



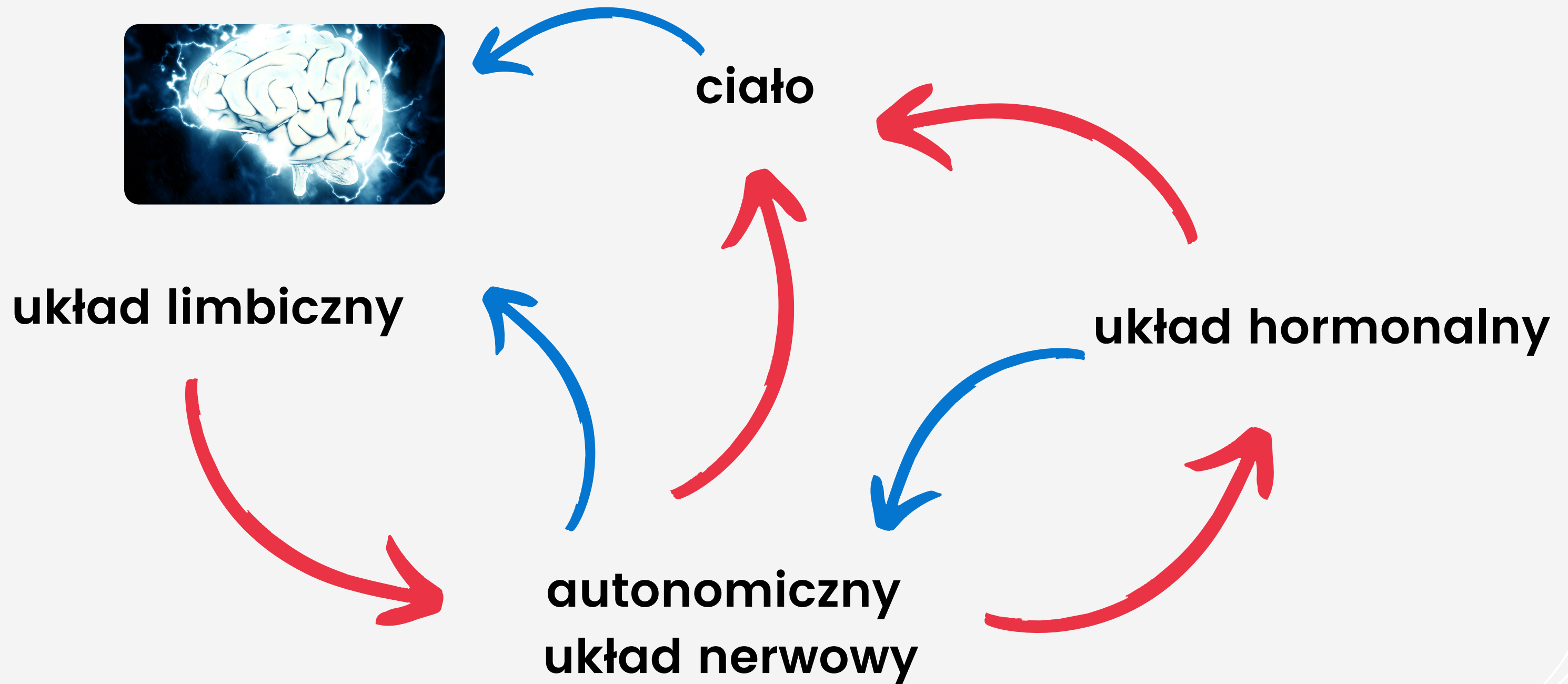
Emocje małych dzieci – jak pomóc w regulacji?

mgr Judyta Janic-Słupska
psycholog, psychoterapeuta

Małe dzieci – wielkie emocje

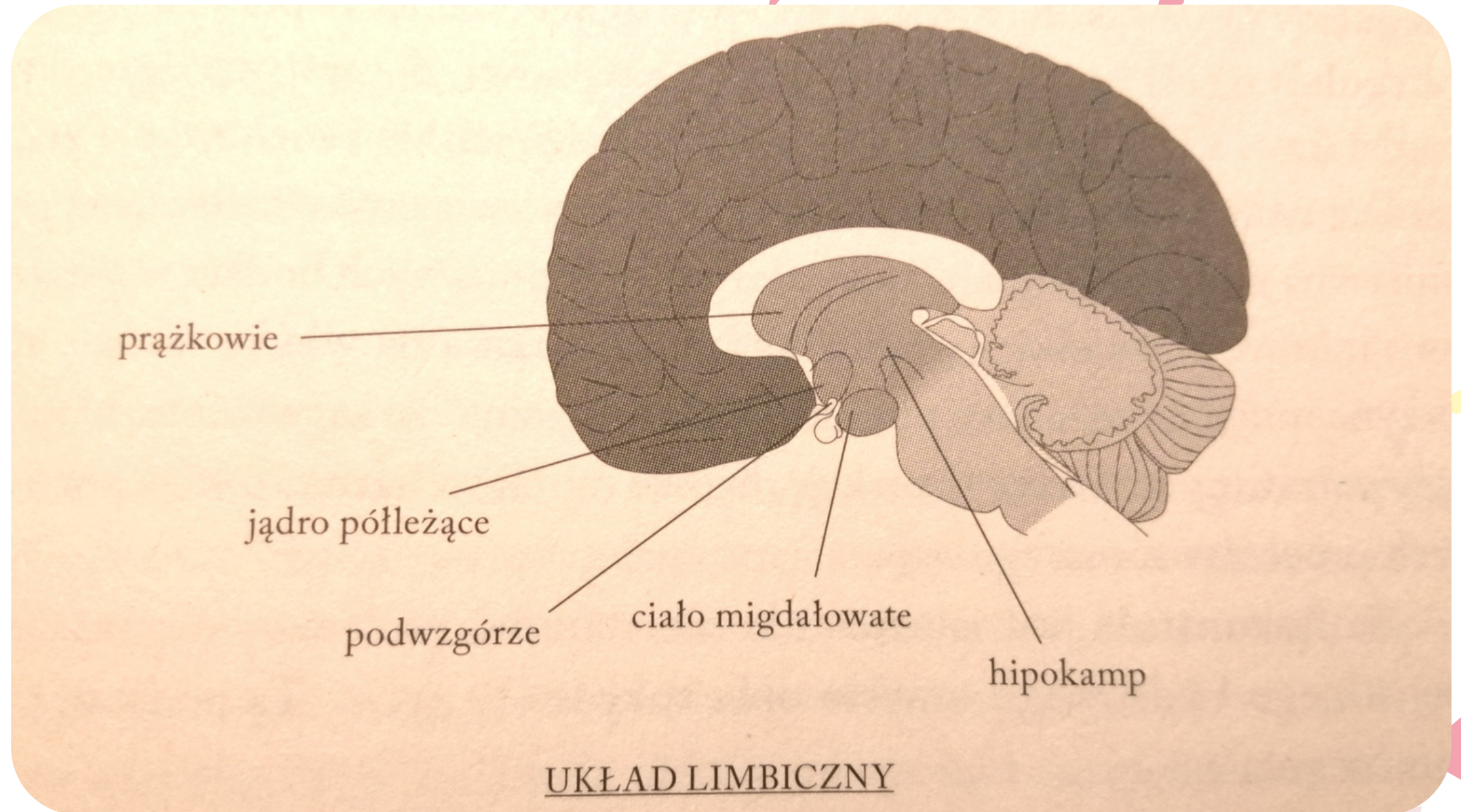


Pochodzenie i odczuwanie emocji



Układ limbiczny – centrala emocji

- > układ struktur podkorowych w mózgu
- > odpowiada za powstawanie i odczuwanie emocji
- > tworzy wspomnienia i skojarzenia emocjonalne

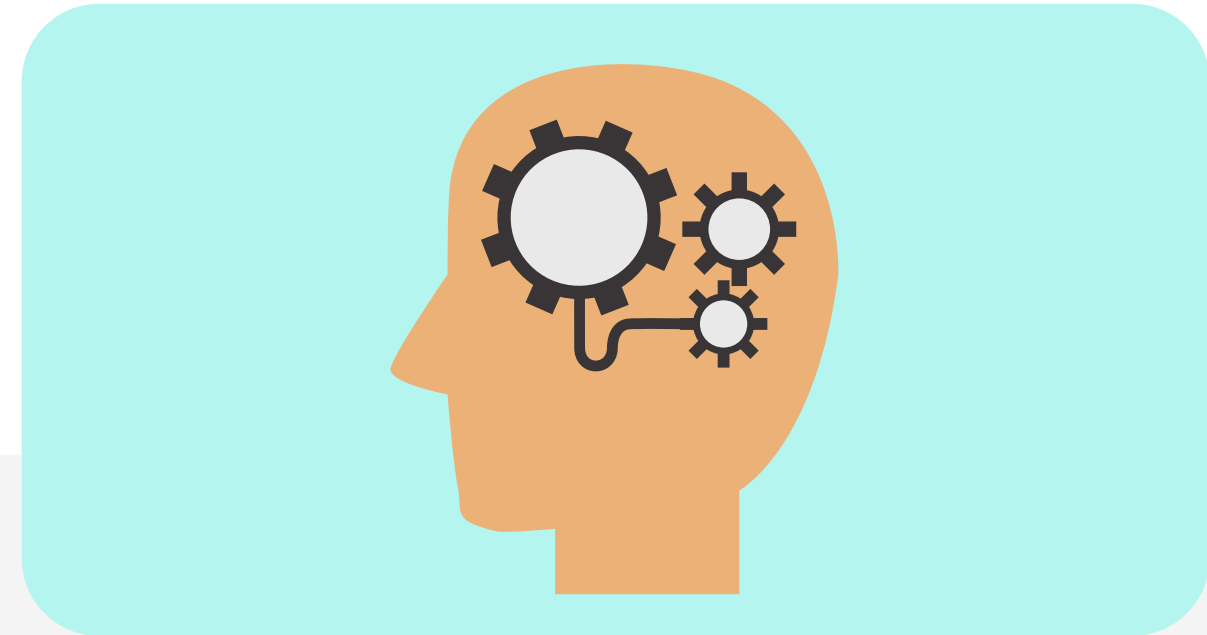


S. Shanker, T. Barker, "Self-Reg"

Myślę i czuję



kora przedczołowa – planowanie,
myślenie, uwaga, pamięć robocza,
zachowania społeczne,
samokontrola



struktury podkorowe – podwzgórze,
ciało migdałowe, hipokamp,
samoregulacja

Trzy oddzielne mózgi?

Model Paula MacLeana

Kora nowa –
myślenie, język,
"czytanie w myślach",
samokontrola

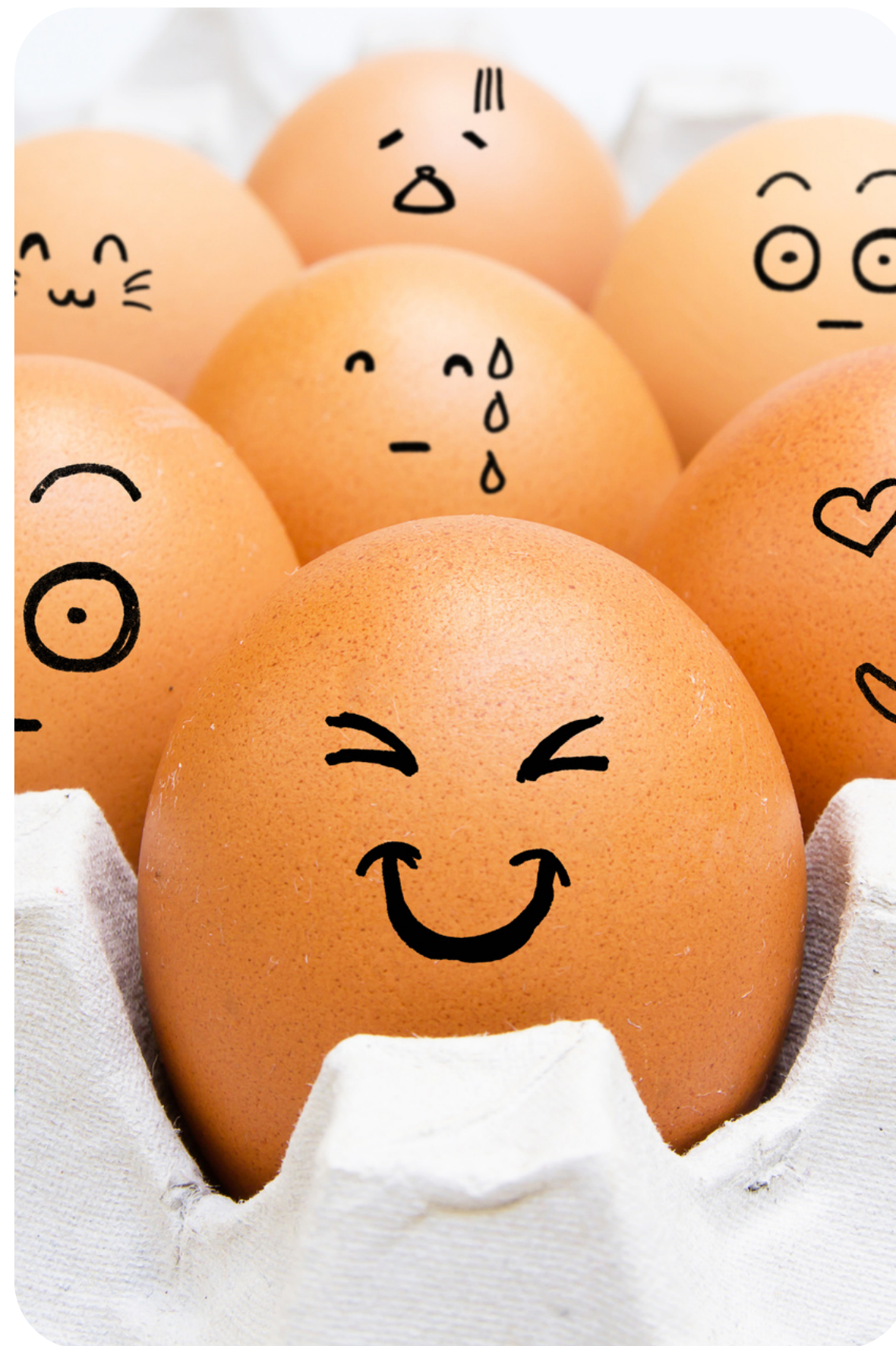
Mózg ssaczy –
układ limbiczny,
popędy i skojarzenia
emocjonalne

Mózg gadzi –
pierwotne pobudzenie
i czujność – aktywuje
tryb walki lub ucieczki

mogą być aktywowane niezależnie od kory nowej,
a nawet ją ograniczać

**Silne emocje upośledzają
myślenie
i komunikowanie się**

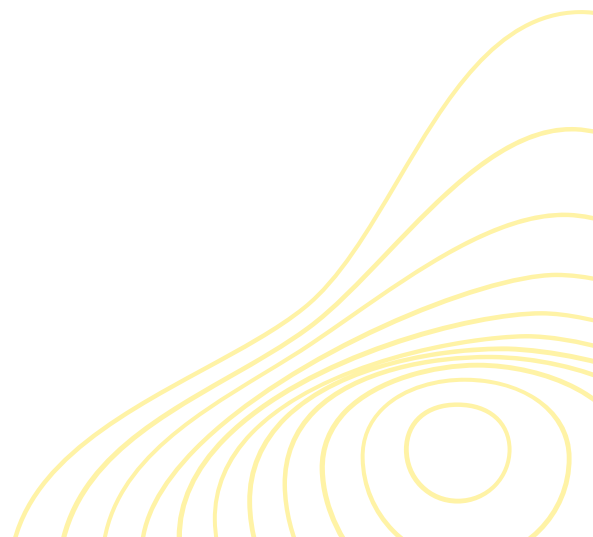
**Wyciszenie reakcji z układów
niższych pozwala na ponowne
włączenie wyższych funkcji**



- > Logiczne argumenty nie działają przy silnych emocjach



- > Najpierw wyciszenie, później rozmowa



Walka i ucieczka vs. regeneracja

Autonomiczny układ nerwowy – w odpowiedzi na stres:

uruchamia procesy
metaboliczne – zużycie
energii

uruchamia procesy
regeneracyjne –
odzyskanie równowagi
i rozwój



SAMOREGULACJA

Pobudzenie

Spokój

Hamowanie



walka, ucieczka
nadmierne pobudzenie

koncentracja, uważność

zbyt niskie pobudzenie
senność
odpoczynek, regeneracja, sen

Jak wspomóc samoregulację?

Samoregulacja "odgórna" (z poziomu kory)

Nazywanie emocji,
mówienie o emocjach

Analizowanie emocji

Analizowanie myśli
związanych
z poszczególnymi
emocjami

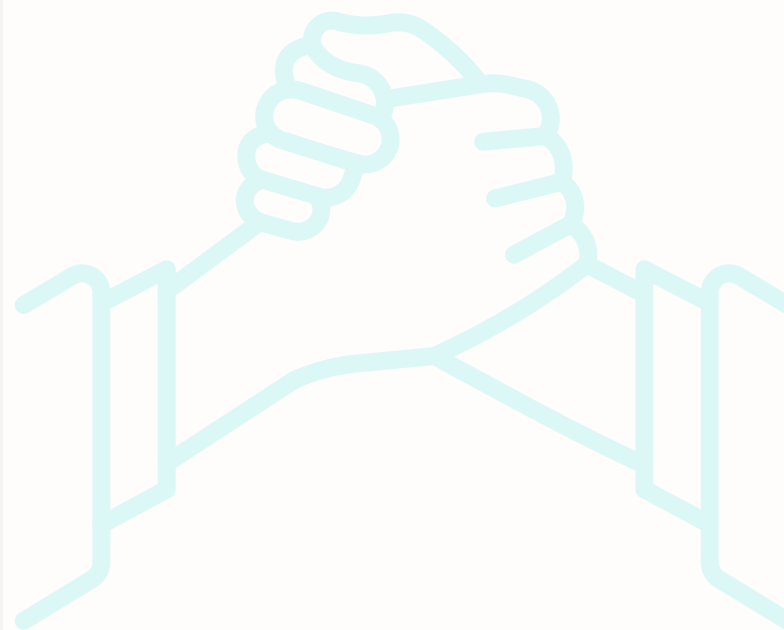
Samoregulacja "oddolna" (z poziomów niższych)

Techniki oddechowe

Skupianie się na
doświadczeniach
z poszczególnych zmysłów

Aktywność fizyczna, taniec,
ruch, zabawa

Regulacja z zewnątrz – więź
i relacja



Jak wspomóc samoregulację?

Rozpoznanie objawów i
przeformułowanie
zachowania

Szukamy schematów,
problem nie pojawia się
nagle i znikąd, szukamy
możliwego źródła

Redukcja stresu

Hałas, temperatura, głód
Podstawowy poziom stresu –
rola rodziców (!) – czy
dziecko przychodzi z niskim
poziomem stresu (wyspane,
najezione,
bez nadmiaru bodźców)

Pomoc w regeneracji

Uczenie, co to znaczy być
spokojnym
Szukanie indywidualnych
sposobów na wyciszenie

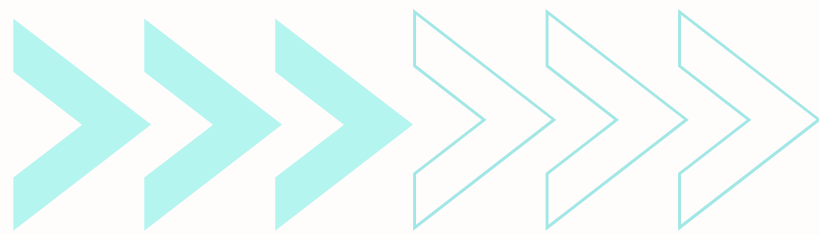
Więcej teorii?

Stuart Shanker, Teresa Barker, Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości.

Sally Goddard-Blythe, Jak osiągać sukcesy w nauce. Uwaga, równowaga, koordynacja.

Agnieszka Stein Dziecko z bliska. Zbuduj z dzieckiem szczęśliwą relację.

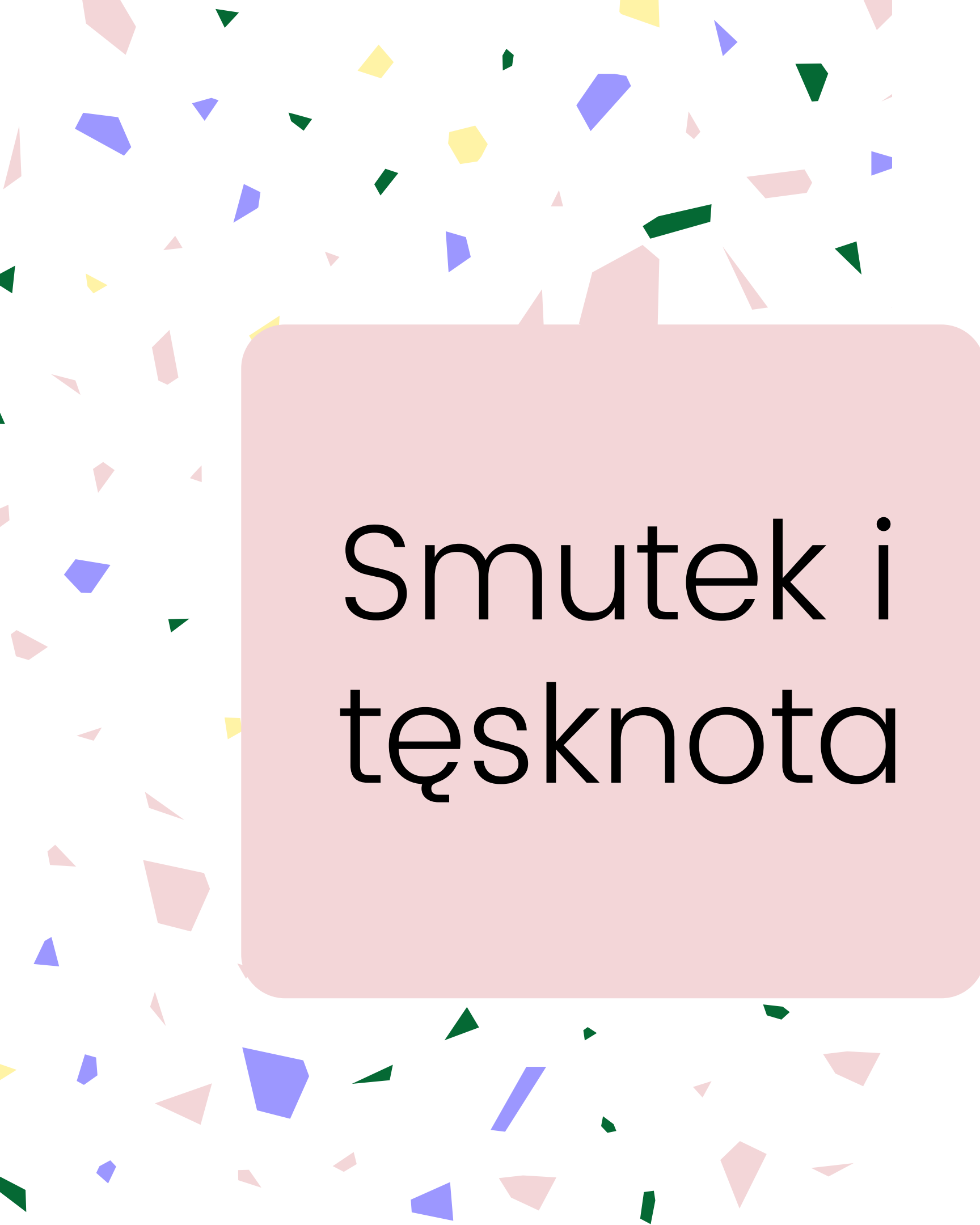




Działamy tu i teraz oraz długofalowo

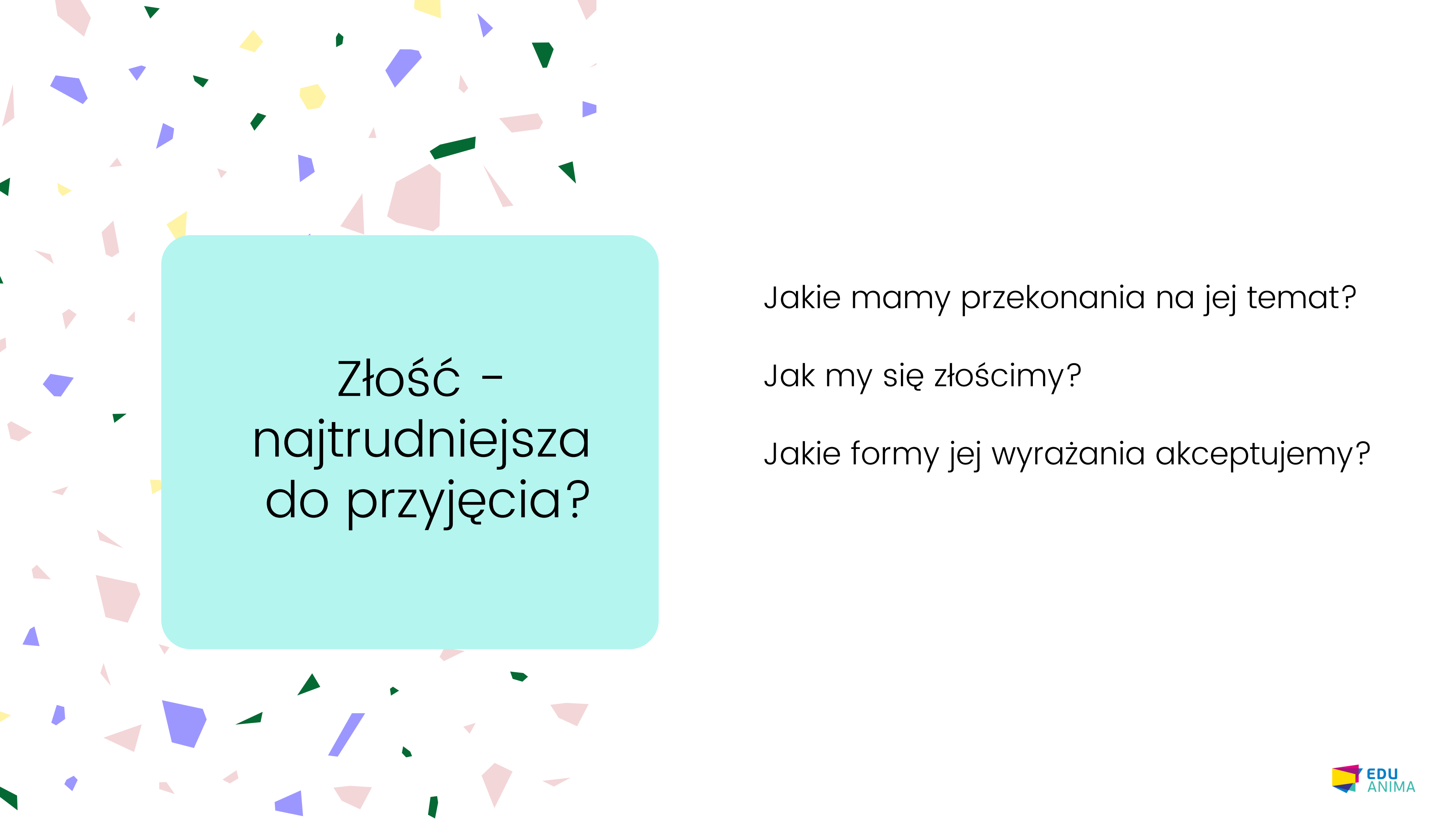
Jak reagować w konkretnych sytuacjach?

Jak rozwijać u dzieci samoregulację?



Smutek i tęsknota

1. Rozpoznanie sytuacji – co się dzieje z dzieckiem? jakie widzę zachowanie? jakie mogą być emocje? czy jest jasna przyczyna?
2. Odzwierciedlam uczucia – słowem i tonem głosu. Czasami nie potrzeba słów, jesteśmy obok i towarzyszymy. Niektórzy nie lubią jak się im streszcza ich własne emocje.
3. Czas na przeżycie emocji.
4. Działania pomagające przeżyć emocje – rysunek, lalki, propozycja zabawy na określony temat.
5. Zaangażowanie w inne aktywności.
6. Po całej sytuacji – czy jest tutaj schemat? czy mogą być biologiczne stresory które nasilają reakcję?



Złość – najtrudniejsza do przyjęcia?

Jakie mamy przekonania na jej temat?

Jak my się złościemy?

Jakie formy jej wyrażania akceptujemy?

Nasilenie złości – metafora wulkanu

Krater – pojawia się jakiś problem

Zbiera się lawa – pojawia się napięcie,
irytacja, złość

Następuje wybuch



Złość

1. Rozpoznanie sytuacji – co się dzieje z dzieckiem? jakie widzę zachowanie? jakie mogą być emocje? czy jest jasna przyczyna?
2. Czy reakcja dopiero się zaczyna, czy dziecko jest już bez kontaktu?
3. Dziecko nie reaguje, nie odpowiada, wyraźne sygnały biologicznej "walki".
4. Działamy – rozdzielamy dzieci, zapewniamy bezpieczeństwo, odbieramy niebezpieczne przedmioty, zajmujemy się obrażeniami (tyle samo uwagi dla obu stron).
5. Wyrażamy konkretnie (bez obrażania dziecka) nasze uczucia – "nie podoba mi się, jak ktoś bije inne dzieci".
6. Dajemy czas na ochłonięcie – czekamy aż dziecko będzie spokojniej oddychać, spojrzy na nas, nie będzie uciekać czy rwać się do walki. Możliwe, że dalszy ciąg rozmowy przeprowadzimy po dłuższym odpoczynku.

Złość

7. Dajemy możliwość naprawienia szkody – "Trzeba pocieszyć Krzysia. Może przyniesiemy mu jakąś zabawkę? Czym lubi bawić się Krzyś?"

8. Odzwierciedlamy i akceptujemy uczucia – "Bardzo się zezłościłeś, jak Krzyś zburzył twoją budowlę. Nic dziwnego, każdy by się zezłościł".

9. Przypominamy o zasadach – "W przedszkolu nie można nikogo bić. Ja nie biję dzieci, pani Ania nie bije dzieci. Tobie też nie wolno bić".

10. Wspólnie szukamy rozwiązania – "Czasami dzieci biegają po sali i niechcący wpadają na budowlę z klocków. Co możemy zrobić, żeby nikt przypadkiem nie zburzył twojej budowli?"
Czekamy na propozycje, podajemy też swoje. Wybieramy pasujące wszystkim rozwiązanie.

Po całej sytuacji – czy jest tutaj schemat? czy mogą być biologiczne stresory które nasilają reakcję? czy można zauważyć sygnały żeby zareagować wcześniej?

Złość

1. Rozpoznanie sytuacji – co się dzieje z dzieckiem? jakie widzę zachowanie? jakie mogą być emocje? czy jest jasna przyczyna?
2. Reakcja dopiero się zaczyna.
3. Odzwierciedlam uczucia – odpowiednim tonem (nie delikatnie i łagodnie, lepiej zrobić to aż zbyt dramatycznie), uwaga na "ale". Można powiedzieć to, co myśli dziecko (zwłaszcza w przypadku najmłodszych dzieci), zwrócić się do przedmiotów ("uparte klocki! czemu nie chcecie się razem trzymać?").
4. Działania pomagające przeżyć emocje – fantazja ("czemu nikt nie wymyślił klocków które cały czas mocno się trzymają?", rysunek ("narysujmy takie klocki, jakie byś wybrał kolory?").
5. Po całej sytuacji – czy jest tutaj schemat? czy mogą być biologiczne stresory które nasilają reakcję? co pomaga temu dziecku się wyciszyć i zregenerować?

Bicie i gryzienie

Bardzo ważne jest rozpoznanie sytuacji

- co jest źródłem? To nie zawsze jest działanie spowodowane przez złość!
- rozważamy podłoże związane z nieprawidłowościami w sferze przetwarzania bodźców,
- w przypadku dzieci z trudnościami w komunikacji jest większe ryzyko występowania tego typu zachowań,
- szukamy schematów - w jakich okolicznościach tego typu sytuacje się powtarzają, jeśli niepokoją nas jeszcze inne objawy, to rozmawiamy z rodzicami na temat głębszej diagnozy dziecka.

Dziękujemy!

mgr Judyta Janic-Słupska

