

# Regulacja emocji - dlaczego dziecko potrzebuje dorosłego?



Człowiek jest zwierzęciem społecznym i do życia niezbędni są mu inni ludzie. W pojedynkę nie mamy szans na przeżycie. Potrzebujemy też innych do regulacji swoich stanów emocjonalnych, jest to uwarunkowane biologiczne. Zwłaszcza dzieci, aby mogły nauczyć się samoregulacji, najpierw potrzebują relacji z dorosłym, który je ukoi i da wsparcie. Cały proces koregulacji, czyli współregulacji, zaczyna się od budowania relacji. Jak to zrobić, aby dać dzieciom tę supermoc?

„Koregulacja to taki proces, który zachodzi tu i teraz. Oznacza, że razem możemy pomieścić więcej”.

Arielle Schwartz

Stan emocjonalny jednego człowieka wpływa na stan emocjonalny drugiego. **Oddziałujemy na siebie wzajemnie**. Dzięki temu możemy lepiej radzić sobie z różnymi trudnościami. Agnieszka Stein mówi, że relacje, a w tym **koregulacja**, to – supermoc człowieka, ale też **podstawowy instynkt służący przetrwaniu**. Ponieważ koregulacja odbywa się w relacji, dlatego tak ważne jest, jakie relacje tworzymy z innymi, a szczególnie z dziećmi i jak o nie dbamy.

## Dobrze funkcjonujące dziecko – co to znaczy

Optymalna sytuacja dla dobrego funkcjonowania dziecka to taka, kiedy w jego organizmie **poziom kortyzolu (hormonu stresu) jest na przeciętnym poziomie**. Czyli jest go w sam raz – ani za mało, ani za dużo. Wtedy **dziecko jest w zielonej strefie**. Może spokojnie funkcjonować, czyli uczyć się, współpracować z rodzicami, słuchać, co mają do powiedzenia, bawić się itp. Mówimy, że jego mózg jest zintegrowany, a wszystkie funkcje układu nerwowego (pobudzenia i hamowania) są na optymalnym poziomie.

Kiedy jednak **dziecko jest przestymulowane**, dociera do niego nadmiar bodźców, nie ma zaspokojonych podstawowych potrzeb fizjologicznych, doświadcza stresujących sytuacji, które skutkują wysokim napięciem i pobudzeniem, bardzo **łatwo wpada do czerwonej strefy**, w której przeżywa różne trudne emocje, np. złość, wściekłość, strach, gniew. Mówimy wtedy, że **dziecko jest emocjonalnie rozregulowane**, ponieważ w stresie dochodzi do wysokiego pobudzenia, co widoczne jest w jego zachowaniu. Dzieci zachowują się wtedy agresywnie: biją, kopią, plują, gryzą itp. Aby dziecko wróciło do równowagi, czyli do zielonej strefy, **potrzebuje pomocy i wsparcia** od wyregulowanego dorosłego. **Nazywamy to koregulacją – kiedy jeden układ nerwowy, w naszym przypadku rodzica, pomaga drugiemu układowi nerwowemu, czyli dziecku dojść do zielonej strefy.** Koregulacja nie zachodzi tylko w relacji rodzic – dziecko. **Korzystamy z niej również w relacji dorosły-dorosły**, np. kiedy spotkało nas coś trudnego idziemy do przyjaciela, który jest gotowy nas wysłuchać albo korzystamy z pomocy profesjonalisty, psychoterapeuty.

## **Koregulacja emocji, czyli jak rodzic może wspierać dziecko**

1. **Bycie w kontakcie ze sobą, ze swoimi emocjami i ciałem** – nie da się koregulować dziecka, jeśli samemu jest się silnie pobudzonym, w napięciu czy rozszoszczonym. Myśli, które świadczą, że rodzic sam potrzebuje koregulacji, aby uporać się z trudnymi emocjami to:

- “on to robi mi na złość”,
- “on to robi mi specjalnie, żeby mnie zdenerwować”,
- “manipuluje mną, nie dam się”,
- oraz inne komunikaty oceniające dziecko lub je deprecjonujące

2. **Towarzystwo dziecku w przeżywaniu nieprzyjemnych emocji** – pozwolenie, by one wybrzmiały do końca. Czasem samo bycie przy dziecku wystarczy, aby emocja minęła. Rodzice często szukają różnych sposobów, aby sprawić, że dziecko poczuje się lepiej. Skutkuje to zbyt wczesnym reagowaniem i jest niejako zduszeniem tego, co przeżywa dziecko. Oczywiście robimy to z dobrą intencją, chcąc najlepiej jak potrafimy o nie zadbać. Jednak to nie pomaga. Jak pisze Emily i Amelia Nagoski „Emocje są jak tunel. Jeśli przejdiesz przez nie do końca, dotrzesz do światła na końcu”. Emocje muszą wybrzmieć do końca.

3. **Akceptacja emocji** – oznacza, że jestem przy dziecku, siedzę obok, przytulam, kiedy na to pozwala, dotykam lekko ramienia, masuję plecy. To znaczy, że akceptuję to, co dziecko przeżywa. Warto jednak pamiętać, że niektóre dzieci w stanie silnego pobudzenia nie chcą być dotykane. Wtedy wystarczy samo bycie obok.

4. **Nazywanie emocji, które przeżywa dziecko** – niektórym dzieciom to pomaga. Jednak to nie oznacza, że kiedy nazwiemy emocje, to dziecku zrobi się lepiej, łatwiej i przestanie je przeżywać. Nazywanie pomaga dziecku, ponieważ uczy się ubierać w słowa to, co przeżywa. Dziecko musi doświadczyć kilku takich sytuacji nazywania, żeby za jakiś czas nie kopało, nie biło, ale potrafiło powiedzieć, że jest złe, smutne, rozżalone. Pomocne może być użycie empatycznej komunikacji:

- “widzę, że (...)”,
- “słyszę, że (...)”.

**Trzeba być jednak bardzo ostrożnym** w tzw. „gadaniu”. Często żyjemy w przekonaniu, że rozmowa pomaga, **ponieważ** dorośli regulują się właśnie przez rozmawianie. Dzieci regulują się

przez ciało, czyli bliskość, ruch, swobodną zabawę. Zdarza się, że to nasze gadanie jeszcze dokładnie im napięcia.

**5. Szukanie z dzieckiem strategii do radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami** – aby to było możliwe, dziecko musi być w zielonej strefie, gdzie jest możliwość uczenia się i słuchania. Robimy to na „zimno”, w spokoju, kiedy nic się nie dzieje. Po to, żeby w trudnym momencie dziecko mogło samo skorzystać z tych strategii. Warto pamiętać, że wiele dzieci ma różne strategie radzenia sobie z napięciem, np. obgryzają paznokcie, skubią skórki, kręcą się wokół, nawijają włosy na palec itp. Z dorosłego punktu widzenia mogą się one wydawać niewspierające, bo dziecko robi sobie krzywdę. Dla niego na ten moment to jedyne, co mu pomaga i dlatego to robi. Postarajmy się dołączyć nowe strategie bez zabierania czy zabrania starych. W takich sytuacjach lepsze jest dodawanie niż zabieranie.

**6. Obserwacja dziecka, gdy zbliża się do czerwonej lub niebieskiej strefy** – czyli nauka czytania stanów emocjonalnych dziecka, tego co się z nim dzieje. Tak jak my potrafimy odczytywać siebie i swoje emocje: często czujemy, że dzieje się już za dużo i że za moment miarka się przeleje. Umiejętność odczytywania tego, co dzieje się z dzieckiem, pozwala reagować znacznie wcześniej. Dzięki temu można zatrzymać się, odłożyć dotychczasowe zajęcie i skupić się na wspieraniu dziecka, aby wróciło do równowagi.

**7. Powiedzenie dziecku, że to, co przeżywa jest normalne i że tak ma większość – jak nie wszyscy – ludzie.**



## Co nie pomaga w koregulacji dziecka?

- Blokowanie tego, co dziecko przeżywa.
- Ocenianie tego, co dziecko przeżywa np. “grzeczne dzieci się tak nie zachowują, to nieładnie, wstydź się”.
- Ośmieszanie np. “taka pannica, a nie potrafi się zachować, co Ty jesteś mała dzidzia”.

- Karanie np. przez odmawianie kontaktu – „nie będą z Tobą rozmawiać, dopóki się nie uspokoisz, jak Ci przejdzie to wróć”.

**Rozregulowane emocjonalnie dziecko potrzebuje kontaktu z rodzicem, a kiedy jest w szkole z nauczycielem.** Na tym właśnie polega koregulacja, kiedy jeden układ nerwowy z zielonej strefy pomaga drugiemu **układowi nerwowemu do niej wrócić**. Dużo się dziś mówi o samoregulacji. Jednak dziecko potrzebuje się tego dopiero nauczyć, **doświadczając koregulacji**.

Zjawisko koregulacji nie występuje tylko wśród ludzi, a również wśród innych ssaków. To dlatego i dla nas, i dla naszego dziecka **kojące i regulujące może być przytulenie psa czy głaskane mruczącego kota**. Pamiętajmy, że **dzieci potrzebują koregulacji, a ta zachodzi w relacji z drugim człowiekiem**.

Źródła:

- Emily i Amelia Nagoski. Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu. Wydawnictwo Czarna Owca. Warszawa 2020.
- Materiały własne ze szkoleń - 3xR - relacja - regulacja - rozwój dla profesjonalistów. Webinar pt. Koregulacja. M. Stańczyk i A. Stein.

Marzena Jasińska

Trener, dyplomowany coach, doradca rodzinny. Od lat wspiera rodziców w konsultacjach indywidualnych oraz warsztatach psychoedukacyjnych. Swoją pracę opiera na filozofii Jespera Juula, założeniach Rodzicielstwa Bliskości oraz Porozumienia Bez Przemocy. Specjalizuje się w zakresie neurodydaktyki oraz uczenia się uczniów. Ekspert rozwoju osobistego, komunikacji, negocjacji. W swojej pracy zajmuje się także tematyką mediacji szkolnych, procesów grupowych, zarządzania zmianą w organizacji i zarządzania zespołem. Prywatnie mama dwóch dorosłych synów.