

**Dla Rodziców**

**Negatywne emocje?**

**Pomóż dziecku wejść do strefy komfortu**

**Model stref regulacji** opisuje jak **reaguje organizm** dziecka, ale i dorosłego **na różne trudności**. W ciele każdego z nas zachodzą niemal nieustannie różne procesy, które są **naszą reakcją na to, co się dzieje w otoczeniu**, w którym przebywamy. Regulacja to pewne **narzędzie dbania o swój dobrostan psychiczny i fizyczny**. Warto jednak zaznaczyć, że w regulacji **nie mówimy tylko o emocjach, ale właśnie o procesach**, które zachodzą w naszym organizmie i na poziomie biologicznym **(na poziomie bodźców), i właśnie emocji**. Im lepiej rozumiemy i więcej wiemy o procesach regulacji, tym lepiej możemy **zadbać o siebie oraz wspierać inne osoby** wokół nas, szczególnie nasze dzieci.  
  
Model regulacji obejmuje cztery strefy:

* żółtą
* zieloną
* czerwoną
* niebieską

**Strefa żółta – czym jest i do czego służy?**

W strefie żółtej **organizm człowieka jest w stanie spokoju, relaksu i odpoczynku**. To w niej **ładujemy akumulatory**. Podstawowym sposobem bycia **w żółtej strefie jest sen**. Aby nasze akumulatory (nasz układ nerwowy) były dobrze naładowane, czyli **abyśmy sprawnie działali** i radzili sobie z różnymi wyzwaniami, powinniśmy spędzać w niej około 40% czasu w ciągu doby – **około 10 godzin**. Dzieci jeszcze więcej. Jeśli **jesteśmy w niej za mało** to pozostałe strefy – zwłaszcza zielona – **nie będą działały prawidłowo**.

Zbyt szybko przeżywane okoliczności dnia codziennego np. jakaś trudność, stres, hałas, pośpiech **będą nas wyrzucać do strefy czerwonej**. W strefie żółtej nie chodzi o to, żeby nic nie robić, a raczej o to, żeby **nie było w niej żadnej aktywności intelektualnej, mobilizacji zadaniowej**. Jest to taka sfera, w której **panuje stan „slow”**. Niektórzy z nas, zwłaszcza ci mocno nastawieni zadaniowo do życia, mogą uważać, że bycie w strefie żółtej i nic nierobienie to strata czasu. Ponieważ ciągle chcą być użyteczni, nastawieni na realizacje ambitnych celów, ciągle w działaniu. Czasem też wymagamy takiego nastawienia od swoich dzieci. Organizujemy im dzień obfitujący w różne ambitne aktywności, na które nie zawsze mają ochotę i po których padają ze zmęczenia, a tu jeszcze lekcje do zrobienia. Okazuje się, że **jeśli jesteśmy za mało czasu w strefie żółtej to nasz organizm i tak się o nią upomni i nas do niej wrzuci** np. zaczynamy chorować, jesteśmy zmęczeni, trudno nam się skoncentrować. Dzieje się to jednak nie z naszej woli, a niejako z przymusu. Oczywiście, że w ciągu tygodnia nie zawsze uda nam się, czy naszym np. nastoletnim dzieciom, przebywać odpowiednią liczbę godzin w żółtej strefie i zadbać o siebie. Zwykle jednak **organizm nadrobi** to wtedy, kiedy będzie miał taką możliwość i stąd np. odsypianie w weekend do popołudnia.

**Co możemy robić w strefie żółtej?**

Przede wszystkim **zadbać o odpowiednią ilość zdrowego snu** dla nas i naszych dzieci. Ponadto nastawić się na **wszystko, co jest odpoczynkiem, relaksem**. Dla nas to może być kąpiel, a dla naszego dziecka swobodna zabawa czy ruch na świeżym powietrzu. Wspólnie z dziećmi możemy czytać, spacerować, medytować, ćwiczyć głębokie oddychanie, przytulać się, malować itp. **Wszystko, co robimy w tej strefie, robimy dla przyjemności. Bez mobilizacji intelektualnej.**

**Strefa zielona – czym jest i do czego służy?**

Strefa zielona to **rozwój, nauka i kontakty społeczne**. To w niej jesteśmy **nastawieni na drugiego człowieka, na słuchanie go** i uwzględnianie tego, co mówi i na czym mu zależy. To tu **mamy empatię i chęć do współpracy**. Dziecko, kiedy jest w strefie zielonej, jest gotowe do **uczenia się, zapamiętywania, do rozwoju, zdobywania wiedzy**. Ponieważ to w strefie zielonej mamy **ciekawość poznawczą** niezbędną do uruchomienia procesu uczenia się. To w niej **mamy zintegrowany mózg**, czyli wszystkie jego części ze sobą współpracują. Korzystamy z zasobów kory mózgowej, takich jak: planowanie, logiczne myślenie, wnioskowanie itp. W tej strefie **angażujemy się w działanie i możemy odczuwać satysfakcję z pokonywania wyzwań**. To w strefie zielonej dzieci są gotowe współpracować z dorosłym. To w niej jesteśmy **kreatywni, otwarci, refleksyjni. Bycie w strefie zielonej jest bardzo ważne dla nas i naszych dzieci.** Zwykle jako rodzice chcemy, żeby dzieci nas słuchały, kiedy do nich mówimy, odpowiadały na pytania, współpracowały z nami, robiły to, o co je prosimy, uczyły się. To wszystko jest możliwe tylko, kiedy my jako dorośli i dzieci jesteśmy w strefie zielonej.  
  
Kiedy jesteśmy **zmęczeni, poddenerwowani, czujemy irytację, złość to jest to sygnał, że wpadamy do strefy czerwonej**. Różne bodźce z otoczenia mogą **wyrzucać nasze dzieci ze strefy zielonej** i przestają one wtedy z nami współpracować. Dzieje się to, **kiedy dziecko jest np. przebodźcowane, nie ma zaspokojonych podstawowych potrzeb fizjologicznych**, jest zmęczone oraz kiedy jest w kontakcie z poirytowanym, zestresowanym, przeżywającym złość dorosłym. Jeśli np. pomagamy dziecku w odrabianiu pracy domowej i nauka mu nie idzie, długo trwa, dziecko jest już zmęczone, a my zirytowani, to oznacza, że najpierw **musimy zadbać o siebie i wrócić do strefy zielonej**, a dopiero wtedy wspierać dziecko. Nie pomogą pretensje, że dziecko jeszcze przed chwilą potrafiło robić różne rzeczy. Potrafiło, bo było w zielonej strefie.



**Strefa czerwona – czym jest i do czego służy?**

W strefie czerwonej **działa mózg gadzi, który wyczuwa zagrożenie i reaguje walką lub ucieczką**. Walka to przeżywanie **złości, gniewu, wściekłości i reagowanie agresją.**

W tej sferze jest **dużo energii** i bardzo łatwo ją rozpoznać. Wtedy dzieci krzyczą, biją, plują, gryzą, kopią, zaciskają zęby, pięści itp., czyli **zachowują się jak zwierzęta w klatce. Działania są szybkie, reakcje bardzo impulsywne** i nawykowe bez kontaktu z własnym ciałem, ale i bez kontaktu z drugim człowiekiem. Sfera czerwona jest ewolucyjnie starsza niż zielona. Służy ona przetrwaniu i **odpala się w reakcji na zagrożenie**, czy to fizyczne czy to psychiczne. To zagrożenie może być realne lub wyimaginowane. **Mózg odczytuje sygnały z otoczenia** jako zagrażające i natychmiast **uruchamia tryb walki** lub ucieczki. W tej strefie **nie ma miejsca na rozmowy, na uwzględnianie perspektywy drugiego człowieka, na współpracę, empatię czy słuchanie**. W czerwonej strefie nie ma też za wiele miejsca **na uczenie się**. Mózg nie jest wówczas nastawiony na uczenie się, a na przetrwanie. Dzieci wpadają do czerwonej strefy również wówczas, **kiedy robi się trudno**, a one nie otrzymują wsparcia, **kiedy jest za dużo bodźców** (przebodźcowanie), **kiedy są zmęczone**, nie mają zaspokojonych podstawowych potrzeb fizjologicznych. **Rodzic jest w czerwonej strefie**, kiedy np. zaczyna **interpretować zachowanie dziecka jako wymierzone przeciwko niemu**. Mówi wówczas, że dziecko robi na złość, że manipuluje, że wymusza lub robi to specjalnie. **Kiedy złapiemy się na takich myślach to jest dla nas znak, że jesteśmy w czerwonej strefie**, ponieważ w niej jest ocena. Dziecko może **przyjść do szkoły już rozregulowane** i przebywać w czerwonej w czerwonej strefie niemal cały dzień. **Utrudnia to uczenie się**, słuchanie, zapamiętywanie, koncentrację.

**Strefa niebieska – czym jest i do czego służy?**

Strefa niebieska to **zamrożenie, znieruchomienie**. Wpadamy do nie wtedy, gdy nasze **zadbanie o siebie w czerwonej strefie nie przyniosło pożądanego efektu. Odcinamy się wówczas od emocji, od siebie i świata zewnętrznego.** W tym trybie na zewnątrz widzimy z pozoru spokojne dziecko, ale jednocześnie jakby nieobecne. To że nie jest to tryb spokoju świadczy fakt, że **ciało dziecka jest zalane kortyzolem (hormonem stresu). Depresja i stany depresyjne to sfera niebieska.** Te mechanizmy odcięcia się sprawiają, że **przetrwanie staje się łatwiejsze**. To jest sytuacja, kiedy dziecko wariuje, rodzic krzyknie, zagrozi i **dziecko zamiera**. Przestaje wariować. Mówimy wówczas „no tak, jak nie krzyknę, to się nie uspokoi”. **Dziecko nie jest spokojne, jego ciało zamarło z przerażenia.** Często w tej strefie czujemy **bezradność i bezsilność**. Nie widzimy też sensu sięgania po pomoc innych, a **wyjście z tej sfery bez wsparcia jest niemożliwe**. Dziecko, które jest w szkole w strefie niebieskiej **sprawia wrażenie nieobecnego**. Jest z pozoru spokojne, bo nie przeszkadza w lekcjach, nie odzywa się, nie jest dla nauczycieli kłopotem i dlatego pozostaje niezauważone. **Dopiero jak wraca do domu**, w którym czuje się bezpiecznie lub kiedy jest odbierane przez rodzica ze świetlicy **robi karczemną awanturę**, złości się, krzyczy, wybucha. Zwykle nauczyciel jest mocno zdziwiony zachowaniem dziecka, mówi „jak tylko zobaczył mamę, to zaczął się źle zachowywać”. Jest to nie wprost informacja, że mama jest za „miękka”, że powinna postawić granicę i być bardziej stanowcza. **To nie jest złe wychowanie.** Ten krzyk dziecka to właśnie **wychodzenie ze strefy niebieskiej do czerwonej**. Dziecko potrzebuje wówczas kojącej obecności wyregulowanego i spokojnego dorosłego (z zielonej strefy), który pomoże mu przejść ze strefy niebieskiej do czerwonej, a potem do zielonej, bo tylko taki jest kierunek regulacji.  
  
Dziecko, aby mogło być w kontakcie z rodzicami i innymi dorosłymi, aby mogło się **uczyć nowych rzeczy**, potrzebuje czuć się bezpiecznie, czyli być **w zielonej strefie**. Różne **sygnały z otoczenia** mogą **wyrzucić dziecko do strefy czerwonej**. Jeśli będąc w niej, nie otrzyma kojącego **wyparcia**, jego organizm **przejdzie do strefy niebieskiej**. To jak szybko dziecko będzie się rozregulowywać, zależy od tego, na ile zadbamy o nie w strefie żółtej. Wpływ ma również jego indywidualna konstrukcja psychiczna i wrażliwość. Jeśli dziecko nie ma regularnych posiłków, nie śpi tyle, ile trzeba, nie czuje się bezpiecznie, to tak naprawdę **potrzeba niewielkiej liczby bodźców, aby wyjść z zielonej strefy**. Jeśli jako dzieci mamy dużo doświadczeń ze strefy czerwonej czy niebieskiej, to wówczas są one łatwiej dostępne w życiu dorosłym. To dlatego tak **ważne jest, aby dzieci doświadczały jak najwięcej strefy żółtej i zielonej, a kiedy znajdują się czerwonej lub niebieskiej potrzebują kojącego i empatycznego wsparcia dorosłego**.  
  
Więcej na temat wsparcia, jakiego dziecko potrzebuje od dorosłego w momencie rozregulowania emocji w artykule [**“Regulacja emocji – dlaczego dziecko potrzebuje dorosłego”**](https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/regulacja-emocji-dlaczego-dziecko-potrzebuje-do-niej-doroslego).  
  
Na zakończenie chcę podkreślić, że żadna z tych sfer nie jest dobra ani zła. One wszystkie są nam potrzebne do zadbania o siebie, do uczenia się oraz przetrwania.  
  
Źródła:

* Daniel Siegel i Tina Payne-Bryson. Mózg na Tak. Wydawnictwo Harper Collins. Warszawa 2019.
* Stephen Porges. Teoria Poliwagalna. Wydawnictwo UJ. Kraków 2020.
* Materiały własne ze szkoleń – Rodzicielstwo bliskości dla profesjonalistów oraz 3xR – relacja – regulacja – rozwój dla profesjonalistów.
* https://portal.librus.pl/artykuly/negatywne-emocje-pomoz-dziecku-wejsc-do-strefy-komfortu