# Samoregulacja emocjonalna dziecka

Warto przywołać znaną już w Polsce metodę samoregulacji SELF-REG, opracowaną przez kanadyjskiego psychologa Stuarta Shankera. Prekursorką tej metody w naszym kraju jest Natalia Fedan, która przetłumaczyła na język polski oryginalny podręcznik autora, a ponadto propaguje, szkoli i przybliża SELF-REG, m.in. za pośrednictwem swojej strony internetowej1 . Stąd możemy się dowiedzieć, że metoda SELF-REG łączy w sobie wiedzę naukową z dziedzin neurobiologii, psychologii oraz filozofii, opierając się na praktycznym doświadczeniu w pracy z drugim człowiekiem. Została stworzona jako narzędzie do pracy z tzw. trudnymi zachowaniami. Zakłada, iż pojawiają się one w sytuacji, gdy organizm człowieka doświadcza stresu, który powoduje przeciążenie. Metoda SELF- -REG pomaga radzić sobie ze stresem poprzez poszukiwanie przyczyn niewłaściwych zachowań, emocjonalnych trudności czy konfliktów w relacjach z innymi ludźmi. Adresowana jest zarówno do osób dorosłych, jak i do młodzieży oraz dzieci. Stres rozumiany jest tutaj jako sytuacja, kiedy organizm pozostaje w stanie nadmiernego pobudzenia. Dzieje się to zazwyczaj na skutek zetknięcia się z bodźcem lub bodźcami, których nasilenie, liczba lub czas trwania okazują się dla organizmu nadmierne. Wówczas człowiekowi brakuje zasobów, by sobie z nimi skutecznie poradzić. W takim rozumieniu powodem stresu, tzw. stresorem, może stać się w zasadzie wszystko, nie tylko to, co zwykle ma dla ludzi znaczenie negatywne, ale również obiektywnie pozytywne doświadczenia. Co więcej, stres (czyli nadmierne napięcie) może się lokować w różnych obszarach funkcjonowania człowieka. Shanker wyróżnia pięć obszarów doświadczania stresu: biologiczny, poznawczy, emocjonalny, społeczny, prospołeczny. Doświadczenie stresu wydaje się być sytuacją zależną od splotu zmiennych czynników indywidualnych oraz zewnętrznych, co czyni ją w jakimś sensie niepowtarzalną, nieprzewidywalną. Zatem w metodzie SELF-REG nie chodzi o wskazanie konkretnych strategii, przepisów, ale raczej o budowanie lub odbudowywanie zasobów, swoistego „rusztowania", na którym człowiek opiera swoją emocjonalną samoregulację oraz psychiczną odporność. Metodą SELF-REG można pracować też z dziećmi małymi, w wieku przedszkolnym, a nawet z niemowlętami, bo jest ona w istocie, jak zaznaczono, nie tyle zbiorem ćwiczeń, ale holistycznym podejściem wychowawczym opartym na uważności, bliskości, zrozumieniu potrzeb dziecka i jego akceptacji. Rodzic i wychowawca stosujący świadomie założenia SELF-REG w odniesieniu do siebie oraz w relacji z dzieckiem stwarza małemu człowiekowi warunki do budowania potencjału emocjonalnego, który owocuje także równowagą, odpornością, zdrowiem psychicznym

i satysfakcjonującymi relacjami jednostki w dorosłości. Na rynku czytelniczym znane są podręczniki i opracowania do metody SELF-REG. Uważam, że warto do nich sięgać jako do narzędzi służących wzbogacaniu swoich zasobów emocjonalnych, rodzicielskich, wychowawczych, zawodowych. W bibliografii podaję proponowane pozycje książkowe oraz linki do audycji radiowych na temat metody SELF-REG, w których gośćmi były certyfikowane trenerki SELF-REG Natalia Fedan oraz Agnieszka Stążka-Gawrysiak(https://dylematki.pl). Zachęcam do zgłębienia tematu.

## Fundamenty samoregulacji

- Samoregulacja to nie zbiór technik i strategii, ale proces, sposób funkcjonowania, na który składa się szereg kompetencji bazujących na samoświadomości.
- Impulsywne, niekonstruktywne, nieadaptacyjne, trudne zachowania dziecka są odpowiedzią na doświadczenie stresu. Co może być stresorem? Bodźce sensoryczne, zmęczenie, głód, przeciążenie układu nerwowego, zaskoczenie, niepokój, podekscytowanie, frustracja potrzeb, konflikt potrzeb, nagła zmiana, niewłaściwa komunikacja, zbyt duże wymagania lub brak wymagań.
- Samoregulacja u dzieci rozwija się dynamicznie w relacji z opiekunem, dlatego warunkami jej budowania u dziecka są samoświadomość i samoregulacja opiekującej się dzieckiem osoby dorosłej. To jej zadaniem jest stworzyć dziecku warunki do nauki. Zatem po pierwsze bądź świadomy swoich emocji i potrzeb oraz wyreguluj je. Następnie przyjmij rolę „starszego detektywa" – spróbuj poszukać przyczyn trudnego zachowania malucha (czyli źródeł „stresu"). Dalej, zarządź sytuacją: opisz krótko, co się dzieje, nazwij emocje, uczucia i potrzeby (dziecka i własne). Zadbaj o to, by twój komunikat był spójny – niech to, co mówisz, pozostaje w zgodzie z tonem twojego głosu, mimiką, mową ciała, twoimi emocjami. Na przykład zamiast krzyczeć z wypiekami na twarzy i grozą w spojrzeniu: Uspokój się wreszcie, Kochanie, nic się nie stało!, wyreguluj oddech i powiedz: *Czuję napięcie i złość, kiedy od godziny słyszę twój płacz… Rozumiem, że możesz czuć żal, smutek i złość, bo nie zgodziłam się kupić nowej lalki. Chciałabyś ją mieć, ale ja zdecydowałam, że nie możemy teraz kupować nowych zabawek. Chciałabym ci pomóc, ale potrzebuję chwili, żeby się uspokoić. Może ty też spróbuj teraz… / Chciałabym, abyś teraz…*

- Poszukaj możliwych przyczyn – działanie to opiera się na wnikliwej obserwacji dziecka i otoczenia. Wymaga jak najlepszej znajomości dziecka. Dlatego potrzebujesz rozwijać swoją uważność i refleksyjność, ale także budować bazę teoretyczną – wiedzę o specyfice rozwoju dziecka (fizjologicznego, neurologicznego i psychologicznego).
- Skomunikuj się z dzieckiem, stając się jego aktywnym towarzyszem określonego trudu. Formę komunikacji dobierz do potrzeb i preferencji dziecka. Jeśli nie jest ono w stanie słuchać, oprzyj swój przekaz na empatycznej mimice, spojrzeniu. Kiedy dziecko potrzebuje bliskości, pozostań w pobliżu, a jeśli maluch chce zachować dystans fizyczny – uszanuj to. Kiedy zaakceptuje sygnał twojej obecności i wsparcia wyłącznie w postaci gestu lub dotyku, postaraj się przez chwilę nic nie mówić. Gdy przyjdzie odpowiedni moment na słowa, pamiętaj, by zachować względnie spokojny ton głosu. Opisz, nazwij, co się dzieje, co właśnie się stało. Nazwij emocje, jakie według twojego przypuszczenia mogły się zrodzić w dziecku (jeśli się pomyślisz, nic nie szkodzi, ale zastosuj formę pytającą lub przypuszczającą, możesz np. sięgnąć po zwroty: *Mogłeś w tej chwili poczuć…; Ja tak bym się poczuła w tej sytuacji…).* Utrzymuj kontakt wzrokowy, zastosuj delikatne, subtelne odzwierciedlenie emocjonalnej mimiki. Okaż zrozumienie poprzez parafrazę (*Widzę, że płaczesz i krzyczysz, bo zabrakło twojego ulubionego jogurtu bananowego. Miałeś dziś wielką ochotę na jogurt bananowy…*). Wysłuchaj dziecka – uważnie i aktywnie. Pozostaw przestrzeń do mówienia, jeśli dziecko chce mówić, lub do milczenia, kiedy woli pomilczeć.
- Poproś dziecko o feedback (*Jak się czujesz? Czego potrzebujesz? Na czym ci zależy? Co się wydarzyło?*) i daj feedback (*Widzę, że… Przypuszczam… Wydaje mi się… Słyszę, że… Być może…*). Pamiętaj, że maluch nie jest tobą – ma swoje indywidualne emocje, potrzeby, preferencje, możliwości. Zatem zapytaj, skomentuj, omów, co się wydarza. Okaż dziecku zaufanie, doceń jego kompetencje, pozostaw przestrzeń – dziecko w ten sposób uczy się przyglądać swoim emocjom i rozwija myślenie przyczynowo-skutkowe.
- Wspieraj dziecko w poznawaniu siebie samego – rozwijaj jego samoświadomość, która jest bazą samoregulacji. W jaki sposób?
    - ‣ Komunikuj swoje emocje i potrzeby w trudnej sytuacji z udziałem dziecka poprzez komunikat „ja”. Przypomnijmy cechy komunikatu „ja”:
        - Nazwanie swojej osobistej emocji pojawiającej się w związku z czyimś zachowaniem.
        - Opisanie trudnego w odbiorze zachowania drugiej osoby.

    - Przekazanie rozmówcy swojego oczekiwania względem niego.
    - Zapowiedzenie, jaki pozytywny skutek może przynieść spełnienie oczekiwania.
    - Zapowiedź negatywnych konsekwencji zignorowania oczekiwania.
- Trenuj z dzieckiem uważność w następujących obszarach:
    - praca z ciałem – rozwijanie świadomości ciała oraz wiedzy o tym, w jaki sposób ciało komunikuje, wyraża dane emocje i potrzeby;
    - rozwijanie świadomości dziecka odnośnie do jego osobistych preferencji – pomaganie mu w dostrzeganiu, co lubi, a czego nie, co je przeciąża, co mu przeszkadza, czego potrzebuje w danej chwili (powstrzymuj się od narzucania swoich przekonań, ale pozostaw przestrzeń dziecku – wsłuchuj się w to, co mówi, obserwuj, co komunikuje swoim ciałem, możesz mu pomóc, stawiając delikatnie sugerujące pytanie, np. *Czy czujesz teraz złość? Czy przeszkadza ci ten odgłos? Czy masz ochotę zjeść kanapkę?*).
- Towarzysz dziecku w szukaniu rozwiązań; jeśli tego potrzebuje, wspólnie z nim zarządź sytuacją, zamodeluj, podaj swoją propozycję. A może dziecko samo wskaże, co chce, co może zrobić ze swoją energią w tej trudnej sytuacji? Wspólnie określcie, czy jest to konstruktywne rozwiązanie, czy jest ono do zaakceptowania, czy szanuje granice dziecka i innych osób. Jeśli okaże się ono niewłaściwe, wypracujcie formy zastępcze, np. regulacja oddechu poprzez oddech przeponowy, gimnastyka, aktywność ruchowa – bieganie, skakanie, tupanie, boksowanie w poduszkę/ worek, krzyk, techniki escape/break – opuszczenie „stresującego" miejsca, odizolowanie się od tego, co stresuje, rysunek, kolorowanie, wreszcie rozmowa.

# Podsumowanie

Nauka samoregulacji to proces – umiejętność samoregulacji rozwija się i dojrzewa wraz z człowiekiem. Dzięki temu stanowi zarówno rozwojowe wyzwanie, jak i pole do zaangażowania zasobów, potencjału, refleksyjności i kreatywności człowieka. Umiejętność efektywnej samoregulacji korzystnie przekłada się na samopoczucie fizyczne, zdrowie, dobrostan emocjonalny i psychiczny, twórczość i kreatywność, relacje z innymi ludźmi oraz prospołeczną aktywność. Można zacząć w każdym momencie życia, bo na naukę nigdy nie jest za późno. Warto pamiętać, że zaczyna się zawsze od fundamentów. Będąc rodzicem i wychowawcą, można obdarować dziecko takimi warunkami rozwoju, które sprzyjają kształtowaniu umiejętności samoregulacji i są inwestycją w dobrą przyszłość dziecka.

## Polecane audycje

1. https://www.polskieradio.pl/18/4388/Artykul/2603772,Gdy-emocje-dziecka--biora-gore-czyli-sztuka-samoregulacji
2. https://www.polskieradio.pl/18/4388/Artykul/1813731,Jak-nie-szkodzic
3. https://www.polskieradio.pl/18/4388/Artykul/2249606,Samoregulacja--w-szkole
4. https://trojka.polskieradio.pl/artykul/1697769

Bender Sandra

psycholog