



„(SAMO)REGULACJA DLA KAŻDEGO” PUBLIKACJA POPULARNO-NAUKOWA (uzupełnienie do kart)

Przygotowana przez zespół w składzie:

Aleksandra Zakrzewska

Magdalena Skorupka

Ewa Kurzawa

Warszawa, sierpień 2023

Projekt "(Samo)Regulacja dla Każdego" sfinansowano w ramach Programu „Fundusz pomocowy dla organizacji pozarządowych oraz inicjatyw obywatelskich 2022-23”, utworzonego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności, realizowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji.”



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN
FREEDOM FOUNDATION



Spis treści

1	Wstęp	3
2	Dlaczego (Samo)regulacja?	5
2.1	Omówienie podstawowych pojęć	5
2.2	Samoregulacja a samokontrola	7
2.3	Po co nam regulacja?	9
2.4	Stres i stresory	9
2.5	Podejście Self-Reg	10
2.6	Macierz Thayera	12
2.7	Mózg nastolatka a stres	15
3	Zauważ swoje ciało	17
3.1	Ciało w stresie – rola ciała w samoregulacji	17
3.2	Budowanie świadomości zmysłów	18
3.3	Oddech	19
3.4	Uziemienie	20
3.5	Poznaj swój układ nerwowy, żeby lepiej radzić sobie ze stresem	20
3.6	Strefy regulacji emocjonalnej	21
4	Emocje	23
4.1	Czym są emocje i do czego nam służą?	23
4.2	Emocje w ciele	24
4.3	Rodzaje emocji	25
4.4	Emocje a potrzeby	28
4.5	Nastoletnie emocje	32
5	Myśli i przekonania - jak umysł wpływa na nasz dobrostan	33
5.1	Umysł nastolatka	33
5.2	Błędy poznawcze okresu dojrzewania	33
5.3	Myśli jak chmury - zdystansuj się od własnych myśli	35
6	Przykładowe scenariusze	37
7	Podsumowanie - Jak wzmacniać samoregulację u młodzieży?	39
8	Spis kart	40
9	Bibliografia	42

1 Wstęp

Projekt „(Samo)Regulacja dla Każdego” jest dopracowaniem i multiplikacją dobrej praktyki, jaką stanowią nasze warsztaty radzenia sobie ze stresem, głównie w obszarze samoregulacji. Nasza dobra praktyka – narzędzie służące nauce i wspieraniu samoregulacji (Karty samoregulacji wraz z publikacją) – jest skierowana do specjalistek/ów pracujących z młodzieżą a tym samym pośrednio do młodzieży (14-19 lat).

Projekt „(Samo)Regulacja dla Każdego” był realizowany od sierpnia 2022 do lipca 2023 w ramach programu "Fundusz pomocowy dla organizacji pozarządowych oraz inicjatyw obywatelskich 2022-2023", utworzonego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności, realizowanego przez FED (Fundacja Edukacja dla Demokracji).

Bazując na naszych doświadczeniach w pracy warsztatowej z młodzieżą, stworzyliśmy narzędzie do pracy w zakresie, samoregulacji łatwe w użyciu również dla innych praktyków (nauczycieli, wychowawców, psychologów, pedagogów, terapeutów). Narzędzie ma formę wzbogaconych graficznie kart samoregulacji zawierających ćwiczenia, praktyki, propozycje do dyskusji z młodzieżą,

Nasza dobra praktyka jest odpowiedzią na aktualną kondycję młodzieży, która po okresie pandemii i w obliczu złożonej sytuacji społeczno-ekonomicznej, w dużej mierze zmagają się z niespotykanymi wcześniej na taką skalę wyzwaniami i kryzysami (nadmierny stres, niepokój o przyszłość, depresje, samookaleczenia), ale także odpowiada na kryzysy rozwojowe właściwe dla adolescencji.

W ramach projektu zaprosiliśmy młodzież i specjalistów pracujących z młodzieżą do współtworzenia kart samoregulacji. Łącznie przewidziano 72 h dyd. warsztatów z nastolatkami i 24 h dyd. warsztatów z praktykami.

Zebranie różnorodnych ćwiczeń i metod, z których na co dzień korzystamy podczas warsztatów radzenia sobie ze stresem, w jedną usystematyzowaną całość (zestaw kart), pozwala na elastyczne korzystanie z dobrej praktyki na różne sposoby (np. wykorzystanie gotowych scenariuszy do przeprowadzenia zajęć, wybór dowolnej karty jako inspiracji np. do ćwiczeń relaksacyjnych lub rozmowy o stresie, emocjach, zasobach).

Dzięki stworzeniu kart samoregulacji możemy podzielić się z innymi praktykami tym, co sprawdza się w naszej pracy z młodzieżą. Konieczne jest długofalowe wspieranie profesjonalistów pracujących z dziećmi i nastolatkami. Wyposażenie ich w dodatkowe bezpłatne narzędzia, które proponujemy, może uatrakcyjnić ich pracę, przypominać na co dzień, że dbałość o nasz własny dobrostan psychofizyczny ma duży wpływ na relację z samym sobą i z innymi. Wyregulowany dorosły to wyregulowane dziecko/osoba nastoletnia. Celem ćwiczeń zawartych w kartach jest wzrost wiedzy nastolatków na temat

zagadnień związanych ze stresem i rozwój umiejętności radzenia sobie z nim, zwiększanie odporności psychicznej, budowanie świadomości powiązań między sferą doznań cielesnych, emocji, myśli i zachowań oraz wzmacnianie ich poczucia sprawczości.

Uzupełnieniem kart jest publikacja popularnonaukowa, którą macie Państwo przed sobą. Zawiera ona przykładowe scenariusze zajęć, odniesienia do źródeł oraz omówienie kluczowych zagadnień, a także stanowi merytoryczną podbudowę dla ćwiczeń samoregulacji.

Zapraszamy do przygody z samoregulacją i życzymy owocnej lektury.

2 Dlaczego (Samo)regulacja?

2.1 Omówienie podstawowych pojęć

Samoregulacja jest warunkiem zdrowego rozwoju emocjonalnego jednostki. W najbardziej ogólnym ujęciu **regulacja** oznacza umiejętność identyfikowania i kontrolowania podstawowych potrzeb organizmu (jak np. głód) a także identyfikowania i panowania nad swoimi emocjami i zachowaniem¹.

Regulacja jest bezpośrednio związana z naszym systemem odpowiedzi na stres (oś HPA). Nasz mózg nieustannie monitoruje, czy potrzeby organizmu są zaspokojone – jeśli czegoś brakuje wszczyna alarm w wewnętrznym systemie odpowiedzi na stres i działa w taki sposób, aby organizm dostał to, czego potrzebuje.

Reakcja organizmu na stres to odpowiedź złożonych sieci neuronalnych, tzw. centralnych sieci regulacyjnych (Core Regulatory Networks),² które biorą swój początek w dolnych partiach mózgu (pień mózgu i międzymózgowie) i rozchodzą się na pozostałe obszary mózgu. Zadaniem tych sieci jest utrzymywać nas w regulacyjnej równowadze w obliczu stresu i różnych wyzwań. Sieci te oddziałują na wszystkie funkcje naszego organizmu – zarówno poznawcze jak i fizyczne (praca serca i innych organów).

Stres, o ile jest przewidywalny, umiarkowany i pod kontrolą – jest istotnym czynnikiem procesu uczenia się i rozwijania odporności psychicznej. Jeśli natomiast stres przedłuża się, jest zbyt duży i nieprzewidywalny – szkodzi, uwrażliwiając nadmiernie nasze systemy reagowania.

Umiejętności regulacji uczymy się już w okresie życia płodowego – kiedy płód odbiera miarowe sygnały bicia serca mamy, jest kołysany w wodach płodowych, a jego podstawowe potrzeby są w sposób regularny zaspokajane – uczy się, czym jest bezpieczeństwo.

¹ B.Perry, *Self-Regulation: The Second Core Strength*, Researchgate

² B. Perry, *The Neurosequential Model of Therapeutics: An Interview with Bruce Perry*, Laurie MacKinnon, PhD, Insite Therapy and Consulting, Lane Cove, NSW

Jeśli w toku życia system odpowiedzi na stres rozwija się prawidłowo, człowiek jest w stanie stawić czoła złożonym i wymagającym sytuacjom życiowym i znajdować adekwatne rozwiązania. Jeśli natomiast system ten nie rozwija się w zdrowy sposób (wczesna trauma relacyjna, brak dostrojonego, responsywnego opiekuna) – pojawia się ryzyko wystąpienia zaburzeń zachowania i deficytów samoregulacji.

Niemowlęta i małe dzieci, aby zaspokoić potrzeby organizmu, mają do dyspozycji przede wszystkim takie strategie jak płacz i krzyk – aby przywołać opiekuna, który nakarmi, przykryje, przytuli czy ukoji. Dopóki mały człowiek nie będzie w stanie sam zaspokoić swoich potrzeb, pozostaje zależny od zewnętrznej regulacji ze strony dorosłego. W kojącej relacji z dorosłym kształtuje się również zdolność nawiązywania zdrowych relacji emocjonalnych. Podobnie kształtuje się system odpowiedzi na stres.

W życiu płodowym i w pierwszych latach życia dziecka, regulacja organizmu w znaczącym stopniu odbywa się w sposób automatyczny, poza naszą świadomą kontrolą. **Kiedy dziecko dojrzeje, mózg wymaga, aby organizm świadomie uczestniczył w procesie samoregulacji.** Nasze ciało sygnalizuje potrzeby, zarówno fizjologiczne jak i emocjonalne - samoregulacja polega na podejmowaniu takich działań, które będą sprzyjać ich zaspokojeniu. Samoregulacja oznacza tym samym odpowiedź na różne reakcje naszego układu nerwowego w odpowiedzi na stres.

Aby rozwijać umiejętności samoregulacji, czyli zdolność odczytywania i odpowiadania na swoje potrzeby, sygnalizowane przez doznania i uczucia pochodzące z systemów alarmowych zarządzanych przez nasz mózg, **niezbędna jest umiejętność odczytywania tych sygnałów, które wysyła nasze ciało.** Stąd tak wiele różnych aktywności, proponowanych w kartach samoregulacji, dotyczy właśnie rozwijania świadomości ciała.

Z jednej strony ważne jest, aby z uważnością **obserwować** różne doznania wskazujące na dysregulację, umieć je **różnicować i nazywać** (czasem różne stresory, które na nas oddziałują, wywołują podobne cielesne doznania). Czasem natychmiastowe zaspokojenie potrzeby nie jest możliwe – dlatego uczy się tolerować nieprzyjemne stany i znajdować dojrzałe, adaptacyjne sposoby reagowania na nie.

Podsumowując, rodzimy się z nierozwiniętą zdolnością do samoregulacji. Dziecko doświadczające w swoim życiu wielu cykli pobudzenia, dystresu, dostrojonej odpowiedzi a następnie odczucia ukojenia i zaspokojenia potrzeby, uczy się, że te nieprzyjemne stany mijają, gdy pojawi się bezpieczny opiekun. Uczą się też tolerować pojawiające się odczucia dyskomfortu, zanim będą w stanie zaspokoić swoje potrzeby, dzięki świadomości tego, co sygnalizuje im ciało. **Przejście od regulacji zewnętrznej do samoregulacji jest zatem jednym z najważniejszych zadań procesu dorastania.**

Ludzie mogą regulować się na 3 sposoby. Po pierwsze poprzez samoregulację oddolną (tzw. samoregulacja bottom-up) – proces angażujący oddolne somatosensoryczne ścieżki. W tym obszarze regulujące mogą być wszelkie miarowe, rytmiczne czynności, takie jak np. chodzenie, taniec, śpiewanie,

które aktywują właśnie sieci mające swój początek w dolnych partiach mózgu. Dzięki nim bardzo małe dziecko może być regulowane przez dorosłego (przez noszenie, przytulanie, śpiewanie) lub dzięki którym dziecko próbuje regulować się samo (ssanie kciuka, bujanie się, przytulanie, mruczenie do siebie).

Po drugie samoregulacja może odbywać się poprzez dysocjację – tzw. bujanie w obłokach, odpływanie w myślach, które pozwala nam się regulować.

Po trzecie wreszcie możemy rozwijać odgórny mechanizm samoregulacji (tzw. samoregulacja top-down), w którym pośredniczą wyższe partie mózgu (kora). Dzięki rozwojowi kory przedczołowej, nasz mózg rozwija i doskonali tzw. funkcje wykonawcze, dzięki czemu możemy modulować działanie niższych i bardziej reaktywnych części mózgu. To w tym obszarze wykorzystujemy pracę z myślami, przekonaniem, osobistą narracją i innymi poznawczymi konstruktami, wspierającą umiejętności interpretacji, kontekstualizowania, racjonalizowania i radzenia sobie ze stresem.

Warto jednak pamiętać, że funkcjonowanie mózgu jest zależne od stanu. Jeśli człowiek znajduje się w silnym pobudzeniu emocjonalnym – płaty czołowe kory nie są w pełni funkcjonalne. W takich sytuacjach samoregulacja odgórna (modulowana korowo) nie działa.

2.2 Samoregulacja a samokontrola

Oprócz pojęcia samoregulacji, wprowadzamy również pojęcie samokontroli, która oznacza **hamowanie silnych impulsów – możliwe dzięki działaniu kory przedczołowej**. W przeciwieństwie do samokontroli – samoregulacja obejmuje redukcję częstotliwości i intensywności silnych impulsów dzięki zarządzaniu ilością stresu i umiejętności odzyskiwaniu równowagi.

Aby zrozumieć różnicę między samoregulacją a samokontrolą – pomocna może być metafora garnka z kipiącym mlekiem. Możemy taki garnek przykrywać pokrywką w celu powstrzymania gorącej cieczy przed wylaniem się – takie rozwiązanie być może przez chwilę zadziała, ale na dłużej nie będzie skuteczne. Taka strategia obrazuje działanie samokontroli, gdzie przy niezmiennych warunkach zewnętrznych i wewnętrznych używamy strategii „siłowych” do poradzenia sobie ze stresem.

Możemy też pod takim garnkiem przykręcić palnik/ zmniejszyć temperaturę – wtedy mleko przestanie kipieć i pozostanie w garnku. Takie rozwiązanie byłoby tutaj odwołaniem się do samoregulacji – sytuacja kryzysowa zostaje opanowana, wracamy do równowagi, dzięki dostosowaniu warunków zewnętrznych.

Zarówno samoregulacja jak i samokontrola są niezbędne w naszym funkcjonowaniu. Jeśli jednak nie dbamy o samoregulację, samokontrola może okazać się skuteczna tylko na krótką metę. Samokontrola zużywa energię mentalną i jeśli ta energia się wyczerpie, samokontrola przestanie działać. Różnice między procesem samoregulacji a samokontroli obrazuje Tabela 1.

Tabela 1. Różnice między samoregulacją a samokontrolą

Samoregulacja	Samokontrola
<p>Opiera się na działaniu całego organizmu – włącza działanie różnych układów i biologicznych procesów w organizmie (działanie autonomicznego układu nerwowego, oddychanie, działanie hormonów, neuroprzekaźników, procesy komórkowe i.in.)</p>	<p>Opiera się na działaniu kory mózgowej Związana jest głównie z hamowaniem, kontrolowaniem impulsów</p>
<p>Cele: Dbanie o biologiczną równowagę i dobrostan Opiekowanie się sobą Rozumienie siebie</p>	<p>Cele: Zareagować, kiedy pojawiają się problemy Skupia się najczęściej na powstrzymaniu zachowania</p>
<p>Działa cały czas, w znacznej części poza naszą świadomością Samoregulacja dotyczy wszystkich – dzieci i dorosłych</p>	<p>Działa tylko świadomie Samokontrola się wyczerpuje Kora nowa – zużywa duże ilości energii – człowiek gorzej kontroluje swoje zachowanie, kiedy ma mniej zasobów (zmęczony/głodny) Nie działa u małych dzieci</p>
<p>Opiera się na zaprzyjaźnianiu się z autonomicznym układem nerwowym: - obserwacji procesów w organizmie i odczytywaniu sygnałów z ciała - identyfikowaniu przyczyn trudności (stresorów) - włączaniu pewnych obserwacji do świadomości – niektóre procesy przechodzą do sfery nawyku i możemy z nich korzystać w sytuacjach trudnych.</p>	<p>Opiera się na walce/"siłowaniu się" z autonomicznym układem nerwowym: - próbie kontrolowania zachowań - próbie powstrzymania reakcji na stres.</p>
<p>Steward Shanker: Jeśli samoregulacja działa, samokontrola jest często niepotrzebna. Ale jeśli samoregulacja nie działa, samokontrola jest niemożliwa.</p>	

2.3 Po co nam regulacja?

W samoregulacji chodzi przede wszystkim o to, jak człowiek radzi sobie ze stresem, ile zużywa energii i jak skutecznie odbudowuje swoje zasoby, a także czy potrafi i jak szybko uświadomić sobie swój stan pobudzenia i podejmuje działania, aby uzyskać stan pożądany. Nie zawsze chodzi tylko o obniżenie poziomu pobudzenia autonomicznego układu nerwowego, czyli potocznie mówiąc np. uspokojenie się. Czasem zbyt niski poziom pobudzenia powoduje rozregulowanie organizmu i do osiągnięcia równowagi konieczne jest dostarczenie mu odpowiednich bodźców.

Efektywna samoregulacja zwiększa samoświadomość, sprzyja rozwojowi, uczeniu się oraz dobrostanowi emocjonalnemu, społecznemu i fizycznemu a także rozwija uważność i umiejętność nazywania stanów emocjonalnych, uświadamia, że stresory mijają a także uczy, jak eliminować lub ograniczać stresory³.

Człowiek o wysokiej samoregulacji – może wydajnie uczyć się, pracować, ale też odpoczywać, dba o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, odczuwa przyjemne emocje, potrafi wyregulować trudne stany, tworzy głębokie, pełne zrozumienia i empatii związki. Samoregulacja jest umiejętnością, co oznacza, że można ją ćwiczyć.

2.4 Stres i stresory

Stres jest zjawiskiem, którego doświadcza człowiek już od pierwszych dni swojego życia, a nawet już w okresie płodowym. Najprościej można go zdefiniować jako różnicę między możliwościami organizmu w danym momencie, wynikającymi z uwarunkowań rozwojowych i aktualnych zasobów fizycznych i psychicznych a wymaganiami danej sytuacji rozumianymi jako oczekiwania płynące ze środowiska zewnętrznego lub oczekiwania, które człowiek stawia sam przed sobą.

Stres pojawia się zatem wtedy, kiedy powinniśmy w jakiś sposób zareagować, aby zadbać o swoje bezpieczeństwo i potrzeby, a z różnych powodów nie jesteśmy w stanie tego zrobić, np. jesteśmy za mali, za słabi, zbyt zmęczeni lub pozbawieni innych niezbędnych zasobów, np. umiejętności czy samoświadomości.

Istotne jest podkreślenie rozróżnienia między pojęciami **stres i stresory**. Stres jest zjawiskiem, którego doświadcza każdy człowiek w sposób zróżnicowany, tzn. w zależności od swoich doświadczeń życiowych i stopnia uwrażliwienia na stres. Stresorami mogą być różne sytuacje życiowe (np. brak możliwości

³ A. Stążka Gawrysiak, Self-Regulation: opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę, Kraków 2022

zaspokojenia podstawowych potrzeb fizycznych i psychicznych, ekspozycja społeczna, wymagania związane z uczeniem się, różne bodźce wewnętrzne i zewnętrzne). Stresor to bodziec zakłócający wewnętrzną równowagę organizmu i powodujący stres – wszystko co sprawia, że organizm musi zużyć dodatkową energię.

2.5 Podejście Self-Reg

Według podejścia Self-Reg, zaproponowanego przez Stewarta Shankera⁴ możemy wymienić 5 obszarów stresu i samoregulacji, obejmujących:

- obszar biologiczny (m.in. zbyt intensywne bodźce zmysłowe, głód, niewyspanie, ból, temperatura otoczenia, zmęczenie, choroba)
- obszar emocjonalny (silne, przykre, nowe lub złożone emocje)
- obszar poznawczy (m.in. informacje nieznane lub niezrozumiałe, informacje dostarczane zbyt szybko lub zbyt wolno, zbyt długi czas koncentracji)
- obszar społeczny (m.in. trudne, niezrozumiałe sytuacje, konflikty interpersonalne, nieumiejętność czytania emocji innych, bycie ofiarą/świadkiem przemocy)
- obszar prospołeczny (silne emocje innych osób, konieczność rezygnacji z własnych potrzeb, konflikt celów/wartości, poczucie niesprawiedliwości).

Stres wywiera ogromny wpływ na ludzki mózg – człowiek działa wtedy pod wpływem mechanizmów przetrwania i związanych z nimi silnych emocji. Spada racjonalność, człowiek staje się bardziej niecierpliwy i krótkowzroczny. Zmniejsza się poziom empatii i zwiększa agresja. Kiedy obciążenie stresem zmniejsza się – człowiek odzyskuje dostęp do całego swojego mózgu, w tym do kory nowej odpowiadającej za kontrolę zachowania, racjonalne myślenie, przewidywanie konsekwencji, hamowanie impulsów.

Żeby zachowywać się w sposób akceptowalnie społecznie, czyli z uwzględnieniem perspektywy drugiej strony, potrzebne są zasoby. Jeśli jesteśmy w stanie rozregulowania, najpierw konieczne jest wyłączenie alarmu w mózgu. Jeśli jesteśmy w stanie rozpoznać i rozumieć w jakim stanie pobudzenia jesteśmy i wiemy, jak zredukować napięcie – spada intensywność doznań. Stąd ważna jest umiejętność zauważania i odczytywania sygnałów, których dostarcza nam ciało.

Jeśli potrafimy identyfikować i rozumiemy doznania cielesne i stojące za nimi emocje i potrzeby, potrafimy rozpoznać zachowania powtarzających się w określonym kontekście i wyłapywać potencjalne stresory. Samoregulacja

⁴ S.Shanker, T. Baker, Self-reg: jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości, Warszawa 2016

wymaga zatem uważności i wsłuchiwania się w siebie, jest wyrazem spokoju a nie siły i mocowania się z przeciwnościami.

Aby budować samoświadomość w zakresie stresorów i zacząć sobie z nimi bardziej konstruktywnie radzić, pomocne może być wykorzystanie **5 kroków** metody Self-Reg, obejmujących:

Krok 1. Identyfikacja sygnałów stresu

Stres można poznać po zachowaniu i sygnałach, jakich dostarcza nam ciało. Po czym możesz poznać, że twoje napięcie rośnie? Skąd możesz wiedzieć, że coś wytrąciło Cię z równowagi? Te sygnały mogą pochodzić z obszaru biologicznego (np. zwiększona wrażliwość somatyczną, ból, napięcie, ucisk, spłycony oddech), emocjonalnego (niektóre reakcje emocjonalne np. strach, złość, niepokój); poznawczego (mniejszy dostęp do funkcji kory przedczołowej); społecznego i prospołecznego (np. ocena intencji innych ludzi, obniżona empatia). W tym kroku wskazana jest samoobserwacja oraz spojrzenie na różne zachowania (swoje i innych) przez pryzmat stresu.

Krok 2. Identyfikacja stresorów

W tym kroku szukamy czynników, sytuacji, zachowań, które wytrącają nas z równowagi tzn. zwiększają poziom napięcia i pozbawiają energii. Stres to sprawa indywidualna, dlatego warto poszukać własnej perspektywy. Stresory mogą być biologiczne, emocjonalne, poznawcze, społeczne i prospołeczne.

Krok 3. Zmniejszanie napięcia

Gdy już rozpoznasz źródła swojego stresu, możesz spróbować wyeliminować lub ograniczyć część z nich. Jeśli jesteś w pomieszczeniu, które przytłacza Cię nadmiarem bodźców, możesz je opuścić; jeśli Twój stres spowodowany jest niezaspokojeniem potrzeb fizjologicznych jak np. głód, pragnienie – możesz coś zjeść i napić się. Nie wszystkie stresory da się wyeliminować, lecz eliminacja niektórych z nich może przysporzyć nam energii, by łatwiej radzić sobie z tym, na co nie mamy wpływu.

Krok 4. Refleksja, czyli budowanie samoświadomości

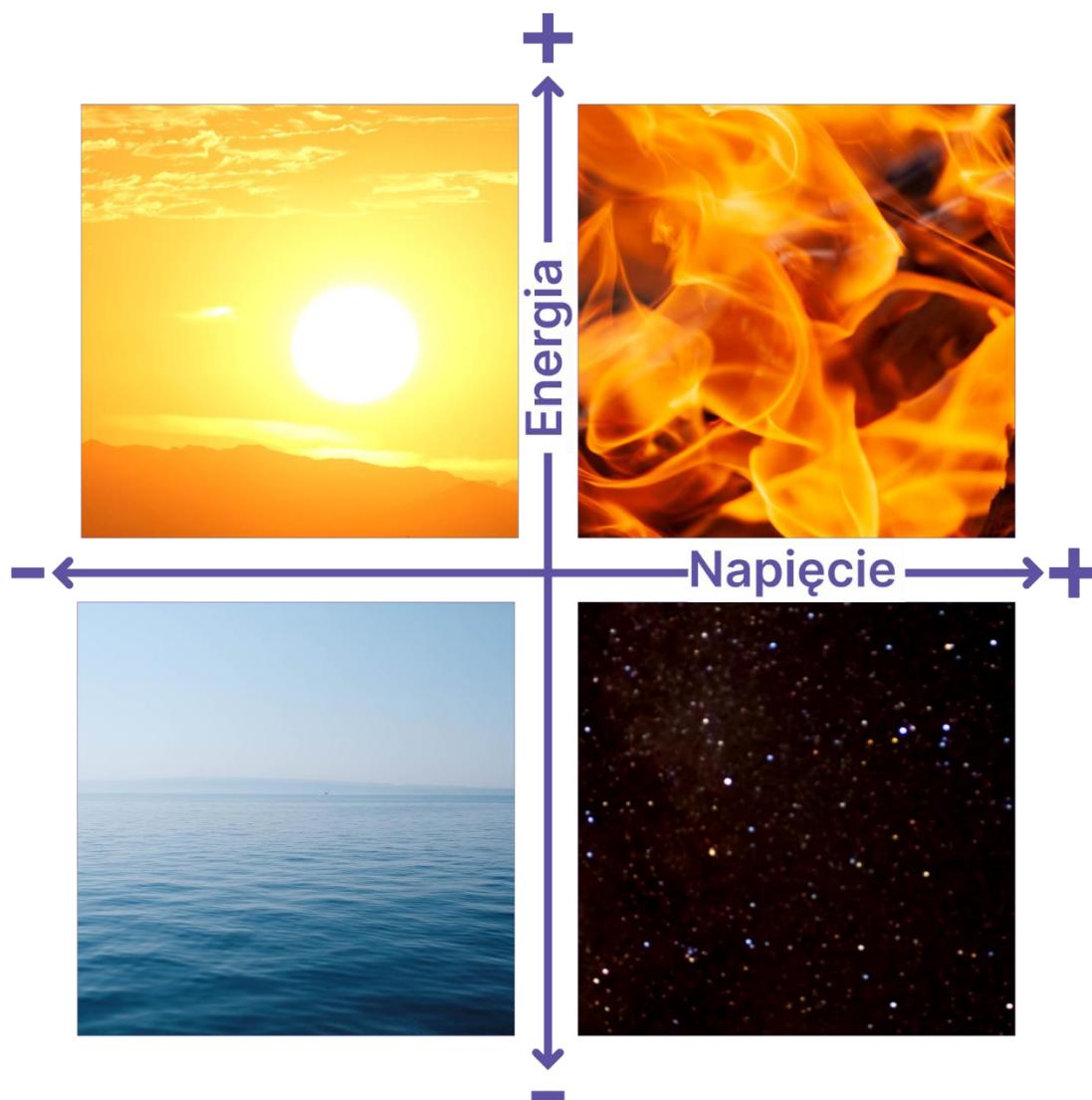
Uczenie się samoregulacji to długotrwały proces, który obejmuje nie tylko bycie uważnym na wskazówki, które daje nam ciało, to także refleksja nad tym, co mogę robić inaczej, czego mogę robić mniej albo więcej, by częściej znajdować się w stanie równowagi. Im bardziej jesteśmy w stanie zauważać i rozpoznawać sygnały stresu, tym szybciej możemy reagować na pojawiające się stresory i stosować nowe, bardziej konstruktywne strategie regulacji.

Krok 5. Regeneracja

W procesie samoregulacji koniecznym elementem jest umiejętność regenerowania się/odpoczynku, czyli odzyskiwania energii po nadmiernym obciążeniu stresorami, gdy tracimy energię wskutek ogromnego napięcia. Każdy regeneruje się inaczej – warto poszukać i przetestować własne sposoby na odzyskiwanie wewnętrznej równowagi.

2.6 Macierz Thayera

Badania nad stresem i ludzkim nastrojem szczególnie interesowały Roberta Thayera. Był on amerykańskim psychologiem, który stworzył tzw. Macierz Thayera, w której pokazał stres jako korelację dwóch czynników: napięcia i energii. Macierz Thayera jest użytecznym narzędziem wykorzystywanym w podejściu Self-Reg, aby pomóc zrozumieć i praktycznie zobrazować wpływ pobudzenia i energii na funkcjonowanie człowieka.



Robert Thayer: „Źródło codziennych nastrojów. Kontrola energii, napięcia i stresu”

Powyższe ćwiartki symbolizują stan, w którym aktualnie się znajdujemy.

- niebieski (niski poziom napięcia, niski poziom energii/ lewa dolna ćwiartka)
- żółty (niskie napięcie, wysoki poziom energii/ lewa górna ćwiartka)
- czerwony (wysokie napięcie, wysoki poziom energii/ prawa górna ćwiartka)
- czarny (wysokie napięcie, niski poziom energii/ prawa dolna ćwiartka).

W ciągu dnia możemy doświadczać różnych stanów.

Łogi poranek lub wieczór może symbolizować ćwiartkę niebieską, czyli przyjemny stan odpoczynku (tzw. "chillout-u"). Czas, kiedy mamy niskie napięcie i niski poziom energii (nie chce nam się jeszcze wstać lub chce nam się spać, czujemy brak energii i nie czujemy nadmiernego napięcia, chociażby w postaci tysięcy kłębiących się myśli, niepokoju itd.).

Kwadrat żółty to czas najlepszy do nauki, rozwoju, poznawania, czas, kiedy nam się CHCE, np. wstać, działać, bawić się, coś robić. Będąc w tej ćwiartce czujemy wzrost energii, ale nie czujemy nadmiernego napięcia. To bardzo przyjemny stan, bo kosztuje nas mało wysiłku.

Natomiast pole czerwone to stan, kiedy nasza energia wciąż jest wysoka, ale rośnie napięcie spowodowane oddziałującymi na nas stresorami. To czas, kiedy potrzebujemy się zmobilizować, aby np. napisać sprawdzian, stanąć przy tablicy i rozwiązać jakieś zadanie. Ten stan wymaga od nas dużego poziomu energii, która musi być odnawiana, aby móc „normalnie” funkcjonować. Przydatna do tego jest metafora pojazdu elektrycznego na baterie, musimy ładować akumulator, aby pojazd działał. Wyczerpanie energii wymaga ponownego naładowania. Ona sama się nie naładuje. Dlatego permanentne przebywanie w czerwonym polu może prowadzić nas do wyczerpania energii, natomiast poziom napięcia wciąż jest wysoki.

Jeżeli „spadamy” do czarnego kwadratu, często nazywanego „czarną dziurą”. Nie mamy wtedy energii, czujemy się totalnie wyczerpani, zaś poziom napięcia jest wysoki. Z tej ćwiartki ciężko wraca się do strefy żółtej lub niebieskiej. Wymaga to czasami interwencji i pomocy zewnętrznej np. psychoterapeutycznej.

Napięcie, czyli pobudzenie układu nerwowego i związane z nim różne stany psychofizyczne są nam potrzebne do tego, aby się zmobilizować i coś zrobić, napisać, stworzyć, pokonać. Jednak musimy pamiętać o tym, że napięcie zużywa nam energię – czyli nasze zasoby, energię fizyczną i psychiczną, pewnego rodzaju motywację do działania. Energię należy odnawiać, bo nasze zasoby są ograniczone.

Budowanie świadomości: gdzie jestem? w jakiej ćwiartce? po czym to poznaję? co mogę robić tu i teraz, jak sobie pomóc teraz? co mogę robić wcześniej? – jest procesem, który może nam pomóc w budowaniu odporności psychicznej i służyć samoregulacji.

2.7 Mózg nastolatka a stres

Podstawowym zadaniem rozwojowym okresu dorastania jest kształtowanie się dojrzałego **poczucia tożsamości**. Na etapie adolescencji kluczowego znaczenia nabiera nasza **tożsamość społeczna**, czyli sposób w jaki postrzegają nas inni ludzie. Nastolatki dużo uwagi skupiają również na tzw. **samopoznaniu**, czyli myśleniu o sobie samych – kim są, czego pragną oraz przyglądaniu się swoim emocjom i zachowaniom.

W okresie dojrzewania szczególne znaczenie dla młodych ludzi mają ich **przyjaciele/rówieśnicy oraz akceptacja przez grupę rówieśniczą**. Pociąga to za sobą wzmożoną podatność na wpływ rówieśników a tym samym większą skłonność do zachowań ryzykownych, jeśli wiąże się ona z akceptacją grupy.

Równolegle toczy się tzw. **proces indywiduacji**, czyli uniezależniania się od rodziców i innych dorosłych po to, aby móc stać się niezależną i samodzielną jednostką. Proces ten polega na potrzebie sprawdzania się i poddawania próbie wartości rodzinnych – młodzi ludzie silnie podkreślają potrzebę prywatności, badając swoje możliwości, siłę i znaczenie w środowisku. Towarzyszy temu **omnipotencja**, czyli przeświadczenie o swojej wszechwiedzy, nieograniczonych możliwościach i niezniszczalności. Warto podkreślić, że pomimo zachowań podważających autorytet dorosłego, nastolatek potrzebuje mimo wszystko **akceptacji ze strony dorosłych i poczucia bezpieczeństwa**, a także jasnych komunikatów dotyczących granic.

Podsumowując, nastoletni mózg działa inaczej niż mózg osoby dorosłej, ponieważ:

- Mózg nastolatka poszukuje przede wszystkim **nowości**, co ma związek z większą aktywnością układu nagrody – nastolatek pragnie odkrywać nowe rozwiązania, odczuwać intensywne emocje, bardziej angażować się w różne aktywności.
- Mózg nastolatka jest **społecznie zaangażowany**, przede wszystkim w częstsze kontakty z **rówieśnikami** i nowe znajomości. Towarzyszy temu krytycyzm wobec świata dorosłych.
- Nastoletni mózg cechuje **intensywna emocjonalność**. Oznacza to życie pełne energii, smaku, ale także skłonność do impulsywności i zmian nastroju. Nastolatek może popadać w skrajności i szybko przechodzić od przytłoczenia i zniechęcenia do nadmiernego optymizmu i nieuzasadnionej wiary we własne niezwykle możliwości.
- Nastolatek jest z natury **egocentryczny** tzn. skupiony na swoim wewnętrznym świecie. Towarzyszy temu wiara w wyjątkowość własnych przeżyć i niewystarczające możliwości na uwzględnienie perspektywy drugiej strony

- Nastoletni mózg cechuje „**twórcza eksploracja**”. Ponieważ w tym okresie sprawnie już działa myślenie abstrakcyjne, młody umysł kwestionuje, podważa, szuka niekonwencjonalnych rozwiązań
- Nastolatek ma skłonność do „**ryzykanctwa**”. Dopuszczanie pewnego poziomu ryzyka w życiu nastolatka jest potrzebne i ważne dla nauki i rozwoju, aby mógł on podejmować własne samodzielne decyzje, czasem metodą prób i błędów⁵.

Najważniejsze potrzeby wieku nastoletniego obejmują: potrzebę autonomii, prywatności, przynależności i akceptacji (w szczególności przez grupę rówieśniczą), eksploracji (czyli możliwości samodzielnego doświadczania siebie i świata), a także wsparcia i bezwarunkowej akceptacji ze strony ważnych dorosłych.

Specyfika okresu adolescencji, a także warunki kontekstowe, w których funkcjonujemy (niestabilna i złożona sytuacja społeczno-gospodarcza w skali krajowej i globalnej, presja osiągnięć, długofalowe konsekwencje pandemii dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży), sprawiają, że **kwestia wsparcia umiejętności samoregulacji wśród młodych ludzi zasługuje na szczególną uwagę**. Ze względu na niedojrzałość struktur mózgu w obrębie kory przedczołowej oraz wspomniane wyżej cechy okresu adolescencji, doświadczanie stresu przez młodzież może być poważnym wyzwaniem, a niekiedy również zagrożeniem dla zdrowia psychicznego.

Dodatkowymi czynnikami wpływającymi na trudną sytuację młodzieży są słaba świadomość społeczna na temat zaburzeń psychicznych, trudności w dostępie do specjalistycznej pomocy, wzrost uzależnień od substancji psychoaktywnych, ale także uzależnień behawioralnych (internet, gry komputerowe, telefony). Raporty wskazują ponadto na brak wystarczającego wsparcia ze strony rodziny i najbliższego środowiska, zwiększenie dostępności do informacji, głównie tych szkodliwych, co może prowadzić do zwiększonego poziomu stresu wśród dzieci i młodzieży⁶.

Warto zatem nie tylko pogłębiać wiedzę na temat zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz specyfiki rozwojowej okresu adolescencji wśród specjalistów, ale także upowszechniać metody/ćwiczenia, polegające na uczeniu młodych ludzi konkretnych narzędzi samoregulacji, dzięki którym będą mogli wzmacniać swoją odporność psychiczną i radzić sobie w sytuacjach stresowych.

⁵ „Myślę, czuję, towarzyszę – Narzędziownik dla Nauczycieli”, Publikacja przygotowana w ramach projektu „Myślę, czuję, jestem – Ta Szansa na Edukację Emocjonalną Młodzieży” realizowanego na zlecenie Urzędu m.st. Warszawy w ramach wdrażania polityki młodzieżowej m.st. Warszawy, Warszawa 2022

⁶ „Młodzi w kryzysie”, Praca zbiorowa, Warszawa 2022 oraz „Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce”, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

3 Zauważ swoje ciało

3.1 Ciało w stresie – rola ciała w samoregulacji

Ciało i jego świadomość odgrywają istotną rolę w procesie samoregulacji nastolatków. W obliczu zmian fizjologicznych i emocjonalnych, zdolność świadomego odczuwania swojego ciała ma kluczowe znaczenie dla umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami życia.

Warto pamiętać, że emocje to nie abstrakcyjne stany umysłu, ale złożone reakcje fizjologiczne, które zachodzą w naszym organizmie. Rozpoznanie zagrożenia lub przyjemności wywołuje kaskadę reakcji fizjologicznych, takich jak wzrost częstotliwości skurczów serca, zmiany w napięciu mięśniowym czy uwalnianie hormonów. Te reakcje mają na celu przygotowanie organizmu do działania w obliczu konkretnej sytuacji. Wyobraźmy sobie nastolatka, który stoi przed publicznym wystąpieniem. Jego serce bije szybciej, dłonie mogą się pocić, a myśli krążą wokół tego, co może pójść nie tak. To emocjonalne reakcje fizjologiczne, które są wynikiem aktywacji Osi HPA.

Świadomość ciała, czyli zdolność rozpoznawania i interpretowania sygnałów płynących z ciała, jest istotnym aspektem zdolności samoregulacyjnych. Nastolatki, które są bardziej świadome swojego ciała, mogą łatwiej identyfikować sygnały reakcji na stres, takie jak przyspieszone bicie serca czy napięcie mięśni. Ta świadomość umożliwia im wcześniejsze zauważenie reakcji stresowej i podejmowanie odpowiednich działań regulacyjnych.

Ciało jest areną, na której odbywa się wiele procesów emocjonalnych. Wrażenia cielesne, takie jak mrowienie w żołądku czy dreszcze, często towarzyszą określonym stanom emocjonalnym. Budowanie świadomości ciała u nastolatków pomaga im identyfikować te wrażenia i przypisywać je konkretnym emocjom, dzięki czemu lepiej rozumieją, co się z nimi dzieje a także potrafią opisać, czego doświadczają. Ciało i sygnały z niego płynące stają się wtedy ich sprzymierzeńcami, a nie wrogami.

Edukacja dotycząca tego, jak ciało reaguje na stres pozwala znormalizować niektóre wstydlive reakcje (np. pocenie czy czerwienienie się). Proponowane przez nas karty takie jak „**Skan ciała – gdzie mieszkają emocje**”, „**Zaprzyjaźnij się z doznaniem**”, „**Język doznań - ćwiczenie w parach**” pomogą rozpocząć proces zapoznawania się i zaprzyjaźniania z własnymi reakcjami fizjologicznymi. Rozwijanie tych umiejętności może pomóc młodzieży w skuteczniejszym radzeniu sobie z wyzwaniami żywymi, wpływając pozytywnie na ich zdolność samoregulacji.

3.2 Budowanie świadomości zmysłów

Nasze podstawowe zmysły – wzrok, słuch, dotyk, smak i węch – stanowią główne źródła informacji, które napływają do naszego układu nerwowego. Reagując na bodźce zewnętrzne, tworzą one mapę naszego doświadczenia świata. Zrozumienie tego, jak te bodźce wpływają na nasze ciało i umysł jest kluczowe dla efektywnego zarządzania stresem i emocjami.

W momencie stresu, nasze zmysły mogą reagować na różne sposoby. Na przykład wzrok może stać się bardziej skupiony, a słuch może stawać się bardziej wyczulony. Świadomość tych reakcji sensorycznych może pomóc nam zidentyfikować nasze stany emocjonalne i zrozumieć, jak reagujemy na stresujące sytuacje.

Często, gdy doświadczamy stresu, nasze zmysły mogą stać się nadaktywne lub przeciwnie, zablokowane⁷. Na przykład, nadmierne nagromadzenie bodźców w otoczeniu może prowadzić do poczucia przytłoczenia i niepokoju. W takich sytuacjach zrozumienie, że te reakcje są naturalne i że możemy wpłynąć na nie poprzez świadome skupienie się na doznaniach zmysłowych, może pomóc nam powrócić do stanu równowagi.

Teoria mindfulness zakłada, że uważność można ćwiczyć podobnie jak ćwiczy się mięśnie⁸. Niektóre ćwiczenia inspirowane teorią mindfulness polegają właśnie na skupianiu uwagi na doznaniach zmysłowych i wprowadzają nas w stan obecności (m. in karty **„Sensoryczne zjadacze zasobów”**, **„Moje najpiękniejsze wspomnienie cz. I”** oraz **„Moje najpiękniejsze wspomnienie – zmysły na dłoni”**) Odpowiednia stymulacja zmysłów może wpływać na aktywację odpowiednich stref regulacji układu nerwowego, pomagając nam regulować nasze emocje i reakcje na stres.

W tym kontekście szczególnie ważne jest także pojęcie neurocepcji⁹, czyli procesu, który odnosi się do sposobu, w jaki nasz układ nerwowy odbiera bodźce zmysłowe z otoczenia, interpretuje je i przekształca na informacje, które z kolei kształtują nasze odczucia i zachowanie. To proces, który działa na poziomie nieświadomym, ale ma ogromny wpływ na to, jak odczuwamy świat wokół nas.

W chwili stresu nasz układ nerwowy może reagować na bodźce w sposób nadmierny lub nadwrażliwy, co może prowadzić do przyspieszonej aktywacji

⁷ S.Shanker *Self-reg, jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, wyd. Mamania, Warszawa 2016.

⁸ C.Germer, R.Siegel, P.Fulton, *Uważność i psychoterapia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015.

⁹ S.Rosenberg, *Terapeutyczna moc nerwu błędnego - praca z ciałem oparta na teorii poliwalgalnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020.

układu współczulnego i lęku. Zrozumienie, że niektóre bodźce mogą być niebezpieczne tylko na poziomie percepcji, a nie rzeczywistości, jest kluczowe dla redukcji niepotrzebnego stresu. Skupienie się na świadomości naszej neurocepcji może pomóc wykrywać nadmierne reakcje na bodźce i stopniowo tonować reaktywność emocjonalną.

Techniki zaczerpnięte z teorii mindfulness (uważności) pomagają nam rozwijać świadomość doznań zmysłowych. Kiedy uświadamiamy sobie czego tu i teraz doświadczamy zmysłowo, zmieniamy neurocepcję (proces nieświadomy) na percepcję (proces świadomy). Umożliwia to nam zidentyfikowanie, jakie bodźce wywołują w nas reakcje stresowe a jakie przeciwnie - działają kojąco na nasz układ nerwowy.

3.3 Oddech

Oddech, pozornie prosty i automatyczny proces, ukrywa w sobie potężny wpływ na naszą zdolność do samoregulacji. Poprzez pracę z oddechem możemy wpłynąć na naszą reakcję na stres i budować wewnętrzny spokój. W momencie zagrożenia nasz oddech często staje się płytki i przyspieszony. To naturalna reakcja układu nerwowego autonomicznego, przygotowującego organizm do szybkiej reakcji. Jednakże świadoma praktyka kontroli oddechu może zmienić ten scenariusz. Zanurzenie się w głębokich, spokojnych oddechach aktywuje gałąź przywspółczulną układu nerwowego, która działa uspokajająco i pozwala na redukcję napięcia.

Zaawansowane techniki oddechowe, takie jak oddech brzuszny czy oddech koherentny, umożliwiają świadome wydłużenie faz oddechów, co wpływa na spowolnienie aktywności współczulnej i stymulację aktywności przywspółczulnej. Działając w ten sposób możemy skutecznie zniwelować objawy stresu, obniżyć poziom kortyzolu (hormonu stresu) we krwi oraz przywrócić równowagę emocjonalną. Oddychanie przez nos, wydłużona faza wydechu oraz praktyka regularnych głębokich wdechów wpływają na aktywację nerwu błędnego.

Jedną z technik mających takie działanie jest oddech koherentny (karta „**Oddech koherentny**”). Jest to sposób oddychania, który polega na utrzymaniu stałego rytmu i głębokości oddechu, co prowadzi do synchronizacji pracy autonomicznego układu nerwowego. W rezultacie osiąga się stan koherencji, w którym układ nerwowy działa w harmonii i zrównoważeniu.

Oddech koherentny opiera się na częstotliwości oddechowej w zakresie około 6 oddechów na minutę, co przekłada się na około 5 sekund na wdech i 5 sekund na wydech. Taki rytm oddechu stymuluje działanie gałęzi przywspółczulnej układu nerwowego, co prowadzi do obniżenia poziomu kortyzolu oraz zwiększenia wydzielania hormonów relaksacyjnych, takich jak

oksytocyna. Oddech koherentny działa również na serce, powodując regulację jego rytmu¹⁰.

3.4 Uziemienie

Uziemienie, znane również jako "*grounding*" to technika i praktyka mająca na celu nawiązanie świadomego kontaktu z ziemią. Związek między ciałem a ziemią jest szczególnie ważny w kontekście samoregulacji – często praktykowane uziemianie wpływa korzystnie na równowagę emocjonalną.

Ćwiczenia uziemiające, takie jak chodzenie bospo po trawie, kontakt z naturalnymi elementami, spacerowanie po plaży czy praktyki medytacyjne z wykorzystaniem wizualizacji (karty „**Uziemienie, czyli jak mocno stać na nogach**”, „**Moja ugruntowana obecność**”, „**Drzewo cz. I**”, „**Drzewo cz. II**”), mają na celu przywrócenie kontaktu ciała z ziemią i wykorzystują fizyczne połączenie jako sposób na wzmocnienie zdolności regulacji układu nerwowego. Praktyki uziemiające mogą wspomóc równowagę układu nerwowego poprzez:

- redukcję napięcia i stresu – kontakt z ziemią może pomóc w rozładowaniu nadmiaru stresu nagromadzonego w ciele, co może przyczynić się do redukcji objawów lęku i napięcia
- zwiększanie umiejętności bycia „tu i teraz” – uziemienie może pomóc w skupieniu się na chwili obecnej, co pomaga w samoregulacji
- regulację autonomicznego układu nerwowego – praktyki uziemiające stymulują nerw błędny i pomagają uzyskać równowagę między układem współczulnym a przywspółczulnym, pomagając w osiągnięciu spokoju i stabilności emocjonalnej.

3.5 Poznaj swój układ nerwowy, żeby lepiej radzić sobie ze stresem

W miarę poszerzania naszej wiedzy o samoregulacji, istotne staje się poznanie działania naszego układu nerwowego i jego skomplikowanych reakcji na stres. Ciało jest jak złożona sieć dróg, którymi przepływa energia informacji.

Tradycyjne modele układu nerwowego często opisywały go jako dwudzielną strukturę, skupiając się głównie na gałęziach współczulnej i przywspółczulnej. Te modele opisywały przede wszystkim reakcje „walcz lub uciekaj” oraz „odpoczynek i trawienie” – gałąź współczulna była kojarzona tylko z reakcjami stresowymi, podczas gdy gałąź przywspółczulna była związana z odpoczynkiem i regeneracją. Te modele nie uwzględniały jednak pełnej złożoności układu nerwowego ani roli, jaką nerw błędny odgrywa w naszych

¹⁰ J. Szrajber, *Oddech koherentny. Zastosowanie w terapii i codziennym życiu*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2019

interakcjach społecznych i zdolnościach samoregulacji. Teoria poliwalgalna Stephena Porges¹¹ radykalnie zmienia to uproszczone spojrzenie, uznając układ nerwowy za bardziej zróżnicowaną i interaktywną strukturę, która wpływa na wiele aspektów naszego funkcjonowania emocjonalnego i społecznego.

Teoria poliwalgalna wprowadza pojęcie trójdzielności, gdzie każda gałąź pełni unikalną rolę w regulacji naszych reakcji emocjonalnych na różnorodne bodźce.

Gałąź przywspółczulna, znana jako „odpoczynek i trawienie”, jest tą częścią układu nerwowego, dzięki której nasz organizm jest w stanie wchodzić w stan relaksu, spokoju i regeneracji. Kiedy ta gałąź jest aktywna, serce bije spokojnie, oddychamy równomiernie, a nasze ciało ma okazję skupić się na procesach naprawczych oraz odbudowie. Jest to czas, w którym możemy doświadczać przyjemnych emocji i spokoju psychicznego.

Kolejna gałąź, czyli gałąź współczulna, wprowadza element mobilizacji i reakcji na bodźce stresowe. Porges podkreśla, że ta część układu nerwowego nie jest jedynie odpowiedzialna za aktywację walki lub ucieczki, ale również za stan gotowości do interakcji społecznych. To poprzez tę gałąź doświadczamy aktywacji, które przygotowują nas do aktywności i reagowania na wyzwania, gdyż podnosi ona nasz poziom energii.

Trzecia gałąź, o której mówi Porges, to gałąź nerwu błędnego, która jest kluczowa dla zrozumienia mechanizmów związanych z samoregulacją i relacjami społecznymi. To właśnie ta gałąź wpływa na naszą zdolność do spostrzegania i rozpoznawania sygnałów społecznych, co ma ogromne znaczenie dla naszych interakcji z innymi ludźmi. Badania Porges¹¹ wskazują na to, że stymulacja nerwu błędnego może wpływać na naszą zdolność do empatii, rozpoznawania emocji innych osób oraz regulowania naszych reakcji w trudnych sytuacjach społecznych.

Teoria poliwalgalna nie tylko analizuje poszczególne gałęzie układu nerwowego, lecz także podkreśla znaczenie ich interakcji i współdziałania. Zrozumienie tych złożonych mechanizmów może pomóc nam lepiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami oraz tworzyć zdrowsze i bardziej harmonijne relacje społeczne.

3.6 Strefy regulacji emocjonalnej

Opierając się m.in. na teorii poliwalgalnej Daniel Siegel oraz Tina Payne Bryson¹² stworzyli pojęcie stref regulacji emocjonalnej, do każdej z nich przypisując

¹¹ S. Porges, *Teoria Poliwalgalna - przewodnik*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020.

¹² D. Siegel, T. Bryson, *Mózg na tak. Jak pielęgnować w dziecku odwagę, ciekawość i odporność psychiczną*, wyd. Mamaniana, Warszawa 2013.

kolor. Strefy te odzwierciedlają złożone reakcje układu nerwowego na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne, uwzględniając także to, jak te reakcje wpływają na zachowanie i samopoczucie.

Strefa Żółta (Bezpieczeństwo i Spokój): Strefa żółta reprezentuje obszar bezpieczeństwa i spokoju, gdzie nasz układ nerwowy działa głównie w trybie przywspółczulnym. To w tej strefie odczuwamy relaksację, spokój i zdolność do regeneracji. Nasze ciało i umysł znajdują się w harmonii, a my czujemy się bezpiecznie. Jest to czas, kiedy możemy skoncentrować się na regeneracji, uczeniu się oraz rozwijaniu naszych umiejętności.

Strefa Zielona (Mobilizacja i Gotowość): Strefa zielona to obszar mobilizacji i gotowości działania, gdzie zarówno gałąź przywspółczulna, jak i współczulna pracują harmonijnie. W tej strefie odczuwamy pewien stan pobudzenia, który mobilizuje nas do działania, ale nie jest to jeszcze pełna reakcja stresowa. Nasz organizm jest gotowy do aktywności, a my możemy skupić się na wykonywaniu zadań, podejmowaniu decyzji i reagowaniu na wyzwania.

Strefa Czerwona (Alarm i Reakcja): Strefa czerwona symbolizuje alarm i intensywną reakcję na stres, gdzie dominuje aktywność układu współczulnego. To w tej strefie odczuwamy wzmożone emocje, przyspieszone bicie serca, płytszy oddech i napięcie mięśniowe. Nasze ciało jest w stanie gotowości do walki lub ucieczki, a my jesteśmy w stanie skoncentrować się na przetrwaniu i szybkim działaniu. Strefa czerwona może być zarówno adaptacyjna, pomagając nam szybko reagować na zagrożenie, jak i dezadaptacyjna, prowadząc do nadmiernego stresu.

Strefa Niebieska (Zamrożenie i Wycofanie): Strefa niebieska reprezentuje wycofanie i zamrożenie, gdzie działanie układu przywspółczulnego przeważa. To w tej strefie nasz organizm może reagować na stres poprzez spowolnienie i zminimalizowanie ruchu. Odczuwamy uczucie paraliżu, bezradności lub rozproszenia. Strefa niebieska może być reakcją obronną w obliczu silnego zagrożenia, choć może także prowadzić do trudności w podejmowaniu działań i interakcji z otoczeniem.

4 Emocje

4.1 Czym są emocje i do czego nam służą?

Czym są emocje? Emocje są bardzo złożonymi procesami psychicznymi – obejmują zarówno stany umysłowe, psychiczne, zmiany fizjologiczne (zmiany somatyczne, mimiczne, pantomimiczne) jak i zachowania człowieka. To wszelkie procesy, zarówno świadome jak i nieświadome, które nadają znaczenie różnym sytuacjom w naszym życiu. Zanim więcej powiemy o ich roli, posłużmy się najpierw cytatem z książki Agnieszki Jucewicz „Czuając. Rozmowy o emocjach”¹³:

„Tak naprawdę największy kłopot z uczuciami polega na tym, że nie da się ich przechytrzyć. Nie da się oszukać smutku, rozpacz. Udawać, że nie istnieją. Nie da się upchnąć gdzieś złości ani poczucia straty. One zawsze wracają. Nie da się zafałszować radości, euforii ani podziwu. Uczucia po prostu są. A do tego są mądre. Mówią nam wiele o nas samych, o innych ludziach, o tym w czym żyjemy. Jak drogowskazy pokazują nam, czego nam potrzeba, co nas uwiera, gdzie daliśmy z siebie być może za dużo, a gdzie oczekiwaliśmy więcej. Jedne przychodzą na chwilę, inne zostają na dłużej. Do jednych szczególnie nam blisko, inne ledwo znamy. Pytanie, co z nimi zrobimy dalej. Czy oddamy im władzę nad sobą? Czy spróbujemy je raczej zrozumieć?”

Z powyższego cytatu wynikają najważniejsze reguły rządzące światem emocji. **Emocje po prostu są** – nie możemy ich negować, odbierać komukolwiek prawa do ich przeżywania, czy kwestionować zasadność przeżywanych emocji. **Emocje są mądre** – są niezbędnym w naszym życiu **drogowskazem**, który pokazuje, czy i jak zaspokajamy swoje potrzeby oraz czy i jak zaspokajają je inni. Ważna w życiu jest świadomość emocji, to znaczy rozumienie i różnicowanie stanów emocjonalnych według ich intensywności czy znaku (przyjemne/ nieprzyjemne), a także umiejętność wykorzystania tej wiedzy w codziennym życiu.

Jak to wszystko działa? Pierwszy jest afekt, inaczej pobudzenie afektywne. To taki BAROMETR W MÓZGU, oceniający czy środowisko, w którym jesteśmy, zarówno to wewnętrzne jak i zewnętrzne, jest dla nas korzystne czy nie. Nasz mózg przetwarza te sygnały i odbiera je jako pozytywne lub negatywne/ przyjemne lub nieprzyjemne. Następnie mózg nadaje znaczenie tym przyjemnym i nieprzyjemnym sygnałom – interpretuje, co takie pobudzenie – przyjemne lub przykre – dla nas oznacza. I to właśnie w tym miejscu pojawia się EMOCJA, która jest odpowiedzią naszego organizmu na daną sytuację i podpowiada nam, jakie ta sytuacja ma dla nas znaczenie. Można powiedzieć, że emocja jest pewnym opracowaniem tego pierwotnego pobudzenia/ afektu – nazwaniem, skategoryzowaniem tych przyjemnych/nieprzyjemnych wrażeń.

¹³ Jucewicz A., Czuając. Rozmowy o emocjach, Warszawa 2019.

Mózg robi to w oparciu o pojęcia, którymi się posługuje, wykorzystując także wcześniejsze zapisane doświadczenia. Czy to przykre pobudzenie oznacza, że się złościę? Czy może jest mi smutno? Czy jestem przerażony/a? Czy czuję się zraniony/a? Podobnie rzecz się ma z doznaniem przyjemnym – mózg „ubiera je w pojęcia” – czuję radość, ekscytację, dumę, ulgę, wdzięczność, spokój itd. Emocje to również stan gotowości do działania, zazwyczaj to reakcja całego organizmu. W obliczu tego, co rejestrujemy wokół siebie i w sobie, nasz mózg daje sygnał – albo kierujemy się KU CZEMUŚ, albo odwracamy się OD CZEGOŚ. Emocje różnią się: znakiem (pozytywne/przyjemne i negatywne/przykre), natężeniem (silne lub słabe), specyfiką reakcji i subiektywnych przeżyć oraz czasem trwania.

Jakie funkcje pełnią emocje w naszym życiu? Emocje pełnią ważne **funkcje informacyjne**, ale także **motywacyjne** i **ochronne**. Emocja informuje nas o tym, czy coś, co aktualnie przeżywamy/ obserwujemy/w czym uczestniczymy, jest dla nas ważne, jakie to ma dla nas znaczenie. Czy ktoś, kierując do nas słowa „No to do roboty!”, przekracza nasze granice (złość)? Czy rezygnując z wyjścia z koleżanką/kolegą do kina, sam/a przypadkiem nie przekraczam swoich własnych granic, ignorując swoje potrzeby?

Emocje informują nas zatem o potrzebach, o tym, czego nam brakuje (np. żal, smutek), a także są wskaźnikiem tego, że osiągamy nasze cele (np. radość, duma, ulga). Emocje pełnią również funkcję ochronną, np. strach, mobilizuje nas do działania (walki, ucieczki) lub odcina od doświadczeń przekraczających nasze aktualne możliwości radzenia sobie (zamrożenie). Użyteczność emocji będzie zatem zależeć od tego, jak dalece będziemy w stanie rozpoznać, nazwać i zrozumieć nasze wewnętrzne emocjonalne procesy – to z czego one wynikają, jakie potrzeby za nimi stoją, w jakim kierunku nas popychają lub przed czym nas powstrzymują. Ważnym elementem jest tutaj kontakt z własnym ciałem – odbieranie i interpretowanie jego sygnałów oraz zidentyfikowanie sposobów na powrót do równowagi.

4.2 Emocje w ciele

Ciało i psychika to naczynia połączone. Ciało nie jest niezależnym bytem, wszystkie procesy psychiczne i umysłowe dzieją się w ciele. Procesy emocjonalne to również procesy zależne od ciała. Inaczej mówiąc, ekspresja emocji odbywa się poprzez ciało. Są to wszelkie sygnały (zmiany w wyglądzie organizmu, ruchy i dźwięki, ale także zmiana parametrów fizjologicznych, takich jak oddech, rytm serca) emitowane i rejestrowane przez jednostkę, będące wskazówką, zarówno dla samej jednostki jak i osób postronnych, że dzieje się z nią coś ważnego i doświadcza ona określonej emocji.

Dlatego tak ważna okazuje się umiejętność odczytywania sygnałów własnego ciała i ich interpretowania. Co to dla mnie znaczy, że nagle moja twarz oblewa się rumieńcem, pocą mi się ręce, serce bije jak szalone? W jakiej sytuacji głos więźnie w gardle i nie mogę wykrztusić z siebie słowa, a w klatce piersiowej

czuję ucisk? Co mówi do mnie moje ciało, kiedy bezwiednie zaciskam pięści lub kiedy łzy napływają mi do oczu? A co, kiedy ciało jest pozbawione energii? Co się dzieje w sytuacji, kiedy nie mogę usiedzieć w miejscu a serce wyrywa się z klatki piersiowej, jakby chciało gdzieś uciec?

To wszystko są różne odczucia cielesne, którą niosą za sobą komunikat – dzieje się coś ważnego! Jakieś ważne potrzeby domagają się zaspokojenia. W odkodowywaniu tych emocjonalnych pobudzeń naszego organizmu pomocna jest uważność, czyli możliwość skupienia się na chwili obecnej, na tym co we mnie i wokół mnie, a także umiejętność nazywania tych stanów, różnicowania ich natężenia i rozpoznawania subtelności (czy to tylko „niewinna” irytacja czy już złość lub gniew).

4.3 Rodzaje emocji

„Pokaż mi swoją twarz, a powiem Ci, co czujesz” – to słowa Paula Ekmana, ojca mikroekspresji. Paul Ekman, znany amerykański psycholog, pionier w dziedzinie badań nad emocjami opracował koncepcję, zgodnie z którą wszyscy ludzie niezależnie od grupy etnicznej, statusu społecznego, swojego wieku czy wychowania mają te same „zaprogramowane” wyrazy twarzy wyrażające 7 podstawowych emocji. Należą do nich: **strach, smutek, złość, radość, zaskoczenie, wstręt i pogarda.**

Facial Action Coding System (system kodowania czynności twarzy) polega na identyfikacji emocji na podstawie obserwacji ruchów oczu, głowy i mięśni twarzy. Ekman wykazał, że **emocje podstawowe** są głęboko, ewolucyjnie zakorzenione w naszym organizmie i odpowiadają za szereg reakcji, od pobudzenia układu nerwowego (jak przyspieszone bicie serca przy strachu) do subtelnych zmian w wyrazie twarzy. Przykładowo, kiedy czujemy radość, szczęście, naturalnie szeroko się uśmiechamy, podnoszą się nam kąciki ust, wyrzuszają policzki i marszczą kąciki oczu, zaś kiedy jesteśmy smutni, nasza twarz wyraża ten smutek poprzez opadnięte kąciki ust i powiek, uniesione ku górze wewnętrzne kąciki brwi, pojawiającą się zmarszczkę między brwiami powiek.

Inną bardziej złożoną klasyfikację emocji (w formie trójwymiarowego barwnego diagramu) stworzył w latach 1960-1980 amerykański psycholog **Robert Plutchik**. Wyróżnił on osiem podstawowych emocji: radość, smutek, zaufanie, obrzydzenie, strach, złość, zaskoczenie i oczekiwanie, zaś wszystkie inne ich kombinacje („mieszanki”) zdefiniował jako **emocje złożone** (pochodne). I tak np. miłość jest połączeniem radości i zaufania, zaś rozpacz to połączenie strachu i smutku itp. Emocje złożone powstały poprzez połączenie kilku emocji podstawowych, odczuwanych jednocześnie. Zaliczyć do nich można np.: wstyd, zazdrość, poczucie winy, rozczarowanie, żal, pogardę. Zdolność ich odczuwania nabywamy z biegiem lat życia, pod wpływem doświadczeń społecznych. Emocje pełnią rolę adaptacyjną, pomagając organizmom przetrwać zagrożenia stwarzane przez środowisko. Małe dziecko, gdy się rodzi

nie odczuwa emocji złożonych, np. nie posiada wstydu ciała, nie odczuwa poczucia winy, nie wyraża się o innych pogardliwie. Dziecko w wieku przedszkolnym odczuwa już wstyd czy poczucie winy. Plutchik zwrócił też uwagę na to, iż pierwotne emocje mogą być scharakteryzowane w postaci par biegunowych przeciwieństw (np. radość-smutek, gniew-strach). Ponadto mogą występować w różnym stopniu natężenia i na różnym poziomie pobudzenia.

Zarówno model Ekmana jak Plutchika może być bazą do rozmów z młodzieżą na temat emocji: ich intensywności, natężenia, zależności czy złożoności pomiędzy sobą (co jest mieszanką czego, od czego to zależy), przeciwstawności.

Rozwijanie świadomości młodych osób, nazywanie emocji, stwarzanie sytuacji do odczuwania, analizowania świata przeżyć, jest jedną z ważnych podstaw rozwijania inteligencji emocjonalnej. Dlatego zachęcamy, aby lista emocji (w różnych wersjach – dla pobudzania kreatywności) towarzyszyła nam na każdym spotkaniu z młodzieżą.

Polecamy materiały Laboratorium Porozumienia bez Przemocy zawierające listę uczuć w oparciu o NVC.

Lista uczuć:

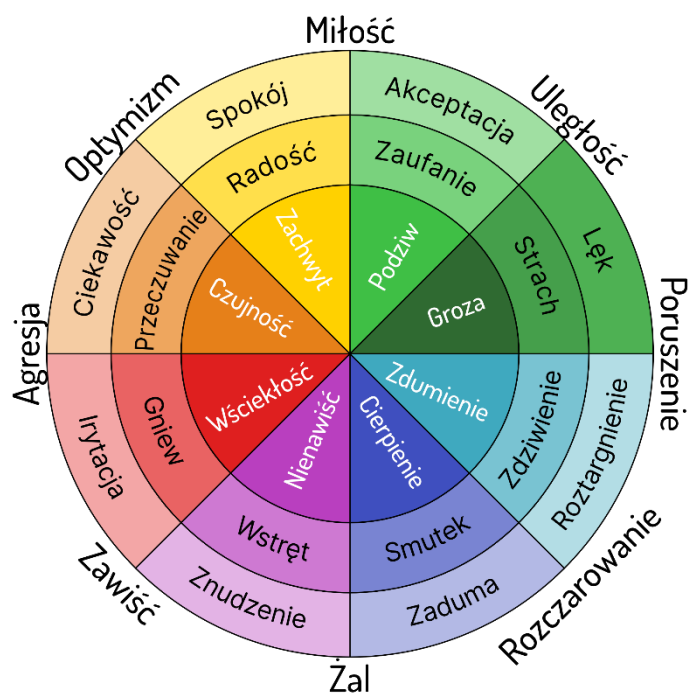
GDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE	GDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKOJONE
<p>Pełen energii, pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, zelektryzowany, rozentuzjasmowany, uskrzydłony, pełen pasji</p> <p>Komfort, zaspokojony, usatysfakcjonowany, rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny, bez troski</p> <p>Wypoczęty, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny, pełen błogości</p> <p>Zainteresowany, zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony</p> <p>Zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu, dumny</p> <p>Spokojny, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany</p> <p>Kochający, w kontakcie, otwarty, czuły, przyjazny</p> <p>Wesoły, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii</p> <p>Wdzięczny, doceniający, szczęśliwy, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, roztkliwiony, pokrzepiony, rozpromieniony, poruszony</p>	<p>Bez energii, apatyczny, markotny, odrętwiały, okłapnięty, osowiały, otępiały, przybity, przygaszony</p> <p>Dyskomfort, zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, skonsternowany, speszony, spięty, spłoszony, strapiony, zmieszany, zakłopotany, zażenowany</p> <p>Zmęczony, wyczerpany, śpiący, otępiały, słaby, przytłoczony</p> <p>Niezainteresowany, znudzony, pusty</p> <p>Niezadowolony, nieszczęśliwy, rozczarowany, ociężały, osamotniony</p> <p>Nerwowy, zmartwiony, zmieszany, napięty, podenerwowany, podminowany</p> <p>Wściekły, zły, zirytowany, sfrustrowany, podrażniony, rozdygotany, rozeźlony, rozsierdzony, zagniewany, wzburzony</p> <p>Zasmucony, zatroskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony, zafrasowany</p> <p>Rozgoryczony, rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedzony</p> <p>Przestraszony, pełen obaw, wątpiący, zszokowany, zmartwiony, przerażony, spanikowany, zaniepokojony, zatrwożony, roztrzęsiony</p>

Link do oryginału: <https://kursy.nvclab.pl/wp-content/uploads/2019/02/lista-uczuc%C4%87.pdf>

4.4 Emocje a potrzeby

Emocje według podejścia Porozumienia Bez Przemocy (NVC) są potrzebami, które informują nas o tym, że „czegoś nam w życiu brakuje” lub „czegoś mamy za dużo”. Emocje i potrzeby są silnie ze sobą związane. Potrzeby sygnalizują nam, że coś teraz w życiu jest dla nas ważne. Nasze potrzeby są uniwersalne dla wszystkich ludzi i możemy ich mieć wiele w jednym momencie, mogą się też zmieniać. Każdy z nas ma potrzebę odpoczynku, jednak może przyjąć różne strategie na zaspokojenie tej potrzeby. Np, może spać, iść na rower, poczytać książkę. Kiedy nasze potrzeby są zaspokojone czujemy się radośni, zadowoleni, usatysfakcjonowani, „nasytzeni” itp., zaś kiedy nasze potrzeby nie są zaspokojone czujemy frustrację, niepewność, zagrożenie, odczuwamy stres i napięcie. Wydaje się ważne, by zdawać sobie sprawę z rodzajów potrzeb, które są typowe, uniwersalne dla wszystkich ludzi.

U nastolatków pewnego rodzaju potrzeby są szczególnie ważne tj. potrzeba autonomii, prywatności, współdecydowania, przynależności i znaczenia (bycia ważnym), bliskości, bycia brany pod uwagę, rozumienia i bycia zrozumianym, kontaktu z rówieśnikami, snu, zabawy, wolności, wyboru.



Koło emocji Roberta Plutchika

https://pl.wikipedia.org/wiki/Teoria_emocji_Plutchika

Podstawą zdrowego funkcjonowania człowieka jest umiejętność interpretowania zdarzeń, odczytywania sygnałów z ciała, świadomość przeżywanych emocji (nazywanie, akceptacja, umiejętność zarządzania nimi) i identyfikacja potrzeb za nimi stojących. Pracując z młodzieżą zachęcamy do promowania języka NVC oraz przybliżenia podstawowych koncepcji potrzeb.

Polecamy materiały Laboratorium Porozumienia bez Przemocy zawierające listę potrzeb w oparciu o NVC.

Lista potrzeb:

<p>Potrzeby fizyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Powietrza • Pożywienia • Wody • Schronienia • Ruchu • Odpoczynku • Snu • Wyrażenia swojej seksualności • Dotyku • Bezpieczeństwa fizycznego 	<p>Autonomii:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wybierania własnych planów, celów i marzeń, • wartości • Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji • Wolności • Przestrzeni • Spontaniczności • Niezależności
<p>Kontakt z samym sobą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autentyczności • Wyzwań • Uczenia się • Jasności • Świadomości • Kompetencji • Kreatywności • Integralności Samorozwoju / wzrostu • Autoekspresji /wyrażania własnego „ja” • Poczucia własnej wartości • Samoakceptacji • Szacunku dla siebie • Osiągnięć • Prywatności • Sensu • Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie • Całości / jedności • Spójności • Rozwoju • Stymulacji, pobudzenia • Zaufania • Świątowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych • marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych • Celu 	<p>Związku z innymi ludźmi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przyczyniania się do wzbogacania życia • Informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania życia • Przynależności • Wsparcia • Wspólnoty • Kontakt z innymi • Towarzystwa • Bliskości • Dzielenia się: smutkami i radościami; talentami i • zdolnościami • Więzi • Uwagi, bycia wziętym pod uwagę • Bezpieczeństwa emocjonalnego • Szczerości • Empatii • Współzależności • Szacunku • Równych szans • Bycia widzianym • Zrozumienia i bycia zrozumianym • Zaufania • Ciepła • Otuchy • Miłości Intymności • Siły grupowej • Współpracy • Wzajemności
<p>Radości życia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zabawy • Humoru • Radości • Łatwości • Przygody • Różnorodności / urozmaicenia • Inspiracji • Prostoty • Dobrostanu fizycznego/emocjonalnego • Komfortu / wygody • Nadziei 	<p>Związku ze światem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piękna • Kontakt z przyrodą • Harmonii • Porządku • Spójności • Pokoju

Link do oryginału: <https://kursy.nvclab.pl/wp-content/uploads/2019/02/lista-potrzeb.pdf>

Pomocnym elementem w pracy warsztatowej z młodzieżą jest ćwiczenie polegające na skonfrontowaniu listy uczuć z listą potrzeb (jakie uczucia ostatnio mi towarzyszą, których jest więcej? Jakie potrzeby są wtedy zaspokojone a jakie nie?)

4.5 Nastoletnie emocje

Podstawowym zadaniem rozwojowym w okresie nastoletnim jest konstruktywne przejście kryzysu tożsamości oraz zintegrowanie funkcji dojrzewającego mózgu.

Przebudowa obrazu siebie wymaga częstokroć buntu i odłączenia się od ważnych dorosłych, by spróbować swoich sił samodzielnie w świecie pełnym możliwości, nowych kontaktów, by eksperymentować ze swoim „ja”.

Rozwój emocjonalno-społeczny w fazie dorastania charakteryzuje: labilność emocjonalna, doświadczanie silnych emocji, często z przewagą emocji nieprzyjemnych, zaburzenia depresyjne, poczucie osamotnienia, dążenie do bycia w grupie rówieśniczej oraz „oddzielanie się” od osób dorosłych.

Kluczową rolę w zrozumieniu emocji i zachowań osób nastoletnich pełnią osoby dorosłe, a zwłaszcza rodzice. Włączenie ich w ten proces jest niemal koniecznością.

5 Myśli i przekonania - jak umysł wpływa na nasz dobrostan

5.1 Umysł nastolatka

Okres nastoletni to czas gwałtownych zmian w strukturze mózgu („mózg w przebudowie”) – zwłaszcza w obszarze kory nowej. Oznacza to, że **zmiana wpisana jest w rozwój młodego człowieka** – za tym idzie zmienność nastrojów, postaw i zachowań.

Obszarem, w której przebudowa struktury połączeń w mózgu nastolatka toczy się najdłużej, jest tzw. **kora przedczołowa**. Obszar ten jest kluczem do zrozumienia naszego człowieczeństwa¹⁴, tu bowiem umiejscawiamy ośrodek odpowiedzialny za samoświadomość, poczucie „własnego ja”, dostrzeganie zależności między zdarzeniami, planowanie, kontrolę nad emocjami, jak również interakcje społeczne. Ważną cechą działania kory przedczołowej jest to, że kiedy starsze ewolucyjnie struktury mózgowe, takie jak układ limbiczny, są mocno pobudzone, kora przedczołowa traci swoje nadzorcze zdolności, a człowiek nie kontroluje swojego zachowania. Co więcej, jeśli jest to nastolatek, u którego zmiany w korze przedczołowej są najintensywniejsze, jego kora przedczołowa jest szczególnie podatna na **silne stany emocjonalne**.

W tym okresie następuje zmniejszenie liczby połączeń komórek nerwowych w mózgu, tzw. „przycinanie synaptyczne”. Część synaps, które nie są aktywne, zostaje wyeliminowanych, a te, które są wykorzystywane w danym otoczeniu, utrzymują się i wzmacniają. To oznacza, że jako otoczenie możemy w pewnym zakresie oddziaływać na proces kształtowania się mózgu nastolatka, poprzez edukację, kulturę, życie rodzinne i społeczne.

Neurobiologia okresu dojrzewania sprawia, że nastolatek postrzega i rozumie świat inaczej niż osoby dorosłe. Charakterystyczne dla tego etapu życia są pewne zniekształcenia poznawcze, tzn. taki sposób przetwarzania informacji, który prowadzi do irracjonalnych interpretacji i nielogicznego sposobu myślenia.

5.2 Błędy poznawcze okresu dojrzewania

Młodzi ludzie z reguły demonstrują pewne charakterystyczne postawy w myśleniu, takie jak **egocentryzm i krytyczny charakter**.

Nastolatki są naturalnie skupione na swoim wewnętrznym świecie. Ponieważ w ich świecie dzieje się bardzo dużo, nie zawsze wystarcza im zasobów na

¹⁴ M.Kaczmarzyk, *Strefa napięć. Historia naturalna konfliktu z nastolatkiem*, Gliwice 2020 str. 127.

analizowanie perspektywy drugiej strony. Można śmiało uznać, że nastolatki myślą głównie o sobie i zakładają, że inni też tak robią. W ten sposób zaczynają wierzyć, że każdy ma taką samą świadomość swojego wyglądu, zachowania lub uczuć jak oni. W efekcie wyobrażają sobie, że ich wewnętrzny świat jest wyjątkowy i niepowtarzalny, a świat kręci się wokół nich.

Na tym etapie często uważają siebie i swoje doświadczenia za wyjątkowe i różniące się od doświadczeń reszty. Z powodu tego zniekształcenia poznawczego nastolatek uważa, że nikt nie czuje się tak jak on, że nikt nie przeżył tego, co on, i że nikt nie jest w stanie go zrozumieć ani postawić się w jego sytuacji¹⁵.

Nastolatki to również osoby o **krytycznym nastawieniu**. Ponieważ intensywnie rozwija się umiejętność logicznego i abstrakcyjnego rozumowania, nastolatki zaczynają wierzyć, że zawsze mają rację, a także większą wiedzę oraz lepsze pomysły i opinie niż dorośli.

Rozumowanie młodzieży jest również zniekształcone przez tzw. **wyimaginowaną publiczność** – wielu młodych ludzi wierzy, że wszyscy wokół są skupieni na nich i na tym, co robią, jak mówią i jak wyglądają. W rezultacie odczuwają wielką presję i strach przed oceną.

Kolejną cechą wyróżniającą sposób rozumowania nastolatków jest przeświadczenie o swojej **niezwyciężoności**. Nastolatki są przekonane o tym, że nic złego ich nie spotka, a towarzyszy temu skłonność do zachowań ryzykownych.

Młodzi ludzie często mają też tendencje do **katastroficznego myślenia**, czyli skłonności do wyobrażania sobie najgorszych możliwych scenariuszy bez powodu. Towarzyszy temu **selektywna abstrakcja**, czyli dostrzeganie i wyolbrzymianie tylko negatywnych cech z pominięciem pozytywnych informacji, które mogłyby zmienić całościowy osąd.

Często obserwujemy wśród młodych ludzi tendencję do **nadmiernej generalizacji**, czyli wyciągania daleko idących i uogólnionych wniosków na podstawie odosobnionego faktu czy zdarzenia. Na przykład nastolatek z dobrymi ocenami, który nie zdał jednego egzaminu, może wywnioskować, że nie jest szczególnie uzdolniony ani inteligentny.

Ze względu na niedojrzałość struktur kory przedczołowej i daleko zaawansowany rozwój struktur limbicznych, **rozumowanie nastolatków jest także nacechowane emocjonalnie**. Nastolatki uznają niektóre informacje lub myśli za prawdziwe po prostu dlatego, że czują, że tak jest. Innymi słowy, zakładają, że to, co myślą o sobie lub innych, jest prawdziwe, nie biorąc pod uwagę, że emocje mogą zniekształcać obraz rzeczywistości.

¹⁵ <https://pieknoumyslu.com/blady-poznawcze-wystepujace-w-okresie-dojrzewania/>

5.3 Myśli jak chmury - zdystansuj się od własnych myśli

Ludzki umysł może „płatać figle”, a biorąc pod uwagę zakres zmian, jakim podlega mózg osoby nastoletniej i siłę zniekształceń poznawczych – w okresie dojrzewania mogą to być „figle” niebezpieczne, które w znaczący sposób mogą wpływać na równowagę emocjonalną i dobrostan nastolatka.

Warto mieć świadomość tego, że myśli mogą oddziaływać na stan psychiczny człowieka na przykład poprzez samokrytycyzm, zamartwianie się czy szukanie wymówek, co często powoduje negatywne emocje, pozbawia energii i motywacji, izoluje.

Pomocne może być w tym kontekście podejście podkreślające, że **myśli nie są faktami**¹⁶, w którym wykorzystuje się także narzędzia uważności. Zaleca się spojrzeć na własne myśli (lub pomóc młodym ludziom w przyjęciu takiej perspektywy) z dystansu, z pozycji obserwatora, zamiast podążać za każdą myślą, która pojawi się w głowie. Ludzie często traktują swoje myśli jak fakty – tak, jakby były bezwzględnie prawdziwe. Niektóre myśli odpowiadają faktom, inne jednak są subiektywnymi opiniami. Odróżnianie myśli odpowiadających faktom od takich, które są wyłącznie opiniami czy interpretacjami nierzadko wymaga praktyki.

Można wyobrazić sobie **myśli jako chmury** płynące po niebie – żadna z nich nie zostaje z nami na zawsze, żadna z tych myśli nie jest nami¹⁷. Pomaga to rozłączyć lub przynajmniej osłabić sztywny, automatyczny wpływ myśli na inne myśli, nastrój czy zachowania (karta „**Z głową w chmurach**”).

Innym sposobem pracy z myślami jest zastępowanie nieracjonalnych myśli takimi, które są oparte na faktach lub uświadamianie młodzieży, jak wiele towarzyszących im myśli ma negatywny wydźwięk (m.in. ze względu na zniekształcenia poznawcze i rozumowanie emocjonalne). Do takich działań z młodzieżą można wykorzystać Karty „**Apteczka dobrych myśli**” oraz „**Nega-TY-WY zmieniamy na Pozy-TY-WY**”.

Bardziej zaawansowaną strategią budowania samoświadomości wśród młodzieży może być zaproszenie do refleksji, w jaki sposób umysł próbuje nas ochronić przed zagrożeniem? Czy może przez nadmierny samokrytycyzm i ocenianie siebie Twój umysł próbuje motywować Cię, za pomocą którego Twój umysł próbuje uratować Cię przed porażką lub zranieniem? Czy możesz spojrzeć na martwienie się jako działanie Twojego umysłu, który chce przygotować Cię na przyszłość?¹⁸

¹⁶ Między innymi w terapii behawioralnej trzeciej fali, czyli np. podejściu ACT

¹⁷ Technika ta nosi nazwę defuzji poznawczej

¹⁸ METAFORY UMYSŁU JASKINIOWCA, Praktyczne porady dla terapeutów ACT, Autor: Dr. Russ Harris, Tłumaczenie: Bartosz Kleszcz, Paweł Dyberny, <https://uczesieact.pl/wp-content/uploads/2018/04/Metafory-umyslu-jaskiniowca.pdf>

Myśli nie są czymś stałym, nie są nierozzerwalnie z nami zrośnięte. Nie definiują tego, kim jesteśmy, nie decydują o naszych kompetencjach. Możemy oglądać je z dystansu, dyskutować z ich przesłaniem, ale też sprawczo modyfikować.

6 Przykładowe scenariusze

Stworzone przez nas karty są zestawem ćwiczeń i doświadczeń, z których można układać dowolne kombinacje, dopasowując scenariusz warsztatów do potrzeb grupy. Doświadczenie nauczyło nas, że dobrze jest, aby każdy warsztat zawierał zarówno elementy psychoedukacyjne jak i doświadczeniowe – tak aby uczestnicy mogli na własnej skórze doświadczyć czym jest samoregulacja, a nie tylko poznać jej teorię.

Warto także pamiętać, aby warsztat miał stałą strukturę: zaczynał się od rundy wstępnej, a kończył rundą końcową. Runda wstępna to moment, w którym każdy z uczestników ma szansę się wypowiedzieć i zaznaczyć swoją obecność w grupie, natomiast runda końcowa to okazja, aby każda osoba mogła pożegnać się z grupą i podsumować warsztat, dzięki czemu udział w warsztacie może zostać lepiej przyswojony i zintegrowany.

Do rundy wstępnej często wykorzystujemy różnego rodzaju karty metaforyczne, proponując uczestnikom, by wybrali np. tę, do której jest im tego dnia najbliżej lub tę, która kojarzy im się najbardziej ze słowem „stres”. Karty metaforyczne uruchamiają wyobraźnię a obrazy i symbole pozwalają na wyrażenie stanów, które trudno opisać słowami.

Z proponowanych przez nas ćwiczeń można stworzyć pełen scenariusz cyklu warsztatowego dotyczącego samoregulacji. Można także wybierać poszczególne ćwiczenia i wplatać je do swoich dotychczasowych scenariuszy. Niektóre ćwiczenia mogą być stosowane z powodzeniem także w szkole podczas sytuacji trudnych i konfliktowych (np. „Zarzuć kotwicę w czasie burzy”) lub przed stresującymi wydarzeniami (np. „Oddech koherentny” czy „Uziemienie, czyli jak mocno stać na nogach”). Większość proponowanych przez nas ćwiczeń można także stosować w pracy indywidualnej.

Poniżej przedstawiamy przykładowe scenariusze do wykorzystania podczas cyklu warsztatów wspierających samoregulację u dzieci i młodzieży (proponujemy cykl pięciu dwugodzinnych spotkań). Scenariusze można realizować także niezależnie, jako propozycję na prowadzenie pojedynczych spotkań. Poniższe plany są stworzone tak, aby pomysłów na zadania nie zabrakło – najpewniej w ciągu dwóch godzin nie uda się zrealizować wszystkich zaplanowanych kart. Warto pamiętać, że pośpiech nie sprzyja samoregulacji. Jeśli jakieś ćwiczenie wywoła w grupie duży odzew i potrzebę dyskusji – warto za tym podążać, rezygnując z któregoś z kolejnych ćwiczeń. Jeśli któreś ćwiczenie wzbudzi w grupie za duży opór lub po prostu nie będzie interesujące - można je po prostu ominąć i poświęcić więcej czasu na inne.

Spotkanie I

1. Runda wstępna
2. *Moja ugruntowana obecność*
3. *Burza mózgów - jakie emocje znacie?*
4. *E-MOC-JA w tłumie*
5. *Skan ciała*
6. *Zaprzyjaźnij się z doznaniem*
7. *Kręgi docenienia (runda końcowa)*

Spotkanie II

1. Runda wstępna
1. *Uziemienie, czyli jak stać na nogach*
2. *Rzeźbiarz*
3. *Ciało a kontakty społeczne*
4. *Puzzle*
5. *Apteczka dobrych myśli*
6. *Kręgi docenienia (runda końcowa)*

Spotkanie III

1. Runda wstępna
1. *Macierz Thayera w praktyce - rozgrzewki dramatyczne*
1. *Kroki Self-Reg*
2. *Stresory*
3. *Macierz Thayera cz.I*
4. *Macierz Thayera cz.II*
5. *Co mi pomaga odnaleźć równowagę? (runda końcowa)*

Spotkanie IV

1. Runda wstępna
2. *Oddech koherentny*
3. *Samoregulacja a samokontrola*
4. *Strefy regulacji*
5. *Mapa Skarbów*
6. *Co pomaga mi odnaleźć równowagę? (runda końcowa)*

Spotkanie V

1. Runda wstępna
2. *Drzewo - cz. I*
3. *Z głową w chmurach cz. I*
4. *Z głową w chmurach cz. II*
5. *Kiedy jest za dużo*
6. *Moje bezpieczne miejsce I*
7. *Moje bezpieczne miejsce II*
8. *Co mi pomaga odnaleźć równowagę? (runda końcowa)*

7 Podsumowanie - Jak wzmacniać samoregulację u młodzieży?

W tym miejscu dobiega końca nasza podróż po rozlicznych szlakach wiodących ku samoregulacji. Wierzymy, że Publikacja będzie stanowiła kompendium niezbędnej wiedzy i wsparcie dla Państwa w pracy z młodzieżą z wykorzystaniem przygotowanych przez nasz zespół Kart (Samo)Regulacji.

Naszym założeniem było przedstawienie Państwu głównych pojęć z zakresu samoregulacji w kontekście relacji z młodzieżą oraz wskazanie najważniejszych obszarów, o które warto zadbać, aby ta praca miała sens.

Ważne jest po pierwsze **pogłębianie wiedzy** na temat mechanizmu samoregulacji, zjawiska stresu, rodzajów stresorów, ale także na temat emocji i roli ciała w budowaniu odporności psychicznej i wzmacnianiu dobrostanu młodych ludzi.

Jednak sama wiedza nie wystarczy. Potrzebna jest **świadomość ciała** i pochodzących z ciała doznań i sygnałów, które rejestrujemy, przetwarzamy i ogarniamy świadomością.

Potrzebne wreszcie są **konkretne narzędzia**, które umożliwią rozwijanie umiejętności samoregulacji wśród młodzieży, takie jak uziemianie, orientowanie w przestrzeni, ćwiczenie uważności, odczytywanie sygnałów z ciała, relaksacja, trening oddechowy, powrót do bezpiecznego miejsca, budowanie świadomości zasobów, praca z myślami.

Mamy nadzieję, że informacje zawarte w tej publikacji będą inspiracją i zachętą do pracy z Kartami (Samo)Regulacji.

8 Spis kart

Wzmacnianie samoświadomości w obszarze mechanizmów stresu, rodzajów stresorów oraz samoregulacji, budowanie kompetencji radzenia sobie ze stresem

1. Samoregulacja a samokontrola
2. Stresory
3. Kroki Self-Reg cz. I teoretyczna
4. Kroki Self-Reg cz. II praktyczna
5. Macierz Thayera cz. I teoretyczna
6. Macierz Thayera cz. II praktyczna
7. Rozgrzewki dramatyczne – macierz Thayera w praktyce
8. Kiedy jest za dużo
9. Sensoryczne zjadacze zasobów

Praktyki budowania poczucia bezpieczeństwa – bycie „tu i teraz”, świadomość ciała

10. Uziemienie
11. Moja ugruntowana obecność
12. Drzewo I
13. Drzewo II działanie plastyczne

Rozwijanie świadomości doznań cielesnych i kontaktu z ciałem

14. Zaprzyjaj się z doznaniem (rozwijanie świadomości doznań cielesnych i kontaktu z ciałem)
15. Język doznań – ćwiczenie w parach
16. Wahadło
17. Oddech koherentny

Rozwijanie samoświadomości w zakresie funkcjonowania autonomicznego układu nerwowego, wzmacnianie świadomości zmysłowej

18. Strefy regulacji
19. Najpiękniejsze wspomnienie cz. I trening wyobraźniowy
20. Najpiękniejsze wspomnienie cz. II – zmysły na dłoni
21. Moje bezpieczne miejsce cz. I trening wyobraźniowy
22. Moje bezpieczne miejsce cz. II działanie plastyczne

Wzmacnianie wiedzy o emocjach i sposobach, w jaki wyrażają się w ciele, strategie w sytuacjach kryzysowych

23. Burza mózgów – jakie emocje znaczą?

24. Skan ciała – gdzie mieszkają emocje?
25. Zarzuć kotwicę w czasie burzy
26. E-MOC-JA w tłumie

Praca z myślami, przekonaniami i zniekształceniami poznawczymi

27. Z głową w chmurach cz. I – trening wyobraźniowy
28. Z głową w chmurach cz. II – działanie plastyczne
29. Apteczka dobrych myśli
30. Negatywy zamieniamy na pozytywy

Rozwijanie świadomości zasobów, znaczenia różnorodności, a także wpływu relacji społecznych na dobrostan

31. Mapa skarbów cz. I trening wyobraźniowy
32. Mapa skarbów cz. I działanie plastyczne
33. Puzzle
34. Rzeźbiarz
35. Ciało a kontakty społeczne – granice
36. Kręgi doceniania
37. Co mi pomaga odnaleźć wewnętrzną równowagę?

9 Bibliografia

1. Germer C., Siegel R., Fulton P., Uważność i psychoterapia, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015.
2. <https://pieknoumyslu.com/bledy-poznawcze-wystepujace-w-okresie-dojrzenia/>
3. Jucewicz A., Czując. Rozmowy o emocjach, Warszawa 2019.
4. Kaczmarzyk M., Strefa napięć. Historia naturalna konfliktu z nastolatkiem, Gliwice 2020 str. 127.
5. METAFORY UMYSŁU JASKINIOWCA, Praktyczne porady dla terapeutów ACT, Autor: Dr. Russ Harris, Tłumaczenie: Bartosz Kleszcz, Paweł Dyberny, <https://uczesieact.pl/wp-content/uploads/2018/04/Metafory-umyslu-jaskiniowca.pdf>
6. „Młodzi w kryzysie”, Praca zbiorowa, Warszawa 2022 oraz „Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce”, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
7. Myślę, czuję, towarzyszę – Narzędziownik dla Nauczycieli”, Publikacja przygotowana w ramach projektu „Myślę, czuję, jestem – Ta Szansa na Edukację Emocjonalną Młodzieży” realizowanego na zlecenie Urzędu m.st. Warszawy w ramach wdrażania polityki młodzieżowej m.st. Warszawy, Warszawa 2022.
8. Perry B., Self-Regulation: The Second Core Strength, Researchgate
9. Perry B., The Neurosequential Model of Therapeutics: An Interview with Bruce Perry, Laurie MacKinnon, PhD, Insite Therapy and Consulting, Lane Cove, NSW.
10. Porges S., Teoria Poliwagalna – przewodnik, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020.
11. Rosenberg S., Terapeutyczna moc nerwu błędnego – praca z ciałem oparta na teorii poliwagalnej, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020.
12. Shanker S., Baker T., Self-reg: jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości, Warszawa 2016
13. Siegel D., Bryson T., Mózg na tak. Jak pielęgnować w dziecku odwagę, ciekawość i odporność psychiczną, wyd. Mamania, Warszawa 2013.
14. Stażka-Gawrysiak A., Self-Regulation: opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę, Znak Emotikon, Kraków 2022.
15. Szrajber J., Oddech koherentny. Zastosowanie w terapii i codziennym życiu, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2019.

Projekt powstał dzięki współfinansowaniu:

