

Seberegulace pro rodiče
Authors- Jagoda Sikora, Aleksandra Mykowska





Obsah

Inspirativní příběh	2
Úvod	3
Kdo může nejvíce těžit z učení se seberegulace	3
Pozitiva aplikace pravidel seberegulace	4
Jaký je rozdíl mezi seberegulací a sebekontrolou	6
Co je potřeba k implementaci seberegulace?	8
Sebekontrola a seberegulace vzhledem k dodržování diety	9
Jak je samoregulace vyvinuta u dětí?	9
Stresové signály	11
Malé cvičení na pozorování a reflexi vlastních způsobů regulace emocí	11
Má vlastní úroveň napětí a vztahů s dětmi	12
Chování jako špička ledovce	12
Stresové signály u dětí	13
Hledání stresových signálů u dětí starších 6 let - minipříběhy	14
Hledání stresových signálů u malých dětí (mladších 6 let)	15
Poznej, jak se cítíš	15
Jak implementovat specifické cvičení s dětmi?	16
Hledání příčin stresu	17
Biologická oblast	18
Emocionální oblast	19
Kognitivní oblast	20
Sociální a pro-sociální oblast	21
Regenerace	24
Zdroje	27

Zřeknutí se odpovědnosti: Podpora Evropské komise na vydání této publikace nepředstavuje schválení obsahu, který odráží pouze názory autorů a Evropská komise nemůže nést odpovědnost za jakékoliv použití informací v nich obsažených.



Inspirativní příběh

Dobře si pamatuji situaci, kdy můj syn (v té době 7letý) po škole nasedl do auta. Jen co jsem se mu podívala do tváře, věděla jsem, že je něco špatně. Zeptala jsem se ho: „Jak se dnes máš?“ „Špatně!“ byla odpověď. Věděla jsem, že další vyptávání je zbytečné. Cítila jsem napětí a otočila jsem se k němu a zeptala se „Chceš slyšet, jak jsem se dokázala rozčítit ve škole, když jsem byla ve tvém věku?“ „Ne!“ zvolal můj rozhořčený syn, ale po chvíli dodal „No dobře teda, pokud musíš, tak mi to pověz“. A tak jsem mu řekla příběh o tom, jak těžké pro mě bylo naučit se hláskování ve škole. Vlastně ještě stále dělám mnoho hláskovacích chyb a čárky ve větách jsou pro mě stále výzvou.

V odpovědi na můj příběh se mě můj syn začal ptát na různé otázky. Viděla jsem, že jeho napětí opadá a pomalu se objevuje prostor pro reflexi a rozhovor. Mluvíce jazykem seberegulace, můj syn vstoupil do „zelené“ zóny. Tato konverzace byla jedním z těch důležitých rozhovorů, který napomáhá budovat zdroje a odolnost.

Děti potřebují podporu dospělých při boji se stresem a krizí. Jako rodiče, vedoucí či učitelé, lze budovat inspiraci pocházející ze seberegulačních metod za účelem pomoci dětem najít jejich vlastní cestu k seberegulaci.

Příběh autora této kapitoly, Jagoda Sikora



Úvod

Paní Jagoda Sikora, psycholožka, výzkumnice, univerzitní profesorka a zároveň matka tří dětí, napsala kapitolu o seberegulaci. Úpravu textu a dodatky byly vytvořeny Aleksandrou Mykowskou - psycholožkou a matkou dvou dětí.

Koncept seberegulace vás podporuje hledat vaše vlastní cesty, jak se vypořádat s výzvami a stresem v každodenním životě. Zároveň vás povzbuzuje zadívat se sami na sebe a na ostatní s laskavostí a pozorností za pomoci optimalizace a výzev, namísto zkoušení se přizpůsobit za každou cenu.

Tyto koncepty jsou poměrně nové a více vzdálené od tradičních sebekontrolujících rodičovských modelů, kde rodiče učí své děti přizpůsobit se a zůstat zticha. Nicméně, v takovém paradigmatu, se mladí lidé naučili, jak zastavit naslouchání svému tělu, jak zastavit naslouchání sebe samému. Jenomže o několik let později se tento přístup může vyvinout v různá chronická onemocnění a nesprávné strategie, jak zvládat stres.

V souvislosti s konceptem seberegulace budete povzbuzeni k rozeznání stresorů, rozpoznání vašich stresových signálů, či signálů u vašich dětí a zároveň budete podporováni nalézt strategie, které budou optimalizovat vaši vnitřní úroveň napětí. Není to o vyhýbání se stresu, ale učení se, jak zpracovat vaši úroveň stresu na únosnou úroveň. Psychologické výzkumy potvrzují, že úroveň stresu u lidí roste. Proto konstruktivní cesty ke snížení úrovně stresu a napětí, které s tím souvisí se stávají rozhodující pro mentální a fyzické zdraví.

Kdo může nejvíce těžit z učení se seberegulace

Provozování sebezpozorování a seberegulace může přinést pozitiva mnoha rodičům. Nicméně, vypadá to, že ti, kdo mohou nejvíce těžit z poznání pravidel seberegulace jsou:

- rodiče, kteří bojují s vnitřním napětím a výbuchy zlosti v nich samotných a / nebo u jejich dětí

Zlost je často signálem těla, že se nestaráte o určité aspekty reality. Takže, pokud je zlost častým návštěvníkem ve vašem domově, stálo by za to zkontrolovat, zda by učení se



seberegulace mohlo pomoci vaší rodině najít cestu ke snížení napětí a hněvu. Tento hněv může být důležitým signálem vašeho těla, že něco ve vašem životě potřebuje změnu.

- rodiče mladých dětí

Mladé děti přinášejí mnoho změn, další povinnosti a stresové situace (označované jako stresory) do životů jejich rodičů. Rodiče se mohou cítit ospalí a vyčerpaní, často zanedbávají své vlastní potřeby, potlačují své emoce a mnohdy užívají sebekontrolu více než seberegulaci. Učení se pravidlům seberegulace proto může rodičům přinést úlevu, lepší fungování a větší pochopení k jejich dětem a také jim pomoci nalézt nápady, jak pomoci svým dětem s regulací jejich vlastní pohody.

- rodiče v situaci, kdy děti moc brečí, kňučí, křičí a nechtějí spolupracovat

Někdy děti reagují na stimuly zvenčí s větším výrazem a sebevědomím než dospělí. Říkají věci na rovinu nebo naopak reagují složitým chováním, když s něčím nejsou spokojeni. Když rodiče rozpoznají, co způsobuje napětí a složité chování jejich dětí, jsou schopni provést nějaké akce, které sníží působení těchto negativních vlivů. Dlouhodobé vystavování se stresu, „protože cítíte povinnost“, může být zdraví škodlivé. Proto by rodiče měli být vděční za tyto stresové signály (i když to nemusí být jednoduché) a všímavě hledat další strategie, jak dosáhnout toho, aby se stres dítěte snížil.

Pozitiva aplikace pravidel seberegulace

Zřejmě si v průběhu čtení této kapitoly budete občas myslet „Ach ne! Naučit se seberegulovat musí být opravdu složité a musím toho udělat příliš mnoho“. Možná si to myslíte, ale zachovejte klid.

Naučit se seberegulace je metoda složená z malých kroků. Nemusíte následovat všechny pokyny do posledního puntíku. Podporuji vás přečíst tuto kapitolu a rozhodnout se, které části jsou vám nejbližší a které nápady byste chtěli uplatnit u vás doma. Můžete se naučit seberegulaci a podpořit sami sebe, ale můžete využít tato cvičení k podpoře vašich dětí.

Proč to udělat? Je zde mnoho výhod vyplývajících z učení se seberegulace.



1. Čtení tělesných signálů

Můžete se naučit lépe chápat, co vám vaše tělo a mysl chtějí sdělit a co potřebují. Seberegulace vás naučí být více vnímavá vzhledem k signálům, které vychází z vašeho těla a které jsou velice důležité. Často v ruchu povinností můžete propásnout informace říkající vám, že jste žizniví, hladoví nebo že se nachází něco ve vašem okolí, co vám brání normálně fungovat. Naučit se seberegulovat je proces, kdy se pokusíte zaměřovat se na všechny zprávy, které přichází ze strany vašeho těla.

Zadruhé, naučit se seberegulovat je mimořádné dobrodružství, díky kterému můžete prohloubit vaše povědomí o sebe samých a můžete se lépe poznat. Někdy je to úžasná cesta, jak se můžete začít mít rádi.

2. Lepší pochopení sebe samých a schopnost nakládat se stresem

Když začnete brát v potaz faktory, které vás unavují a iritují na denní bázi a vy si naplánujete nějaký „protijed“, možná se budete cítit lépe, a to nejen mentálně, ale i fyzicky.

Koncept seberegulace vám pomůže lépe poznat sami sebe: co vám pomůže relaxovat, co vás štve a rozčiluje, co vám pomáhá v těžkých situacích, čemu byste se měli ve vašem životě vyhýbat. S touto znalostí můžete vyvinout nové strategie pro nakládání s napětím a stresem, provádět prevenci před vysokým napětím a implementovat aktivity a zvyky, které by vám pomohly regulovat toto napětí.

3. Poznejte lépe své děti a podporujte je v regulaci jejich emocí

Seberegulace – jednou se naučíte její pravidla, a poté je budete považovat za velice užitečná při identifikaci příčin „špatného“ chování a špatných nálad u vašich dětí. Koncept seberegulace vám pomůže lépe pochopit ostatní, včetně dětí, a pomůže vám vidět hlubší vrstvu dětského složitého chování a pochopit jeho zdroj. Díky této znalosti můžete podporovat vaše děti v jejich emočním a sociálním rozvoji. Jednou identifikujete, co způsobuje většinu stresu u vašeho dítěte a co jim naopak pomáhá cítit se lépe, a poté již budete schopni plánovat aktivity, které budou brát jejich požadavky v úvahu. Můžete o tom vyprávět svým dětem a ony získají větší vhled i samy do sebe.

Poznání seberegulace nezastaví pociťování stresu. Stres je úplně všude a žít bez stresu... by bylo velice stresující. Toto je velký paradox, protože napětí je důležitá a nezbytná reakce těla a mysli. Stojí za to stres znát a následně jej krotit.



V Alicjině a Pawlově rodině se narodila druhá dcera a ukázalo se, že potřebuje mnohem více úsilí a pozornosti, než jejich první dítě. Potřebovala být velmi často nošena a uklidňována. Při kojení byla Alicja byla přejít na eliminační dietu, protože se ukázalo, že pomáhá mírnit pláč dítěte.

Jakmile holčička vyrostla, její rodiče zpozorovali, že po každém výletě večer jejich dítě velmi brečí, jelikož není šťastná, když se musí seznamovat s novými lidmi. Má ráda stálost, zvyky a ticho. Opatrné pozorování a adaptace rodinných plánů na speciální potřeby velmi citlivého dítěte přineslo skvělý výsledek.

Jaký je rozdíl mezi seberegulací a sebekontrolou

Schopnost seberegulace, jako neustále přijímat signály od vašeho těla a hlavy, a chovat se adekvátně v odpovědi na ně, je důležitá a komplexní znalost.

Mimo jiné se skládá z následujících dovedností:

- rozpoznání stresových signálů,
- rozpoznání stresorů,
- aplikování strategie pro snížení stresu založené na potřebách jedince,
- budování sebezpoznaní,
- vědomá regenerace.

Existuje mnoho definic seberegulace, které ale mohou být často zaměňovány s výrazem „sebekontrola“, avšak je nutné vědět, že to jsou dva různé mechanismy.

Seberegulace je spojena se schopností řídit úroveň energie a napětí. Je spojována také se sebezpoznaním a faktem, že jste schopni se v jednom momentě zastavit a pozorovat, co se děje ve vašem těle a mysli.

Na druhou stranu, **sebekontrola** je spojena se schopností kontrolovat a a pozastavovat určité impulzy. Objeví se reakce na podnět - například k vám někdo přijde a začne na vás



křičet. První reakce, která se ve vás zřejmě probudí, je odpovědět na tohoto jedince se stejnou úrovní napětí. Jako součást sebekontroly však udržíte na uzdě tuto reakci.

Sebekontrola je silně asociována s pozastavením a potlačením emocí. Když vaše emoce vibrují, ale zadržíte je a nedovolíte si je projevit na povrchu, provádíte sebekontrolu.

Seberegulace upravuje váš level vzrušení skrz strategie, jako je vědomá prevence před stresovými situacemi, přeformování stresových faktorů, odpočinek atd.

To může být perfektně ilustrováno na metafoře dálnice. Když řídíte vaše auto rychlostí 150 km za hodinu, měli byste pravidelně kontrolovat vaše kontrolky, které vás informují o stavu auta. V případě, že se některá rozsvítí, zastavíte motor a budete se snažit přijít na to, co se stalo a vyhnout se problémům. To je přesně to, jak **seberegulace** funguje.

Zatímco **sebekontrola** je schopnost užití brzd. Takže pokud řídíte vaše auto a jiné auto před vámi náhle zastaví, musíte rychle šlápnout na brzdy. Pokud šlapete na plyn a často užíváte brzdy, nebo řídíte bez ohledu na vaše kontrolky, vaše auto přestane správně fungovat a už nebude nadále schopné ujet delší vzdálenost. Je důležité umět používat brzdy, ale nesmí být nadužívány.

To stejné platí i pro zvládnání stresu. Seberegulace je průběžné rozpoznávání a odpovídání na vaše stresové signály tak, že regulujete úroveň vzrušení a cítíte se dobře. Sebekontrola je i pozastavení emocí, což je někdy nezbytné, ale je důležité, aby to nebyla vaše dominantní strategie.

Seberegulující strategie jsou více efektivní a významně zvyšují úroveň mentální odolnosti.

Více informací o seberegulaci můžete získat v knihách Stuarta Shankera:

Shanker S., Hopkins S.(2019): *Self-Reg Schools: A Handbook for Educators*

Shanker, S., Barker T. (2016): *Self-reg: How to help your child (and you) break the stress cycle and successfully engage with life*

Pro dospělé sebekontrola funguje jako obranný mechanismus v nouzovém případě či kritických a nečekaných situacích. Díky tomu dospělí obvykle nereagují křikem a agresí, ale snaží se reagovat jiným způsobem. Například se zhluboka nadechnou a odpoví klidným hlasem. U dětí mechanismus brzdění (sebekontrola) ještě není zcela vyvinut, takže mohou reagovat křikem, kopáním okolo sebe či útekem.



Schopnost omezení je pokročilá výkonná funkce, která by měla být spojena se schopností regulovat emoce. Tohle vám umožňuje implementovat preventivní opatření předtím, než vaše úroveň napětí dosáhne příliš vysokých hodnot. Rozdíl mezi sebekontrolou a seberegulací je důležitý, protože u seberegulace je kladen důraz především na poznání faktorů, které zapříčiňují reakci na stres vzhledem k určitému člověku a nesnaží se potlačit prvotní reakci (Hopkins, Shanker, Leslie, 2017).

Stresové signály jsou veškeré signály, které vycházejí z těla, ale také z mysli, a díky nimž můžete vědět, že vaše úroveň stresu roste. Příklady stresových signálů je zvyšující úroveň napětí v zádových svalech, potíže s hlubokými nádechy, automatické myšlenky jako „Nezvládnou to“, „Pokazím to“, „Jsem ten nejhorší rodič“ atd.

Cokoliv může být stresor, který zvýší vaši úroveň napětí. Každý jsme jiný. Tyto rozdíly jsou viditelné nejen v rámci stresových signálů, ale také v oblasti stresorů. Pro někoho může být hlad nebo nedostatek spánku velmi silným stresorem a pro někoho jiného mohou být zase hlasitá hudba nebo pocit, že vás někdo soudí, velmi silným stresorem. Je dobré mít tyto rozdíly na paměti.

Co je potřeba k implementaci seberegulace?

1. Žádné speciální nástroje nejsou potřeba

Žádné speciální materiály ani zařízení nejsou potřeba k praktikování seberegulace, hledejte své vlastní stresové signály, stresory a své vyrovnávací strategie.

2. Všímavost a čas je vše, co potřebujete

Vše, co potřebujete, je čas a prostor, ve kterém se zastavíte, budete reflektovat a analyzovat. Někdy vám bude stačit pár minut v průběhu dne, abyste prohloubili znalosti o sobě samých a provedli seberegulaci a pomohli vašim dětem. Je důležité pozorovat sebe samotné a vaše dítě a hledat řešení, které bude optimalizovat úroveň vašeho napětí ve vaší denní rutině v rámci vaší úrovně napětí.

3. Postoj přijetí

Nejdůležitějším faktorem při hledání stresorů a čtení stresových signálů je otevřenost a předpoklad, že všichni – dospělí i děti, mají dobré úmysly a usilují o harmonii a pohodu. Fakt, že vaše dítě křičí nebo pociťujete napětí v ramenech, může být skvělý signál ukazující, že pociťujete příliš mnoho stresu a potřebujete změnu. Pokud k těmto stresovým signálům přistupujete s jemností a pochopením, bude pro vás mnohem jednodušší objevit jejich původ a najít řešení. Pokud naopak zacházíte s těmito signály s napětím „ach, už zase mi ubližují, už zase křičí...“, poté generujete další napětí nejen ve vás samotných, ale i pro vaše okolí. Proto si to děláte ještě těžší a měli byste snížit úroveň napětí právě teď a začít přemýšlet o tom, jak tyto vjemy začít regulovat v budoucnosti.

Sebekontrola a seberegulace vzhledem k dodržování diety

Sebekontrola může být srovnávána se ztrátou váhy při extrémní dietě (třeba pití kávy a stravování se pouze kvěťákem), která trvá jeden týden. První den této diety, možná druhý či třetí den se budete striktně držet diety. Ovládnete (zabrzdíte) potřebu jíst sladké a nezdravé svačinky. Nicméně, pokud vás tělo začne informovat v průběhu těchto několika dní, že mu chybí bílkoviny a vy to budete ignorovat, je hodně pravděpodobné, že sáhnete po nezdravé svačině hned další den.

Takže jaká bude seberegulační dieta? Bude důležité být vnímavý vzhledem k signálům vašeho těla a jíst vyváženou stravu, aby byly uspokojeny potřeby celého organismu. Lze nalézt pár pokynů v dietetice: po detoxu těla (odstranění několika živin na krátkou dobu a úplné upuštění od škodlivých potravin) jedinec jí, co mu jeho tělo radí. Jakmile je tělo očištěno od škodlivin, může si samo říct o zdravé jídlo, které mu dodává potřebné složky.

Jak je samoregulace vyvinuta u dětí?

Už i kojenci užívají regulaci mechanismu, ale pouze nevědomě. Brek je na jedné straně zpráva pro dospělé, ale na druhé straně je to také cesta, jak snížit napětí.



Rozvoj autoregulace je proces, který lze chápat jako:

- vědomá volba strategie,
- schopnost se pozastavit a reflektovat,
- informace o tom, jak je daný člověk ovlivněn stresem, jaký je zdroj stresu a jaká je reakce jedince, když zažívá stres

Můžete začít provádět cvičení s vaším dítětem ihned, když je v předškolním věku, čímž mu vytvoříte základy pro pozorování stresových signálů více vědomě a také užívat různé metody redukce napětí. Čím mladší děti jsou, tím více potřebují podporu dospělých v procesu regulace. V kurzu rozvoje a při nabývání nových zkušeností se učí, ověřují či testují své cesty ke snížení napětí. Díky tomu jsou jejich dovednosti týkající se emoční regulace vyvinuty.

Příklad ze života

Dobře si pamatuju časy, kdy byl můj nejstarší syn předškolák. Někdy to pro něj bylo těžké, občas se dokázal rozčítit. Jednoho dne jsem přišla s nápadem na hru. Měli jsme dohodu, že když zpozoruju, že se potýká s něčím, co je pro něj těžké, dám mu to najevo skrz naše tajné heslo (přemýšlím, jestli vám to heslo můžu prozradit? Přece jen je to stále heslo po těch letech!). Naše heslo bylo „smradlavá ponožka“. Jakmile jsem vyslovila toto slovo, měl přijít ke mně, abych ho mohla obejmout. V té době mě také často prosil, jestli ho můžu obejmout velmi silně. Byla to velmi efektivní a zábavná stresová strategie. Naučila jsem se být opatrným pozorovatelem. Uměla jsem zaregistrovat veškeré momenty, kdy pro něj začala být situace složitá a poté jsem ihned reagovala. Po krátkém čase se stalo něco, co mě velice překvapilo - můj syn za mnou jednoho dne přišel a řekl „smradlavá ponožky“. Byla jsem překvapená a v tu stejnou chvíli to pro mě byla velice důležitá zkušenost: děti se naučí seberegulovat ve vztahu k dospělým.



Stresové signály

Učení se seberegulace je proces, kde prvním krokem je „**poznat stresový signál**“. Tento krok je velmi účinný; zastavíte se, obrátíte svou pozornost k sobě samému a zeptáte se: „Co se se mnou děje, jak se cítím?“

Rozpoznávání stresových signálů:

- kontrola a monitorování, jak se cítíte
- učení se objevovat vaše osobní stresové rysy
- Pozorování ostatních s ohledem na stresový problém
- podpora ostatních, aby rozpoznávali své stresové signály

Jak to aplikovat ve vašem životě? Jak můžete podporovat své děti, aby se naučily seberegulovat?

Je vhodné, abyste si udělali pauzu a refleктоvali svou vlastní emoční regulaci.

Malé cvičení na pozorování a reflexi vlastních způsobů regulace emocí

Zkuste se jeden den pozorovat, nebo hned teď - zkuste si vzpomenout, napsat nebo přemýšlet o odpovědích na následující otázkách:

1. Jak se cítíte ráno, v průběhu dne a večer? Kdy se cítíte nejlépe, kdy pociťujete napětí, kdy cítíte únavu?
2. Jaké situace v průběhu dne ve vás vzbuzují vztek? Pozorujete nějaké shodné znaky tohoto vzteku, jako třeba hluk, nadměrné množství povinností, mnoho lidí okolo vás apod.?
3. Jaké jsou vaše způsoby, jak snížit toto napětí a zlepšit si náladu? Jak dlouho tyto metody fungují?

Má vlastní úroveň napětí a vztahů s dětmi

Taková osobní zkušenost pomáhá vidět regulační dovednosti z širší perspektivy a následně je implementovat do práce s dětmi. Je také důležité vědět, na jaké úrovni napětí tuto interakci s dětmi začínáte.

Pozoruji tuto dovednost v každodenních situacích, například nepřicházím domů hladová. Proč? Protože hlad vyvolává napětí. Všechny ostatní stresory se pak jen hromadí a hromadí. A poté se objeví zlost. Nemusím být dostatečně trpělivá při řešení problémů a výzev mého dítěte. Cítím napětí a věci, které mě obvykle nerozhodí, mě začnou z ničeho nic štvát.

Navíc, moje napětí ovlivňuje i děti. Nemusím o mém napětí mluvit: můj tón hlasu se změní, stejně jako mé pohyby a výrazy v obličeji. Děti, často nevědomky, zachytí různé neverbální podněty, jako signály: Pozor je to nebezpečné! Poté se děti mohou začít chovat bázně či agresivně a to je způsob, jakým nakládají se signálem, že jejich matka je našťvaná.

V této situaci by mohla být vytvořena spirála vzájemného navíjení rostoucího na sebe se nabalujícího napětí.

Chování jako špička ledovce

Metafora ledovce je extrémně nápomocná v procesu učení se seberegulace. Vědomí, že chování dětí, stejně jako vaše a chování ostatních, je pouze špička ledovce, že je za ním mnoho různých stresorů, vám rozšíří pohled a pomůže vám vidět více vašich emocí.

Toto je důvod, proč vás podporuji, abyste si nasadili seberegulační brýle v situacích, které se pro vás stávají obtížné.

Příklad ze života

Nějaký čas zpět jsem pociťovala nepříjemnost, kterou jsem si s sebou brala domů, když jsem se vracela z práce. Jen co jsem se začala učit o seberegulaci, zjistila jsem, že to byl stresový signál. Podívala jsem se pod pokličku mého vlastního chování a zjistila jsem, že to byla moje



únava plus přebytek lidí v prostředcích hromadné dopravy, z čehož jsem byla iritovaná. Od té doby jsem se snažila přicházet domů jiným způsobem než tramvají nebo autobusem.

Stresové signály u dětí

Je dobré začít seberegulací pozorováním sebe samotného. Na jedné straně vám to umožní prohloubit vaši znalost sebe samotného a na druhé straně může být toto poznání velmi nápomocné při nakládání s vaším napětím. Jednou to vyzkoušíte, jak to funguje, a možná zpozorujete, že chcete vašim dětem ukázat, jak je může seberegulace podpořit, bez ohledu na to, jak staré jsou.

I malé děti mohou být vedeny k tomu se zastavit a rozpoznat své stresové signály. Zpočátku je pro mladší děti složité pochopit koncept stresu a seberegulace. Proto stojí za to předat tyto koncepty způsobem, který může být spojený s obrázky, může být zábavný a zajímavý.

Toho může být dosaženo například užitím teploměru a metaforou zvyšování teploty, což napomáhá pochopit jak nás všechny stresory ovlivňují.

Já si představuji stresory jako různé typy virů a bakterií. Ty mohou způsobit zvýšení teploty vašeho těla a v závěru vést ke zvýšené teplotě. To může být odpověď vašeho imunitního systému. Čím vyšší je tělesná teplota, tím složitější může být dostat jí dolů. Když máte teplotu, je těžké přemýšlet, nemáte sílu na mnoho aktivit (a děti nemají sílu si hrát).

Je to stejný mechanismus jako u stresu. Je dobré pochopit signály těla a mysli, abyste na ně mohli reagovat, než bude příliš pozdě.

Děti dychtivě reflektují své vlastní stresové signály. Pokud chcete, můžete zkusit nakreslit teploměr a mluvit s dítětem o tom, jak jednáte pod stresem. Můžete také sdílet vaše vlastní zkušenosti, říct dítěti, jak poznáte napětí a jak s tím nakládáte. Stejně tak můžete mluvit o tom, jak posilujete vaši mentální odolnost jako „prevenci před infekcí“.



Hledání stresových signálů u dětí starších 6 let - minipříběhy

Příběhy dětí, které zažily různé stresové signály spojené se studentským statutem, jsou užitečné pro vyučování o seberegulaci dětí ve školách. Toto cvičení může pomoci pochopit, co vlastně stresové signály jsou:

Ola přišla domů po škole. Byla velice unavená. Byl to těžký den. Ve škole zkoušela hru na další den. Byla vypravěč... Měla tuto roli ráda... ale zároveň si dělala starosti. Přemýšlela, jestli to zvládne a nezapomene slova, která si opakovala již několik týdnů. Lehla si na postel a najednou cítila bolest hlavy. Občas, když přišla domů, bývala velice hladová. Ale tentokrát úplně ztratila chuť k jídlu. V hlavě měla plno dalších myšlenek...

- Co myslíte, že byly Oliny stresové signály?

Paul se probudil brzy ráno. Chtěl spát o trochu déle, ale nemohl už usnout. Měl plno myšlenek v jeho hlavě. Měl ten den důležitou zkoušku, na kterou se připravoval několik měsíců. Vstal a řekl „Dobré ráno“ svým rodičům. Cítil se podrážděný otázkou jeho matky ohledně jeho nálady. Dal si dvě sklenice vody, ale na nic jiného neměl chuť. Měl trochu závrať a přemýšlel, co by měl dělat. Měl pocit, že si nepamatuje vůbec nic a že se vůbec nemůže koncentrovat.

- Co myslíte, že byly Paulovy stresové signály?

Odstartování hledání stresových signálů u dětí formou sdělení a přečtení těchto příběhů jim může pomoci pochopit mechanismus stresu. Tyto příběhy ulehčí dětem mluvit o jejich vlastních stresových signálech. **V průběhu těchto konverzací můžete položit velký list papíru na zem a říct dítěti, ať si na něj lehne. Poté obkreslete siluetu jeho těla a povzbuďte ho, aby označil místa, kde stres nebo bolest cítí.**



Je mnohem jednodušší pro děti definovat, jak se cítí, v návaznosti na určitou situaci, která se jim stala. Proto je lepší nejdříve povzbudit dítě, aby se vrátilo zpět k dané situaci a až poté s nimi diskutujte, v jaké část těla cítí napětí či vztek apod.

Hledání stresových signálů u malých dětí (mladších 6 let)

Je znalost seberegulace neúčinná u malých dětí? Určitě není! V průběhu stárnutí dítěte, forma a se způsob aplikování této znalosti mění. Čím je dítě mladší, tím větší by měla být podpora ze strany toho, kdo o něj pečuje. Díky této podpoře se dítě naučí, jak provádět seberegulaci ve vztahu k pečovateli.

Pozornost pečovatele kladená na stresové signály je zde extrémně důležitá. Ze začátku to může být složité.

Příběh matky 2leté holčičky:

Po přečtení knihy o seberegulaci chtěla matka aplikovat některé poznatky u ní doma: Chtěla se něco dozvědět o svých stresových signálech a naučit se také něco o signálech její malé holčičky. Začátky nebyly jednoduché. Ne vždy měla prostor z blízka pozorovat své dítě. Někdy jí přišlo složité zmapovat signály, které prokazovaly úzkost u jejího dítěte. Po určitém čase to přijala a uvědomila si, že pomoci dítěti se seberegulací byla dlouhá cesta.

Vnitřní tlak, který si občas sami vytvoříte nebo podlehnete tlaku zvenčí, vám nesvědčí. Tudíž na vás naléhám, pozorujte své dítě vždy, když k tomu máte příležitost.

Poznej, jak se cítíš

Můžete začít rozpoznávat své stresové signály prováděním mindfulness. Díky tomuto cvičení, dospělí i děti, mohou vnímat signály indikující jejich napětí. A díky této schopnosti mohou rozeznávat první signály napětí a dle toho na ně adekvátně reagovat.



Tak jako u doktora: než začnete léčbu, je důležitá diagnóza a v případě seberegulace, je velice důležité poznat vaše vlastní signály a podstoupit různé aktivity, které vám pomohou snížit stres.

Dospělí, především rodiče, zatíženi mnoha povinnostmi, často žijí ve spěchu, přesunují svou pozornost mezi první, druhým či desátým úkolem. To může způsobit zahlcení a může to vést ke snížení úrovně životní energie: fyzické (z pohledu síly) a mentální, jako například zdroje související s emocemi, motivací a koncentrací.

Jak implementovat specifické cvičení s dětmi?

Procvičování mindfulness často nevyžaduje žádné speciální zařízení. Je dobré mít na paměti, že čím jsou malé děti mladší, tím více potřebují tzv. „konkrétní věci“. Proto, pokud děti chcete vést k dechovému cvičení, je lepší ukázat jim mechanismus tím, že je požádáte, aby si představili: svíčku, pampelišku nebo balón.

Děti ochotně přijmou tento typ pozvání k procvičení, například:

Cvičení s dítětem: Představ si, že nafukuje balón

„Přemýšlel jsem, jestli si umíš představit balón. Řkni mi, jak takový balón vypadá.

(...)

Můj balón je zelený s růžovými květinami .. Můžeš mi říct, jak tvůj balón vypadá?

(...)

Děkuji, teď si umím představit, jak dáváš svou pusou na balón a nafukuješ jej. Můžeš vidět, jak se balón zvětšuje s každým nádechem. Ah, podívej! Na mém jsou květiny a je větší a větší a co tvůj ...? (...)

Tady je pár pravidel, na které nesmíte zapomenout při navádění dítěte k procvičování, které jim má pomoci soustředit se na to, co je teď a tady:

1. Řekněte dítěti, co je účelem tohoto cvičení.
2. Procvičujte, když je úroveň napětí dítěte nízká či velmi mírná.
3. Pamatujte si, že čím mladší je dítě, tím více potřebuje provádět daný úkol v zábavné formě s podporou ze strany dospělého.

Hledání příčin stresu

Po první části, což je zaznamenání stresových signálů, je čas začít hledat zdroj napětí. Stuart Shanker navrhuje 5 oblastí, kde hledat zdroje stresu: biologické, emocionální, kognitivní, sociální a pro-sociální.

5 oblastí zdrojů stresu

biologické	emocionální	kognitivní	sociální	pro-sociální
------------	-------------	------------	----------	--------------



Biologická oblast

Je dobré začít hledat zdroje stresu v biologické oblasti, jelikož stres vzniklý kvůli neuspokojeným biologickým potřebám může být velice silný. Zároveň může podstatně ovlivnit i ostatní stresory (třeba posílením jejich vnímání), například citlivost na některé sociální téma. Tyto stresory jsou navázány na fyziologii a fyzickou, smysly a tělo. Někdy jsou zanedbávány, zapomenuty, přesto mohou významně zvýšit napětí.

Příklady biologických stresorů zahrnují hlad, žízeň, únavu, nedostatek pohybu, nedostatek aktivity, nepohodlné oblečení apod.

Příklad ze života autora

Pamatuju si jednu konverzaci s matkou, jejíž dcera se často velmi rozčilovala v šatně školky, přímo po skončení výuky. Ve zkratce: tato situace obsahovala mnoho napětí, zvláště, když se toto dělo na denní bázi. Následně jsem se zeptala této matky, čím se její dcera ve školce stravuje, co pije, jestli je aktivní. Její matka odpověděla, že nejen podle ní, ale i podle učitelů, je vše v pořádku. Poradili jí, aby šla na konzultaci k psychologovi. Usoudili, že tento hněv potřebuje podporu specialisty v oblasti emocí. Následně jsem matce já navrhla, aby prověřila dceřinu „biologickou oblast“. Jako součást tohoto pozorování biologického stresu, matka vzala svou dceru na svačinu a pití. Společně si sedly, jedly, povídaly si, objaly se a jen tak si vyrazily. Dříve jejich cesta domů, která byla dlouho méně než 500 metrů, trvala více než půl hodiny. Tuto cestu provázelo mnoho napětí a stresu. Toho dne, kdy matka rozhodla, že prověří, zda je něco v nepořádku s biologickou oblastí dcery, stalo se něco magického - jak popisuje matka. Dcera si obula boty a beze stopy vzteku odešla s matkou domů.

Dospělí si během jejich každodenních starostí občas nejsou vědomi napětí, které je spojeno s nenaplněnými biologickými potřebami. Bolest hlavy, která se objevuje večer může znamenat, že jste nedostatečně pili v průběhu dne nebo že vaše stravování není vyvážené či jíte nepravidelně. To stejné může platit i pro děti. Proto je dobré brát v potaz i biologickou oblast, když hledáte zdroje složitých okolností, myšlenek a emocí nejen u vás, ale i u dětí. Například únava, nespavost, vznětlivost, zvýšená zranitelnost, negativní myšlenky.



Emocionální oblast

Emoce, které zažíváte, mohou být také zdrojem stresu, nejen pouze součástí reakce na stres. Když pociťujete určité emoce, můžete začít pociťovat stres a napětí, což může způsobit, že se tyto emoce stanou ještě intenzivnější a více negativní. Emoce rodičů mohou být zdrojem napětí u dětí, a naopak emoce dětí mohou probudit stres u rodičů.

Zlost je emoce, o které často lidé smýšlí jako o velice intenzivní emoci a lze ji pouze těžko potlačit. Zažívání zlosti může být zdrojem napětí u dětí (a dospělých). Nicméně, je vhodné mít na paměti, že nejen zlost, ale i **smutek** či **žárlivost** mohou být výzvou pro dítě. Emoce, které jsou spojovány s něčím pozitivním, jako nadšení či radost, mohou také zatěžovat dítě a dospělého člověka, na což se občas zapomíná.

Vzpomínáte si na nadšení před Vánoci, když jste ještě byli děti? Ta doba, kdy jste pouze čekali. Dětská **radost**, nadšení a ten čas, kdy si děti rozbalují dárky. Poté nastala nespokojenost, smutek, někdy brek či rozčilení. Toto nadšení a radost se někdy mohou stát stresory a zatížit dětský nervový systém.

Strach, úzkost, které občas mohou na jedné straně vzniknout v životě dítěte přirozenou cestou, ale někdy mohou být také spojeny s vývojem (například strach ze tmy, katastrofy či smrti) a mohou zatěžovat dítě. Děti ne vždy dávají najevo tuto úzkost napřímo. Někdy o tom nemluví vůbec, ale přesto ji zažívají a nemusí to pro ně být jednoduché.

Příklad ze života:

Zosia (4 roky) se měla setkat s novou kamarádkou. Přítelkyně její matky a její dcera Maja, která byla stejně stará jako Zosia, měly přijít na návštěvu. Zosia mluvila se svou matkou o setkání a s úsměvem se již nedočkavě těšila na toto setkání. Nicméně, když se setkání uskutečnilo, úroveň napětí Zosii se velmi zvýšila. Úroveň byla tak vysoká, že Zosia se nemohla pohnout z klína její matky po celou jednu hodinu. Její matka začala být naštvaná kvůli Zosiinému chování. Naneštěstí, po hodině musela Maja a její matka nečekaně odejít. Holky vlastně ani neměly možnost si společně hrát. To byl důvod Zosiiného obrovského odporu.

Kognitivní oblast

Úkoly, které vyžadují přemýšlení, logiku a paměť mohou opět vyvolat napětí. Příkladem může být koncentrace problémů, problémy s pamětí, příliš mnoho materiálů, nedostatek znalostí, jak se učit, jak zpracovávat materiály. Tyto stresory mohou vzniknout z kognitivní oblasti vaší mysli.

Nízké sebevědomí je také stresor, který je spojen s kognitivní funkcí a může zvýšit úroveň napětí. Pro mladší děti, stresor může být například problémy s pochopením komplexních instrukcí, neznalost slovíčka či problémy s vyjádřením, jak se cítíte.

Mladé děti mají omezenou schopnost koncentrovat se a učitelky ve školce to ví. Proto plánují pouze mini cvičení, které trvají pouze pár minut. Po této době mohou děti začít být znužené, netrpělivé a lehce se nechají vyrušit. Některé děti, i starší, mohou mít problémy s koncentrací a memorováním. Když děti požádáte, aby se více soustředily, pouze zvýšíte jejich úroveň stresu, kterou prožívají. Někdy děti potřebují něco, co jim pomůže se soustředit: ticho nebo naopak mírný hluk. Některé děti by se dokázaly soustředit na tiché a klidné úkoly a jiné by naopak potřebovaly být neustále v pohybu.

Příklad: „Zlobivý kluk“

Antek, (popsán v knize „Příběhy o seberegulaci pro děti“ (Polský název: „Samoregulacja-Opowieści dla Dzieci“), autorka je Agnieszka Stążka - Gawrysiak) nebyl schopen sedět v klidu, když učitelka ve školce četla dětem pohádku. Naštěstí se učitelka zeptala kluka, co obvykle dělá, když se chce soustředit. Odpověď byla: běhá nebo skáče. Ve školce to bylo nemožné. Proto mu učitelka nabídla, aby se houpal na židli nebo skákal na gumovém míči mezitím, co bude poslouchat pohádku.

Příklad: „Unavená matka“

Jedna matka řekla, že kdykoliv ji někdo požádal vzpomenout si na něco nebo vyřešit pouze malý úkol ve večerních hodinách po celém dni, vybuchla hněvem. Jinak by však ráda prováděla tyto úkoly.

Příklad: „Uklizený dům“

Jedna matka se cítila velmi nekomfortně, jelikož její dům nebyl tak čistý, jak býval předtím, než se jim s manželem narodily děti. Zkoušela udržet dům čistý, ale s dvěma batolaty a



kočkou to byl velmi těžký úkol. Její muž ji podporoval v jejich snahách, ale den byl prostě příliš krátký pro ně oba. Matka se pokusila sehnat si pomoc, ale výsledek nebyl přijat. Když se snažila přijít na to, co jí vadí nejvíce, co způsobuje ten nedostatek komfortu, ukázalo se, že to byly její představy v dětství, že bude mít perfektně uklizený dům v dospělosti. Začala tedy pracovat na svých přesvědčeních (což nebylo vůbec snadné) a nyní už je pro ni nepořádek menším problémem. Samozřejmě, oba rodiče se snaží udržovat dům v čistotě, ale už jí nezpůsobuje tolik stresu jako předtím.

Sociální a pro-sociální oblast

Mezi sociálními stresory lze rozlišit ty, které souvisejí se vztahy s ostatními lidmi. Dítě a dospělý mohou pociťovat stres ve skupině lidí v souvislosti s: poznáváním nových lidí, ignorací sociálních pravidel v určité skupině, nedostatečnou znalostí ostatních lidí, potížemi s navázáním vztahů, konflikty, vyřazením ze skupiny apod.

Příklady:

1. Adaptace na nové prostředí

Jít na hřiště a hrát si s novými dětmi může být pro dítě tak stresující, jako když mají někteří dospělí poznat nové lidi na party. Navyknout si na lidi ve škole může být tak složité, jako přednášet prezentaci v nové práci před novými kolegy. Pro některé děti a dospělé mohou být tyto faktory méně stresující a pro některé zase mnohem více.

2. Sociální ostuda

Jeden otec jednou řekl příběh o své matce, která byla velmi přecitlivělá na úklid v jejich domě, když měl přijít někdo na návštěvu. Její dům musel být perfektně uklizený. I když měli přijít pouze spolužáci syna, musel si uklidit svůj pokoj, chodbu a jeho matka se postarala o kuchyň a koupelnu. Výsledkem bylo to, že přestali lidi zvat k nim domů, jelikož to obnášelo příliš mnoho úsilí. Jeho matka se cítila zahanbená před ostatními lidmi. Stres ústil z toho, že by hosté mohli zpozorovat něco nežádoucího. Stres byl tak hrozný, že paralyzoval matku i celý zbytek rodiny.



Shanker vidí v lidské schopnosti soucítit pro-sociální faktory, které musí být zaznamenány. Někdy dítě začne pociťovat stres, protože má jeho matka starosti. Jindy se může cítit smutně či naštvaně, protože jeho pečovatel mu nevěnuje tolik pozornosti, kolik by potřebovalo.

Příklad:

Filip, popsán v knize Agnieszky Stążky Gawrysiak „Příběhy o seberegulaci pro děti“, stoupl cizí holčičce na nohu a poté o tom lhal své matce. Udělal to proto, že předtím jeho matka ignorovala jeho cviky na hřišti. Když se konečně jeho matka uklidnil, byla schopna zaznamenat jeho opravdové potřeby a věnovat mu pozornost při jeho balancování na speciální konstrukci na hřišti. Dítě se uklidnilo a omluvilo se za své předešlé chování. Výsledkem bylo, že se syn uklidnil a spolupracoval.

Když je vaše dítě nemocné či trpí, pravděpodobně pociťujete stres a snadno se rozčillíte - to je také příznak napětí z důvodu soucítění s dítětem.

Proč je důležité identifikovat a pojmenovat stresory?

Pozorování každé oblasti a hledání stresorů, které zvyšují celkovou úroveň napětí, pomáhá implementovat strategii snížení stresu, která bere v potaz různé druhy stresorů.

Jak hledat váš vlastní zdroj stresu?

Zaprvé, je dobré udělat si pauzu a připomenout si situaci, která pro vás byla složitá. Možná to je situace, kdy jste uvnitř pociťovali mnoho vzteku nebo se stalo něco, co pro vás bylo velmi složité. Zřejmě bude nápomocné popsat tuto situaci na kousek papíru a poté analyzovat jednotlivé skupiny stresorů.

Jak děti naučit, aby hledaly vlastní zdroj stresu?

Školáci dychtivě pátrají po zdrojích stresu, ale občas potřebují podporu dospělých. Může být nápomocné popsat jim příběh dítěte, aby hledali stresory, jež vytvořily napětí.

Ola přišla pozdě na svou první hodinu. A to jen proto, že zaspala! Naneštěstí to byl jeden z těch dnů, kdy byla Ola ráno sama doma. Když Ola konečně vstala, bylo 7:50 a než se oblékla a vyrazila do školy, bylo dokonce 8:15! Kvůli veškerému shonu zapoměla svou peněženku a ani se nenasídala. V průběhu druhé hodiny se jí učitelka zeptala, jestli může vyřešit matematický příklad na tabuli. Když se Ola zvedla z lavice, zakopla o svůj batoh a spadla na

zem. Cítala se tolik naštvaná, že už to nemohla ustát. Sedla si na zem a začala plakat. Nyní je nutné začít hledat stresory, které Olu ovlivnily.

Zkusíte si vzpomenout, která situace byla složitá pro vás? Co vás ovlivnilo?

Snížení stresu

Jakmile spatříte stresové signály nebo signály vašeho těla, jež vám naznačují, že úroveň napětí stoupá a vy umíte identifikovat jaké stresory (externí nebo interní faktory) to způsobily. Dalším krokem je poté snížení stresu.

Je důležité, aby toto snížení stresu následovalo po rozeznání stresoru, protože je možné si připravit strategie, které adekvátně ovlivní daný stresor.

Jak snížit určité stresory?

Snížení nebo zmírnění vlivu stresorů lze provést mnoha způsoby:

- 1) preventivní akce (strategie) (nazývané **chladné akce**),
- 2) strategie, kdy pozorujeme zvyšování napětí (nazývané **vřelé akce**)
- 3) a **horké akce**, pokud už pociťujeme vysokou úroveň napětí.

Děti potřebují poslední dvě strategie podporu ze strany pečovatелů.

Chladné preventivní akce:

První je spojena s vybavením dospělého a dítěte rozličnými strategiemi, které mohou zmírňovat efekt stresorů a jak mohou jednat, když začnou pociťovat vyšší napětí. Toto je správný čas pro psychoedukaci, pro prohloubení znalostí týkajících se mysli a toho, jak pracuje tělo.

Preventivní nástroje jsou výjimečně důležité v případě biologického stresu. Pokud jsou hlad, žízeň nebo zbytek zanedbávány, je těžké se v rychlosti navrátit k tělesné pohodě. Napětí spojené s těmito stresory může vést ke spirále. Například dehydratace může způsobit bolest hlavy a jeden hlt vody nepomůže. Stejně tak i stresor v podobě ruchu, příliš ostré světlo,



přebytečné podněty, nebo naopak smyslové deprivace jsou lépe regulovány na úrovni prevence, protože vyčerpávají nervový systém a způsobují velké napětí.

Jak podpořit dítě, aby našlo svou strategii ke snížení napětí?

Je dobré nezapomínat, že každý z vás měl různé preference a celkově se často různíte v tom, co vám pomáhá. Stejně je to i s dětmi, stojí za to soustředit se na otevřenost, když hledáte strategie snižování stresu. Zjišťujete, co vám pomáhá a co ne.

Je dobré mít na paměti, že lze nahlížet na snižování napětí ze dvou pohledů. Na jedné straně je to učení se nové strategii, tudíž budete schopni využít ji v situaci „vysokého napětí“. Na druhé straně snížení napětí je někdy dlouhá cesta k hledání strategie, která pomáhá. To obnáší testování těchto strategií a rozhodování, což může být nápomocné.

Dospělí se často soustředí na kognitivní strategie, které snižují napětí. Například se jedná o vysvětlení příčiny sobě i dětem a snaha změnit význam a užití vnímavých technik atd. Je dobré mít na paměti, že ztráty napětí (pocházející z emocí) lze docílit určitým druhem fyzické aktivity. Proto jóga a qigong cvičení jsou doporučovány dospělým a dětem, ale také aktivity jako nafukování balónků či sfoukávání svíček, skákání nebo bití do polštáře.

Regenerace

Posledním elementem, který je důležitý a nezbytný v kontextu potřeby nových regulačních dovedností, je... odpočinek.

Vypadá to velmi jednoduše, ale často dokonce i děti mohou být zahrnuty do kouta. Mnoho dospělých také bojuje se zotavením. Lze využít metody, které mají regenerovat, ale realita ukazuje, že to tak docela není. Často mnoho z vás, po těžkém dni, večer sáhne po telefonu. Poté projíždí Facebook či Instagram. Myslíte si, že budete na sociálních sítích „pouze 15 minut“ a po hodině stále sledujete nové příspěvky, fotky a další obsah, který je dostupný na sociálních médiích. Nakonec skončíte den ještě více unavení. Vaše oči a hlava mohou bolet. Jste příliš daleko od pocitu regenerace. Děti mohou občas spadnout do stejných pastí a nástrah.

Nyní uvidíte, jak si opravdu odpočinout a jak podpořit sebe i své děti při hledání způsobů regenerace.



Podporuji vás, jako rodič, pozorujte se a uvidíte, které aktivity vám mohou pomoci stát se opravdu zrelaxován. Pozorujte také své děti a zjišťujte, po jakých aktivitách jsou více odpočaté a které aktivity jim zvyšují úroveň stresu.

Je dobré hnát děti (včetně těch mladších) k tomu, aby reflektovaly, co je nutí k tomu, si odpočinout. Pokud je dítě odpočaté a v dobré náladě, je dobré to komentovat:

„Podívej se, jak jsi hezky poskládal puzzle. Celou dobu ses u toho usmíval.“

„Zpozoroval jsem, když ses hádala se svou sestrou, že sis poté šla kreslit. Předpokládám, že ti tato činnost pomáhá se uklidnit a cítit se lépe, je to tak?“

Starší děti by měly být povzbuzovány k experimentování a pozorování, co pomáhá jak dětem, tak i dospělým, odpočívat a dobíjet své baterky. Občas děti říkají, že hraní na počítači a sledování pohádek jim pomáhá regenerovat. Je dobré poslouchat jejich nápady otevřeně a podporovat je v experimentování a hnát je k tomu, aby si své poznatky zaznamenávaly.

Cvičení: jednoduchý experiment „Žádný telefon po 19 hodině“.

Po 19 hodině odložte svůj telefon až do dalšího ráda. Toto cvičení má dvě části: první musí být provedena večer a druhá další ráno.

První část, která je provedena **večer**:

1. Co jste dělali místo užívání telefonu?
2. Zaznamenejte na škále od 1 do 10, jak jste si danou aktivitu užili.
3. Sáhli jste někdy po telefonu instinktivně?
4. Co vám pomohlo se zastavit?

Druhá část, která je provedena **další ráno**:

1. Ohodnoťte na škále od 1 do 10, jak se cítíte zrelaxovaní.
2. Pociťujete nějaké rozdíly v tom, jak se cítíte?

Toto cvičení může být zajímavé pro začátek diskuse o odpočinku. Je dobré podporovat děti (a rodiče stejně tak), aby si vytvořili „**regenerační seznam**“. Na tomto seznamu se poté budou nacházet všechny nápady a způsoby, jak můžete dobít své baterie.



Shrnutí - pár typů na konec

Děti se učí seberegulace ve vztahu k dospělým. Čím mladší dítě je, tím větší potřebuje podporu ze strany rodičů, učitelů a specialistů. Je vhodné mít na paměti, že starší děti také potřebují pomoc a podporu, když se snaží rozpoznat své stresové signály, stresory a hledají cesty, jak snížit stres či regenerovat.

Je důležité pamatovat si, že učení se seberegulace je proces, který můžete započít v jakémkoliv věku. Dát si pauzu, objevit dosud neznámé informace o vás samých, které prohlubují povědomí o vás samých, mohou být začátek neuvěřitelného dobrodružství.

Děti se učí o seberegulaci ve vztahu k dospělým.

Dospělí by měli pomoci a podporovat dítě jakéhokoliv věku při učení se rozpoznávat jejich stresové signály a stresory.

Dospělí by měli pomoci a podpořit děti v hledání svých vlastních cest ke snížení napětí a regenerace.

Učení se seberegulace je proces, který může započít v jakémkoliv věku.

Se seberegulací můžete objevit nové informace o vás samých a prohloubit tak i povědomí o vás samotných.



Zdroje

Hopkins, Shanker, Leslie (2017). Self-Regulation, Self-Control, and the Practice of Shanker Self-Reg®. Reframed

Shanker, S., Barker T. (2016). *Self-reg: How to help your child (and you) break the stress cycle and successfully engage with life* . Penguin.

Shanker S.. (2012), *Calm, Alert and Learning: Classroom Strategies for Self-Regulation*, Pearson Education Canada



Erasmus+ KA2 Psychological Resilience for Parents/Pr.number: 2020-1-PL01-KA204-081824

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



PSYCHOLOGICAL RESILIENCE for Parents



Fundacja
UNDERSTANDING



**INSTITUTE OF
DEVELOPMENT**
N. CHARALAMBOUS



PELICAN



submeet
incontrarsi per crescere

