

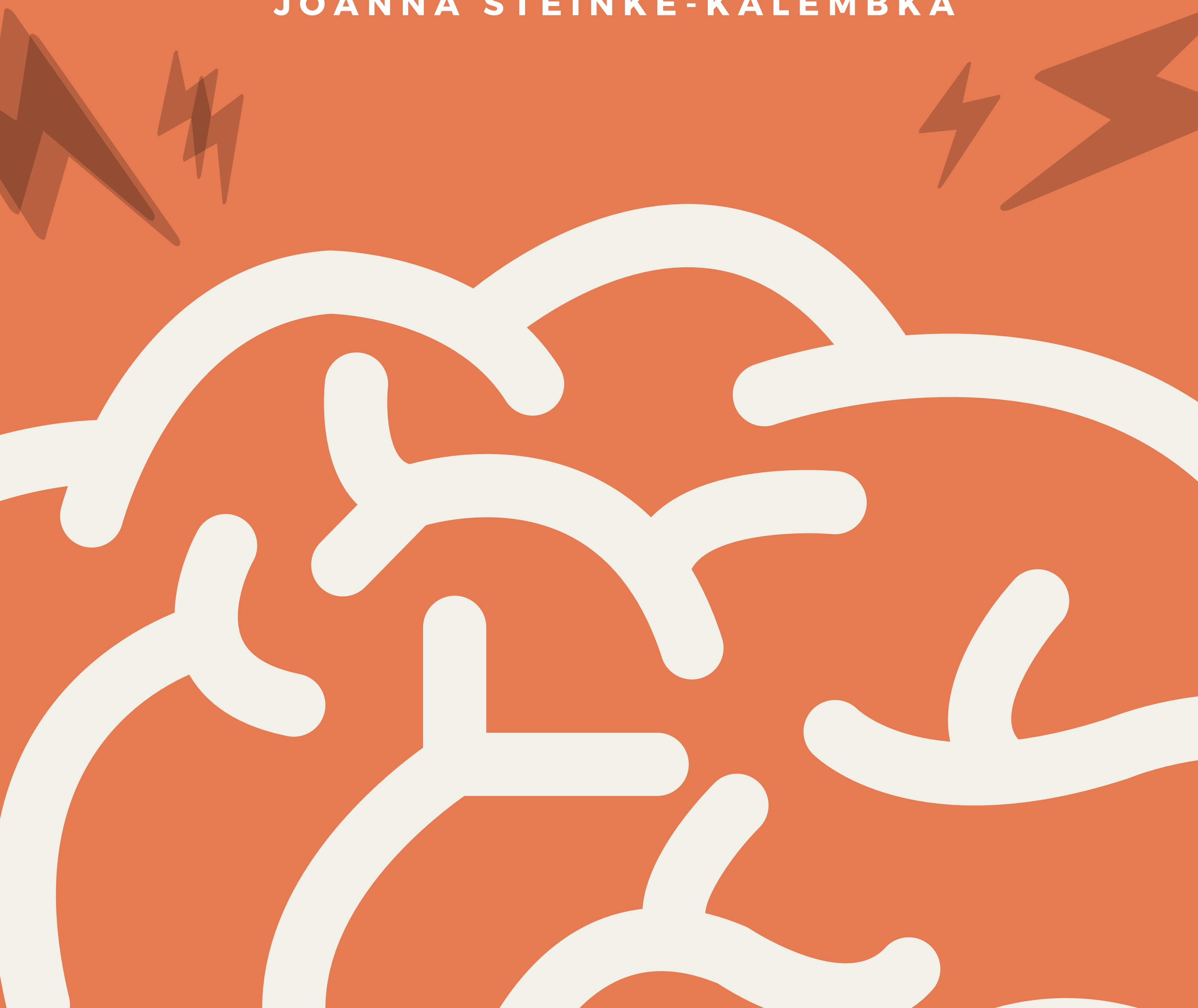
# DZIECIĘCE EMOCJE

*w praktyce*

JAK ROZWIJAĆ  
SAMOREGULACJĘ?

mini e-book

JOANNA STEINKE-KALEMBKA



# Mózg i emocje. Co musisz wiedzieć?

Nasz mózg to jeden z najbardziej skomplikowanych organów w całym wszechświecie. Składa się z około 100 miliardów neuronów, co oznacza, że jest ich ponad 16 razy więcej od ilości ludzi, którzy mieszkają na ziemi. Co więcej prawdopodobnie ilość połączeń pomiędzy komórkami nerwowymi jest większa od ilości gwiazd w całej galaktyce! Prawda, że to niesamowite?

Jedną z najbardziej niezwykłych właściwości naszego mózgu jest neuroplastyczność

*" Wyobraź sobie polanę porośniętą dość wysoką trawą. Na początku przedarcie się z jednej strony łąki na drugą wymaga od ciebie sporego wysiłku. Gdy szedłeś tędy drugi raz wcale nie było łatwiej! Jednak pewnego dnia zauważasz, że przejście polany nie stanowi już dla ciebie kłopotu. Droga, którą często chodziłeś stała się dobrze wyklepana, szeroka i łatwo nią wędrować"*

Ze szlakami nerwowymi w naszej głowie jest bardzo podobnie. Gdy jakieś neurony często się ze sobą komunikują, wydeptują pomiędzy sobą drogę. Im częściej przesyłają pomiędzy sobą sygnały, tym ten szlak staje się mocniejszy i, co tu dużo mówić, szybciej można przesyłać nim wszelkie informacje.

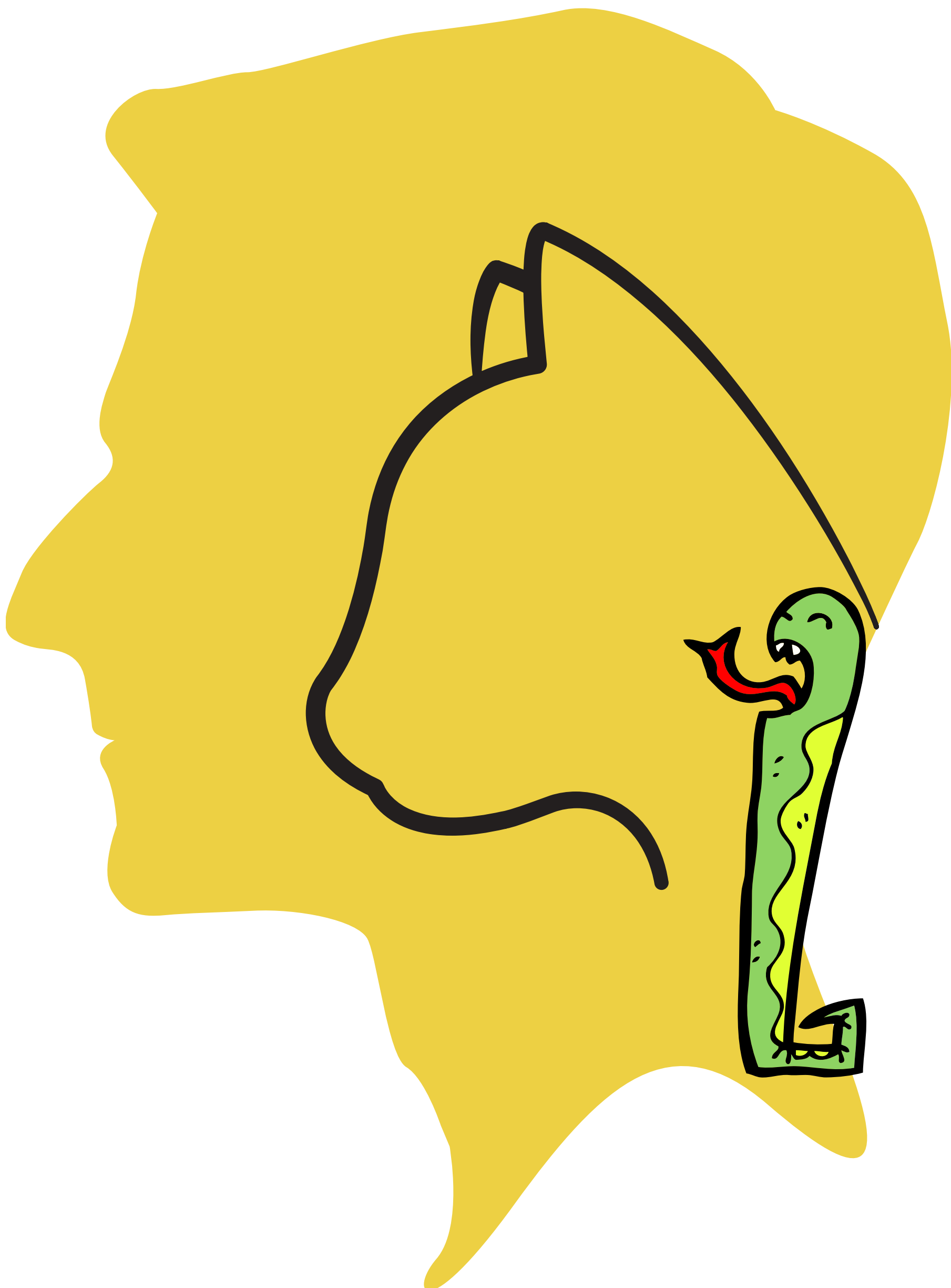
Zastanawiasz się, co ta cała wiedza o neuroplastyczności ma wspólnego z rozwijaniem umiejętności regulacji emocji? Okazuje się, że bardzo wiele! Uświadamia ona nam, że w dużej mierze to od nas samych zależy, jakie szlaki nerwowe chcielibyśmy budować w naszych głowach. Celem tego mini poradnika jest pokazanie ci, jak możesz pomóc swojemu dziecku budować i rozwijać te szlaki, które w optymalny sposób regulują emocje.

Gotowa/y na podjęcie wyzwania?

# Trzy w jednym.

Nadszedł czas, abyśmy dokładniej przyjrzelem się funkcjonowaniu mózgu, zwłaszcza w kontekście emocji.

Nasz mózg w swojej budowie przypomina trochę cebulę. Składa się z kilku warstw. Na zewnątrz znajdziemy obszary najmłodsze ewolucyjnie (czyli takie, które powstały w 'miarę' niedawno), a wewnątrz te starsze ewolucyjnie. Jak to się wygląda w praktyce pokazuje poniższa ikonografka:



### **mózg jaszczurki: gadzi mózg:**

najstarsza ewolucyjnie warstwa naszego mózgu. Obszar ten ukształtował się setki milionów lat temu ( i zarówno u dinozaurów, jaszczurek, jak i u ludzi wygląda podobnie). Ta najbardziej pierwotna część mózgu reguluje podstawowe funkcje życiowe, takie jak oddychanie, praca serca. Odpowiada również za nasze pobudzenie, uczucie głodu, popędy. To tutaj zlokalizowane są nasze najbardziej prymitywne motywacje, od których zależy nasze przeżycie : reakcje walki-ucieczki.

Mózg jaszczurki to ta część twojego mózgu, która np. sprawi, że dotykając gorącej kuchenki automatycznie cofniesz rękę.

### **mózg kota- mózg limbiczny/ mózg emocjonalny:**

odpowiada za emocje, pamięć emocjonalną, motywacje, przywiązanie. Jedną z jego głównych struktur jest ciało migdałowate. Mózg emocjonalny cały czas monitoruje otoczenie w poszukiwaniu zagrożenia. A gdy tylko wyłapie jakieś niepokojące dla siebie sygnały ( nieważne czy w postaci wygłodniałego tygrysa czy podszeptów, które słyszysz idąc korytarzem szkoły/biura) włącza alarm w mózgu gadzim i uaktywnia reakcję stresową: walki-ucieczki-zamrożenia.

### **mózg ssaka wyższego ssaka:**

odpowiada za złożone myślenie, przewidywanie konsekwencji, mądre działanie, empatię, moralność. Analizuje, martwi się, wyciąga wnioski. To on sprawia, że rozwiązujemy najbardziej skomplikowane zadania matematyczne, budujemy statki kosmiczne, umiemy tak dobrze współpracować z innymi ludźmi ( to jego jasna strona mocy).

Ma jednak swoją ciemną stronę- to za jego sprawą budzisz się w środku nocy, rozpamiętujesz rozmowę z szefem/kolegą z klasy i zamartwiasz się, że głupio postąpiłeś. To właśnie ta jego 'ciemna strona' może uaktywniać do działania mózg gadzi i mózg emocjonalny, włączając reakcje stresowe walki-ucieczki-zamrożenia.

## Wiesz, że w prosty sposób możesz nauczyć swoje dziecko, co się dzieje w mózgu pod wpływem emocji?

Nauka poprzez zabawę to mój ulubiony sposób uczenia najmłodszych.

Zawczasu zaopatrz się w małą pacynkę, najlepiej w postaci jakiegoś zwierzaka z rodziny ssaków- kota, lwa, myszki itd, którą będziesz mógł założyć na swój kciuk. Przygotuj również małe, zakładane na palce oczy ( można kupić w sklepie ze śmiesznymi artykułami). Załóż pacynkę na kciuk, a oczy na środkowe palce. Zaciśnij dłoń. Powiedz dziecku, że masz dla niego niespodziankę. Odwiedził nas dzisiaj pan mózg!

Zapytaj dziecka, czy wie, że nasz mózg składa się z dwóch części? To, co widzimy teraz na zewnątrz to myśląca czapeczka, która skrywa pod sobą jeszcze jednego lokatora. Otwórz dłoń i pokaż maskotkę ze zwierzątkiem. Kto to jest? Opowiedz dziecku, że większość czasu ten zwierzak mieszka sobie bezpiecznie i szczęśliwie pod czapeczką. Są jednak sytuacje, w których pacynka tak się czegoś boi/ czymś złości, że wychodzi spod swojej czapeczki.

Zastanówmy się teraz, jak zachowuje się zwierzątko czuje w sobie takie wielkie emocje. Na przykład, gdy się czegoś bardzo przestraszyło? Albo gdy się na coś bardzo wkurzyło? Może chciało uciekać? schować się gdzieś? A może pomyślało, że najlepszym sposobem będzie podjąć walkę? uderzyć kogoś? A może zupełnie nie wiedziało, co robić?

Wytłumacz, że z nami jest bardzo podobnie i poszukajcie wspólnie sytuacji, w których dziecko czuło w sobie intensywne emocje.

Na szczęście nasze małe zwierzątko może liczyć na pomoc i wsparcie mądrej, myślącej czapeczki. Może ona zapytać zwierzątko: czego potrzebujesz, kiedy się tak boisz/ tak złościś/ tak smucisz?

- -Może potrzebujesz miłości i przytulenia?
- -Może potrzebujesz, żeby ktoś zwrócił na ciebie uwagę i z tobą porozmawiał?
- -Może potrzebujesz spokoju i chcesz zostać sam?
- - Może potrzebujesz, żeby ktoś się docenił? Powiedział, że świetnie sobie radzisz?

## Dwa stany neurobiologiczne, które musisz znać.

Nasz mózg funkcjonuje w dwóch stanach- mózgu na TAK i mózgu na NIE.

O **mózgu na TAK** mówimy w sytuacji, w której myśląca czapeczka mózgu szczelnie zakrywa jego starsze ewolucyjnie części. Oznacza to, że płaty czołowe pełnią nadrzędną rolę wobec mózgu emocjonalnego (mózgu kota) i gadziego (mózgu jaszczurki).

Tylko będąc w mózgu na TAK możemy realizować swój potencjał:

- -uczyć się nowych rzeczy,
- -zdobywać wiedzę,
- -być kreatywnymi,
- -rozumować i wyciągać wnioski,
- - empatyzować z innymi ludźmi,
- -współpracować i budować dobre dla siebie relacje,
- -mądrze wybierać i działać.

**Mózg na NIE** jest stanem, w którym poczucie zagrożenia powoduje, że niższe ewolucyjnie struktury mózgu tj mózg emocjonalny i gadzi zostają aktywowane i dosłownie przejmują kontrolę nad całym systemem. Mózg traci swoją myślącą czapkę.

W takiej sytuacji nasze działanie pozostaje w dużej mierze poza naszą kontrolą- rządzą nami emocje i impulsy. Wszystko po to, aby w sytuacji zagrożenia ( czy to realnego czy domniemanego) móc zrobić wszystko, aby ochronić swoje życie.

Jak się zapewne domyślasz, w sytuacji walki o przetrwanie nie ma miejsca na zbędne myślenie, analizowanie, wyciąganie wniosków. Co dopiero mówić o kreatywności, empatii wobec innych i nastawieniu na współpracę. Mózg na NIE to mózg offline: odłączony i zamknięty, któremu towarzyszy zalew emocjonalny związany z byciem w stanie zagrożenia.

### Jak wiedza o Mózgu na Tak i Mózgu na Nie pomaga zrozumieć trudne zachowania dziecka?

Ogromna większość zachowań dzieci, które określilibyśmy jako ' trudne', tak naprawdę wynika z nieumiejętnego regulowania emocji i byciu w stanie mózgu na NIE. W dużej mierze wynika to z niedojrzałości układu nerwowego dziecka, który pozostaje w fazie ciągłej, intensywnej budowy:

Płaty czołowe ( mózg wyższego ssaka), które integrują mózg i zarządzają emocjami są u dzieci jeszcze bardzo niedojrzałe ( a do 6 roku życia powiedzielibyśmy, że są wręcz w powijakach)!

Stąd niewiele trzeba, aby aktywować w mózgu dziecka stan zagrożenia i uruchomić reakcję stresową. A ta będzie się objawiać w postaci np. emocjonalnych wybuchów, hysterii, fizycznego wyładowywania emocji, obrażania się, wycofywania, napadów płaczu, kurczowego przywierania do opiekuna, nadpobudliwości

Niestety, bardzo wielu osobom, które opiekują się dziećmi trudno zrozumieć, że mali ludzie zachowują się w taki czy inny sposób nie dlatego, że tak chcą, ale dlatego, że w tym momencie nie umieją sobie poradzić inaczej.

*“Dzięki badaniom prowadzonym przez ostatnie 50 lat nasza wiedza na temat zachowań dzieci znacznie wzrosła. Można ją podsumować następująco: Dzieci sprawiające trudności wychowawcze są trudne, ponieważ brak im umiejętności, które pozwoliłyby im zachowywać się inaczej”*

Dr Ross W. Green, profesor Harvard Medical School

## Sygnalizacja świetlna mózgu czyli emocje w praktyce

Już wiesz, nasz mózg funkcjonuje głównie w dwóch stanach. Mózg na TAK jest zintegrowany, spokojny, bezpieczny, nastawiony na naukę, poznawanie, współpracę. Mózg na NIE jest stanem nastawionym na przetrwanie, w którym niższe ewolucyjnie struktury mózgu przejmują stery nad działaniem.

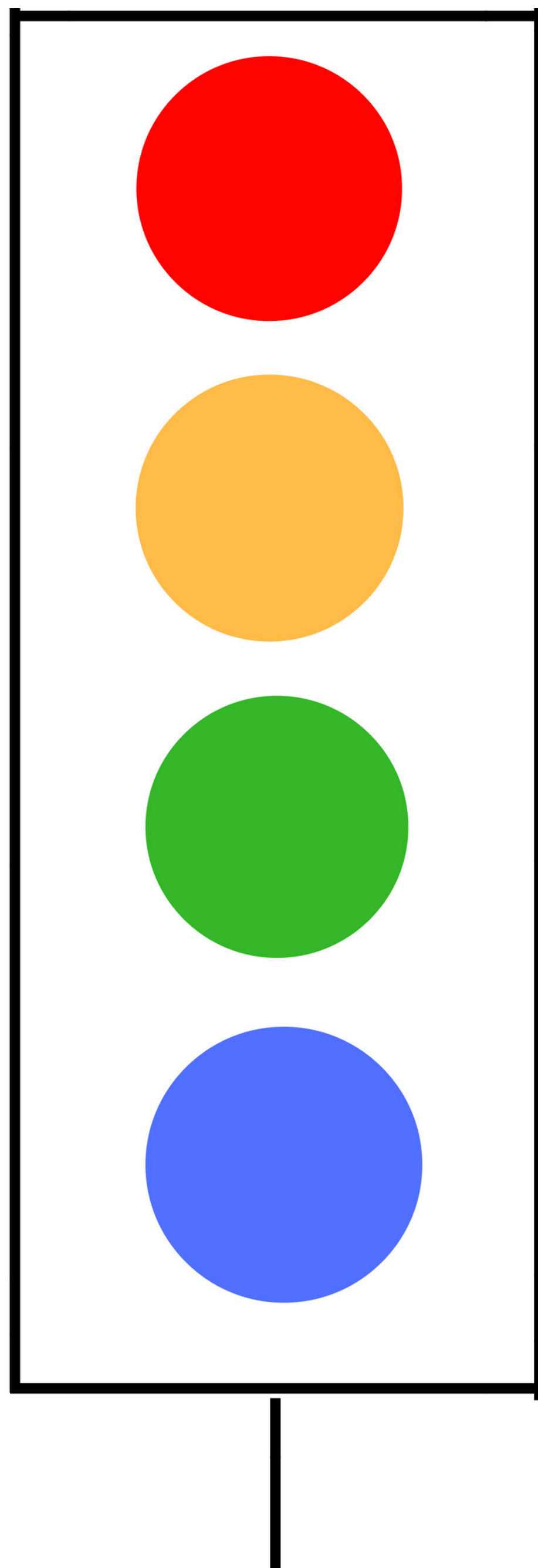
Za chwilę przekonasz się, że mózg na NIE nie jest jednolitym stanem, oraz odkryjesz, że istnieją stany pośrednie.

Wszystkie główne stany emocjonalne naszego mózgu można zobrazować poprzez sygnalizację świetlną z dodatkowym, niebieskim kolorem świateł u dołu.

Nasze sfery emocjonalne będziemy więc odczytywać z sygnalizacji czterobarwnej



Sygnalizacja emocjonalna mózgu:



Sprawdźmy, co odzwierciedlają poszczególne kolory:

**Zielone światło/ strefa zielona:** to o mózg w stanie na TAK; mózg zintegrowany; poczucie bezpieczeństwa, spokój, wystarczające zasoby i umiejętności aby regulować swoje emocje, poczucie dobrostanu psychicznego

## **Światło zielone oznacza: możesz jechać!**

W strefie zielonej będziemy najczęściej doświadczać:

- spokoju
- wdzięczności
- zadowolenia
- zrelaksowania
- dobrostanu,
- komfortu
- spełnienia
- doceniania
- cierpliwości
- empatii wobec siebie i innych
- łagodności
- poczucia, że sobie radzę
- poczucia kontroli
- poczucia, że jest okey

**Czerwone światło / strefa czerwona:** to mózg w stanie na NIE; poczucie zagrożenia; mózg nastawiony na przetrwanie, przeciążony emocjonalnie, działający pod wpływem reakcji stresowej: walki-ucieczki-zamrożenia.

## **Czerwone światło oznacza: stój!**

W strefie czerwonej będziemy najczęściej doświadczać:

- wielkich emocji
- intensywnej złości
- silnie podwyższonego nastroju np. manii, euforii
- intensywnego pobudzenia
- wzburzenia emocjonalnego/ emocjonalnego zalania
- wściekłości
- bycia poza kontrolą
- przerażenia/ intensywnego/ obezwładniającego strachu

**Pomarańczowe światło/ strefa pomarańczowa** :to stan pośredni pomiędzy strefą zieloną a czerwoną.

Mamy pewną kontrolę i panujemy nad emocjami, ale wymaga to od nas dużych kosztów. Działamy pod wpływem pobudzenia ze strony układu nerwowego.

**Pomarańczowe światło oznacza: bądź świadomy tego, co się dzieje!**

W strefie pomarańczowej będziemy najczęściej doświadczać:

- podenerwowania
- rozdrażnienia
- podekscytowania
- frustracji
- zamartwiania się
- zmieszania
- zażenowania
- lęku
- emocjonalnej głupawki
- emocjonalnego zmęczenia
- poczucia, że nas nosi od środka
- poczucia, że trudno usiedzieć na miejscu.

**Niebieskie światło/ strefa niebieska**: to stan mózgu na NIE, w którym zamiast pobudzenie dominuje poczucie zamknięcia, wycofania, odrętwienia, braku energii.

Stan bardzo silnego przeciążenia emocjonalnego, które prowadzi do emocjonalnego odłączenia się, a nawet do dysocjacji ( poczucia bycia poza ciałem). To jakby jazda z załączonym hamulcem ręcznym. Strefa niebieska odnosi się do jednej z najbardziej pierwotnych reakcji stresowych, którą możemy obserwować np. u gadów- w momencie zagrożenia życia funkcje organizmu zwalniają, aby móc udawać nieżywego i w ten sposób przeżyć.

## Niebieskie światło oznacza: potrzebujesz się ruszyć!

W strefie niebieskiej będziemy najczęściej doświadczać:

- przytłaczającego smutku
- przytłaczającego zmęczenia
- obezwładniającego znudzenia
- braku zainteresowań/ poczucia bezsensu
- wyczerpania
- wycofania
- zranienia
- poczucia osamotnienia
- poczucia zawiedzenia
- rozżalenia.

### **Podsumowując:**

przez mózg na TAK rozumiemy bycie w strefie zielonej.

To mózg zintegrowany, płaty czołowe i przedczołowe ( mózg wyższego ssaka) przytulają' niższe struktury.

Przez mózg na NIE rozumiemy bycie w strefie czerwonej i niebieskiej.

Pomimo tego, że strefy te opisują dwa skrajne stany ( czerwona:

pobudzenie; niebieska: zahamowanie/ zwolnienie) to obu mózg

działa w sytuacji zagrożenia i pod wpływem przeciążenia

emocjonalnego. To mózg, w którym płaty czołowe i przedczołowe są

odłączone od niższych struktur - a mózg emocjonalny i gadzi

przejmują stery nad naszym

działaniem.

Zarówno w strefie czerwonej, jak i niebieskiej doświadczamy braku poczucia wpływu na swoje reakcje, decyzje i wybory.

Wyróżniamy również stan pośredni, przez który rozumiemy strefę pomarańczową. W strefie pomarańczowej doświadczamy rozregulowania emocjonalnego, ale posiadamy jeszcze wystarczające zasoby, aby sobie radzić tj. mieć pewną kontrolę i wpływ na swoje zachowanie, decyzje i wybory.

# Rozwijanie inteligencji emocjonalnej w praktyce

Aby dobrze radzić sobie z emocjami nie wystarczy o nich czytać. Jeszcze nikt nie nauczył się jeździć na rowerze znając tylko jego instrukcję obsługi. Trzeba chwycić kierownicę i zacząć pedałować. Podobnie jest z rozwijaniem umiejętności regulowania emocji. Najważniejsza jest praktyka. Jak z każdą umiejętnością, którą chcemy zdobyć czy rozwinąć najlepiej jest zacząć od podstaw. W tym wypadku, pierwszym krokiem będzie budowanie w sobie świadomości tego, czego doświadczamy.

## **Krok pierwszy: zauważać emocje w ciele.**

Bardzo często zdarza się, że gdy mówimy o emocjach to bliżej nam do myślenia o nich, niż ich odczuwania. Po czym poznać, że tak naprawdę jesteśmy odcięci od swoich emocji? Zróbmy szybki eksperyment. Co byś powiedział, gdybym zapytała, jak się teraz czujesz? Albo jak się czułeś w ostatniej sytuacji, w której podniosłeś głos na dziecko? Być może odpowiesz, że teraz jesteś spokojny, a gdy nakrzyczałeś na malucha to byłeś zły/ zdenerwowany. A gdybym zapytała, po czym wnioskujesz, że czułeś właśnie to? Gdybym zapytała, jak czujesz to w swoim ciele? Jak doświadczasz tej złości, spokoju, strachu?

Musisz wiedzieć, że emocje mieszkają w naszym ciele. Są więc czymś, co czujemy, doświadczamy. W bardzo fizyczny sposób. Tę cielesność emocji pięknie pokazują sobą dzieci, które potrafią doświadczyć emocji całym ciałem. Jak się złością, to złość wypełnia ich ręce, nogi, brzuch. Jak się smucą to ich ciało się kurczy i płyną łzy. Gdy czują strach, to boli ich brzuch i głowa. Będą potrzebować trochę czasu, aby nadać konkretną nazwę swoim odczuciom - jednak od pierwszych chwil życia ich ciało potrafi w pełni doświadczać całej gamy emocji. .

W procesie poznawania emocji kluczowe jest, aby uczyć się ich właśnie poprzez ciało, a nie głowę. Nazwy emocji są ważne, ale język często bywa mylący. Chcąc wiedzieć, czym jest słowo radość, smutek, złość trzeba najpierw doświadczyć tego w sobie. W przeciwnym razie nazwy emocji stają się dla nas pustymi pojęciami, które funkcjonują tylko na poziomie głowy. Zaczynamy wtedy bardziej myśleć, niż nazywać to, co naprawdę czujemy.

Jak uczyć emocji poprzez ciało? Poniżej znajdziesz jeden ze sposobów:

### **Pomysł: Adres zamieszkania**

Celem tej zabawy jest odkrycie, w których miejscach ciała mieszkają emocje. Powiedz dziecku, że nasze ciało jest domem dla bardzo wielu różnych emocji: smutku, złości, radości, strachu, wstrętu, spokoju. W czasie tej zabawy sporządzimy mapę, na której zaznaczymy miejsca, w których najczęściej spotykamy daną emocję. Na dużym arkuszu papieru (ja używam rolki papieru z Ikei) odrysowujemy kształt ciała dziecka. Następnie prosimy je o przypomnienie sobie różnych sytuacji, w których czuło jedną z wyżej wymienionych emocji np. złość. Jak się czuło wtedy jego ciało? Co się z nim działo? Czy były takie miejsca, w których pojawiało się więcej/mniej energii? Jak się czuł brzusek, ręce, szyja, nogi? Przy pomocy różnych kolorów, kształtów i konsystencjach artykułów plastycznych zamalowujemy te miejsca. Pamiętaj, że tutaj nie ma dobrych i złych odpowiedzi! Sposób, w jaki ty odczuwasz np. złość może być zupełnie inny od doświadczeń dziecka (!).

### **Krok drugi: umiejętność nazywania i mówienia o emocjach.**

Drugim ważnym krokiem radzenia sobie z emocjami jest umiejętność mówienia o tym, co czujemy.

Gdy nie zauważamy i nie mówimy o tym, co czujemy to nie znika, ale powoli w nas pęczniej, aż doprowadza do wybuchu (!)

Dlaczego mówienie o swoich emocjach jest tak ważne? Razem z dzieckiem wykonajcie poniższy eksperyment:

### **Pomysł: Balon**

Do tego ćwiczenia potrzebujemy balon. Opowiadamy dziecku, że z naszymi emocjami jest jak dmuchaniem balonu. Gdy nie mówimy o tym, co czujemy gromadzi się nas coraz więcej emocji. Pęcznieją one w nas tak, jak ten balon, który właśnie dmucham. Rosną i rosna. Co się stanie, jeśli za bardzo nadmuchać balon powietrzem? Pęknie. Podobnie jest z naszymi emocjami. Nie mówienie o nich może spowodować, że będzie ich tak wiele, że spowodują nasz emocjonalny wybuch. Może też być tak, że to przepełnienie doprowadzi do tego, że emocje przejmą stery nad naszym działaniem (puszczamy wypełniony balon, który zaczyna latać po całym pomieszczeniu).

Nie musi tak być. Kiedy zaczniemy zauważać nasze emocje i o nich mówić, to spowodujemy, że nasze balony będą akuratne, w sam raz do zabawy. Możemy nadmuchać kilka balonów, narysować na nich minki i pobawić się nimi. Zobacz, w takiej sytuacji to my kontrolujemy, co zrobimy z naszymi balonami- to my decydujemy, na co spożytkujemy nasze emocje.

### **Krok trzeci: budowanie emocjonalnych zasobów.**

Wiem, że najbardziej zależy ci na poznaniu takich metod, które pomogą tobie i dziecku w poradzeniu sobie z największymi emocjami. Chciałbyś wiedzieć, co robić, gdy mały człowiek traci panowanie nad sobą. Kiedy rzuca się na podłogę, kopie, wali pięściami, wydiera się w wniebogłosy. Co robić, gdy widzisz, że miotają nim emocje, które dosłownie wylewają się z niego jak gorąca lawa. Co zrobić, gdy dziecko znajduje się w emocjonalnej strefie czerwonej?

Rodzice na całym świecie pragną wiedzieć, jak pomóc dziecku, kiedy zalewają je wielkie emocje.

Niestety, te poszukiwanie można porównać do chęci odnalezienia Świętego Graala. Być może czas spojrzeć prawdzie w oczy: takie metody po prostu nie istnieją. **Nie mamy żadnych naukowych badań, które potwierdzałyby efektywność jakiejkolwiek metody czy podejścia, które efektywnie zadziałałoby, gdy osoba znajduje się w sferze czerwonej.**

Co więcej, okazuje się, że nasze kurczowe starania, aby jak najszybciej wyciszyć reakcję stresową zwiastują zazwyczaj jeszcze większą katastrofę. Nasze gorączkowe działania jeszcze bardziej przeciążają system dziecka, który nie jest w stanie poradzić sobie z przetworzeniem dodatkowych informacji. Dlatego wszelkie tłumaczenia, odwoływanie się do logicznych argumentów, pocieszanie, pytanie o powody, krzyki, groźby, przekupstwa po prostu nie mają szans odnieść jakiegokolwiek pozytywnego skutku w tej sytuacji. System nerwowy dziecka jest wtedy dosłownie zamknięty.

Znalezienie się w strefie czerwonej można porównać do sytuacji, w której właśnie nad miastem przechodzi huragan. Co się robi w takim momencie? Moja koleżanka ze Stanów Zjednoczonych mówi o tym tak:

*„Schodzi do bezpiecznego miejsca, pije się dobre martini i...czeka. Jak jest huragan za oknem to nic więcej nie da się zrobić.”*

**Zapamiętaj:** strefa czerwona nie są najlepszym miejscem (i czasem) dla uczenia się regulowania emocji. Kiedy znajdujemy się w stanie działania Mózgu na NIE, jesteśmy w trybie przetrwania, w którym stery przejmują niższe partie mózgu (mózg emocjonalny i gadzi). Skutkuje to tym, że zamykamy się na nową wiedzę, umiejętności, możliwości współpracy. Kto by zaprzętał sobie tym głowę, gdy jego przeżycie wisi na włosku?



Czy to znaczy, że nic nie możemy zrobić, aby pomóc sobie i dziecku lepiej radzić sobie z emocjami? Wprost przeciwnie! Musimy tylko zmienić swoją perspektywę patrzenia na umiejętności regulowanie emocji. Przenieść punkt ciężkości z poszukiwania 'magicznych; interwencji', które zadziałają w chwili najbardziej intensywnych emocji na budowanie emocjonalnych zasobów.

Najwięcej aktywności będziemy więc podejmować w strefie zielonej, w której organizm jest otwarty na uczenie się. Mówiąc inaczej: wszystkie metody i zabawy muszą być najpierw przećwiczone (i wyuczone) kiedy dziecko i my poruszamy się na zielonym świetle. Pomyśl o pracy strażaka. Zanim zostanie on dopuszczony do gaszenia pożaru, spędzi setki godzin na żmudnych ćwiczeniach i symulacjach. Dopiero, kiedy jego przełożony będzie widział, że najważniejsze umiejętności zostały przez niego opanowane i ma 'je we krwi' wyda przyzwolenie na działanie w momencie prawdziwego zagrożenia.

W procesie regulowania emocji **naszym celem jest budowanie i wzmacnianie strefy zielonej**. Wzmocnienie strefy zielonej będzie przekładać się na:

- coraz rzadsze znajdowanie się w strefie czerwonej, co oznacza zmniejszenie się ilości i intensywności wybuchów emocjonalnych.
- szybszy powrót ze strefy czerwonej do zielonej- czyli szybsze wyciszenie pobudzenia emocjonalnego i powrót do równowagi.

Brzmi dobrze? Super! To przechodzimy do działania!



Regulowanie emocji w dużej mierze będzie opierać się na tolerowaniu różnych stanów emocjonalnego pobudzenia w ciele. Wprowadzamy ćwiczenia kiedy jesteśmy w strefie zielonej, ponieważ to jedyne miejsce, w którym organizm czuje się na tyle bezpiecznie, żeby móc odważyć się eksperymentować z różnymi wewnętrznymi doświadczeniami (dzięki temu zwiększamy wielkość strefy zielonej). Docelowo ćwiczenia, których się nauczysz, pomogą tobie i dziecku podjąć efektywne kroki wyregulowania napięcia, kiedy znajdziecie się w strefie pomarańczowej (staną się one metodami dzięki którym łatwiej będzie powrócić do strefy zielonej)!

Zanim jednak przejdziemy do samych ćwiczeń, które pomogą budować i rozwijać zieloną strefę emocjonalną musisz wiedzieć coś jeszcze.

## Emocjonalne wi-fi

Umiejętności samo-regulacji, zwłaszcza w przypadku dzieci, nie istnieją. To, co chcemy nazywać samoregulacją emocji u dzieci jest tak naprawdę umiejętnością regulowania emocji w i poprzez relację z drugim człowiekiem. Dlaczego to właśnie relacja jest kluczowym elementem całego procesu?

Kiedy dziecko przychodzi na świat jego układ nerwowy jest jeszcze bardzo niedojrzały i przez kolejne kilkanaście-kilkadziesiąt lat intensywnie będzie się kształtował i zmieniał. Z chwilą narodzin pewne regiony mózgu są już dość dobrze rozwinięte, ale niektóre, zwłaszcza takie jak kora czołowa i płaty przedczołowe dopiero zaczynają się kształtować. Powoli, cegiełka do cegiełki, doświadczenia będą cementowały powstanie nowych i kolejnych szlaków nerwowych, które zbudują ten obszar mózgu. Obszaru kluczowego, bo jak wiesz, to on pełni rolę zarządcy w naszym systemie.

Można powiedzieć, że płaty przedczołowe podobne są do działania kontrolera lotów na największym i najbardziej skomplikowanym lotnisku świata, jakie jesteśmy sobie w stanie wyobrazić. To przepływ milionów informacji i setki decyzji. Zanim ten dziecięcy mózgowy zarządca w pełni wykwalifikuje się do pełnienia swojej bardzo trudnej pracy, potrzeba mu wiele lat żmudnego treningu. Do tego czasu rolą opiekunów jest towarzyszenie dziecku w zarządzaniu jego systemem. Tylko my możemy pomóc mu opanować te wszystkie skomplikowane procesy, operacje, podsystemy, które przechodzą przez wieżę kontroli lotów. Tylko my jesteśmy w stanie pomóc mu oswoić i nauczyć się swojego emocjonalnego świata.

Dlatego im lepiej ty sam będziesz radził sobie ze swoimi emocjami, tym bardziej pomożesz regulować emocje swojemu dziecku!

### Ciekawostka

Strefa zielona i efektywne regulowanie swoich emocji w dużej mierze opiera się na sprawnie działającym **systemie zaangażowania społecznego**, który rozwinął się tylko u ssaków. W dużym skrócie można powiedzieć, że system zaangażowania społecznego powstał po to, aby poprzez relacje z innymi móc regulować swoje wewnętrzne stany pobudzenia. Relacja pozwala nam optymalnie zarządzać naszą energią, zamiast poświęcać ją na ciągłą walkę o przetrwanie. W momencie zagrożenia ciało płaza czy gada może zareagować jedynie na dwa sposoby: rozpocząć walkę lub podjąć ucieczkę (strefa czerwona), albo gdy istnieją małe szanse na ocalenie- 'udawać', że jest nieżywe (czyli wejść w stan zamarcia- strefa niebieska). Jak się można domyśleć, każdy z tych stanów wymaga ogromnej mobilizacji całego systemu, a koszty tego są ogromne! Bycie ssakiem stawia nas więc w bardzo uprzywilejowanej pozycji- nie musimy działać jak gady czy płazy i trwonić naszą cenną energię na reakcje walki-ucieczki- zamarcia. W sytuacjach zagrożenia (czy po prostu trudnych dla nas) możemy zwrócić się do innych ludzi i przy ich wsparciu wyciszać swój system i powracać do stanu spokoju i optymalnego funkcjonowania. Super, prawda?

# Codziennie zabawy budujące zasoby emocjonalne

Zabawy budujące i rozwijające strefę zieloną dzielimy na metody aktywne i metody wyciszające.

## Metody aktywne

Ogólna zasada, którą powinniśmy się kierować zakłada, że im więcej fizycznych objawów pobudzenia, tym bardziej kierujemy się w stronę ruchu i aktywności fizycznej (metod aktywnych), aby wyregulować układ nerwowy.

**Pchanie ściany.** Ustawcie się przy ścianie w takiej pozycji, aby dłonie pewnie opierały się o jej powierzchnię, a stopy stały w rozkroku. Twarz jest zwrócona w stronę ściany. Na trzy cztery' każdy z was stara się ze wszystkich sił pchać ścianę, tak, jakby chciał ją przesunąć. Całe ciało powinno być napięte, również twarz. Po kilku sekundach intensywnego pchania ze wszystkich sił przyszła pora na odprężenie mięśni. Rozluźnijcie ciało, strzepcie z kończyn napięcie, poruszajcie całym ciałem, jakby falowało na wietrze. Kilka razy powtórzcie całą sekwencję (pchanie-rozluźnianie).

Wariantem tego ćwiczenia jest mocne opieranie dłoni na biurku/lawce i puszczenie napięcia. Świetny pomysł do zastosowania w klasie.

**Galaretki.** Skaczemy do góry, aby odnaleźć swój środek ciężkości. Następnie wyobrażamy sobie, że nasze stopy zostały przyklejone do podłogi za pomocą bardzo mocnego, magicznego i niewidzialnego kleju- nie mogą więc się poruszać. Na umówiony znak całe nasze ciało ma zacząć się trząść niczym galaretką. Pamiętaj zwłaszcza o kolanach! Na słowo stop galaretki zatrzymują się i stają nieruchomo. Sekwencję powtarzamy kilka razy.

**Wyciskanie cytryny.** Do tej zabawy będziemy potrzebowali dużą kulkę popularnej ciastoliny. Wyobrażamy sobie, że jest ona cytryną, z której za chwilę będziemy wyciskać sok do herbaty. Ściskamy kulkę jak najmocniej potrafimy, tak, aby dosłownie rozpuściła się nam w rękach. Rozluźniamy napięcie. Formujemy nową kulkę i powtarzamy całą zabawę od początku.

**Piłka złości.** Przygotowujemy arkusz papieru albo stare gazety, a następnie drzemy je na paski papieru. Na każdym takim pasku piszemy/ rysujemy naszą złość: nasze myśli, sytuacje, odczucia w ciele, wygląd. Można też po prostu zamalować paski papieru kolorami złości. Przy pomocy taśmy klejącej skleamy ze sobą wszystkie paski, tak aby powstała piłka ( jeśli robicie rodzinną piłkę złości to potrzebujecie przynajmniej dwóch członków rodziny do tej zabawy). Następnie ustawiamy się w kole lub na przeciw siebie i rzucamy do siebie piłkę w rytm muzyki ( uwaga! do tej zabawy najlepiej nadaje się muzyka o zmiennym rytmie wolno-szybko np. wiele takich znajdzie na zajęciach z rytmiki).

**Wytup to.** Na umówiony znak przez kilkadziesiąt sekund intensywnie tupiemy ( możemy wyobrazić sobie, że tupiemy ciężko i intensywnie jak słoń). Następnie ktoś krzyczy stop i wtedy nasze stopy powinny nieruchomo przykleić się do podłogi na kilka sekund. Sekwencję powtarzamy kilka razy.

## **Metody wyciszające**

Metody wyciszające opierają się głównie na regulowaniu systemu nerwowego przy pomocy oddechu. Zabawy oddechowe ( oparte na np. mindfulness), są najlepszym sposobem wzmocnienia i rozwoju strefy zielonej- dzięki nim staje się ona coraz większa. Dobrze wyćwiczone przekładają się również na radzenie sobie z napięciem w strefie pomarańczowej.

**Gorąca czekolada.** Siadamy na przeciwko dziecka i prosimy je, aby złączyło swoje dłonie w taki sposób, aby swoim kształtem przypominały one małą miseczkę. Wyobraź sobie, że ta miseczka jest kubeczkiem wypełnionym pyszną, gorącą czekoladą. Licząc do dwóch bierzemy wdech i wachamy zapach czekolady. Licząc do czterech wypuszczamy powietrze ustami, tak, aby napój szybciej ostygł. Sekwencje powtarzamy trzy razy.

**Smok.** Wyobrażamy sobie, że jesteśmy smokami, które uczą się zionąć ogniem. Licząc do dwóch bierzemy wdech, a następnie wypuszczamy powietrze ustami. Aby sprawdzić moc naszego oddechu możemy dmuchać kolorowe piórka albo kawałki bibuły. Dziecko może również wybrać dany kolor bibuły, który najbardziej odpowiada jego nastrojowi w danym momencie.

**Mecz.** Do tej zabawy będziemy potrzebować stołu, słomek oraz małej lekkiej piłeczki (możemy ją zrobić np. z papieru). Ty i dziecko jesteście w przeciwnych drużynach piłki nożnej. Każdy z was zajmuje miejsce na dwóch krańcach stołu. Waszym zadaniem jest poruszanie piłeczką za pomocą powietrza wydychanego przez słomkę, tak, aby znalazła się ona pod 'bramką' przeciwnika.

**Żółw.** Usiądźcie na podłodze po turecku albo znajdzie wygodną pozycję siedząc na krześle. Biorąc wdech podnieście ramiona mocno ku górze (tak, jak miała zniknąć szyja- chowacie się w skorupie). Zostańcie przez chwilę w tej pozycji (w swojej kryjówce). Następnie, w czasie wydechu puszczamy napięcie z ramion, które powracają do początkowej pozycji. Powtarzamy kilka razy.