mnie ważne, dlatego nie zmienię zdania. Wiem, że dla Ciebie to trudne i się złościsz. Jeśli potrzebujesz, to możemy jakoś poradzić sobie razem z tą złością. Co powiesz na ...”
- „Nie chcę, żebyś grał na telefonie i nie zmienię zdania. Kocham Cię i zależy mi na tym, żebyś spędzał więcej czasu z nami. Widzę, że jesteś zły i wiem, że to jest trudna sytuacja dla Ciebie. Rozumiem to. Chętnie Ci pomogę poradzić sobie jakoś ze złością, a później możemy coś porobić razem.”

Poniższy przykład zawiera sporo pytań – nie wszystkie muszą paść (a nawet nie powinny, bo jest ich za dużo). Pamiętaj, że warto mówić mniej, a słuchać więcej (odwrotnie niż robimy zazwyczaj). Pamiętaj, że dziecko może NIE USPOKOIĆ SIĘ po żadnym z nich – nie zrażaj się, empatyczna postawa w końcu przyniesie pożądany rezultat – oboje będziecie szanować się wzajemnie, a Twoje dziecko nauczy się, że jest **akceptowane takie, jakie jest**. To właśnie pozwala mu panować nad sobą.