

Trudności z regulacją emocjonalną

Czym są?

Regulacja emocjonalna odnosi się do naszej zdolności rozumienia i zarządzania własnymi emocjami oraz tego, jak na nie reagujemy. Uczymy się, jak regulować nasze emocje poprzez interakcje z rodzicami, opiekunami, rówieśnikami i innymi dorosłymi (np. innymi członkami rodziny, nauczycielami).

Początkowo dzieci są całkowicie zależne od swoich rodziców / opiekunów, którzy regulują ich emocje. Trudności z regulacją emocjonalną są typowe dla bardzo małych dzieci, ponieważ wciąż uczą się, czym są emocje i jak je regulować. Na tym etapie rodzice i opiekunowie pełnią kluczową rolę w pomaganiu dziecku w regulowaniu jego emocji lub „współregulowaniu” ich z nim. Powtarzające się doświadczenia, w których dorośli pomagają dziecku regulować emocje (współregulacja) pozwalają mu zacząć rozwijać umiejętności regulowania własnych emocji.

Gdy dzieci dorastają i osiągają wiek szkoły podstawowej, zazwyczaj zaczynają rozumieć i regulować własne emocje („samoregulacja”). Jednak przez całe dzieciństwo, szczególnie doświadczając stresu, dzieci potrzebują pomocy osoby dorosłej, aby się emocjonalnie regulować. Dzieci, które doświadczają ważnych wydarzeń życiowych (takich jak strata) we wczesnych latach życia, mogą mieć większe trudności z regulowaniem swoich emocji i prawdopodobnie będą potrzebować dodatkowej pomocy ze strony dorosłych, aby współregulować przez dłuższy czas. Dzieci, które mają dodatkowe potrzeby, takie jak zaburzenie ze spektrum autyzmu (ASD) lub zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), mogą również potrzebować dodatkowego wsparcia, aby współregulować swoje emocje. Dzieci, które uporczywie mają bardzo intensywne reakcje emocjonalne, nie są w stanie się uspokoić lub dostosować do zmiany rutyny, mogą zmagać się z trudnościami w regulacji emocjonalnej.

Objawy

Trudności z regulacją emocjonalną mogą występować na różne sposoby. Dzieci mające problemy z regulowaniem swoich emocji mogą:

- nie być w stanie się uspokoić
- wybuchać, gdy sprawy nie idą po ich myśli
- mieć nadmierną reakcję na drobne trudności
- pokazywać agresywne zachowania (bicie, krzyczenie, rzucanie rzeczami)
- uciekać
- wycofywać się, gdy doświadczają trudnych emocji
- stawać się niezwykle płacziwe
- być impulsywne
- ranić się
- nadmiernie się ekscytować
- nie być w stanie poradzić sobie ze zmianami.

Sugestie dla rodziców i opiekunów

Jest kilka rzeczy, które rodzice i opiekunowie mogą zrobić, aby pomóc dzieciom kierować emocjami i je regulować.

1. Ucz dziecko rozpoznawać i nazywać swoje emocje

Aby regulować emocje, musimy najpierw zrozumieć, czym one są. Wiele dzieci z trudnościami w regulacji emocjonalnej nie potrafi odróżnić różnych emocji i często myli uczucie niepokoju z gniewem. Rozwój umiejętności emocjonalnych wymaga czasu, więc należy go traktować jako cel długoterminowy, a nie krótką lekcję. Zaczni od łatwiejszych emocji, takich jak: szczęśliwy, smutny i zły, zanim przejdziesz do bardziej złożonych, takich jak: frustracja, zazdrość i wstyd.

Dobrym sposobem na rozwinięcie umiejętności emocjonalnych jest nazwanie emocji, których wydaje nam się, że dzieci akurat doświadczają (zamiast pytać je, co czują). Pomaga im to rozwinąć język potrzebny do zrozumienia, co czują i zacząć rozpoznawać własne emocje.

2. Naucz dziecko rozumieć, jak emocje wpływają na ciało

Emocje mogą wywoływać reakcje fizjologiczne w naszym organizmie, na przykład, gdy martwimy się, możemy zauważyć, że mamy podwyższone tętno, wysoką temperaturę ciała i pocimy się. W ramach nauki emocji zrozumienie, jak wpływają one na nasze ciało, jest świetnym sposobem na nauczenie dziecka rozpoznawania swoich emocji, aby mogło następnie zacząć je regulować.

3. Znajdź alternatywne sposoby wyrażania i regulowania emocji

Gdy dzieci zaczną rozumieć swoje emocje i to, jak mogą wpływać na ciało, możemy zacząć wspierać je w wypracowywaniu alternatywnych sposobów radzenia sobie z intensywnymi uczuciami;

• Współregulacja

Dzieci muszą być najpierw zależne, zanim będą mogły być niezależne. Początkowo muszą „pożyczać” sposoby regulacji od osoby dorosłej, która dobrze reguluje swój własny stan emocjonalny, zanim będą w stanie same się regulować.

Stosowanie podejścia PACE (zabawa, akceptacja, ciekawość i empatia) może pomóc we współregulacji emocjonalnej dziecka. Bądź ciekawy/-a doświadczenia dziecka („Zastanawiam się, czy powodem, dla którego jesteś tak niezadowolony, jest to, że chcesz dalej grać”), zaakceptuj i wczuj się w to, jak może się czuć („Nie chcesz dziś iść na zakupy, to takie trudne, gdy musimy robić rzeczy, których nie chcemy.”) i użyj zabawy, aby pomóc dziecku się regulować.

Poniżej znajduje się kilka zabawnych czynności, które rodzice mogą wykonywać z dzieckiem, aby pomóc mu regulować emocje.

- **5,4,3,2,1, ćwiczenie wprowadzające:** poproś dziecko, aby zauważyło: 5 rzeczy, które widzisz, 4 rzeczy, których możesz dotknąć, 3 rzeczy, które słyszysz, 2 rzeczy, które możesz powąchać i 1 rzecz, której możesz posmakować)
- **Pudełka sensoryczne:** wypełnione przedmiotami regulującymi zmysły, np. piórami, butelkami brokatu, kulkami antystresowymi, ciastoliną)
- **Puszczanie baniek:** pomaga spowolnić oddech
- **Rozciąganie i joga:** <https://www.childline.org.uk/toolbox/calm-zone/#yoga>

- **Spacer na łonie natury:** spacer po okolicy, np. do parku, podczas którego można również liczyć jakieś rzeczy lub czegoś szukać, pytając, np. *ile ptaków widzisz?* Jeśli wyjście na zewnątrz nie jest możliwe, można chodzić po ogrodzie lub domu, a także liczyć, np. wszystkie rzeczy, które są niebieskie czy takich szukać.

Niektóre dzieci mogą potrzebować uwolnić stłumione emocje, zanim uczucia je przytłoczą, dlatego ćwiczenia fizyczne są pomocną strategią zapobiegawczą. Na przykład można zachęcić dziecko do aktywności fizycznej przed zrobieniem czegoś, co może być trudne dla niego.

Dzieci będą potrzebowały dużo wsparcia i wspólnej praktyki, aby zacząć korzystać z nowych umiejętności radzenia sobie. Na przykład, jeśli masz dziecko, które zaczyna wykazywać oznaki rozregulowania emocjonalnego, powiedzenie: „*zaczynasz czuć się podirytowany, chodźmy się pobawić piłką w ogrodzie*” może pomóc mu zastosować alternatywne strategie regulacji emocjonalnej. Ważne jest, aby najpierw ćwiczyć z dzieckiem strategie radzenia sobie z emocjami, kiedy jest wyregulowane. Trudno jest wypróbować coś nowego, gdy dziecko zmagają się z regulacją swoich emocji.

- **Samoregulacja**

Gdy dziecko będzie w stanie współregulować swoje emocje z rodzicem lub opiekunem, zacznie samoregulować własne emocje. Ucz korzystania z umiejętności radzenia sobie i zachęcaj do praktyk takich jak:

- ćwiczenia oddechowe, na przykład **ćwiczenia oddechowe palców** (rozprostować jedną dłoń i palce, a palcami drugiej ręki przesuwać wzdłuż konturu (pierwszej) dłoni, wdychając powietrze podczas przesuwania w górę palca lub kciuka i wydychając powietrze podczas przesuwania palcem lub kciukiem w dół - powtórzyć 5 razy)
- odwracanie uwagi: wykonywanie czynności, które dziecko lubi, np. czytanie
- aktywność fizyczna: bieganie, zabawa na trampolinie, robienie gwiazdy, gra w piłkę
- uważność: kolorowanie, „strefa relaksu”

Można zauważyć, że dziecko częściej się samoreguje, ale nie oznacza to, że nie potrzebuje już wsparcia rodzica. Gdy dzieci stają w obliczu trudnych przeżyć lub sytuacji, będą polegać na rodzicach i opiekunach, by pomogli im swoim przewodnictwem. Oferując dalsze możliwości współregulacji, pomagamy dziecku nauczyć się wyrażania emocji i polegać na dorosłych, by wspierali je w razie potrzeby.

Uwaga: Ważne jest, abyśmy jako rodzice zwrócili uwagę na stan wyregulowania własnych emocji, zanim spróbujemy współregulować je z dziećmi. Jak stwierdzono powyżej, dzieci muszą pożytczać nasze sposoby regulowania emocji, zatem, jeśli mamy trudności z samoregulacją, nie będziemy w stanie regulować emocji naszych dzieci.

Przydatne strony internetowe / Zasoby

Więcej informacji na temat regulacji emocjonalnej i zasobów:

<https://keltymentalhealth.ca/emotional-regulation>

Zasoby, które pomogą dzieciom w nauce o emocjach:

<https://inclusiveteach.com/2019/04/03/behaviour-and-emotion-resources/>

Nagranie wideo o „oknie tolerancji”:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZVEDueyZ2C4>

**Niniejszy dokument jest dostępny w języku walijskim / Mae'r ddogfen hon ar gael yn Gymraeg
Ten document is available in English.**

