Self-reg w wychowaniu dzieci

Samoregulacja, pojęcie wypromowane przez kanadyjskiego psychologa Stuarta Shankera, jest koncepcją psychologiczną wyjaśniającą mechanizmy działania emocji i stresu oraz sposoby na radzenie sobie z napięciem i odbudowanie zasobów energii. Dla rodziców może być wsparciem w lepszym rozumieniu zachowań swoich dzieci.

W swojej koncepcji Shanker pokazuje, jak rozwijać umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, zarządzania swoimi emocjami, koncentracji uwagi na istotnych zadaniach, rozumienia i angażowania się w relacje, a także empatii, która pozwala nawiązywać i utrzymywać relacje. Jakie więc praktyczne korzyści dla rodziców płyną ze znajomości tej koncepcji?

1. Wspieranie rozwoju dzieci i nastolatków w obszarze biologicznym

- **Przestrzeń, w której dziecko spędza sporo czasu**, to jego pokój. Bardzo utrudniającym samoregulację czynnikiem jest nadmiar – kolorów, sprzętów, gadżetów, ozdób itd. Przyjazne zmysłom środowisko, to stonowana kolorystycznie przestrzeń, w której są uporządkowane miejsca nakierowane na konkretną aktywność: dobrze oświetlone biurko, półki na książki i pomoce do nauki, miejsce do spania, miejsce do zabawy dla młodszych (np. kolorowy dywanik do zabaw klockami czy samochodzikami, domek dla lalek, kuchnia, pudełka na zabawki itd.) lub do relaksu dla starszych (wygodny fotel lub stolik i foteliki na spotkania z przyjaciółmi, sprzęt muzyczny itd.);

- **Uwzględnianie potrzeb dziecka czy nastolatka**, także tych specjalnych, np. związanych z problemami sensorycznymi, szczególnymi zainteresowaniami, uzdolnieniami dziecka;

- **Wypracowanie nawyków żywieniowych**, a więc regularne posiłki, zdrowa dieta, picie głównie wody zamiast słodkich napojów itd.);

- **Zdrowy sen**, w zaciemnionym, dobrze wywietrzonym pokoju, przez 8-9 godzin, bez źródeł światła i urządzeń elektronicznych;

- **Wybrany, systematyczny ruch fizyczny**, najlepiej po minimum pół godziny przynajmniej trzy razy w tygodniu.

2. Wspieranie rozwoju dzieci i nastolatków w obszarze emocjonalnym

- **Akceptowanie emocji** swoich i dzieci;

- **Rozmawianie o emocjach**, wyjaśnianie mechanizmów działania emocji i stresu, modelowanie brania odpowiedzialności za zachowanie, które było skutkiem

nieumiejętnego regulowania emocji, np. „Przepraszam, że podniosłam głos", „Przykro mi, że w emocjach źle oceniłam sytuację i sprawiłam ci przykrość";

- **Budowanie środowiska sprzyjającego emocjom**, takim jak zaciekawienie, radość, przyjemność, satysfakcja. Nie oznacza to wcale mnożenia zajęć (np. jazda konna, tańce, zajęcia plastyczne w świetlicy itd.) lub stałego dostarczania wielkich przeżyć (kilka razy w tygodniu wspólne wyjścia do restauracji, do galerii handlowej, niemal obowiązkowe weekendowe wyjazdy itd.). Chodzi raczej o spędzanie czasu z dzieckiem: rozmowy, czytanie książek, wspólne gotowanie, okazjonalne wyjścia do placówek kulturalnych, towarzyszenie dziecku w realizacji hobby lub pasji;

- **Wspieranie w regulowaniu emocji** typu złość, lęk, frustracja, wspólne ćwiczenie technik rozładowania napięcia (np. głębokie oddechy, liczenie do dziesięciu, wizualizacje, wytupanie lub wypychanie złości – pomagają naklejone na ścianę wycięte odciski dłoni, a na podłodze odciski stóp, obmycie twarzy zimną wodą lub zanurzenie dłoni zamiennie w ciepłej i zimnej wodzie itd.);

- **Pokazywanie dzieciom, jak zdrowo korzystać z technologii**, aby nie stała się wrogiem rozwoju, a sprzymierzeńcem życia – czas w ciągu dnia bez telefonów, telewizji i komputera, korzystanie z różnych źródeł weryfikowania informacji itd.

3. Wspieranie rozwoju dzieci i nastolatków w obszarze poznawczym

- **Dbanie o rozwój kompetencji uczenia się**: samodzielność, planowanie i modyfikowanie planów, wyznaczanie priorytetów, selekcjonowanie i hierarchizowanie informacji, koncentracja uwagi, zadawanie pytań, wsparcie pamięci – fiszki, notatki graficzne, planery itd.;

- **Akceptowanie możliwości dziecka**: odpowiedni poziom zadań, chwalenie za wysiłek, wspieranie w trudnościach;

- **Wspieranie w radzeniu sobie ze stresem poznawczym**: zmiana perspektywy, obiektywizacja trudności, skupienie na celach, dzielenie zadań na etapy, korzystanie z pomocy itd.;

- **Wypracowanie z dzieckiem rytmu dnia**: czas na obowiązki, czas na zabawę i relaks.

4. Wspieranie rozwoju dzieci i nastolatków w obszarze społecznym

- **Modelowanie prawidłowych interakcji**;

- **Rozwijanie kompetencji rozwiązywania konfliktów na zasadzie win-win**, czyli w duchu porozumienia i wzajemnych korzyści, a nie odwetu i zemsty;

- **Wspieranie wzajemnego rozumienia się** dzieci, rodzeństwa i rówieśników. Rozumienie zakłada akceptację inności (wiek, możliwości, płeć, charakter, usposobienie, nastrój itd.), a nie różnicowanie stosunku do dziecka w zależności od

wieku, np. oczekiwanie, że straszy ustąpi, zrezygnuje, zaakceptuje ingerencję młodszego w jego prywatność, ale także pozwalanie młodszemu na zrozumienie sytuacji i zaufanie, że może samo podjęć kroki, aby rozwiązać trudną sytuację. Do młodszej córki np.: „Porozmawiaj z siostrą i wyjaśnij, dlaczego weszłaś do jej pokoju w czasie, gdy była w szkole", do starszej np.: „Rozumiem, że jesteś zdenerwowana, ale, proszę, wysłuchaj wyjaśnień swojej siostry";

- **Pokazywanie korzyści ze współpracy**, uważnie rozwijaj rywalizację. Trochę rywalizacji – np. w sporcie, w grach planszowych – pomaga zaakceptować swoje zwycięstwa jako sukces, a nie argument stawiający człowieka ponad innych, a porażki jako cenną lekcję. Nadmiar może silnie zaburzać samoocenę i wpływać destrukcyjnie na poczucie wartości, co będzie skutkować wahaniami nastroju i silnym napięciem, z którym dziecko może sobie nie poradzić.

5. Wspieranie rozwoju dzieci i młodzieży w obszarze prospołecznym

- **Włączanie dziecka w życie rodziny**: każdy członek rodziny dba o komfort własny i innych członków, dlatego nie pomaga, ale bierze udział w czynnościach, które wpływają na dobre samopoczucie wszystkich domowników, jak sprzątanie, przygotowanie posiłków, zakupy, spacery z psem czy zadbanie o inne zwierzaki itd.;

- **Budowanie dobrych, wzajemnych relacji**: celebrujcie posiłki, świętujcie urodziny czy imieniny, budujcie rodzinne rytuały (np. albumy, pudełka na pamiątki rodzinne – laurki, drobiazgi wykonane samodzielnie przez domowników dla siebie nawzajem itd.), odwiedzajcie i podtrzymujecie kontakty z dalszą rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami, bądźcie dla siebie wyrozumiali.