KWIECIEŃ 2020 | VOL. 1

MÓZG NA TAK

Dzieci zachowują się niegrzecznie najczęściej dlatego, że nie POTRAFIĄ panować nad ciałem i emocjami, a nie dlatego, że nie CHCĄ.

Brak zrównoważenia mózgu i częsta reaktywność wynikają z różnych przyczyn:

- Wiek rozwojowy
- Temperament
- Uraz psychiczny
- Kłopoty ze snem
- Zaburzenia integracji sensorycznej
- Problemy zdrowotne
- Upośledzenie uczenia się, kognitywne i inne
- Opiekunowie, którzy powiększają stan niepokoju lub nie reagują
- Rozbieżność między wymaganiami otoczenia i umiejętnościami dziecka
- Zaburzenia psychiczne

Zanim zaczniesz udzielać im nauczek czy mówić do nich o swoich oczekiwaniach, musisz im najpierw pomóc odzyskać równowagę.

Zrównoważony mózg na TAK

RÓWNOWAGA I ZIELONA STREFA

Kiedy obie odnogi układu nerwowego - czyli układ współczulny i przywspółczulny - są w równowadze, spokojnie panujemy nad sobą. Możemy nazwać ten stan "zieloną strefą". Dziecko panuje wówczas nad sobą i poprawnie się zachowuje, nawet wtedy kiedy napotka na sprzeciw lub odczuwa negatywne emocje w rodzaju smutku, gniewu, lęku, frustracji czy niepokoju.
Bywa jednak tak, że emocje wezmą nad dzieckiem górę. Wówczas wkracza ono do "strefy czerwonej". Parter mózgu przejmuje kontrolę nad emocjami i ciałem. Przejawy tego mogą być różne: atak histerii, rzucanie się na osoby z otoczenia, rzucanie przedmiotami itp. typowe dla strefy czerwonej zachowania to także: krzyczenie, gryzienie, agresja słowna lub fizyczna, płacz, drżenie, histeryczny śmiech itp.

Jak można nauczyć dziecko radzić sobie w sytuacji kiedy znajduje się w strefie czerwonej?
Po pierwsze opowiedz dziecku o istnieniu strefy czerwonej.
Po drugie naucz, technik uspakajania się, takich jak celowe spowalnianie oddechu.
Po trzecie, rób z dzieckiem ćwiczenia zawierające takie elementy, jak wcielenie się w role czy gry planszowe, w których przegrywa, ale o niską stawkę, i uczy się panować nad niezadowoleniem.
Po czwarte przygotuj i wypracuj sobie prawidłową reakcje na napady złości twojego dziecka. Najpierw pociesz i uspokój dziecko, a dopiero później, kiedy dziecko ochłonie i będzie w stanie wysłuchać uwag, nawiąż do jego wcześniejszego zachowania.

Zdarza się również, że dzieci wpadają w złość, ale nie wkraczają do "strefy czerwonej". Żeby zachować równowagę wkraczają do "strefy niebieskiej". W tej strefie dziecko reaguje na złość nie wybuchem, ale zamknięciem. Niektóre dzieci wycofują się emocjonalnie, milkną, odcinają się od wszystkiego nie przyjmując pomocy innych. Część wpada w ekstremalny stan dysocjacji, czyli wewnętrzne odcięcie od uczuć, myśli i (niekiedy) wrażeń zmysłowych.

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

Opracowała: psycholog Inga Musiał