

KWIECIEŃ 2020 | VOL. 2

MÓZG NA TAK



**Pamiętaj !
Zachowanie
w istocie
rzeczy jest
forma
komunikacji.**

Na ile zrównoważone jest Twoje dziecko ?

- **Jak szeroka jest zielona strefa dziecka dla poszczególnych emocji ?**

Czyli jak dziecko radzi sobie z gniewem, lękiem, zakłopotaniem, rozczarowaniem? Biorąc pod uwagę poziom rozwoju i wiek, czy dziecko jest w stanie radzić sobie z trudnościami, nie wpadając do strefy czerwonej albo niebieskiej?

- **Czy dziecko łatwo opuszcza zieloną strefę ?**

jaka sytuacja lub emocja powoduje przejście do chaosu czerwieni lub zamarcia w strefie niebieskiej? W tym wypadku również weź pod uwagę wiek i poziom rozwoju dziecka, czy już drobne przeszkody powodują opuszczenie strefy zielonej i rozregulowanie emocjonalne?

- **Czy istnieją typowe bodźce, wytrącające moje dziecko z równowagi?**

Czy mają one coś wspólnego z zaspokajaniem podstawowych potrzeb jak głód lub zmęczenie? Czy dziecku brakuje umiejętności emocjonalnych lub społecznych, które można wyćwiczyć?

- **Jak daleko dziecko odchodzi od zielonej strefy?**

Jak intensywna jest jego reakcja kiedy znajduje się w sferze czerwonej lub niebieskiej. Jaki stopień chaosu lub usztywnienia towarzyszy mu poza zieloną strefą.

- **Jak długo dziecko przebywa poza zieloną strefą czy łatwo do niej powraca?**

Na ile odporne jest twoje dziecko? Czy w przypadku regulowania trudno przychodzi mu odzyskanie poczucia opanowania i równowagi?



**Każde dziecko
jest inne,
pamiętaj więc
o różnicach
wiekowo –
rozwojowych.**

Integracja w relacji rodzic–dziecko.

RÓWNOWAGA I ZIELONA STREFA

Kiedy dziecko zamyka się w sobie lub wpada w histerię, rolą rodzica nie jest podzielenie tych emocji, chronienie dziecka przed nimi, czy zapobieganie temu, aby dziecko w ogóle miało odczynienia z trudnymi sytuacjami. Zamiast biec po klej, żeby naprawić zepsutą zabawkę, lub do sklepu by kupić nową, potrzebne jest pozostanie w łączności z emocjami dziecka: "Wiem, kochanie. Naprawdę się złościś, że zabawka się popsowała. To dla ciebie duże rozczarowanie." Dzięki temu dziecko czuje ze strony rodzica empatię i doświadcza więzi z nim na głębokim poziomie, co pozwala mu wrócić do stanu równowagi. Dziecko czuje się bezpiecznie, bo wie, że rodzic potrafi sobie poradzić ze stanem jego rozregulowani, nie tracąc przy tym kontroli nad sobą.

Rodzic przechodzi wraz z dzieckiem przez stan frustracji i chaosu emocjonalnego, nie próbując ratować go przed tym za wszelką cenę, wskazując drogę powrotu do zielonej strefy równowagi, okazując dziecku empatię i czułość. Zróżnicowanie w relacji oznacza, że rodzic pozwala dziecku doświadczać nieuchronnych trudnych emocji, natomiast więź łagodzi te przeżycia, zapewnia poczucie bezpieczeństwa i pomaga odzyskać równowagę.

**WIĘCEJ DO PRZECZYTANIA W "THE YES BRAIN MÓZG NA TAK"
D. SIEGEL, T. BRYSON**

Opracowała: psycholog Inga Musiał