

Agnieszka Machnicka

# Samoregulacja zamiast kontroli.

Jak wzmacniać dzieci w świecie wysokiego pobudzenia





Współcześnie dzieci nie dorastają w ciszy, lecz w głośnym świecie, który nieustannie przyspiesza. Obrazy zmieniają się szybciej niż kiedyś, komunikaty docierają z wielu stron jednocześnie, a technologia stała się naturalnym elementem codzienności już na etapie wczesnoszkolnym. Siedmio-, ośmio- i dziewięciolatki funkcjonują w środowisku wysokiej stymulacji, choć ich układy nerwowe wciąż dojrzewają.

Coraz częściej obserwujemy rozdrażnienie po czasie spędzonym przed ekranem, trudności z koncentracją, impulsywne reakcje oraz konflikty podczas wyłączenia urządzeń. Łatwo w takich momentach pomyśleć o braku dyscypliny czy samokontroli. Jednak gdy przyjrzymy się problemowi uważniej, dostrzeżemy nie problem wychowawczy, a regulacyjny. Dziecko nie jest „niegrzeczne”, tylko przeciążone. Największym wyzwaniem naszych czasów nie jest więc sama technologia, lecz brak kompetencji, która pozwala poradzić sobie z intensywnością współczesnego świata. Tą kompetencją jest samoregulacja.

## CZYM JEST SAMOREGULACJA?

Samoregulacja to zdolność rozpoznawania i regulowania poziomu pobudzenia organizmu, czyli tego, co dzieje się w ciele, zanim zdążymy nazwać to emocją. Dotyczy ona emocji, całego

ciała i układu nerwowego. Obejmuje świadomość napięcia, zmęczenia, ekscytacji, nadmiaru bodźców oraz umiejętność powrotu do równowagi.

Warto wyraźnie odróżnić samoregulację od samokontroli. Samokontrola polega na powstrzymaniu reakcji, a samoregulacja – na obniżeniu napięcia, które tę reakcję wywołuje. Możemy wymagać od dziecka kontroli, ale jeśli jego organizm pozostaje w stanie wysokiego pobudzenia, będzie ona krótkotrwała lub w ogóle niedostępna. Kiedy napięcie spada, zachowanie naturalnie się zmienia. Co ważne, to właśnie rozwijanie samoregulacji stopniowo wzmacnia zdolność do samokontroli. Dziecko, które potrafi rozpoznać swoje pobudzenie i obniżyć napięcie, z czasem zyskuje większy dostęp do refleksji, planowania i świadomego wyboru reakcji. Samokontrola nie jest więc punktem wyjścia, lecz efektem dobrze rozwiniętej samoregulacji.

Tu warto pójść krok dalej. W podejściu somatycznym, które rozwija m.in. dr Raja Selvam, podkreśla się, że emocje to proces głęboko ucieleśniony. One nie zaczynają się w myślach, lecz w ciele. Złość to przyspieszony oddech i napięte barki, ekscytacja – nadmiar energii w nogach, a frustracja – ucisk w brzuchu. Nazwanie emocji jest ważne, ale nie wystarcza, jeśli ciało pozostaje napięte. Dziecko może powiedzieć: „Jestem zła/zły”, a jednocześnie oddychać płytko,

mieć usztywnione ramiona i ściśnięty brzuch. W takiej sytuacji regulacja jeszcze się nie wydarzyła.

Selvam pokazuje coś niezwykle istotnego: regulacja to nie tylko wyciszenie. To zwiększanie pojemności ciała na doświadczanie pobudzenia. Nie chodzi o to, by dziecko było zawsze spokojne, lecz o to, by jego organizm potrafił pomieścić ekscytację, napięcie, frustrację czy intensywność świata cyfrowego bez utraty kontroli. To właśnie ta rosnąca pojemność organizmu – zdolność do utrzymania równowagi mimo intensywnego pobudzenia – buduje fundament odporności psychicznej.

To szczególnie ważne w kontekście korzystania z ekranów. Technologia generuje silne bodźce, szybkie zmiany i aktywizację układu nagrody. Jeśli ciało dziecka nie ma jeszcze wystarczającej pojemności, aby tę intensywność przetworzyć, pojawiają się wybuch, rozdrażnienie lub nagłe załamanie po wyłączeniu urządzenia. Problemem nie jest więc sama emocja, a przekroczenie aktualnych zasobów organizmu.

## SELF-REG – OD ZROZUMIENIA DO DZIAŁANIA

Jak tę samoregulację rozwijać w praktyce? Jak przejść od ogólnego rozumienia napięcia do realnego wsparcia dziecka?

Pomocna okazuje się metoda Self-Reg opracowana przez dr. Stuarta Shankera. To podejście nie proponuje kolejnej techniki „na uspokojenie dziecka”, lecz zmianę perspektywy, która prowadzi do bardzo konkretnych działań.

Pierwszy krok to zatrzymanie oceny i przeformułowanie zachowania. Zamiast pytać: „Dlaczego dziecko tak się zachowuje?”, spytajmy: „Co w tej chwili przeciąża jego układ nerwowy?”. Ta zmiana wydaje się subtelna, ale jest fundamentalna. Kiedy przestajemy interpretować zachowanie jako złą wolę, a zaczynamy widzieć w nim sygnał stresu, obniża się napięcie również w nas.

Drugim krokiem jest rozpoznanie źródeł przeciążenia. W Self-Reg opisano pięć obszarów stresu: biologiczny, emocjonalny, poznawczy, społeczny i prospołeczny. W biologicznym mieszczą się sen, hałas, głód, nadmiar bodźców wizualnych i dynamiczne obrazy z ekranu. Emocjonalny obejmuje silne uczucia – zarówno trudne, jak i ekscytujące. Poznawczy dotyczy wysiłku umysłowego i nadmiaru informacji. Społeczny wiąże się z relacjami, a prospołeczny – z empatią i wrażliwością na emocje innych. Bez rozpoznania stresora łatwo walczyć z objawem zamiast z przyczyną.

Trzeci krok to redukcja stresu. Tutaj często popełniamy błąd. Zamiast obniżyć napięcie, próbujemy wymusić

kontrolę. Tymczasem kiedy poziom pobudzenia jest wysoki, kora przedczołowa działa słabiej, a dziecko nie ma dostępu do refleksji. Najpierw trzeba obniżyć pobudzenie – wydłużony wydech, ruch, ograniczenie hałasu, skrócenie zadania, zmiana tempa. Dopiero potem możliwa jest rozmowa.

Czwartym krokiem jest budowanie świadomości – nie w momencie wybuchu, lecz później, kiedy emocje opadną. Rozmowa o tym, co ciało wtedy czuło, co było najtrudniejsze i co pomogło, stopniowo rozwija w dziecku zdolność do rozpoznawania własnych stanów. Samoregulacja rodzi się w takich właśnie spokojnych powrotach do doświadczenia.

I wreszcie krok piąty – regeneracja. Każde dziecko potrzebuje czegoś innego, by odzyskać równowagę. Dla jednego będzie to ruch, dla innego – przytulenie, dla kolejnego – cisza i rysowanie. Regeneracja nie jest nagrodą ani dodatkiem do dnia, lecz biologiczną koniecznością. Bez niej napięcie kumuluje się i wybucha przy najmniejszym bodźcu.

Self-Reg łączy teorię z praktyką. Pokazuje, że samoregulacja nie jest abstrakcyjną kompetencją, a procesem, który możemy wspierać krok po kroku – w domu i szkole.

## DLACZEGO TO TAK WAŻNE W WIEKU 7-9 LAT?

Wczesne lata szkolne to okres intensywnego rozwoju funkcji wykonawczych: koncentracji, planowania, elastyczności poznawczej. Układ nerwowy dziecka dopiero uczy się zarządzać energią. To moment, w którym kształtują się nawyki regulacyjne – sposób reagowania na stres, napięcie i nadmiar bodźców.

Jeśli w tym czasie dziecko nie otrzyma wsparcia w budowaniu samoregulacji, trudności mogą się utrzymywać i wpływać na jego funkcjonowanie w kolejnych latach edukacji. Bez regulacji nie ma koncentracji, trudno o empatię i współpracę, a technologia łatwo staje się jedynym sposobem na kontrolowanie emocji.

Technologia często oddziałuje równocześnie na kilka z tych obszarów. Intensywne bodźce wizualne podnoszą pobudzenie biologiczne, szybkie zmiany obrazów stymulują poznawczo, system nagrody aktywizuje emocjonalnie, a interakcje w grach dotyczą sfery społecznej. Wyłączenie urządzenia nie powoduje natychmiastowego powrotu do równowagi. Układ nerwowy potrzebuje czasu i wsparcia. Dlatego tak ważne jest, by nie zaczynać rozmowy o cyfrowym świecie od zakazów, lecz od kompetencji.

## JAK WSPIERAĆ SAMOREGULACJĘ W DOMU?

Pierwszym krokiem jest zmiana perspektywy. Zamiast interpretować trudne zachowanie jako brak posłuszeństwa, warto zobaczyć w nim sygnał przeciążenia. Taka zmiana obniża napięcie również w dorosłym.

Warto wprowadzać rytuały przejścia po korzystaniu z ekranów. Nie chodzi o gwałtowne: „Koniec!”, lecz o łagodne przejście: minutę spokojnego oddechu z wydłużonymi wydechami, krótkie rozciąganie, kilka ruchów naprzemiennych, nazwanie emocji i stanu ciała. To biologiczny most pomiędzy światem wysokiej stymulacji a spokojem.

Ogromne znaczenie ma rozwijanie języka ciała. Pytania: „Gdzie w ciele czujesz napięcie?”, „Czy czujesz w ciele rozedrganie, czy spokój?”, „Czego teraz potrzebujesz?” uczą dziecko uważności na sygnały płynące z organizmu. Ciało jest pierwszym wskaźnikiem przeciążenia. W duchu pracy dr. Selvama warto pójść jeszcze krok dalej: kiedy dziecko wskazuje miejsce napięcia, pomóż mu na chwilę się przy nim zatrzymać, zamiast od razu odwracać uwagę od tego stanu ciała. Można powiedzieć: „Spróbujmy pooddychać z tego miejsca” albo: „Sprawdź, czy to napięcie się zmienia, kiedy robisz długi wydech”. Nie chodzi bowiem tylko o wy-ciszenie emocji, lecz o zwiększanie

pojemności ciała na ich przeżywanie. Kiedy dziecko się uczy, że może wytrzymać falę złości czy ekscytacji bez natychmiastowej reakcji, jego układ nerwowy stopniowo staje się bardziej odporny.

Warto także unikać używania ekranu jako głównego regulatora emocji. Jeśli bajka staje się automatycznym sposobem na uspokojenie, układ nagrody utrwala ten wzorzec. Ruch, kontakt, czytanie, zabawa manualna czy wspólne spędzanie czasu są naturalnymi regulatorami napięcia i jednocześnie bezpiecznymi sposobami budowania tolerancji na pobudzenie. Najważniejszym elementem jest współregulacja. Dziecko uczy się regulacji z układu nerwowego dorosłego. Autentyczny spokój, łagodny ton głosu, obecność i akceptacja to biologiczne wsparcie, które pozwala dziecku stopniowo internalizować zdolność regulacyjną. To w relacji rozszerza się jego pojemność – nie w izolacji.

## SAMOREGULACJA W SZKOLE – OD MIKROINTERWENCJI DO ZMIANY KULTURY

Szkoła jest środowiskiem wysokiej stymulacji. Hałas, dzwonki, duża liczba bodźców wizualnych, długie siedzenie w ławce – to wszystko wpływa na poziom pobudzenia biologicznego dzieci. Jeśli oczekujemy koncentracji, musimy zadbać o regulację.

W praktyce oznacza to wprowadzanie mikrointerwencji regulacyjnych. Krótkie przerwy ruchowe przed zadaniem wymagającym skupienia, oddech z wydłużonym wydechem po pracy z ekranem, chwila ciszy przed sprawdzianem to nie strata czasu dydaktycznego, lecz inwestycja w efektywność uczenia się. W podejściu somatycznym, o którym pisze dr Selvam, kluczowe jest jedno: najpierw regulujemy ciało, a dopiero potem rozmawiamy o zachowaniu. Jeśli dziecko jest pobudzone po konflikcie czy przerwie, zanim przejdziemy do wyjaśnień i konsekwencji, warto dać całej klasie 90 sekund regulacji – trzy wolne oddechy z dłuższymi wydechami, powolne opuszczenie i uniesienie ramion, świadome rozluźnienie barków. To drobne gesty, ale biologicznie realne: obniżają napięcie w układzie nerwowym i przywracają dostęp do myślenia.

Warto uczyć dzieci rozpoznawania własnego poziomu energii. Proste pytania na początku lekcji: „Jak się macie?”, „Czy czujecie, że macie dużo energii, czy mało?” budują świadomość i normalizują różnorodność stanów. Czasem potrzebna jest regulacja w dół (wyciszenie, spowolnienie), a czasem w górę (ruch, aktywizacja, rytm). Klasa nie musi być zawsze cicha. Powinna być regulowana.

Zmiana języka ma ogromne znaczenie. Zamiast komunikatu: „Uspokój

się” można powiedzieć: „Zróbmy coś, co pomoże nam wrócić do równowagi”. Taka narracja przesuwając akcent z kontroli na wsparcie i zwiększanie pojemności emocjonalnej dzieci, zamiast tłumić ich reakcje.

Nauczyciel nie jest wyłącznie przekazicielem wiedzy. Jest także regulatorem systemu. Regulowana klasa szybciej się uczy, lepiej współpracuje i rzadziej wchodzi w eskalacje – nie dlatego, że jest bardziej zdyscyplinowana, lecz dlatego, że układy nerwowe dzieci mają przestrzeń na myślenie i relacje.

## POWRÓT DO RÓWNOWAGI JAKO FUNDAMENT PRZYSZŁOŚCI

Technologia nie musi osłabiać relacji ani dobrostanu. Może je wzmacniać – jeśli towarzyszy jej kompetencja regulacyjna. Dziecko, które potrafi rozpoznać napięcie w swoim ciele, nazwać emocje i zastosować proste strategie wyciszenia, zyskuje narzędzie na całe życie.

Samoregulacja jest dziś jedną z najważniejszych kompetencji przyszłości. To fundament koncentracji, empatii, odpowiedzialnych wyborów i zdrowia psychicznego. Ucząc jej wcześniej, nie chronimy dzieci przed światem, lecz wyposażamy je w zdolność świadomego i bezpiecznego funkcjonowania w nim.

---

Dobra opowieść, wspólna rozmowa i ćwiczenia mogą stać się początkiem drogi, która prowadzi nie do unikania technologii, lecz do mądrego i odpowiedzialnego korzystania z niej. Bo prawdziwym zadaniem dorosłych nie jest wyciszenie świata dzieci, lecz wzmocnienie ich układów nerwowych tak, by potrafiły w tym świecie oddychać.

---