

strefa dobrych
emocji

unicef 
for every child

Mini Poradnik

fine.ngo

strefa dobrych
emocji

unicef 
for every child

Mini Poradnik

Opracowanie:

Katarzyna Elżbieta Mikrut

Katarzyna Ogińska-Bruchal

Opracownie graficzne i skład:

Marta Podolska

fine.ngo

Nad strumieniem, w głębi lasu, siedziało w całkowitej ciszy kilkoro studentów ze swoim nauczycielem. Nagle na ścieżce pojawił się myśliwy, widząc siedzących w kole ludzi, zdziwił się. Gdy podszedł bliżej, przekonał się, że wśród nich znajduje się słynny w tych stronach nauczyciel. Mężczyzna ów siedział i nic nie robił. Myśliwy tak był tym zdziwiony, że nie wytrzymał i głośno zauważył, że to strata cennego czasu. Nauczyciel powoli odwrócił się w jego stronę, spojrzął na niego i powiedział: – Weź swój łuk, napij go i wystrzel strzałę. Myśliwy szybko złapał łuk, osadził strzałę, napiął i wystrzelił. Nauczyciel odezwał się ponownie: – Napij łuk i strzel. Myśliwy znów go posłuchał – i jeszcze raz, i jeszcze raz. W końcu nie wytrzymał i się odezwał: – Nauczycielu, jeśli będę raz po raz napiął swój łuk, bez chwili przerwy, to on za chwilę mi pęknie. – To tak jak my wszyscy – odpowiedział nauczyciel. – Jeśli będziemy nadmiernie się napinać, pękniemy. Od czasu do czasu trzeba zrobić sobie przerwę, odpocząć od wszystkiego.

opowieść zen

O poradniku

Program *Strefa Dobrych Emocji*, którego częścią jest ten poradnik, powstał w odpowiedzi na przedłużający się kryzys, związany z agresją na Ukrainę, poprzedzony pandemią i coraz większym niepokojem ekonomicznym. Sytuacja, której wszyscy doświadczamy wpływa niekorzystnie zarówno na dorosłych, jak i (bezpośrednio lub wtórnie) na dzieci. Zdajemy sobie sprawę, jak wiele trudności doświadczają dzieci, od napięć związanych z podołaniem wymogom szkolnym, relacjami społecznymi i szeregiem innych problemów świata współczesnego, aż do uzależnień od elektroniki i mediów społecznościowych. Mamy do czynienia z rosnącą liczbą dzieci z depresją i stanami lękowymi. Nam, dorosłym, niejednokrotnie ciężko jest udźwignąć wszystkie emocje, a dodatkowo czujemy się pod presją, jako osoby, od których zależy dobrostan naszych podopiecznych. Wyzwania, które stawia to przed naszymi małymi społecznościami, w tym tą szkolną, są niemałe.

Dlaczego “Strefa Dobrych Emocji”?

To trochę przekorny tytuł, przyznajemy. Z jednej strony bardzo chcemy, żeby przedszkola i szkoły dla wszystkich były źródłem pozytywnych doświadczeń i przyjemnych emocji, dlatego taki tytuł możemy traktować jako myślenie życzeniowe. Tym poradnikiem chcemy pomóc stworzyć Wam takie właśnie miejsca, które będą budowały dobre relacje społeczne, oparte na szacunku i zaufaniu, wolne od wykluczeń i przemocy, zarówno fizycznej jak i emocjonalnej.

Z drugiej jednak strony, sugeruje, że emocje można podzielić na te dobre i złe. To nie jest do końca prawda. Każda emocja jest nam potrzebna i w tym rozumieniu, każda emocja jest dobra. Niezależnie czy jest to złość, czy radość, obrzydzenie czy smutek, wszystkie emocje są dla nas sygnałem o tym, jak reagujemy na otaczający nas świat.

Moglibyśmy oczywiście emocje podzielić na te związane z pozytywnym afektem (jak np. radość, poczucie bezpieczeństwa, czułość) i negatywnym afektem (smutek,

strach czy obrzydzenie). W takim rozumieniu Strefa Dobrych Emocji to program, który ma wspierać Was, nauczyciele i edukatorzy, w tworzeniu okazji do przeżywania emocji o pozytywnej walencji. To jest nam wszystkim potrzebne, żeby móc odbudować nadwątlone zasoby, naładować baterie i być gotowym na okazje i wyzwania, które na pewno przed nami się pojawią.

W poradniku znajdziecie zarówno garść wiedzy opartej na naukowych badaniach, jak i praktyczne wskazówki. Mamy nadzieję, że będziecie mogli z nich skorzystać zarówno w życiu zawodowym jak i prywatnym, bo te dwie sfery są ze sobą nierozzerwalnie połączone.

Żeby móc zadbać o innych wokół, ważne jest, żeby w pierwszej kolejności zatroszczyć się o siebie. Tak jak mówi popularne powiedzenie “szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko”, sądzimy, że podobnie można powiedzieć o nauczycielach. Dlatego właśnie rola poradnika jest dwutorowa. Niech w pierwszej kolejności posłuży Wam, po to, abyście mogli wspomóc waszych podopiecznych. Z całego serca życzymy sukcesów na tej ciekawej drodze!

I

NEURO-BIOLOGICZNE MECHANIZMY STRESU

Wyobraź sobie że jesteś jaskiniowcem i spotykasz tygrysa szablozębnego. Jak zareagujesz? Twoje serce zaczyna bić szybciej, oddech przyspiesza, ciśnienie krwi wzrasta, mięśnie się napinają, źrenice rozszerzają się, a to wszystko za sprawą kortyzolu i adrenaliny – hormonów walki i ucieczki, w które produkuje nasze ciało.

Niezależnie od tego czy udało Ci się dać nogę i uciec czy zaatakowałeś tygrysa i pokonałeś go, adrenalina i kortyzol uwolnione do Twojego ciała zostały wykorzystane, możesz wrócić do swojego normalnego rytmu. Po jakimś czasie wracasz do: spokojnego oddechu, spokojnego bicia serca, odczuwania spokoju i przyjemności, cieszenia się chwilą obecną – bo udało Ci się przeżyć.

A teraz wyobraź sobie impalę, która spotka lamparta. Jej ciało także wchodzi w tryb ucieczki-walki, te same zmiany fizyczne i chemiczne pojawiają się w jej ciele jak przed chwilą u Ciebie, kiedy spotkałeś tygrysa szablozębnego..

W przypadku impali, walka nie jest możliwa, bo nie ma jak się bronić, a ucieczka zbyt ryzykowna albo nieskuteczna. Wtedy jej układ nerwowy, w celu ochrony życia, wchodzi w tryb zamrożenia, próbując ją zabezpieczyć

– upada, nie oddycha – wygląda jak martwa, ale wciąż żyje. Nie zużywa wtedy związków chemicznych potrzebnych do ucieczki bądź walki, zostają one w jej ciele.

Ale jako dzikie zwierzę ma naturalną zdolność by je usunąć. Kiedy drapieżnik zdecyduje się odejść, np. w przypadku wypłoszenia się, antylopa zaczyna drzeć, trząść się i dygotać.

Drżenie mięśni usuwa wszystkie nagromadzone związki chemiczne i antylopa wraca do naturalnego środowiska i do swoich aktywności w rozluźnieniu.

A teraz wróć do swojego życia. Spotykasz się codziennie z nowoczesnym stresem: bałas w szkole, emocje uczniów, papierkowe obowiązki, problemy w związku i z dziećmi, choroby w rodzinie, finansowe obciążenia, mnogość obowiązków, nadmiar bodźców (maile, SMS-y, telefony, bałas ulicy i szkoły), trudni współpracownicy i zestresowani rodzice Twoich uczniów.

To są Twoje tygrysy, na które Twoje ciało reaguje dokładnie tak samo, jak na zagrożenie fizyczne.

Twoje serce bije szybciej, ciśnienie wzrasta, mięśnie się napinają, źrenice

rozszerzają, a do krwiobiegu napływają hormony stresu.

Od Twoich tygrysów trudno Ci uciec i trudno z nimi walczyć.

Gdybyś miał sprzeczkę np. ze swoim przełożonym i byś uciekł, mógłbyś zostać zwolniony. Gdybyś zaatakował przełożonego, skończyłbyś w więzieniu.

W związku z tym, podobnie, jak impala, w przypadku braku ucieczki przed lampartem, wchodzisz w stan zamrożenia – znieruchomienie.

Tętno, ciśnienie krwi, temperatura ciała obniżają się, aby uniknąć bólu i nadmiaru emocji obniża się jasność myślenia.

To samo może się zdarzyć, gdy np. jesteś uczestnikiem wypadku lub np. na paści. Ponieważ walka albo ucieczka nie są dostępne lub zbyt niebezpieczne w drugim przypadku, najbardziej optymalnym rozwiązaniem dla organizmu na przeżycie szokującej sytuacji jest zamrożenie.

Ciało wykonało najlepszą możliwą robotę wchodząc w stan zamrożenia, ale ponieważ nie mogłeś użyć ucieczki ani walki związki chemiczne nie zostały usunięte z Twojego ciała.

Twoje ciało w trakcie kłótni z przełożonym czy po napaści zaczyna się trząść, ale większość z nas mówi sobie: weź się w garść i uspokój.

I tak dzień za dniem zbieramy napięcia w ciele, a skumulowana biologiczna reakcja na stres coraz bardziej powoduje zmęczenie, rozdrażnienie, kłótniwość, zaburzenia koncentracji, problemy z pamięcią i problemy zdrowotne.

I tu z pomocą przychodzi najnowsze osiągnięcia neurobiologii i teoria poliwalgalna dr Stephana Porgesa, które pomagają nam zrozumieć jakie są biologiczne mechanizmy odpowiedzi na wyzwania dnia codziennego oraz jak pomagać sobie po dniu pełnym napięć, jak wspierać siebie i uczniów w świecie pełnym bodźców, wyzwań i nieprzewidywalności.(1)

Co to jest Teoria Poliwalgalna

Teoria poliwalgalna jest nauką o połączeniu oraz nauką, jak poczuć się bezpiecznie i zakochać się w życiu i podjąć ryzyko z nim związane.

Deb Dana

Teoria poliwalgalna należy do nauk opisujących relację ciało-mózg. Jej autorem jest Stephen Porges, dyrektor Centrum Badań nad Ciałem i Mózgiem na wydziale psychiatrii Uniwersytetu Illinois, wybitny naukowiec uniwersytecki, dyrektor i założyciel Konsorcjum Badań nad Stresem Traumatycznym przy Instytucie Kinseya na Uniwersytecie Indiana, USA, profesor psychiatrii na Uniwersytecie Karoliny Północnej, USA.

Stworzył on mapę pokazującą, w jaki sposób procesy psychiczne i fizjologiczne organizmu wpływają na nasze zachowanie, zdolność interakcji z innymi ludźmi, poczucie bezpieczeństwa i samopoczucie, a także reakcję na szok emocjonalny i przewlekły stres.

Do zobrazowania, jakie stadia można wyróżnić w wędrówce przez układ nerwowy – użyjemy metafory drabinki, do opisu tych /trzech stanów AUN (wg wspomnianej teorii poliwalgalnej dr Porgesa) – model /opracowała Deb Dana. Możemy być na górze drabinki, w środku i na dole z naszym Autonomicznym Układem Nerwowym.

Stan bezpieczeństwa

PIERWSZY – GÓRA DRABINKI

– to czas kiedy nie ma żadnego zagrożenia, czujemy się bezpiecznie, mamy ochotę na kontakt z innymi, mamy chęć zaangażować się społecznie, i tam też jest naturalny odpoczynek; w tym stanie mam ochotę się uczyć, pracować, podjąć konstruktywne, skupione działanie.

W momencie, w którym się zmęczone, naturalnie odpoczywam i te stany się przeplatają. Jesteśmy na górze drabiny, nasz AUN i cały organizm jest w dobrostanie.

Nasz organizm jest w stanie podjąć wysiłek, ale nie taki, który mógłby być dla nas przeciążający. Czujemy się cały czas bezpiecznie.

Gdy jesteś na górze drabiny – czujesz się bezpiecznie, jesteś w stanie także zadbać o kogoś, kto jest w środku lub na dole drabinki. To jest dobrostan, który nie oznacza, że nic nie robimy. Dobrostan w działaniu i w odpoczynku.

W tym stanie nasze tętno jest uregulowane, nasz oddech swobodny,

patrząc na twarze ludzi wokół nas i widzimy w nich przyjaciół i możemy być chętni do rozmów. Nie zwracamy uwagi na różne dźwięki i dzięki temu one nas nie rozprasza. Widzimy „pełny obraz” i pozostajemy w połączeniu ze światem i obecnymi w nim ludźmi.

Mogę siebie wówczas opisać jako osobę szczęśliwą, aktywną, zaciekawioną, a świat jako bezpieczny, przewidywalny, zabawny i spokojny. Z tego poziomu, będąc na szczycie drabinki autonomicznej, człowiek czuje się połączony z obserwacjami i odczuciami oraz w kontakcie z otoczeniem.

Korzyści zdrowotne (pozostawienia w tym stanie) obejmują:

- zdrowe serce,
- uregulowane ciśnienie krwi,
- zdrowy układ odpornościowy, a dzięki temu mniejsza podatność na choroby,
- prawidłowe trawienie,
- lepsza jakość snu i ogólne dobre samopoczucie.

W większości przypadków, w trakcie naszego codziennego życia nie pozostajemy w tym stanie.

Mobilizacja

ŚRODEK DRABINKI – walka albo ucieczka, mobilizacja. To jest mechanizm przystosowawczy – dbamy o swoje życie poprzez ruch.

Współczulna gałąź autonomicznego układu nerwowego (AUN) aktywuje się, gdy zaczynamy czuć niepokój – w teorii poliwalnej nazwane jest to neurocepcją niebezpieczeństwa. Podejmujemy działanie – walki lub ucieczki.

W tym stanie nasze tętno przyspiesza, oddech jest krótki i płytki, skanujemy otoczenie w poszukiwaniu niebezpieczeństwa – jesteśmy w ruchu.

Mogę opisać siebie jako niespokojnego lub złego, trudno mi zachować spokój, a poziom adrenaliny wzrasta. Nasłuchuję odgłosów niebezpieczeństwa i nie słyszę przyjaznych głosów. Świat może wydawać się niebezpieczny, chaotyczny i nieprzyjazny.

Kiedy jestem w tym stanie, czuję, że „świat nie jest bezpiecznym miejscem i muszę się chronić przed zagrożeniem”. W codziennym funk-

cjonowaniu mogę odczuwać lęk, gniew, niezdolność do skupienia się, osłabione jest myślenie logiczne, odczuwam niepokój w relacjach, czasem ataki paniki.

Konsekwencje zdrowotne mogą obejmować choroby serca, rozregulowane ciśnienie krwi, wysoki cholesterol, problemy ze snem, przybranie na wadze, zaburzenia odżywiania, upośledzenie pamięci, bóle głowy, przewlekłe napięcie szyi, ramion i pleców, problemy żołądkowe, zwiększoną podatność na choroby, insulinooporność (insulina to hormon przeciwny do adrenaliny i kortyzolu).

Zamrożenie – dysocjacja

DÓŁ DRABINKI – Nasza najstarsze „oprogramowanie” (ma ponad 500 mln lat) – grzbietowa ścieżka nerwu błędnego, przywspółczulnego układu nerwowego, jest ścieżką ostateczności.

Kiedy wyczerpaliśmy już wszystkie możliwości walki i ucieczki czujemy się jakbyśmy byli w pułapce

i nie możemy już podjąć żadnego działania, „prymitywna część nerwu błędnego” sprawia że zamykamy się, zapadamy w sobie i doświadczamy bardzo popularnego mechanizmu obronnego jakim jest dysocjacja („utrata poczucia obecności tu i teraz, czego skutkiem jest doświadczanie rozłączenia i braku ciągłości łączącej myśli, wspomnienia, otoczenia i działania” za Porges “Teoria Poliwalna” str. 22).

Tutaj jestem sam ze swoją rozpaczą i nie-czuciem, nieistnieniem. Mogę opisać siebie jako beznadziejnego, opuszczonego, mglistego, zbyt zmęczonego by myśleć lub działać, a świat jako pusty, martwy i ciemny.

Wiele codziennych problemów życiowych może prowadzić do dysocjacji, problemów z pamięcią, depresji, izolacji i braku energii do wykonywania codziennych zadań. Koszty tych mechanizmów obronnych są bardzo duże, a zdrowotne konsekwencje tego stanu mogą obejmować chroniczne zmęczenie, fibromialgię (czyli bolesność/tkliwość ciała), problemy żołądkowe, niskie ciśnienie krwi, cukrzycę typu 2 i przyrost masy ciała, depresję, choroby psychosomatyczne.

Mobilizacja a zamrożenie

Środek drabinki od dołu odróżnia to, że mamy dostęp do dużo większej ilości emocji, zwłaszcza złości lub strachu. Mamy/Czujemy? złość gdy walczymy, strach jeśli chcemy uciekać.

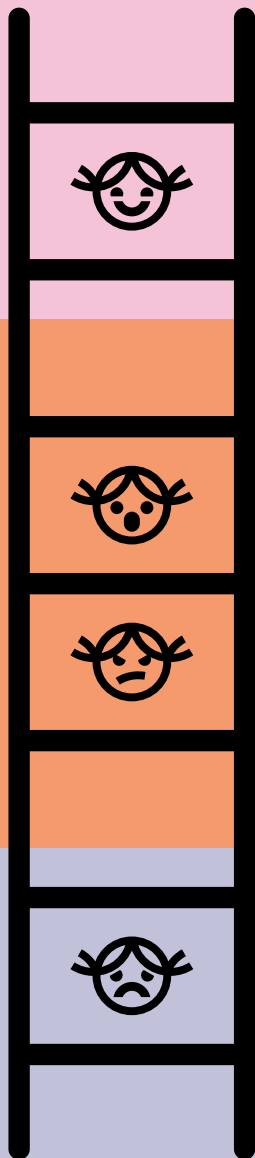
Natomiast na dole drabinki, przy zamrożeniu lub dysocjacji zwykle nie mamy dostępu do emocji. Dominuje uczucie przygnębienia, rozpacz, beznadziei. Przystosowujemy się do beznadziejnej sytuacji, więc bardzo ważne z punktu widzenia naszego systemu nerwowego jest żeby nie czuć. Dzięki temu jesteśmy w stanie przeżyć.

Bardzo ważne jest to, że AUN działa w hierarchii, czyli nie da się przeskoczyć z dołu drabinki na górę z pominięciem środka. Więc żeby wyjść z zamrożenia, potrzebujesz przejść przez walkę i ucieczkę.

ZAANGAŻOWANIE SPOŁECZNE

AKTYWNA
gałązka brzuszna nerwu błędnego

radość
pokój
miłość
otwartość



bezpieczeństwo
szczęście
ugruntowanie
zaangażowanie

UCIECZKA

ZABURZONE DZIAŁANIE
gałązki brzusznej nerwu błędnego

zmartwienie
niepokój
strach
panika
przygnębienie

WALKA

frustracja
irytacja
gniew
złość
wściekłość

wstyd
zamknięcie się
poczucie
beznadziei
uwięzienie
depresja

NIEAKTYWNA
gałązka brzuszna
nerwu błędnego

AKTYWNA
gałązka grzbietowa
nerwu błędnego

rozpad
dysocjacja
przygotowanie
do śmierci
oszczędzanie energii
myśli /
próby samobójcze

ZAMROŻENIE/DYSOCJACJA

Autonomiczny Układ Nerwowy a neurocepcja

Autonomiczny układ nerwowy (AUN) działa niezależnie od woli, a jego celem jest zapewnienie prawidłowego funkcjonowania i bezpieczeństwa człowieka.

W tym celu monitoruje (nieświadoma neurocepcja) to, co dzieje się wewnątrz, na zewnątrz ciała i w relacjach z innymi.

Neurocepcja to jest sposób, w jaki układ nerwowy wykrywa bodźce z naszego otoczenia bez naszej świadomości. Proces ten zachodzi automatycznie i odpowiedzialne za niego obszary mózgu oceniają sygnały bezpieczeństwa, niebezpieczeństwa lub zagrożenia życia

Neurocepcja więc to trzy składowe AUN:

- część parasympatyczna związana z aktywnością nerwu błędnego brzuszno (stan bezpieczeństwa, zdrowia, wypoczynku i zaangażowania społecznego),
- część sympatyczna (system mobilizacji, ucieczki walki),

- część parasympatyczna związana z aktywnością nerwu błędnego grzbietowego (stan oszczędzania energii, zamrożenia/zamarcia/dysocjacji).

Układ ten odbiera, wysyła, oraz przetwarza sygnały zagrożenia i sygnały bezpieczeństwa, wywołując określone, często nieświadome reakcje zarówno we własnym ciele i psychice, jak i w ciele i psychice ludzi, z którymi jest w kontakcie. W celu poszukiwania bezpieczeństwa, jako ssaki, zwierzęta stadne wykorzystujemy mechanizm koregulacji, czyli regulacji dzięki obecności innych.

Stan AUN a koregulacja

Możemy więc powiedzieć, że koregulacja to termin określający wzajemny, często nieświadomy wpływ, jaki wywierają na siebie układy nerwowe. Takie zjawisko czasami nazywamy "zarażeniem się" emocjonalnym.

Przykładem koregulacji jest relacja matka-dziecko ale też nauczyciel-uczeń. Zwykle to dorosły jest źródłem koregulacji dla dzieci, ale też może nastąpić koregulacja w układzie dorosły – dorosły, np. podczas terapii, czy rozmowy przyjaciółek, z których jedna wspiera drugą.

Koregulacja może być pozytywna, np. dorosły uspokaja dziecko. Nasz stan AUN jest kształtowany i regulowany przez interakcje z innymi. Gdy czujemy się bezpiecznie, włącza się system zaangażowania społecznego.

AUN w każdej chwili wysyła i jednocześnie szuka sygnałów bezpieczeństwa lub zagrożenia. Wysyła je również na zewnątrz do świata.

Sygnały, które są wysyłane na zewnątrz mogą być odebrane na dwa sposoby: albo dochodzi do koregulacji (wysłanie sygnałów bezpieczeństwa) i w ten sposób tworzą się nowe możliwości (np. na rozwiązanie problemu) albo w wyniku naszego napięcia, wysyłane są sygnały zagrożenia, zwiększając reaktywność drugiego układu nerwowego, która wzmacnia znane nam wzorce nastawione na przetrwanie i przełącza w starsze ewolucyjnie stany AUN.

Te zmiany w układach nerwowych i wzrost napięcia drugiej osoby szczególnie zauważalne są w relacji dorosły-dziecko.

Jednak my możemy korzystać z mechanizmów samoregulacji, czy umiejętności poruszania się między trzema stanami AUN i w razie potrzeby powrotu po ekstremalnym stresie do stanu zaangażowania społecznego. W tym celu można skorzystać z gimnastyki neuroanatomii i ćwiczeń zawartych w tym podręczniku..

Trauma

Trauma jest stanem psychicznym wywołanym działaniami czynników zewnętrznych, zagrażających zdrowiu lub życiu, które prowadzą do głębokich zmian w funkcjonowaniu człowieka. Rezultatem takiego urazu u osoby dotkniętej traumą mogą być utrwalone trudności w powrocie do poprzedniego funkcjonowania.

Trudności te mogą niekiedy tworzyć zespół objawów, tzw. zaburzenie stresowe pourazowe. Następstwami doznanej traumy

może być: lęk, żaloba, depresja, wzrost zachowań agresywnych i autoagresywnych (w tym próby samobójcze), symptomy psychotyczne, obniżone poczucie własnej wartości, problemy społeczne lub, w młodszym wieku, pogorszenie wyników szkolnych.

Trauma w ujęciu poliwalnym, jest więc instynktowną reakcją ciała, w trakcie której następują zmiany neurologiczne, biologiczne i anatomiczne. Pierwotna zatem reakcja obronna ciała wytwarza psychologiczno-adaptacyjną reakcję wtórną, czyli osobowość dostosowuje się na nowo do innego już ciała. Z tego powodu, aby zająć się reakcją na traumę, ważne jest znalezienie stanu bezpieczeństwa w ciele, by zająć się w kolejnym kroku wglądem w sytuację, która wywołała reakcję traumatyczną (zamrożenie/dysocjację).

Zmiany w napięciu mięśni, substancji chemicznych i procesach myślowych powodują zmiany w nastawieniu jednostki – możemy powiedzieć o osobowości traumatycznej, która porusza się na kontinuum nadmierna czujność – depresja.

Nadmierna czujność:

- nadmierna reakcja na negatywne uwagi
- nadmierna przywiązanie (nadmierna towarzyskość)
- emocje wybuchowe (wrogość płacz)
- zachowania nadpobudliwe

Depresja:

- brak reakcji na pozytywne uwagi
- odosobnienie (izolacja społeczna)
- osłabione odczuwanie (brak uczuć, otępienie)
- zmęczenie
- bezsenność lub nadmierna senność

za: David Barceli *Zaufaj Ciału*, Koszalin 2011

Nie ma jednej miary dla wszystkich ludzi w zakresie tego, co jest traumą. Reakcja na doświadczenie będzie zależna od czynników genetycznych, od historii traumy oraz uwarunkowań rodzinnych i społecznych.

Przyczyny traumy

Do oczywistych przyczyn traumy zalicza się:

- wojnę
- ciężkie nadużycia emocjonalne, fizyczne i seksualne
- zaniechanie, zdradę czy nadużycie w dzieciństwie
- doznanie przemocy lub bycie świadkiem przemocy
- gwałt
- ciężkie zranienia i poważne choroby
- utratę rodziców w dzieciństwie

Trauma jednak nie musi być wynikiem jakiejś wielkiej katastrofy. Należy pamiętać, że traumą może być także seria niewielkich niepowodzeń, czy przedłużający się stan stresu.

Do powszechnych zdarzeń, które mogą wywołać traumę zalicza się:

- wypadki samochodowe (a nawet stłuczki)
- rutynowe inwazyjne procedury medyczne, w tym stomatologiczne
- upadki i inne małe uszkodzenia, zwłaszcza dotyczy to dzieci, jak np. upadek na rowerze

- utrata ukochanej osoby
- klęski żywiołowe, trzęsienia ziemi, huragany
- choroby, zwłaszcza kiedy towarzyszy im wysoka gorączka lub zatrucie
- pozostawienie samemu sobie
- przedłużające się unieruchomienie
- wystawienie na skrajne gorąco lub zimno
- nagły głośny hałas, zwłaszcza dla dzieci i niemowląt

za: Peter Levine *Uleczyć traumę*, Warszawa 2017

Trauma Zastępcza

Nauczyciele i wychowawcy pracujący z dziećmi, które przeżyły traumę, mogą doświadczać zastępczej traumy z powodu bliskości relacji czy wykonywanych obowiązków.

Trauma zastępcza – czyli zmiana w myśleniu, pojawiająca się na skutek narażenia na słuchanie traumatycznych historii innych ludzi (narażeni są na nią także policjanci, strażacy, pielęgniarki, lekarze, nauczyciele, psycholodzy,

psychoterapeuci) – ma często bardzo podobne objawy somatyczne, jak zespół stresu pourazowego (PTSD – *Post-Traumatic Stress Disorder*, niekontrolowany lęk po wydarzeniu traumatycznym).

Wśród objawów traumy zastępczej można wymienić:

- nadmierne reakcje zaskoczenia,
- niepokojące wspomnienia,
- koszmary senne,
- drażliwość,
- unikanie pewnych zachowań,
- problemy ze snem,
- utrata pamięci,
- trudności z koncentracją,
- izolowanie się.

Niestety trauma zastępcza i jej skutki, to temat rzadko poruszany, a nawet często zupełnie pomijany wśród/w odniesieniu do zawodów pomocowych.

Nauczyciele i wychowawcy potrzebują rozumieć, jakie skutki w życiu dzieci wywołują zdarzenia traumatyczne oraz potrzebują umieć identyfikować potrzeby dzieci wynikające z doświadczenia tych zdarzeń, tak, aby móc je adekwatnie wesprzeć. Aby tak działać i nie ulegać zastępczej traumatyzacji, sami

potrzebują wzmacniać swoją rezyliencję (czyli odporność, prężność) i nauczyć się samoregulacji.

Dzieci koregują swój układ nerwowy do układu nerwowego swoich opiekunów, jeśli więc dorośli nie mają poczucia bezpieczeństwa w sobie, dzieci podświadomie będą odbierać informację, że nie jest bezpiecznie, ich układ nerwowy także będzie pobudzony.

PTSD

PTSD (ang. *Post-Traumatic Stress Disorder*), czyli Zespół Stresu Pourazowego, definiowany jest jako niekontrolowany lęk następujący po wydarzeniu traumatycznym. Jest formą reakcji na wydarzenie o mocnym wydzźwięku psychicznym, związanym ze stresem lub traumatycznym zdarzeniem. Nadmiar negatywnych bodźców lub seria wydarzeń ze znaczną ilością silnych stresorów sprawia, że u chorego pojawia się silne zaburzenie lękowe.

Syndrom PTSD może powodować objawy psychiczne i fizyczne.

Objawy stresu pourazowego (PTSD):

- ponowne (wielokrotne) przeżywanie nadmiernie obciążającego psychicznie (traumatycznego) wydarzenia z przeszłości,
- opóźniona lub przedłużona reakcja na wydarzenie traumatyczne (krótko lub długotrwale) o charakterze zagrażającym, wywołującym ciężkie przeżycia (nie tylko u osób z PTSD),
- doświadczanie przykrych, „żywych” obrazów wydarzenia, natrętnych wspomnień, retrospekcji, koszmarów sennych,
- zmysłowe, emocjonalne i fizyczne doznania związane z traumą,
- unikanie myśli i wspomnień o wydarzeniu, a także unikanie działań, sytuacji, przedmiotów lub osób przypominających zdarzenie,
- nadmierna czujność,
- wzmożona reakcja zaskoczenia na bodźce (osoby z PTSD łatwo wystraszyć),
- doświadczanie odrętwienia, emocjonalnego przytępienia, odizolowania od innych,

- nadmierne pobudzenie wegetatywne z nadmierną czujnością i wzmożoną reaktywnością na bodźce,
- zaburzenia snu, bezsenność,
- lęk,
- depresja,
- wyobcowanie,
- anhedonia,
- myśli samobójcze.

Trudne emocje towarzyszące zespołowi stresu pourazowego sprawiają, że codzienne funkcjonowanie staje się kłopotliwe. Osoby zmagające się z PTSD unikają miejsc, wydarzeń, a nawet przedmiotów przypominających im o cierpieniu. Zetknięcie z „unikanym” sprawia, że wywołana zostaje reakcja na przeszłe doświadczenia związane z traumą.

Do symptomów PTSD zalicza się ciągle odczuwanie napięcia i podenerwowania. Tym, co odróżnia ASD (*Acute Stress Disorder*, ciężką reakcją na stres) od zespołu stresu pourazowego, jest fakt, że w przypadku tego drugiego objawy utrzymują się dłużej niż kilka tygodni.

Wykluczenie a AUN

“Połączenie to imperatyw biologiczny niezbędny dla naszego przetrwania (Porges, 2015a). Jesteśmy biologicznie zaprogramowani na połączenie z innymi. Nasz autonomiczny układ nerwowy tęskni za połączeniem z innymi, wysyła sygnały do świata i szuka podobnych sygnałów kierowanych do nas. Poprzez koregulację (...) łączymy się z innymi i tworzymy wspólne poczucie bezpieczeństwa.” (Deb Dana, Teoria poliwalgalna w praktyce)

Przez wykluczenie rówieśnicze rozumie się negatywny stosunek grupy do danej jednostki, który wpływa na dalszy kierunek jej rozwoju. Grupa postrzega taką osobę jako niewartą akceptacji, co wtórnie oddziałuje na jednostkę, która zaczyna postrzegać siebie jako niezdolną do uzyskania akceptacji (Ladd, Troop-Gordon, 2003)

Bycie częścią i przynależność do grupy to nasze najstarsze mechanizmy przetrwania. Jesteśmy istotami społecznymi i w naszej naturze jest rozpoznawanie innych, interakcja i tworzenie relacji. Kiedy potrzeba przynależności jest niezaspokojona, nasze życie zaczyna tracić sens. Je-

steśmy wręcz zaprogramowani do połączenia z innymi i nawet samo przekonanie o byciu wykluczonym, osłabia naszą zdolność do regulowania stanów AUN.

Od doświadczeń w okresie dziecięcym oraz nastoletnim, będzie zależało nasze funkcjonowanie w życiu dorosłym, kiedy to budujemy obraz świata i ustalamy w nim miejsce, które wydaje się nam właściwe. W tych doświadczeniach tkwi źródło naszej siły, ale też kompleksów, mocnych i słabych stron.

Jesteśmy stadni, bez innych ludzi nie funkcjonujemy. Przekonania o sobie samym są wypadkową tego, co myślimy o sobie sami i tego, co myślą o nas inni. Samoświadomość budujemy stopniowo w oparciu o informacje o nas otrzymywane od otoczenia, akceptujemy swój wygląd, oceniamy własne możliwości, zdolności, intelekt, „odbijając się” w spojrzeniu otaczających nas osób. Wtedy uczymy się relacji z ludźmi.

Dlatego bardzo istotnym z punktu zdrowia psychicznego dzieci, jest obserwacja w grupie/klasie pierwszych objawów wykluczenia rówieśniczego. Badania longitudinalne (Bagwell i in., 1998; Dodge

i in., 2003; Ladd, 2006) ujawniają, że osoby odrzucane w okresie dzieciństwa znacznie gorzej funkcjonowały w życiu dorosłym.

Wykluczenie z grupy rówieśniczej prowadzi w pierwszej kolejności do silnych negatywnych emocji – smutku, samotności, poczucia krzywdy, poczucia winy, zazdrości, niepokoju społecznego, aż do depresji i myśli samobójczych. Doświadczanie tych emocji owocuje nie tylko zmianą jakości życia, ale też obniżeniem samooceny i wycofaniem społecznym.

Wykluczenie, a więc zakłócenie procesu budowania przynależności w relacjach z jednostką i grupą prowadzi do daleko idących konsekwencji w życiu i rozwoju dzieci i młodzieży.

Najczęstsze formy wykluczenia rówieśniczego:

- manifestowanie obojętności lub niechęci, bojkot – często w wyniku bardzo prozaicznych przyczyn, np. stylu ubierania się, rodzaju słuchanej muzyki czy szczególnego zaangażowanie w jakąś działalność (harcerstwo, działalność w kościele itp.),
- przytyki, wyzwiska,

- wyśmiewanie, obrażanie,
- stosowanie przemocy,
- odrzucenie, izolowanie z grupy rówieśniczej,
- odmawianie praw, niechęć do wspólnych działań w grupie rówieśniczej.

Zachowania ucznia wykluczonego:

- zmiany w zachowaniu, obniżenie nastroju, nieadekwatnie gwałtowne reakcje, spadek koncentracji uwagi, zaniedbania higieniczne, częste choroby,
- spadek osiągnięć szkolnych,
- unikanie kontaktów rówieśniczych lub nadmierna chęć upodobnienia się, udział w grupach negatywnych,
- ucieczki z domu, włóczęgostwo,
- nagminne wagary,
- eksperymentowanie z substancjami psychoaktywnymi,
- bójki, przemoc, agresja, niszczenie mienia.

2

STRES U DZIECI

Stres (ang. stress – naprężenie) to stan napięcia psychicznego, który najprościej można zdefiniować jako reakcję organizmu na takie bodźce, które zakłócają jego równowagę, są dla organizmu obciążeniem, wyzwaniem. Takie wydarzenia mogą przekraczać możliwości poradzenia sobie z nimi, albo stanowić wyzwanie, z którym przy wykorzystaniu dodatkowych zasobów, będziemy sobie w stanie poradzić. Według definicji Richarda S. Lazarusa stres to “rodzaj relacji pomiędzy wymaganiami otoczenia a możliwościami osoby do sprostanania im bez nadmiernych kosztów”.

Cała nasza aktywność będzie nakierowana na podjęcie takich działań, które pomogą nam tę równowagę przywrócić. W psychologii zwraca się uwagę na fakt, że jest to adaptacyjna relacja pomiędzy wymogami sytuacji a możliwościami jednostki (które różnią się, tak jak ludzie różnią się między sobą). Ten sam bodziec czy sytuacja może być większym lub mniejszym obciążeniem dla danej osoby.

Pomimo powszechnego negatywnego skojarzenia, stres nie musi być szkodliwy. W zależności od aktualnych możliwości człowieka, możemy w reakcji na bodźce stresowe (czyli zaburzające naszą równowagę)

mówić o dystresie lub eustresie. Eustres to taka reakcja, kiedy stresowy są dla nas wymaganiem, które mobilizuje nas do działania, ale jest to w zasięgu naszych możliwości. Mamy zasoby do zrealizowania swoich potrzeb i celów. To pozytywna, mobilizująca reakcja na stres. Dystres natomiast jest tym, co potocznie nazywamy stresem, czyli sytuacją, w której możliwości adaptacyjne jednostki nie są wystarczające do poradzenia sobie z charakterem, typem czy czasem trwania bodźca stresowego (nazywanego czasem stresorem).

Po co nam stres

Stres powoduje mobilizację całego organizmu, dzięki czemu możemy w pełni wykorzystać nasze zasoby fizyczne i psychiczne. Według prawa Yerkesa – Dodsona, zarówno zbyt duży jak i zbyt mały poziom stresu nie jest optymalny do efektywnego wykonania zadania. Żeby podjąć i zrealizować zadanie, konieczne jest pobudzenie i mobilizacja organizmu. Z kolei zbyt duży stres może prowadzić do paraliżu, lęku, przeciążenia i dezadaptacyjnych reakcji. Podsumowując, optymalna ilość stresu działa pobudza-

jąco i mobilizująco i pomaga nam sprawnie realizować zadania, które stawia przed nami życie.

Dystres u dzieci – jak to może wyglądać

Dzieci nie zawsze ujawniają swoje emocje, dlatego nie zawsze komunikują to, że “są zestresowane”.

Wynika to z trudności w identyfikowaniu i nazywaniu emocji, zwłaszcza jeśli są to uczucia złożone i silne. Innym powodem jest (nawet u młodszych dzieci) chęć ochrony dorosłych, nie martwienia ich, bycia „dobrym dzieckiem” i “dobrym uczniem”. Dzieci odczuwają niepokój towarzyszących im dorosłych, co nasila ich własny lęk, aż do stanu przerażenia. Wtedy możliwą reakcją jest obronne „zamarcie/zamrożenie”, zahamowanie – stan, w którym dziecko usiłuje po prostu przetrwać sytuację.

Dzieci, które doświadczyły silnego stresu mogą ujawniać swoje emocje stopniowo, metodą małych kroków, dopiero wtedy, gdy poczują

się trochę bezpieczniej. O tym, jak silnie dziecko przeżywa sytuację, świadczy nie tyle to, co mówi, ale jego zachowanie, symptomy cielesne, jakość snu, apetyt lub jego brak i inne objawy.

Dzieci w wieku przedszkolnym

Dzieci w wieku przedszkolnym mogą powracać do uspokajających nawyków z wcześniejszego dzieciństwa (jak ssanie kciuka, kocyka, maskotki, kiwanie się). Zdarzają się takie problemy jak moczenie nocne lub zanieczyszczanie się w ciągu dnia, które od dawna nie miały już miejsca. Dziecko może wymiotować z przyczyn (bez przyczyn fizycznych), odmawiać jedzenia lub ciągle poszukiwać słodyczy czy przekąsek typu chipsy czy paluszki. Może reagować strachem na nowe osoby, gwałtowniejsze wydarzenia lub dźwięki, bać się zostać samo w pokoju lub nie pozwala zgasić światła w nocy. Śpi czujnie, budzi się z płaczem, może mieć koszmary senne i nawracające wspomnienia przykrych wydarzeń w ciągu dnia. Czasem chce bezustannego towarzystwa matki lub innej bezpiecznej

dlań osoby, nie pozwalając jej oddalić się nawet na chwilę. Niechętnie bierze udział w nowych aktywnościach, nie czuje się pewnie w konstruowanych na nowo grupach społecznych, nie chce eksplorować nowych przestrzeni.

Zachowania regresywne (czyli te z wcześniejszej fazy rozwoju) nie wynikają ze złej woli dziecka, lecz jego przeżyć emocjonalnych, z którymi nie potrafi sobie poradzić. Podobnie, ciągłe domaganie się obecności opiekującej się osoby, chociaż może być uciążliwe, wynika z potrzeby poczucia bezpieczeństwa.

Rozmawiając z dzieckiem w wieku przedszkolnym, warto pomagać mu nazywać emocje i mówić o nich, jednak nie bezpośrednio. Łatwiej mu będzie powiedzieć, że bohater bajki bardzo się boi, niż ono samo. Dlatego można wykorzystywać bajki, opowieści, zabawy lalkami, pacynkami, rysunki, aby dziecko nauczyło się określać emocje i o nich mówić. Niekiedy pomagają zabawy grupowe, gdy dziecko słucha, o czym mówią inne dzieci, a dorosły nie koncentruje się wyłącznie na nim, co może być oneśmielające. W tym wieku dziecko potrzebuje po przejściu sytuacji

burzącej poczucie bezpieczeństwa, ustanowienia rytuałów organizujących jego życie, dających poczucie stałości, potrzebuje ulubionych zabawek-przytulank, łagodzących napięcie. A jeśli towarzyszy mu opiekun – łagodnego zwracania się, spokojnego objaśniania nieznanego rzeczywistości, kontaktu fizycznego – przytulania, głaskania, często usypiania (choć już zasypiało samodzielnie wcześniej), ulubionych kołysanek, piosenek i historyjek.

Bardzo ważne jest, aby odpowiedzi na pytania dziecka były zgodne z rzeczywistością. Lepiej, by na pytanie o dom odpowiedzieć, że kiedyś na pewno do niego wrócimy lub znajdziemy inny, spokojny dom, niż odpowiedzieć, że wrócimy jutro-pojutrze. Na pytanie o walczącego ojca lepiej odpowiedzieć, że tatuś z całą pewnością stara się dbać o swoje bezpieczeństwo, by do dziecka wrócić, niż mówić, że nic mu się nie stanie. Dziecko nie może się zawieść na opiekunie, musi mu ufać, dlatego lepiej łagodnie powiedzieć mu prawdę.

Dziecko szuka ukojenia, ciepła, spokoju, stałości i źródłem tego są dla niego dorośli opiekunowie.

Dzieci w wieku szkolnym

Starsze dzieci, również mogą przejawiać zachowania regresywne, na przykład chcąc być wciąż blisko opiekuna, lub domagając się spania z nim w nocy. Jednocześnie, mogą pojawić się u nich objawy uogólnionego niepokoju, drażliwości, nadmierne reakcje na drobne wydarzenia, a nawet zachowania agresywne wobec opiekuna lub rówieśników. Dziecko przez agresję odreagowuje stres i frustrację, wynikające z sytuacji, której nie chce i nie rozumie w pełni. Czuje się pokrzywdzone, pozbawione tego, co było dla niego ważne, zmuszone do innego sposobu życia. Dość często występuje utrata zainteresowania nauką, spadek motywacji, pojawiają się trudności w skupieniu uwagi, kłopoty w zapamiętywaniu materiału szkolnego.

Ze starszymi dziećmi trzeba rozmawiać, pomagając im ubrać w słowa ich przeżycia. Wszelkie zaburzenia zachowania należy w tym okresie traktować jako sygnał – „wołanie o pomoc” – wskaźnik tego, że dziecko nie może poradzić sobie z traumą i potrzebuje uwagi osoby dorosłej. Oczywiście nie można

akceptować zachowań agresywnych, ale zamiast karać za nie, trzeba z dzieckiem porozmawiać o tym, co go złości i drażni, o napięciu, jakie czuje i którego nie potrafi wyrazić ani wyciszyć. Ze względu na duże znaczenie grupy rówieśniczej w tym wieku, pomocne będą wszelkie animowane zajęcia grupowe, w czasie których animator pomoże nie tylko mówić o emocjach, ale także o sposobach radzenia sobie.

Adolescenci

W postępowaniu z adolescentami, warto wyznaczać im zadania, jednak na miarę ich możliwości, dając równocześnie przyzwolenie na bycie dzieckiem. Nastolatek potrzebuje oparcia w dorosłym, poczucia, że ktoś panuje nad chaosem, jaki wdarł się w jego życie. Włączanie w opiekę nad rodzeństwem, pomoc w organizowaniu życia rodziny w nowych warunkach, pozwala mu poczuć się potrzebnym, nie przeciążając, ukierunkowuje jego aktywność, buduje poczucie własnej wartości. Dlatego nie można zapominać o pochwaleniu, docenieniu, ale także o wsparciu i zachęceniu do okresowego wyłączeniu się

z pomagania rodzinie, a zadbania o relaks i kontakty towarzyskie. Zajęcia grupowe, poświęcone omawianiu radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami, zachęcanie do przelewania myśli na papier, pisanie pamiętników czy wierszy, mogą pomóc przepracować bolesne doświadczenia.

Style radzenia sobie ze stresem

Każdy z nas ma swój styl reagowania w sytuacji stresowej. W 1994 roku Norman Endler i James Parker opisali trzy strategie, którymi posługujemy się napotykając sytuację stresową. Żadna z nich nie jest jednoznacznie dobra lub zła, w każdej są elementy, które służą nam w dłuższej perspektywie poradzić sobie z wielorakimi konsekwencjami trudnej sytuacji.

Styl skoncentrowany na zadaniu

Na pierwszy rzut oka wygląda na najskuteczniejszy i najbardziej korzystny. Osoby charakteryzujące się tym stylem chcą poznać przyczynę stresu po to, żeby dobrze namierzyć źródło problemów.

Dzięki temu mogą dobrze określić zadania, dzięki którym będą próbowali zmienić sytuację albo też przekształcić ją poznawczo. Taki styl pozwala skutecznie rozpocząć działanie i poradzić sobie z przyczynami stresu. Skupienie się na zadaniu może zmniejszać intensywność przeżywanych przykrych uczuć, ale także zapobiegać niestannemu porównywaniu się z innymi. Wyjątkiem są sytuacje, w których nasza sprawczość jest mocno ograniczona, bo rezultaty nie zależą od podjętych przez nas działań. Wtedy, gdy stres wiąże się z wydarzeniami, na które nie mamy wpływu, a których rozstrzygnięcie nastąpi dopiero w przyszłości (np. gdy podejrzewam u siebie nowotwór i czekam na termin badań lekarskich, albo gdy w prokuraturze toczy się jakieś postępowanie, w które jestem zaangażowany, ale w danym momencie mogę jedynie czekać na wezwanie na przesłuchanie). W takich sytuacjach osoby wykazujące styl skoncentrowany na zadaniu, będąc przyzwyczajone do działania, mogą czuć się dodatkowo sfrustrowane bezsilnością i niemożliwością przejścia inicjatywy. Hasłem używanym przez osoby charakteryzujące się takim stylem, byłoby "Działam!"

Styl Skoncentrowany na unikaniu

To z kolei styl, który początkowo wydaje się najmniej dojrzały i skuteczny, ale jednak ma swoje dobre strony.

Osoby, którym bliski jest taki styl, mają umiejętność unikania myślenia o stresującej sytuacji. Potrafią zająć swoje myśli innymi tematami, nie zwracając uwagi na źródło stresu i jego konsekwencje. Faktem jest, że ten styl nie nakierowuje działania na rozwiązanie problemu, dlatego jeśli jest istotnie dominującą strategią, w mniejszych i bardziej przyziemnych sytuacjach może nie być wystarczający do poradzenia sobie z wyzwaniem życia codziennego. Jednak w sytuacji niewielkiej kontroli lub jej braku, czy też w sytuacji odroczonej możliwości rozwiązania sytuacji stresowej jest bardzo chroniący dla człowieka. W niektórych sytuacjach odwrócenie uwagi i zajęcie się innymi aktywnościami to najlepsze co możemy zrobić dla ochrony naszego dobrostanu.

Taki styl u dzieci i młodzieży może się łączyć z nadmiernym korzystaniem z aktywności zastępczych, takich jak gry, filmy, bajki,

a w starszym wieku używki czy skłonność do hazardu.

Tutaj hasłem typowym dla osoby mogłoby być *Zajmę się czymś innym.*

Styl skoncentrowany na emocjach

Dla osób charakteryzujących się tym stylem bardzo ważne jest emocjonalny komfort. Sytuacja stresowa dostarcza im często nieprzyjemnych emocji, takich jak lęk, poczucie dyskomfortu wynikające z napięcia, złość czy poczucie winy. Ich uwaga poświęcona będzie zrozumieniu tych stanów emocjonalnych, a przede wszystkim dążeniu do usunięcia dyskomfortu i napięcia. Takie osoby potrzebują przeżyć te trudne emocje i rozładować je. Mogą mieć tendencje do zamartwiania się, przeżywania poczucia winy czy lęku, ale też do fantazjowania o tym, że w przyszłości wydarzy się lepiej. To fantazjowanie przybiera formę myślenia życzeniowego i niekoniecznie jest wsparte konkretnymi działaniami, które w przeszłości miałyby zapewnić pozytywny obrót sprawy.

To wszystko dzieje się kosztem racjonalnego działania nakierowanego na rozwiązanie sedna problemu.

U dzieci taki styl może przyjąć formę odreagowywania sytuacji stresowej w teatralny sposób, na przykład przez trzaskanie drzwiami, kopanie czy uderzanie w ławkę albo “teatralne” obrażanie się na kolegów czy koleżanki.

Hasłem podsumowującym ten styl byłoby *Czuję i przeżywam.*

Na koniec warto dodać, że w praktyce, większość dzieci jak i dorosłych, używa wszystkich trzech stylów. Każdy człowiek ma preferencje do wykorzystywania różnych strategii, i w zależności od okoliczności. Każdy z nas posiada również swój dominujący, preferowany styl. Jednak nie jest spotykane, aby człowiek używał tylko i wyłącznie jednego stylu radzenia sobie ze stresem.

Praktyczne porady jak pomóc dzieciom w sytuacji stresu

RYTUAŁY/ROZMOWA/RELAKS

Co może pomóc małemu dziecku?

- Stałe godziny snu, posiłków, czynności higienicznych, zabaw,
- Powtarzanie zabaw, piosenek, kołysanek, zwrotów wypowiedzianych do dziecka, zdrobnień; rozmowa o znanych osobach i sytuacjach,
- W miarę możliwości – ulubione potrawy,
- Uspokajanie:
 - » wzięcie za ręce – przytrzymanie dłoni dziecka w swoich dłoniach, otulanie dłoni
 - » głaskanie po głowie, czesanie i zaplatanie włosów
- Minimum jeden spacer dziennie
 - » wspólny posiłek
 - » inicjowanie kontaktu z innymi dziećmi

Co może pomóc Twojemu starszemu dziecku?

- Rozmowa pomagająca nazwać przeżycia – o tym, co złości i drażni, o napięciu, które trudno wyrazić i wyciszyć

- Zajęcia grupowe, gdzie można mówić o emocjach i o sposobach radzenia sobie
- Wyznaczanie zadań (na miarę możliwości) – włączanie w opiekę nad innymi, pomoc w organizowaniu życia rodziny w nowych warunkach
- Chwalenie, docenianie, wzmacnianie poczucia własnej wartości
- Oparcie w dorosłym, poczucie, że ktoś panuje nad chaosem; przyzwolenie na bycie dzieckiem
- Zachęcanie do okresowego wyłączania się z pomagania
- Dbanie o relaks i kontakty towarzyskie
- Zachęcanie do przelewania myśli na papier, pisanie pamiętników czy wierszy
- Codzienna, choćby krótka aktywność fizyczna, np. spacer

Jak praktycznie wspierać dziecko? Zestaw wskazówek i porad

- Dbaj o siebie
- Dbaj o zaspokojenie potrzeb fizycznych. sen, ruch, jedzenie, samoregulacja

- Twórz okazje do pozytywnych doświadczeń
- Daj dziecku możliwość poczuć się dumnym
- Ćwicz oddychanie
- Ćwicz techniki uważności
- Szczególnie zwracaj uwagę na zmniejszenie ilości wyrażenń oceniających
- Twórz rytuały i ramy
- Zadbaj o psychoedukację: czym jest stres, po co nam emocje, wyłapywanie sygnałów napięcia
- Relacje i przyjaźnie.

3

ŻAŁOBA I STRATA

Czym jest żałoba, a czym strata?

Żałoba po stracie rozumiana jest jako stan smutku, żalu, cierpienia i bólu związanego ze śmiercią bliskiej osoby. Smutek jest normalną reakcją na stratę ukochanej osoby. Sposób przeżywania żalu może być odmienny u poszczególnych osób, lecz często towarzyszą mu objawy somatyczne, poznawcze, behawioralne i emocjonalne.

Może trwać miesiącami, a nawet latami. Okresowo może się nasilać w sytuacjach prowokujących wspomnienia i wracanie myślami do przeżyć z bliską osobą. Każdy przeżywa ten proces na swój sposób.

Są jednak ramy, wyznaczone przez badania kliniczne. Przyjmuje się, że przeciągający się proces żałoby, który utrudnia funkcjonowanie człowieka i trwa powyżej sześciu miesięcy może wskazywać na potrzebę konsultacji ze specjalistą.

Po co nam taki proces

Finalnym celem dobrze przeżytej żałoby jest znalezienie dla zmarłego nowej roli i pozycji w rodzinie – pogodzenie się z odejściem, zachowanie dobrych wspomnień – a dla siebie nowego planu na życie, nowych celów.

Czego można się spodziewać po dziecku przeżywającym stratę lub żałobę?

Etapy żałoby

ETAPY ŻAŁOBY DZIELI SIĘ NA 5 FAZ:

1. Szok, niedowierzenie, zaprzeczenie – największe w chwili, gdy umiera osoba młoda, pełna życia, a do śmierci dochodzi np. wskutek nieszczęśliwego wypadku. Jednak nawet odejście kogoś, kto od dawna chorował, budzi szok i otępienie, które utrzymuje się do czasu pogrzebu i jeszcze przez jakiś czas później.

2. Dezorganizacja – zderzenie z rzeczywistością zazwyczaj jest bardziej bolesne, niż się wydaje. Na tym etapie uświadamiasz sobie brak bliskiej osoby, która do tej pory zajmowała ważne miejsce w Twoim życiu. W domu, w pracy – nadal czujesz jej obecność w miejscach, w których najczęściej się widywaliście. Może to wywoływać bezsenność, zaburzenia łaknienia, uczucie lęku i utrzymującego się podenerwowania.

3. Bunt – po przeżyciu szoku i dezorganizacji przychodzi czas na pytania „dlaczego, jak to się mogło stać”. Żal, że bliska osoba odeszła i zostawiła innych w smutku i samotności przejawia się w buncie – przeciwko zmarłemu, Bogu, całemu światu. Trudno jest wtedy wytrzymać widok ludzi, którzy są szczęśliwi.

4. Smutek – to zdecydowanie stan, który utrzymuje się najdłużej i może być mocno obciążający dla przeżywającego żałobę. Jest to okres, w którym pojawia się płacz, rozpacz, pesymistyczne myśli, stronienie od innych ludzi, zamykanie się w sobie, a nawet szukanie ucieczki w używkach. Nastroje depresyjne są na tym etapie nor-

malnym zjawiskiem, jednak nie należy ich traktować lekceważąco. Utrzymujące się zbyt długi czas i wywołujące silne przeżycia mogą prowadzić do poważniejszych zaburzeń. Jeżeli jednak „wszystko pójdzie zgodnie z planem”, to po etapie smutku nadejdzie wreszcie ostatnia faza żałoby, która będzie trwała już do końca życia – akceptacja.

5. Akceptacja – nie win siebie, kiedy w końcu pogodzisz się ze śmiercią kogoś, kto był Ci bliski, zaczniesz żyć – chodzić do kina, śmiać się, umawiać na randki. Masz do tego prawo, a odczuwanie szczęścia nie jest niczym złym! Przeciwnie – bez etapu akceptacji nie wrócisz do normalności, co nie oznacza, że zapomnisz smutek towarzyszący śmierci czy zapełnisz pustkę w sercu. Ta prawdopodobnie zostanie z Tobą już na zawsze.

Etapy żałoby u każdego mogą wyglądać nieco inaczej i mieć różne natężenie. Trzeba jednak pozwolić sobie na ich przeżywanie. Nie daj sobie wmówić, że nie wypada Ci płakać, że musisz się trzymać, że masz się zachowywać w określony sposób. Możesz pozwolić sobie na płacz, tęsknotę, krzyk i wiele innych, które pomogą Ci w przeży-

ciu żałoby. Tłumienie emocji nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem, bo zazwyczaj powoduje jedynie odwleczenie w czasie całego procesu terapeutycznego, jakim w sensie psychologicznym jest żałoba.

Fazy żałoby mają różne natężenie, ale zazwyczaj przebiegają zgodnie z utartym schematem. Dopiero zaobserwowanie niepokojących zachowań, jak ucieczka w używki, depresja czy skłonność do agresji, uprawianie magii, próba szybkiego zastąpienia osoby zmarłej np. nowym partnerem czy wreszcie podejmowanie zbyt wyczerpujących aktywności „byle tylko nie myśleć i uwolnić głowę”, mogą świadczyć o problemie. Jakim? Nie każdy jest w stanie sam uporać się z osieroceciem, szczególnie gdy ze zmarłym łączyła go wyjątkowa więź, znali się długo, spędzali razem sporo czasu, a jego czy jej odejście było spowodowane nagłym wypadkiem, czy samobójstwem. Przyjmowanie na siebie winy, nieustawanie w poszukiwaniu odpowiedzi, nadmierne idealizowanie zmarłego – jest wiele niepokojących objawów, które warto skonsultować ze specjalistą.

Czas trwania żałoby jest zależny od indywidualnych zasobów osoby,

ale warto mieć na uwadze, że kiedy mówimy o przedłużającym się okresie żałoby, czyli takim który trwa powyżej 6 miesięcy, warto rozważyć dodatkowe wsparcie psychologiczne, psychoterapeutyczne lub medyczne.

Progerson mówi o tym aspekcie tak: *Patologiczny żal obejmuje występowanie pewnych zależnych od żalu objawów, przekraczających swym trwaniem czas mieszczący się w ramach okresu adaptacyjnego. Można postawić hipotezę, że trwanie pewnych objawów powyżej 6 miesięcy umieszcza osobę będącą w żałobie w grupie zwiększonego ryzyka przetrwałego upośledzenia socjalnego, psychologicznego i medycznego.*

Zadaniem żałoby jest zaakceptowanie nowej rzeczywistości po stracie bliskiej osoby, doświadczenie bolesnego smutku, przystosowanie się do otoczenia, w którym nie ma już zmarłej osoby, uporządkowanie emocji i skierowanie uwagi na relacje innego rodzaju.

Percepcja i pojęcie śmierci u dzieci różnią się od pojęć stosowanych przez dorosłych. Małe dzieci do 3 r.ż. nie posługują się pojęciami, lecz doświadczają wydarzenia przez

intensywne doznania zmysłowe i wyobrażenia. Nie rozumieją też w pełni, że coś może istnieć poza ich sensoryczną percepcją. Jeżeli umiera rodzic, dziecko przeżywa przykre doznania z powodu nieobecności opiekuna, ale nie z powodu samego faktu śmierci.

Dzieci w wieku 3-5 lat również nie mają poczucia realności śmierci, mają raczej przekonanie, że zmarli żyją w zmienionych okolicznościach. Śmierć jest tymczasowa, odwracalna i spowodowana przez siły magiczne.

W tym wieku dzieci reagują w sposób nieprzewidywalny i często sprzeczny. Mogą odczuwać złość, że zmarła osoba je porzuciła, mogą także przeżywać lęk przed porzuceniem przez innych bliskich z otoczenia. Dorośli powinni być szczególnie wrażliwi na zachowania dzieci wywołane poczuciem winy za śmierć bliskiej osoby. Nie powinni wyjaśniać też śmierci jako snu, ponieważ mogą wywołać silne lęki i trudności dzieci ze snem.

Dzieci w wieku 6-8 lat personifikują śmierć. Jeżeli dziecko czuje się dostatecznie silne, uważa, że śmierć może być przez niego pokonana.

Dzieci uważają, że śmierć dotyczy tylko ludzi starych i chorych. Dzieci przeżywają obawy, co dzieje się z ciałem po śmierci, są zainteresowane jego rozkładem.

Reakcje na proces żałoby u dzieci

DZIECKO POMIĘDZY DRUGIM A PIĄTYM ROKIEM ŻYCIA.

W tym wieku dziecko jeszcze nie potrafi zrozumieć konceptu śmierci i jej nieodwołalności. Nie kieruje się jeszcze dorosłą logiką. Śmierć to dla takich dzieci coś odwracalnego. Coś, co jest formą snu, podróży, przeniesienia do innego świata – wszystko to jest czymś, co może się skończyć i po pewnym czasie wszystko powróci do normy.

W tym wieku też dziecko nie umie jeszcze nazywać swoich emocji, co nie znaczy, że ich nie odczuwa. Żal, ból, smutek, niezrozumienie, strach, poczucie niesprawiedliwości – w tym wieku reakcje dziecka na żałobę przypominają już reakcje dorosłych.

Dziecko w żałobie potrzebuje przede wszystkim poczucia bezpieczeństwa. Nie można dopuścić do tego, by poczuło się osamotnione, porzucone i pozostawione samo sobie ze swoim bólem. Może się buntować i złościć na opiekuna – tego, który zmarł lub tego, który pozostał. U dziecka w żałobie w tym wieku mogą pojawić się koszmary, moczenie nocne, problemy ze snem, lęki nocne. Może pojawić się też brak apetytu czy osłabienie organizmu, co wpływa na podatność na choroby.

DZIECKO POMIĘDZY PIĄTYM A ÓSMYM ROKIEM ŻYCIA.

Dziecko w tym wieku wie już, czym jest śmierć. Wie, że jest nieodwołalna. Może przeżywać nawet fascynację śmiercią i wszystkimi jej aspektami, łącznie z tymi biologicznymi. Choć dziecko rozumie już pojęcie śmierci, nadal nie jest wyposażone w mechanizmy, które pozwalają mu radzić sobie z przeżywanymi emocjami.

W tym czasie ważne są spokojne rozmowy z dzieckiem. Tłumacz mu i wyjaśniaj nurtujące go kwestie. Zadbaj o to, by czuło się bezpieczne i kochane. Dziecko może się nieco

wycofać, zamknąć w sobie, stać się drażliwe, nerwowe czy lękliwe – to dlatego, że dziecko zmagają się z ogromnymi emocjami, z którymi nie umie sobie jeszcze radzić.

DZIECKO POMIĘDZY ÓSMYM A DWUNASTYM ROKIEM ŻYCIA.

Dzieci w tym okresie życia zaczynają już poszukiwać swojej tożsamości. Nadal są dziećmi i przejawiają dziecinne zachowania, ale chcą uchodzić za silne i niezależne. W tym wieku dziecko może mieć problem z pokazaniem swojej bezsilności. Nikt nie lubi czuć się bezsilnym i bezradnym, a u dziecka może to powodować dużo większy bunt i sprzeciw.

Dziecko może zacząć przejawiać nadopiekuńcze zachowanie w stosunku do innych członków rodziny. Może też stać się nadmiernie kontrolujące. Może też zachowywać się buntowniczo, niewłaściwie. Te prowokacje mają jeden sens – zademonstrowanie swojej siły, której dziecko pragnie w tych trudnych chwilach.

Warto tutaj stawiać zdrowe granice, ale mieć świadomość tego, że źródłem tych problemów jest silna

tęsknota za zmarłym. W tym wieku swoje prawdziwe emocje dziecko okazuje wtedy, gdy czuje się całkowicie bezpieczne.

Najczęstsze objawy żałoby

W okresie żałoby może pojawić się naprawdę wiele różnorodnych zachowań. Pamiętaj, że nawet jeśli wydają Ci się – i w gruncie rzeczy nawet są – niewłaściwe, dziecko nie zachowuje się tak, bo jest złośliwe. Zachowanie związane jest z poczuciem straty i tęsknotą za bliską osobą. Dziecko nie umie radzić sobie z emocjami tak dobrze, jak dorośli. Szuka więc ujścia negatywnych odczuć tak, jak potrafi. Jakiego zachowania są typowe dla dzieci w żałobie?

- Uczucie pustki
- Odrętwienie
- Żal
- Szok
- Rozpacz
- Tęsknota
- Lęk
- Poczucie wstydu – obwinianie się za sprawianie kłopotów

bliskiej osobie, która zmarła.

Wstyd za to, co się robiło

- Poczucie winy – dzieci z natury są raczej egocentryczne i wszystko biorą bardzo do siebie. Mogą odczuwać, że są winne śmierci bliskiej osoby, choć rzeczywistość temu przeczy
- Idealizowanie osoby zmarłej
- Bunt w stosunku do tych, którzy pozostali
- Złość kierowana do zmarłego – ktoś bliski zmarł, a więc porzucił
- Identyfikacja ze zmarłym – przejmowanie jego cech, roli w rodzinie
- Myśli samobójcze – trzeba zachować szczególną ostrożność i reagować, gdy dziecko przejawia takie myśli
- Fascynacja śmiercią
- Nadaktywność – ciągle przymus pozostawania w ruchu, byle tylko nie rozpamiętywać
- Częste powracanie do przeszłych wydarzeń
- Płacz
- Gniew
- Agresja
- Pytania o sens życia
- Reakcje somatyczne organizmu – bóle brzucha, głowy, nudności. Skumulowany stres i napięcie w organizmie, całe

mnóstwo negatywnych emocji przejawia się w dolegliwościach fizycznych

Każde dziecko przeżywa żalobę inaczej. Nie zmienia to jednak faktu, że każde dziecko potrzebuje w tym okresie wyjątkowo dobrej opieki, by czuło się kochane, bezpieczne i akceptowane.

Jak wspierać dziecko?

W zależności od wieku dziecka pomocne mogą być:

- przekazanie wiedzy, że wyrażanie uczuć jest akceptowane (dzieci mogą robić to na wiele sposobów np. poprzez zabawę, aktywność plastyczną, muzykę, teatr),
- nie umniejszajmy doświadczeniom i uczuciom (np. przez użycie fraz typu “nie się nie stało”, “nie ma co się tak smuć”)
- zapewnienie o normalności ich odczuć związanych z żałobą,
- utrzymanie codziennych działań i rytuałów, pocieszenie,

upewnianie i udzielanie odpowiedzi na zadawane pytania,

- przyzwolenie na zachowanie pamiątek po zmarłym,
- podtrzymywanie kontaktu z rówieśnikami; okazywanie wsparcia, miłości, respektu.

4

WYPALENIE ZAWODOWE

Czym jest wypalenie?

Wypalenie zawodowe (według klasycznej definicji Christiny Maslach) to psychologiczny zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz obniżonego poczucia dokonań osobistych, który może wystąpić u osób pracujących z innymi ludźmi w pewien określony sposób (Maslach za: Sęk 2004b, s. 15).

Warto pamiętać, że zawód nauczyciela, pedagoga czy logopedy zdecydowanie zalicza się do grupy podwyższonego ryzyka wypalenia zawodowego, podobnie jak wszystkie zawody, gdzie mamy do czynienia z intensywnymi kontaktami społecznymi i ekspozycją na sytuacje stresowe. Ryzyko wypalenia w istotny sposób dotyczy osób, które pracują "z powołania", tych, dla których praca jest pasją. Ten syndrom często dotyka osoby, które rozpoczęły swoją karierę zawodową pełne pasji i entuzjazmu, licząc na to, że z aktywności zawodowych będą mogły czerpać poczucie sensu i spełnienia dla swojego życia. Takie podejście, mimo, że pozwala na zaangażowanie w pracę i czerpanie z niej emocjonalnych korzyści, niesie ze sobą właśnie ryzyko wypalenia. Kluczem do zdrowia nie

jest tutaj przeciwstawność, czyli obojętność, ale raczej zdrowa równowaga pomiędzy sferą zawodową i prywatną oraz pomiędzy czasem wytężonej pracy i regeneracji, która jest niezbędna dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego.

Przewlekły stres w pracy, w tym społeczny, przyczynia się do zwiększenia ryzyka wypalenia zawodowego. Badania zespołu Sęk i innych (1996) pokazały, że do zwiększenia takiego ryzyka przyczyniają się w istotny sposób również nieracjonalne, lękotwórcze przekonania dotyczące pracy. To ostatnie pokazuje nam, że mamy możliwość zapobiegania wypaleniu, ponieważ praca z przekonaniami jest możliwa do zrealizowania przez każdą osobę.

Dlaczego nauczyciele są narażeni na wypalenie?

W 2004 roku Helena Sęk w swoich badaniach opisała specyficzne dla nauczycieli stresory, na które jest narażona ta grupa zawodowa.

Należą do nich:

- zachowania i cechy uczniów, które są sprzeczne z celami i oczekiwaniami wychowawczymi nauczycieli, brak motywacji i zainteresowania lekcjami i proponowanymi aktywnościami
- trudne i problemowe zachowania uczniów
- stresujące i konfrontacyjne sytuacje z rodzicami
- rywalizacja w gronie nauczycielskim
- społeczne oczekiwania dotyczące roli i misji nauczycieli
- niewystarczający status społeczno-ekonomiczny
- zbyt niski prestiż zawodu nauczyciela
- niskie zarobki
- zbyt obszerne programy nauczania i ciągła ich zmiana.

Wypaleniu sprzyja również wielozadaniowość, regularna praca po godzinach, presja czasowa. Czynnikiem o dużym znaczeniu jest też chroniczne poczucie i doświadczanie niepowodzeń w radzeniu sobie ze stresem. Konsekwencją jest powstawanie przeświadczenia o nieumiejętności radzenia sobie z trudnościami, braku wystarcza-

jącego wpływu i sprawczości co prowadzi do narastającej frustracji związanej z pracą zawodową. Tym samym nadzieje, które początkowo były pokładane w tej sferze są rozwiane i zastąpione przez pustkę i stres.

Jak objawia się wypalenie zawodowe?

Na zespół wypalenia zawodowego składają się trzy czynniki:

- wyczerpanie emocjonalne
- poczucie depersonalizacji
- obniżone poczucie dokonania osobistych.

Wyczerpanie emocjonalne

To subiektywne poczucie osoby o zbyt dużym emocjonalnym obciążeniu, któremu towarzyszy równoczesne poczucie zmniejszenia zasobów emocjonalnych potrzebnych do radzenia sobie z wyzwaniami.

Objawia się zniechęceniem do pracy, coraz mniejszym zainteresowaniem sprawami zawodowymi, obniżoną aktywnością, pesymi-

zmem, stałym napięciem psychofizycznym, drażliwością, ale także zmianami somatycznymi (poczucie ogólnego zmęczenia, bóle głowy, bezsenność, zaburzenia gastryczne, częste przeziębienia itp.). Wyczerpanie emocjonalne traktowane jest przez niektórych autorów prac na ten temat jako kluczowy aspekt wypalenia, a niektóre wąskie ujęcia problemu wypalenia ograniczają się tylko do tego czynnika.

Depersonalizacja / dehumanizacja

Ten czynnik mówi o obojętnych lub wręcz negatywnych sposobach reagowania na ludzi, na rzecz których wykonujemy pracę, czyli w przypadku nauczycieli na uczniów i pośrednio rodziców.

Związana jest z obojętnością i dystansowaniem się wobec problemów innych ludzi (klientów wewnętrznych i zewnętrznych), powierzchownością, skróceniem czasu i sformalizowaniem kontaktów, cynizmem, obwinianiem klientów za niepowodzenia w pracy. Formy depersonalizacji uzależnione są od rodzaju aktywności zawodowej pracownika. Depersonalizacja czyli odczłowieczenie lub jeszcze inaczej przedmiotowienie,

jest próbą zwiększenia psychicznego dystansu wobec osoby, z którą się pracuje. Symboliczne odebranie klientowi człowieczeństwa i traktowanie go jako „przypadku” pozwala na mniejsze zaangażowanie się w relacje z drugim człowiekiem. Często traktowana jest jako konsekwencja wyczerpania emocjonalnego lub jako sposób radzenia sobie z nim.

Obniżone poczucie dokonań osobistych

To inaczej spadek poczucia własnych kompetencji zawodowych i odnoszonych sukcesów w pracy zawodowej (Maslach za: Sęk 2004b).

Obniżone poczucie dokonań osobistych – uwidacznia się to niezadowolaniem z osiągnięć w pracy, przeświadczeniem o braku kompetencji, utratą wiary we własne możliwości, poczuciem niezrozumienia ze strony przełożonych, stopniową utratą zdolności do rozwiązywania pojawiających się problemów i niemożnością przystosowania się do trudnych warunków zawodowych. Wzrasta konfliktowość w relacjach ze współpracownikami. Może to przyjmować skrajne formy zachowań agresywnych (np. agresja wer-

balna), jak i ucieczkowych (absencja w pracy). Symptomy te tworzą samonapędzający się mechanizm. Pracownik, który czuje się zmęczony, mniej angażuje się w realizację zadań zawodowych, jego praca coraz częściej oceniana jest negatywnie, sam również nie jest zadowolony z jej efektów, poszukuje źródeł takiego stanu rzeczy i bardzo często uznaje, że brakuje mu kompetencji, wiedzy, umiejętności, aby radzić sobie z trudnymi sytuacjami w pracy, a nawet – by wykonywać swój zawód i z przerażeniem myśli o kolejnym dniu, w którym musi udać się do pracy.

Jak można przeciwdziałać wypaleniu?

Badania nad zjawiskiem wypalenia koncentrują się również nad czynnikami, które mogą zapobiec wystąpieniu tego zjawiska. Przed wypaleniem mogą chronić czynniki takie jak:

- Koncentracja na konstruktywnych sposobach rozwiązywania problemów, poprzez wprowadzanie innowacji, szkolenie i aktywne podejście zarówno do zadań jak i trudności
- Ćwiczenie i zwiększanie

umiejętności dostrzegania pozytywnych aspektów pracy i sytuacji które się w niej wydarzają

- Kontynuowanie Zaangażowania w pracę, pomimo, że to właśnie zaangażowane osoby wypalenie dotyka przede wszystkim
- Dbanie o wsparcie społeczne, również o umiejętności proszenia i otrzymywania takiego wsparcia
- Rozwijanie kompetencji związanych z nauczaniem przedmiotem, szukanie nowości i inspiracji
- Rozwijanie umiejętności afirmacyjnych, zarówno w stosunku do pracy jak i innych doświadczeń życiowych

5

TECHNIKI RELAKSACJI I SAMOREGULACJI

Techniki relaksacyjne i uważności

Co to jest Uważność? Uważność jest pradawną wschodnią praktyką, która bardzo przydaje się w naszym współczesnym życiu. Uważność jest bardzo prostą koncepcją. Uważność to zwracanie uwagi w pewien szczególnie sposób: świadomość aktualnej chwili w nieoceniający sposób. Uważność nie stoi w konflikcie z żadną wiarą, tradycją, ani religijną, ani kulturową, czy naukową. To po prostu praktyczny sposób na zauważanie myśli, doznań fizycznych i zmysłowych (tego, co widzimy, słyszymy, czujemy); cokolwiek, co normalnie byśmy zauważali. Sama umiejętność jest prosta, ale ponieważ jest tak inna od tego, jak zwykle działa nasz umysł, wymaga wielu ćwiczeń. Być tu i teraz. Możemy pójść do ogrodu i podczas, kiedy się rozglądamy, myśleć: muszę w końcu skosić tę trawę, a ta rabatka wygląda na totalnie zaniedbaną. Natomiast dziecko będzie krzyczeć podekscytowane: hej chodźcie, popatrzcie na tę mrówkę! Uważność może być po prostu zauważaniem tego, czego zwykle normalnie nie zauważamy, bo nasze głowy są zbyt zajęte przyszłością, albo przeszłością – myślą o tym, co muszą

zrobić, albo przypominają sobie, co już zrobiły. Bycie w ogrodzie ma być byciem w ogrodzie, a nie w swojej głowie, która katuje nas krytyką, czy zamartwianiem albo ruminowaniem albo perfekcjonistycznymi zapędami.

Relaksacja neuromięśniowa Jacobsona

Trening relaksacyjny Jacobsona oparty jest na związku psychicznych komponentów stresu z tymi fizycznym. Przez pracę z ciałem i relaks mięśniowy łatwiej jest nam efektywnie radzić sobie ze stresem. Systematyczne wykonywanie ćwiczeń progresywnej relaksacji mięśniowej pomaga w rozwijaniu świadomości ciała, samokontroli i rozróżnienia stanów napięcia i rozluźnienia.

Trening relaksacyjny Jacobsona podzielony jest na dwa etapy. W treningu Jacobsona wyróżniamy metodę relaksacji stopniowej oraz zróżnicowanej.

Relaksacja stopniowa polega na nauce napinania po kolei poszczególnych, pojedynczych grup mięśni, rozpoczynając od głowy, przez mięśnie rąk i klatki piersiowej aż do stóp.

Relaksacja zróżnicowana oparta jest na technice napinania wyłącznie określonej grupy mięśni potrzebnej do wykonania danej czynności, na przykład uśmiechu lub zaciskania dłoni, podczas gdy reszta ciała pozostaje rozluźniona.

Podczas sesji treningu Jacobsona zachęcany jest do rozluźnienia się, początkowo z zamkniętymi oczami i w pozycji leżącej, by ułatwić uspokojenie organizmu. Ćwiczenia stosowane w treningu relaksacyjnym Jacobsona to przykładowo podnoszenie ramion zaciskanie pięści, marszczenie czoła, zaciskanie powiek czy szczęki.

Koncentracja na napinaniu i rozluźnianiu mięśni oraz miarowym, równym oddychaniu pozwala na wyciszenie, naukę rozróżnienia stanów napięcia i rozluźnienia, koncentrację na tu i teraz.

Trening Schultza

Technika wywodzi się z publikacji Johanna Schultza, niemieckiego psychiatry i psychoterapeuty.

Ta forma treningu składa się z sześciu faz.

1. Uczucie ciężaru.
2. Uczucie ciepła.
3. Regulacja pracy serca.
4. Regulacja swobodnego oddychania.
5. Uczucie ciepła w splocie słonecznym.
6. Uczucie chłodu na czole.

Początkowo trening powinien trwać nie więcej niż 30 minut, czyli każda faza około pięciu minut. Trening jest prowadzony przez narrację, która pozwala skupić się na poszczególnych odczuciach i obszarach ciała. Ćwiczenia w warto powtarzać przez 12 tygodni.

Uważność

Uważność można praktykować na wiele sposobów, nie ma jednej ścieżki czy kompletu ćwiczeń. Istotą aktywności jest wrócenie głową do tego, co jest tu i teraz oraz umiejętność obserwacji i docenienia tego, co mamy wokół siebie. Niezależnie od tego, co robimy i gdzie się znajdujemy, możemy w prosty sposób ćwiczyć swoją uważność, poświęcając na to tyle czasu, ile będzie dla nas komfortowo.

Zatrzymanie

Powiedz w myślach stop i na chwilę przestań robić to, czym się teraz zajmujesz. Nie ruszaj się, weź oddech. Odłóż to, co masz w rękach. Możesz zamknąć oczy. Pozwól myślom i ciału uspokoić się.

Oddech

Oddech masz zawsze ze sobą, nieważne co robisz, gdzie się znajdujesz i w jakiej jesteś sytuacji. Poświęć kilka chwil na zwrócenie uwagi na swój oddech. Sprawdź czy nie jest zbyt szybki. Zobacz czy dociera głęboko do brzucha. Może chcesz go uspokoić? Może chcesz go wydłużyć? Pooddychaj chwilę.

Dotknij

Nasze ciało cały czas odbiera dotykiem różne bodźce. Zwróć uwagę teraz na to, czego dotykasz. Możesz wziąć do ręki coś, co jest obok ciebie. Zobacz czy to coś jest raczej ciepłe czy zimne. Na pewno ma jakąś fakturę, możesz też poczuć jego wagę. Może być twarde lub miękkie. Doświadczaj dotykiem tego, co jest wokół ciebie. Taka chwila koncentracji na tym, jakie

jest twoje otoczenie, co jest wokół ciebie, pozwoli ci wrócić do tego co jest “tu i teraz”.

Zmysły

Od dziecka uczymy się o naszych zmysłach. Dzięki nim możemy żyć, być bezpiecznym i doświadczać świata. Wrócenie do uważnego przetwarzania bodźców, pomaga nam być świadomym i uważnym. Możesz skoncentrować się na zapachach (warto zamknąć wtedy oczy), na dotyku (poczuć wiatr lub deszcz na twarzy), na słuchu (usłyszeć kapanie deszczu albo szczekanie psa sąsiadów) lub na smaku. Wybierz jeden zmysł i skoncentruj się na nim na chwilę.

Celowe działanie

Bądź przez chwilę świadomy i uważny każdego ruchu który robisz. Wykonaj rzeczy powoli i bardzo celowo. Jeśli piszesz, bądź świadomy każdej literki, kąta nachylenia długopisu, napięcia w ręce. Jeśli pijesz kawę, zauważ jaki jest kubek, jaka jest temperatura kawy, czy kubek jest gładki czy szorstki. Daj sobie chwilę na pobycie świadomie tu i teraz.

TRE[®]

Nie pozbedziemy się wszystkich czynników aktywujących stres, nawet gdybyśmy bardzo chcieli, więc zamiast tego nauczymy się jak z nich da się otrząsnąć. Rebekkah LaDyne

Jednym z narzędzi uwalniania stresu, napięcia, a także powracania do kontaktu z ciałem po doświadczeniu traumy są ćwiczenia TRE[®] (*Tension Releasing Exercises*). To metoda, której twórcą jest dr. David Berceci, polegająca na uruchomieniu w ciele drżeń neurogenicnych, za pomocą zestawu prostych 8 ćwiczeń.

Ćwiczenia te zmniejszają fizyczny i psychiczny dyskomfort oraz przeciwdziałają wypaleniu zawodowemu. Metoda ta jest naturalnym procesem, który jest bezpieczny, skuteczny i łatwy do opanowania. Łagodzi chroniczne napięcie mięśni, niewyjaśnione bóle, bezsenność, bóle brzucha, drażliwość, lęk, depresję, złość, brak koncentracji i różne inne objawy będące skutkiem stresu.

Ćwiczenia TRE[®] uruchamiają w ciele neurogeniczne wibracje,

podlegające samoregulacji przez osobę je wykonującą. Pojawiające się drżenia są naturalnym i wrodzonym mechanizmem występującym u każdego ssaka, w tym oczywiście u ludzi. Drżenia wyłączają aktywną reakcję na stres, wywołują reakcję relaksacyjną i przywracają organizm do naturalnego stanu fizjologicznej równowagi.

Stosowanie metody TRE® pozwala uzyskać następujące korzyści:

- spada poziom stresu
- zmniejsza się odczuwanie obaw i niepokoju
- zredukowane zostają objawy PTSD
- zwiększa się poziom energii i odporności
- poprawia się jakość snu
- ustają bóle mięśniowe i bóle pleców
- zwiększa się elastyczność ciała
- słabną skutki traumy zastępczej
- goją się dawne urazy ciała
- ułatwiają przeżywanie ciężkiej choroby
- dają ulgę w chorobach przewlekłych
- wzrasta efektywność, energia, zaangażowanie i motywacja
- wzrasta kreatywność, skuteczność i dokładność

wykonywanych zadań

- poprawiają się relacje międzyludzkie
- poprawia się ogólne samopoczucie.

Metoda TRE® jest sprawdzona już w wielu obszarach na świecie:

- jest narzędziem zapobiegania skutkom silnego stresu oraz budowania odporności wśród zawodów wysokiego ryzyka (służby mundurowe, służba zdrowia, wysłannicy i wolontariusze w obszarach konfliktów zbrojnych)
- stanowi element szkolenia kadetów Air Force US Army, w zakresie budowania rezyliencji
- jest w programie ochrony zdrowia w systemie publicznym oraz ochrony zdrowia emocjonalnego w szkołach publicznych w Brazylii
- pracują nią wolontariusze w wioskach dziecięcych, zapobiegając skutkom stresu i traumy dzieci.

Ćwiczenia TRE® nie mają przeciwwskazań co do wieku, z powodzeniem mogą stosować ją już dzieci od 6. roku życia, które nie mają jeszcze

negatywnych skojarzeń z drzeniem. Jednak nauka dotycząca działania układu nerwowego i doświadczenia Providerów TRE® wskazują, że ważne w stosowaniu tej metody jest zrozumienie mechanizmu powstawania i redukcji napięcia emocjonalno-fizycznego u osób pracujących i opiekujących się dziećmi.

Wszyscy mamy do dyspozycji mechanizm samoregulacji, który jest produktem działania układu nerwowego, pozwalającym podtrzymać poczucie bezpieczeństwa, a zdolność tę możemy rozwijać dzięki koregulacji, czyli wzajemnej regulacji stanów fizjologicznych między jednostkami.

Psychologia poznawcza zakłada, że nasza interpretacja decyduje o tym czy jakieś zdarzenie uznamy za stresujące. Jako pierwszy zauważamy jakiś bodziec, dostrzegamy element otoczenia, a następnie decydujemy czy jest on neutralny, niebezpieczny czy pozytywny.

Natomiast zdaniem twórcy teorii poliwalgalnej – Dr Stephena Porges-a, powyższe założenie jest niekompletne. Uważa on, że zagrożenie spostrzegamy w dużej mierze za pomocą neurocepcji – bodźce o klu-

czowym znaczeniu dla bezpieczeństwa organizmu omijają świadomą kontrolę.

Kiedy jesteśmy w niebezpieczeństwie należy działać natychmiast, nie ma czasu się zastanawiać nad tym, czy warto przełączać się na system walcz-uciekaj czy też nie.

Na neurocepcję nie mamy wprawdzie wpływu, ale możemy zauważyć pobudzenie fizjologiczne w ciele i wówczas zadziałać w taki sposób, aby się wyciszyć i uspokoić.

Główną przeszkodą dla wielu osób jest bardzo słaby kontakt z własnym ciałem.

W toku doświadczeń wczesnodziecięcych, przewlekłego stresu, historii traumy czy tempa współczesnego życia, nauczyliśmy się nie reagować na informacje jakie wysyła nam ciało, np zamiast krótkiego odpoczynku czy przerwy na krótką gimnastykę, wybieramy kawę czy napój energetyczny, mylimy sygnały pragnienia z głodem, zamiast snu, kiedy czujemy zmęczenie, wybieramy jeszcze jeden odcinek serialu, w trakcie którego usypiamy.

Ćwiczenia TRE® uczą, jak odzyskiwać kontakt ciałem, wyczuwając na zmiany na poziomie stanów autonomicznego układu nerwowego, rozluźniają napięcia za pomocą wibracji.

TRE® NIE JEST TERAPIĄ! To metoda pracy z ciałem i emocjami, która może być znakomitym wsparciem wszelkich innych terapii (od psychoterapii po rehabilitację), lecz z założenia nigdy nie była terapią sensu stricto. Podczas sesji TRE® nie ma potrzeby wchodzenia w proces psychoterapeutyczny – jest to wręcz błędna ścieżka. Aby to robić, niezbędny jest inny kontrakt między prowadzącym a klientem i inne uprawnienia (w tym wykształcenie). (www.tre-polska.pl)

Jeśli chciałbyś poznać, jak bezpiecznie stosować TRE® samodzielnie, poszukaj certyfjowanego providera na www.tre-polska.pl

TRE® David Berceli © Copyright All rights reserved TRE for ALL Inc. (NGO) holds distribution rights Trauma Release ProcessSM, Tension Release ProcessSM <http://www.treforall.org>

Co to jest Gimnastyka Neuronalna?

Gimnastyka neuronalna to ćwiczenia oparte na teorii poliwalnej, stymulujące gałąź brzuszna nerwu błędnego i zaangażowanie społeczne.

Tylko w tym stanie układu nerwowego jest możliwy realny odpowiedź, regeneracja i zdrowienie organizmu, potrafimy się dostosować do innych oraz zadbać o swoje potrzeby, jesteśmy skupieni i skoncentrowani na tym, co się dzieje w chwili obecnej.

Celem ćwiczeń jest wyregulowanie i uspokojenie autonomicznego układu nerwowego, odczucie ulgi po zmniejszeniu napięcia w organizmie związanego z ciągłym pobudzeniem AUN.

Kondycja psychiczna nie zależy wyłącznie od napływających do nas bodźców psychicznych, ale też od fizycznej sprawności i aktywności niektórych struktur naszego ciała.

Ćwiczenia można samodzielnie stosować w domu codziennie oraz doraźnie w sytuacji dużego

napięcia, stresu czy lęku. Każde z ćwiczeń zajmuje kilka minut, stąd zastosowanie danego ćwiczenia możliwe jest w każdych warunkach, także w pracy.

Kilka ćwiczeń z gimnastyki neuronalnej znajdują państwo w kartach pracy.

Przykładowe symptomy braku regulacji autonomicznego układu nerwowego:

- nasz sen jest płytki lub przerywany
- pomimo nawet długiego snu wstajemy zmęczeni
- szukamy rozładowania napięcia w sposób szkodliwy dla zdrowia
- niewielkie czynności sprawiają nam trudność, czujemy się szybko wyczerpani
- nasze reakcje są impulsywne lub przeciwnie – mamy wrażenie odłączenia od innych, wrażenie, że życie toczy się obok
- nasze odżywianie jest rozregulowane – jemy nieregularnie, za dużo, za mało lub bardzo niezdrowo
- mamy trudności w koncentracji uwagi i zapamiętywaniu
- nasze relacje są niestabilne, jesteśmy bardziej konfliktowi,

- mamy wrażenie, że nic nie sprawia nam radości i satysfakcji
- mamy poczucie wypalenia oraz braku zaangażowania w życie zawodowe i/lub prywatne
- odczuwamy ciągłą drażliwość, gniew, frustrację
- symptomy zdrowotne: problemy z sercem i płucami, bóle w klatce piersiowej, wysokie lub niskie ciśnienie krwi, problemy z układem odpornościowym, migreny i bóle głowy zaciśnięte szczęki, zgrzytanie zębami podczas snu, napięte mięśnie twarzy lub gałek ocznych, chroniczne napięcie mięśni karku, szyi i barków, zimne dłonie i stopy, nieuzasadniona potliwość, insulinooporność lub cukrzyca, zespół jelita drażliwego, fibromialgia, zaburzenia trawienia, zaparcie stolca, biegunka, problemy z żołądkiem, nadkwasota, wrzody żołądka, zgaga.

Korzyści z gimnastyki neuronalnej:

- samoregulacja autonomicznego układu nerwowego
- zwiększenie energii
- obniżanie poziomu napięcia ciała

- obniżanie poziomu lęku
- poprawa jakości snu
- bardziej racjonalne myślenie
- wzmacnianie rezyliencji
- wspieranie całego układu odpornościowego – pomaga zwalczać już istniejące infekcje i chronić się przed nowymi
- większe poczucie spokoju wewnętrznego
- obniżenie ciśnienia tętniczego krwi
- regulacja rytmu serca, oddechu oraz pracy narządów wewnętrznych
- niwelowanie psychosomatycznych objawów stresu.

Zakończenie

Dbanie o siebie, również w celu przeciwdziałania wypaleniu, można praktykować na wiele sposobów. Jest to ogromnie ważne w przypadku osób pracujących z innymi, bo trzeba mieć “pełny własny kubeczek”, żeby można było z niego innym “nalać”. Poniżej pokrótce opisane zostały cztery zagadnienia dotyczące dbania o siebie, jednak z pewnością każdy indywidualnie może zapisać swoją listę praktyk,

które są wzmacniające i służą za opiekowanie się sobą samym.

Poczucie Szczęścia

Badania Bartelesa z 2015 roku pokazują, że subiektywnie postrzegany dobrostan jest uwarunkowany czynnikami genetycznymi, ale jedynie w 36%. Z kolei nasza satysfakcja z życia jest uwarunkowana genetycznie tylko w 32%. Te procenty dają nam indywidualny pułap, z którego startujemy, a równocześnie nadzieję na pozytywną zmianę. Z różnic genetycznych wynikają, tylko i aż, nasze naturalne tendencje do subiektywnego poczucia szczęścia. Jednak nie jesteśmy “skazani” na czucie się szczęśliwym lub nieszczęśliwym, wciąż mamy miejsce na rozwój i tym samym poprawę subiektywnego dobrostanu. Znaczy, że wciąż mamy obszar, w którym możemy dokonywać zmian i sami w jakiś stopniu jesteśmy odpowiedzialni za nasze poczucie szczęścia.

Osoby, które w świadomy sposób decydują się i realizują działania poprawiające ich samopoczucie, w efekcie doświadczają pozytywnych zmian w swoim poziomie szczęścia.

Wśród czynników pozytywnie wpływających na nastrój można m.in. wymienić:

- Aktywności społeczne i dbanie o relacje
- Dbanie o wypoczynek
- Podejmowanie aktywności fizycznych
- Rozwój duchowy (modlitwa, medytacja)
- Dbanie o rekreację i hobby

To, co możesz (zgodnie z badaniami) zrobić dla siebie to:

Przygotować listę 8-10 aktywności, które możesz wykonywać codziennie, których aktualnie nie wykonujesz, a sprawiają, że czujesz się szczęśliwy/a.

Przez dwa tygodnie, każdego dnia, wykonywać trzy z nich.

Te aktywności nie muszą być skomplikowane ani czasochłonne, niejednokrotnie wystarczą drobiazgi, jak na przykład śpiewanie pod prysznicem albo częstsze jedzenie ulubionego, zdrowego śniadania.

Optymizm

Definicja optymizmu mówi, że jest to uogólnione pozytywne oczekiwanie wobec przyszłości. Optymiści spodziewają się, że w ich życiu będzie przewaga wydarzeń pozytywnych. Równocześnie optymiści cieszą się większym poczuciem szczęścia, mniejszym odsetkiem zachorowań, bardziej aktywnym radzeniem sobie ze stresem. Optymiści są również bardziej zmotywowani do osiągnięcia celów i podejmowania aktywności, które pozwalają realizować ich potrzeby i wartości.

Pracę nad optymizmem można zacząć od prostego ćwiczenia wyobraźniowego. Ćwiczenie polega na wyobrażeniu sobie swojej najlepszej możliwej przyszłości, takiej w której wszystko dobrze się potoczyło. Takiej, gdzie dzięki własnym staraniom osiągamy sukces.

Wyobrażenia możemy podzielić na trzy sfery:

- Życie
- Związek
- Praca

To proste ćwiczenie, zachęca do tego, aby skonkretyzować cele

Karty pracy

i sformułować je w sposób pozytywny, aktywizować optymistyczne oczekiwania. Praca z celami równocześnie prowadzi do większej skuteczności, co w rezultacie wpływa na wzrost optymizmu.

Relacje społeczne

Na koniec warto zaznaczyć, że wielkim kapitałem naszego życia są relacje społeczne, które tworzymy. Stara prawda “człowiek jest istotą społeczną” znajduje również zastosowanie tutaj. Niejednokrotnie jest to zadanie wymagające, zarówno czasu i zaangażowania. Dodatkowo, relacje, które tworzymy to coś, na co mamy wpływ, ale tylko ograniczony. Pomimo to, zaangażowanie w bycie istotą społeczną, zarówno w swoich mniejszych, jak i większych społecznościach, jest dla nas źródłem zarówno satysfakcji jak i wsparcia.

Bycie w grupie, która ma podobne doświadczenia, może być dla nas źródłem inspiracji i sposobem na przewycięzanie codziennych kryzysów. W miarę możliwości warto spróbować stworzyć wewnętrzne grupy wsparcia w waszej organizacji. Być może sięgnięcie po pomoc trenera lub psychologa pozwoli

wam na łatwiejszy start i stworzenie dobrej ramy do takiej formy aktywności.

Bycie w grupie, z którą łączą nas więzy inne niż zawodowe, jest odskocznią i sposobem na odpoczynek.

Bycie częścią lokalnej społeczności daje nam poczucie przynależności i zakorzenienia.

Wszystkie te grupy wymagają od nas odwagi w otwarciu się na drugiego człowieka. Jednak wszystkie badania i praktyka pokazują jednoznacznie – warto zaryzykować!

Ćwiczenia neuronalne 1

ZAWSZE ZACZYNAJ OD UGRUNTOWANIA.

Ugruntowanie służy przywróceniu stanu bezpieczeństwa, dosłownie powróceniu do kontaktu z ziemią; jest to “wyjście z głowy”, wyjście poza iluzje, powrót do kontaktu z tym, co rzeczywiste. Ugruntowanie powoduje obniżenie środka ciężkości i zbliżenie się do ziemi, a natychmiastowym jego efektem jest wzrost poczucia bezpieczeństwa.

Stać bosą w lekkim rozkroku, stopy ustawione równolegle, na szerokość bioder. Ugnij lekko kolana. Zwróć uwagę na kontakt stóp z podłożem oraz na swój oddech. Przenieś ciężar teraz na prawe krawędzi stóp, a następnie na lewe krawędzi stóp. Zatrzymaj się po kilku powtórzeniach i zauważ, jak zmienił się Twój oddech i kontakt stóp z podłożem.

ODDECH PRZYWRACAJĄCY SPOKÓJ

Usiądź prosto, nie opierając się o nic, tak żeby kręgosłup był prosty. Zrób wydech, aby pozbyć się całego powietrza z płuc. Połóż prawą dłoń na klatce piersiowej, a lewą na brzuchu, tuż nad pępkiem. Weź głęboki oddech przez nos, wdychaj powietrze 5-7 sekund, pozwalając unieść się brzuchowi (tak aby unosiła się tylko lewa dłoń). Zatrzymaj ten oddech przez 2-3 sekundy. Zrób wydech przez usta, wydychaj powietrze przez 8 sekund, pozwalając brzuchowi opaść (tak, aby opadła tylko lewa dłoń). Wstrzymaj oddech przez 2-3 sekundy i nie pozwól się dostać powietrza do płuc. Powtórz całą sekwencję od 4 do tak wielu razy, jak jest to komfortowe, lub powtarzaj ją przez określony czas.

Poświęć pięć minut dziennie na ćwiczenie głębokiego oddychania brzuchem, a Twoje ciało Ci podziękuje.

Ćwiczenia neuronalne 2

STYMULACJA GAŁEK OCZNYCH

Na początek wykonaj test ruchomości głowy i szyi.

Stojąc lub siedząc oceń swobodę ruchu głowy i szyi. Powoli obróć głowę możliwie daleko w prawo, a następnie w lewo. Zapamiętaj dokąd sięga Twój wzrok, jak odbierasz napięcie w obrębie karku i szyi.

A teraz najlepiej połóż się wygodnie na plecach, dłonie zapleć pod głowę i oddaj ciężar głowy w swoje ręce (możesz też wykonać to ćwiczenie siedząc z prostym kręgosłupem, jeśli nie masz opcji teraz się położyć). Jeżeli doskwiera Ci ból barku możesz użyć jednej ręki.

Skoncentruj się przez chwilę na doznaniach z ciała, obserwuj swój oddech i z każdym wydechem rozluźnij się głębiej. Możesz zauważyć, że głowa staje się jeszcze cięższa.

Teraz, pozostawiając głowę nieruchomo, spójrz najpierw w lewo, wzglądnie daleko, ale tak żeby nie wywoływać dyskomfortu.

Zrób od 5 do 10 swobodnych wdechów (nosem) i wydechów (ustami). Spoglądaj w wybraną przez siebie stronę aż do momentu ziewnięcia, westchnięcia, albo przelknięcia śliny. Zwykle reakcja ta pojawia się w przeciągu minuty i oznacza, że Twój autonomiczny układ nerwowy się rozluźnia.

Gdy ją u siebie zaobserwujesz popatrz z powrotem przed siebie i powtórz ćwiczenie w przeciwną stronę.

Na zakończenie z powrotem patrzysz w sufit. Najlepsze rezultaty uzyskasz ćwicząc rano i wieczorem.

Po wykonaniu powyższego ćwiczenia, powtórz test ruchomości głowy i szyi i zauważ, czy jest jakaś różnica.

Ćwiczenia włączające dzieci do grupy

Cel: Ćwiczenie stwarza okazję do nawiązania bliższych kontaktów z innymi uczniami, poznania się w ramach grupy i tym samym poznania nowych osób.

A. PRZYWITANIE GESTEM

Informacje dla dzieci: Dzieci chodzą po klasie w dowolny sposób. Ich zadaniem jest przywitanie się z każdą osobą, bez użycia słów ani innych dźwięków. Można przywitać się łokciem, ramieniem, stopą, ukłonem, przytulaniem, albo w dowolny inny sposób.

B. CO O MNIE WIESZ?

Informacje dla dzieci: Poproś dzieci, żeby usiadły w kręgu.

Teraz niech każdy z Was zastanowi się jakie są rzeczy, przedmioty, sporty, które lubicie i takie których nie lubicie. Po kolei, każdy z was będzie mówił o tym co lubi, a czego nie. Jedną rzecz którą lubię, jedną której nie lubię i - uwaga, uwaga: jedna, która nie jest prawdą! My będziemy próbowali zgadnąć, która informacja nie jest

prawdziwa! Na przykład Antos mógłby powiedzieć: "nie lubię jeść jogurtów, lubię chodzić po górach, nie lubię wf-u", a wszyscy wiemy, że Antek najbardziej lubi WF.

Czyli mówimy jedną prawdziwą rzecz którą lubię, jedną prawdziwą której nie lubię i jedną nieprawdziwą (niezależnie czy lubię, czy nie lubię).

C. REKLAMA KOLEGI Z ŁAWKI

Informacje dla dzieci: Podzielcie się na dwuosobowe zespoły i ustalcie kto jest osobą A, a kto B.

- podział klasy na dwuosobowe zespoły
- uczniowie w parach uzgadniają między sobą kto jest osobą A a kto B
- osoba A jest reporterem, a osoba B - udzielającą wywiadu. Zadaniem reportera jest zebranie takich informacji o osobie A, żeby móc ją zareklamować reszcie, jako najlepszą osobę do siedzenia razem w ławce.

- siadamy w kręgu i po kolei reklamujemy swoich kolegów i koleżanki:

Gdyby ktoś z was szukał wspaniałego kolegi do ławki, to serdecznie polecam Teodora. Jest bardzo pomocny i koleżeński, a przez to, że chodzi na zbiórki harcerskie, w razie zranienia na pewno pomoże opatrzyć ranę. Lubi też jeździć na nartach i podróżować, więc na przerwie może opowiedzieć ciekawe historie z wakacji.

Ćwiczenia budujące Zaufanie w grupie

Cel: Ćwiczenie pozwala na zwiększenie poczucia bezpieczeństwa w grupie, stworzenie więzi opartych na wzajemnym zaufaniu. Grupa oparta na zaufaniu i bezpieczne środowisko sprzyja umiejętności koncentracji uwagi i przeżywaniu pozytywnych doświadczeń.

A. KRĄG

Informacje dla dzieci: Jedno dziecko staje w środku z zamkniętymi oczami. Prosimy je żeby rozluźniło barki i wzięło głęboki oddech. Reszta grupy zaczyna powolutku zacieśniać koło. Dziecko w środku ma za zadanie powiedzieć "Stop" wtedy, kiedy przestanie czuć się komfortowo. Grupa ma za zadanie słuchać i natychmiast zareagować na tą prośbę.

Dzięki temu, dzieci nabierają poczucia bezpieczeństwa w grupie.

B. DRZEWO NA WIETRZE

Informacje dla dzieci: To ćwiczenie na zaufanie to odmiana poprzedniego. **Aby je wykonać, należy mieć chustę lub opaskę**

na oczy, a najlepszym miejscem do jego przeprowadzenia będzie otwarta przestrzeń.

Uczestnicy powinni stanąć w kręgu. Jeden z chętnych, który ma zawiązane oczy, powinien stanąć w jego środku. Następnie musi rozluźnić ciało.

Kiedy osoba prowadząca ćwiczenie da znak, reszta grupy zacznie popychać i przesuwając osobę znajdującą się w środku z jednej strony na drugą, jakby przekazywali ją sobie nawzajem. Po kilku ruchach jej miejsce w środku okręgu może zająć kolejny chętny.

Czas trwania ćwiczenia zależy od tego, czy każdy chce znaleźć się w środku okręgu, czy też nie.

C. ISKIERKA

Informacje dla dzieci: Na zakończenie siadamy w kręgu. Dzieci z zamkniętymi oczami łapią się za ręce. Nauczyciel puszcza "iskierkę" czyli uścisk ręki, który wędruje przez cały krąg. To sposób na pożegnanie i zakończenie zajęć.

Techniki uważności

Cel: Praktykowanie uważnego bycia w świecie pozwala na świadome przeżywanie chwili, zwiększa poczucie bezpieczeństwa, redukuje stres i napięcie.

TYDZIEŃ UWAŻNOŚCI

Możesz użyć karty do pracy z dziećmi przez pięć dni tygodnia, albo przez pięć kolejnych tygodni. Pracę z tygodniem uważności warto połączyć z krótką relaksacją albo ćwiczeniem oddechowym. Niech to będzie dla Was wszystkich spokojny i przyjemny czas. Podsumujcie w formie rundki obserwacje dzieci, zapraszając do podzielenia się odczuciami wszystkie dzieci, które mają na to ochotę. Zaczynaj jako pierwsza osoba, dzieląc się swoimi obserwacjami.

Warto przed rozpoczęciem pracy z danym zmysłem porozmawiać z dziećmi o przykładowych odpowiedziach i wrażeniach, poszerzyć ich umiejętności nazywania odczuć płynących z tego zmysłu.

Informacje dla dzieci: Usiądź z dziećmi w kręgu (jeśli to możliwe to na dywanie).

Wokół nas jest bardzo dużo bardzo różnych bodźców (wydarzeń, rzeczy). Dostajemy co chwile wiele informacji, ale nasz mózg wybiera dla nas tylko te, które teraz są najbardziej potrzebne. Czasem wybiera te "naj": najgłośniejsze, największe, najbardziej nieprzyjemne, takie których się boimy, albo powodują, że jesteśmy zestresowani. Przez to mogą nam umykać mniejsze, delikatniejsze, trudniejsze do zauważenia wrażenia.

Dla odmiany skupmy się na takich, które są dla nas przyjemne. Mogą być tylko troszkę przyjemne, albo bardziej przyjemne. To mogą być na przykład najpyszniejsze lody jakie jadłam w życiu albo smaczna, trochę kwaśna zupa pomidorowa. Może jadłam lepszą, ale ta jest całkiem smaczna.

Codziennie / co tydzień skupimy się na innym zmysle. Waszym zadaniem jest uważnie obserwować świat i swoje reakcje. Napiszcie / narysujcie to, co było dla was przyjemne.

Ćwiczenia aktywizujące

Cel: Gra i zabawy, które pomagają dzieciom podnieść poziom zaangażowania i koncentracji po długim okresie niskiej aktywności.

Zwraca uwagę na dobre strony aktywności fizycznej. Regulowanie pobudzenia pomaga na naukę rozpoznania stanów relaksu - wyciszenia i aktywizacji - pobudzenia.

Informacje dla dziecka: Żeby móc się skoncentrować i zaangażować w działanie, musimy zwiększyć swoją aktywność.

A. MINISTERSTWO DZIWNYCH KROKÓW

Poproś każde dziecko żeby wymyśliło swój własny styl chodzenia, swój własny krok. Zaprosz całą klasę na "bardzo dziwny spacer". Jeśli to za mało, możesz poprosić dzieci, żeby po kolei uczyły resztę jak wykonać jego krok.

B. POMIESZANIEC / DYSKOTEKA POTWORÓW

Zastanówcie się z dziećmi jakie są części ciała? W jaki sposób mogą się ruszać? Do góry, w dół, wolno szybko, szerokie gesty albo małe.

Poproś każde dziecko, żeby wybrało dwie części ciała (np. biodro i ucho, albo łokieć i stopę) i wymyśliło swój ruch tą częścią ciała. Stańcie w kole.

Pierwsze dziecko pokazuje swój ruch. Kolejne dziecko powtarza ruch pierwszego i dodaje swój. W zależności od wieku dzieci możemy dodawać kolejne gesty albo pozostać przy dwóch (poprzednika i swój).

Jeśli do tej zabawy puścisz muzykę, możecie zrobić Dyskotekę Potworów.

C. NIEDŹWIEDŹ NA WIOSNĘ

W trakcie gdy dzieci leżą z zamkniętymi oczami, nauczyciel umieszcza gdzieś wiosenne kwiaty.

Możecie siedzieć w ławkach albo położyć się na dywanie. Jeśli siedzicie w ławce, dzieci mogą położyć głowę na rękach na ławce. Poproś dzieci, żeby przyjęły wygodną pozycję.

Wyobraźcie sobie, że leżycie w norach, na zewnątrz spadł śnieg i jest bardzo cicho. Niedźwiedzie odpoczywają, niektóre nawet śpią. Wszystkie zbierają siły na przyjście wiosny. Weźcie kilka głębokich oddechów a ja wypatruję pierwszych promyków wiosennego słońca.

Słońce wychodzi zza zimowych chmur. Niedźwiedzi czują na plecach rozgrzewające, wiosenne słońce. Razem ze słońcem wracają im siły i wigor. Ciepło i siły rozchodzą się po ciele. Podnieście głowy, wyciągnijcie ręce do góry. Przeciągnijcie się. Popatrzcie w prawo, potem w lewo, czy już widać wiosnę? Jeśli nie widzicie, to możecie wstać. Rozglądnijcie się. Na wiosnę

wyrastają piękne kwiaty, krokusy i żonkile albo tulipany. Widzicie gdzieś kwiaty? Podskoczcie 3 razy w miejscu, rozciągnijcie po zimowym śnie wasze mięśnie. Wszystkie niedźwiadki mają już dużo siły!

Ćwiczenia wyciszające

Cel: Zwrócenie uwagi dzieci na poziom pobudzenia, nauczenie zróżnicowania stanu niskiego i wysokiego pobudzenia, ćwiczenie umiejętności przejścia z jednego stanu w drugi.

A. ZEGAR

Informacje dla dzieci: *Wyobraź sobie wabadło zegara, albo dźwięk zegarka. Zegar tyka w jakimś rytmie, tik tak, tik tak. My też mamy jakiś swój wewnętrzny rytm. Teraz jest raczej szybki tik-tik-tik. Możemy go zwalniać, wtedy jesteśmy bardziej rozluźnieni, albo przyspieszać, wtedy możemy bawić się i biegać.*

W jakim rytmie teraz tykał by wasz zegar?

A teraz posłuchajcie mnie, i spróbujemy razem trochę zwolnić nasze tykanie. Jeśli tikamy szybko (tik-tik-tik), to teraz będziemy zwalniać (tik-tik-tik...).

B. KOLOROWE BAŃKI

Informacje dla dzieci:

Dzieci mogą siedzieć lub leżeć. Poproś dzieci, żeby usiadły lub położyły się wygodnie, najlepiej z opartą głową, przymknęły lub zamknęły oczy.

Wyobraź sobie, że z każdym oddechem możesz puszczać kolorowe bańki. Na początek posłuchaj swojego oddechu, poczuj czy oddychasz wolno czy szybko. Weź wdech przez nos, a wydychaj powietrze ustami. Wdech i wydech. Możesz poczuć jak powietrze laskocze cię trochę po nosie przy wdechu i po wargach przy wydechu. Wdech i wydech.

Teraz wyobraź sobie, że z kolejnym wydechem wydmuchujesz z buzi kolorową bańkę. Pomyśl w jakim kolorze ona będzie. Wydychaj powietrze, zrób dużą kolorową bańkę i pozwól jej odlecieć daleko. Teraz wypuścimy bańkę w innym kolorze. Wdech i wydech, bańki lecą daleko.

Jeśli jesteś zdenerwowany albo smutny, coś cię martwi albo stresuje, możesz teraz to wypuścić z bańką daleko. Weź wdech i wypuść bańkę ze stresem, niech sobie polecą w dal.

Teraz masz miejsce na spokojny oddech. Wdech i wydech. Jeśli chcesz możesz wyobrazić sobie jeszcze bańki w innych kolorach. Bierz wdech nosem i wydmuchuj bańki ustami. Poprzyglądaj im się w myślach, zobacz jak lecą daleko, pod sufit a może nawet przez okno.

Powoli otwórz oczy, przeciągnij się.

Moje supermoce

Cel: Wzmocnienie poczucia własnej wartości, ćwiczenie umiejętności mówienia o swoich zaletach, ćwiczenie umiejętności szukania dobrych stron kolegów i koleżanek.

Informacja dla dzieci: Każdy z was ma swoje słabsze strony, ale każdy ma też supermoce. Niektóre znamy a inne są trochę schowane. Jak można mieć supermoce? Mogę być bardzo szybka, albo mogę zawsze znaleźć pozytywne rzeczy, czyli mogę być optymistką. Mogę umieć na przykład bardzo szybko zasypiać, albo mogę umieć czytać książki do bardzo późna i nie zasypiać.

Zastanówcie się jakim superbobaterem jesteście? Jaka jest wasza supermoc?

Narysujcie waszego superbobtera i nadajcie mu supermoc, ale nie pokazujcie jeszcze kolegom i koleżankom (po stworzeniu rysunków siadamy w kole).

Teraz spróbujemy zgadywać jaką kto ma supermoc? (możemy notować na karteczce kilka propozycji)

Czy zgadliśmy?

Miejsce na rysunek superbobatera

Inny i Taki Sam

Cel: Budowanie w grupie poczucia wspólnoty i przyzwolenia na różnice.

Informacja dla dzieci: Każdy z nas ma rzeczy, które lubi i takie, których nie lubi. Każdy z nas jest w czymś dobry, a czegoś nie umie. Są rzeczy, które nas łączą i takie, w których się różnimy.

Dzieci mogą pracować w parach lub w małych grupach (do 4 osób). Karta (w zależności od wieku dziecka) może być wypełniana rysunkowo lub pisemnie.

1. Zdecydujcie jak będzie się nazywać Wasza grupa.

2. Teraz znajdźcie trzy określenia, które opisują waszą grupę.

Odpowiedzcie na pytanie *Jacy jesteście?*. To określenie musi pasować do wszystkich osób z waszej grupy, poszukajcie takich określeń, które was łączą.

Może jesteście odważni? Może jesteście wysocy albo niscy? Może jesteście z jednego miasta?

Na pewno będą takie rzeczy, które was łączą i takie, które nie opisują wszystkich z Was. Jeśli znajdziecie jakieś różnice między Wami, wpiszcie je do opisu swojej osoby.

Na przykład: *Jesteśmy z Warszawy, ale Wiktoria jest niska, a Karolina wysoka.*

3. Świetnie Wam poszło. Teraz zróbcie to samo, ale zastanówcie się co wszyscy lubicie. *My lubimy lody, albo My lubimy jeździć na nartach.*

4. Podsumowanie. Są takie rzeczy które nas łączą i takie, które powodują, że każdy z nas jest wyjątkowy. Na niektóre rzeczy nie mamy wpływu, na przykład na to, czy ktoś jest wysoki czy niski albo gdzie się urodził. Są takie, które zależą od nas, możemy być wysportowani albo koleżeńscy. W każdej grupie, w której się znajdziesz będą inni, którzy w czymś są do Ciebie podobni, a w czymś różni. Jeśli chcesz się z kimś zaprzyjaźnić, poszukajcie tego co razem lubicie, takich rzeczy, cech czy doświadczeń, które was łączą.

Wspólna karta pracy

NAZWA GRUPY:

JESTEŚMY:

MY LUBIMY:

Karta pracy dla każdego uczestnika

LUBIĘ, JAK MÓWI SIĘ NA MNIE:

JA JESTEM:

JA LUBIĘ:

Kolorowa sałatka

Cel: Budowanie w grupie poczucia wspólnoty, budowanie grupy opartej na indywidualnym wkładzie uczestników

Informacje dla dzieci:

Dzieci mogą pracować w parach lub w małych grupach (do 4 osób). Karta (w zależności od wieku dziecka) może być wypełniana rysunkowo lub pisemnie.

Najlepsze sałatki są zrobione ze składników, które różnią się od siebie. Do niektórych sałatek warzywnych dodajemy trochę cukru albo miodu. Na początku wydaje się, że to nie pasuje, ale właśnie dzięki takim pozornie niepasującym dodatkom możemy osiągnąć wyjątkowy i pyszny smak.

Podobnie jest z grupami ludzi. Klasa albo grupa, która składa się z różnych, wyjątkowych osób jest wyjątkowa. Gdybyśmy wszyscy byli tacy sami, byłoby trochę nudno i nijako.

*Jakie mogą być sałatki?
Z czego zrobione?*

Jaka jest wasza ulubiona sałatka owocowa? A warzywna? Z jakich składników się składa?

Zastanów się, co ty możesz dać klasie, co do niej wnosisz. Jakim składnikiem sałatki będziesz? Może znasz dużo kawałków? Może potrafisz grać na skrzypcach? Może dużo wiesz o samochodach? A może dobrze ci idzie pocieszanie innych gdy są smutni?





fine.ngo