

# Samoregulacja zamiast kontroli

## Jak wzmacniać dzieci w świecie wysokiego pobudzenia

**Współczesne dzieci nie dorastają w ciszy. Dorastają w 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 dziewięcioletki funkcjonują w środowisku wysokiej stymulacji, choć ich układ nerwowy wciąż intensywnie dojrzewa.**



**Agnieszka Machnicka**

Edukatorka, trenerka, konsultantka biznesowa i prezeska fundacji Zacztyani.org, z którą od 2013 roku tworzy przestrzeń do edukacji i budowania zdrowych relacji czerpiąc z mocy literatury

Coraż częściej obserwujemy rozdrażnienie po czasie spędzonym przed ekranem, trudność z koncentracją, impulsywne reakcje oraz konflikty przy wyłączaniu urządzeń. Łatwo w takich momentach pomyśleć o braku dyscypliny czy samokontroli. Jednak gdy przyjrzymy się temu głębiej, zobaczymy nie problem wychowawczy, a regulacyjny. Dziecko nie jest „niegrzeczne”. Dziecko jest przeciążone. Największym wyzwaniem naszych czasów nie jest więc sama technologia, lecz brak kompetencji, które pozwalają poradzić sobie z intensywnością współczesnego świata. Tą kompetencją jest samoregulacja.

### Czym naprawdę jest samoregulacja?

Samoregulacja to zdolność rozpoznawania i obniżania poziomu pobudzenia w ciele – zanim jeszcze nazwiemy je emocją. Dotyczy całego układu nerwowego: napięcia, zmęczenia, ekscytacji czy nadmiaru bodźców – oraz umiejętności powrotu do równowagi. Warto odróżnić ją od samokontroli. Samokontrola polega na powstrzymaniu reakcji, a samoregulacja na obniżeniu napięcia, które tę reakcję wywołuje. Bez regulacji kontrola jest krótkotrwała lub niedostępna. Dopiero gdy napięcie spada, pojawia się przestrzeń na refleksję i świadomy wybór. Samokontrola nie jest więc punktem wyjścia – jest efektem samoregulacji. W podejściu somatycznym podkreśla się, że emocje zaczynają się w ciele, nie w myślach. Złość to napięcie i szybki oddech,

frustracja – ścisk w brzuchu. Samo nazwanie emocji nie wystarczy, jeśli ciało pozostaje pobudzone. Regulacja to także coś więcej niż wyciszenie. To zwiększanie „pojemności” organizmu na doświadczanie pobudzenia – tak, by dziecko mogło pomieścić emocje i intensywność świata (także cyfrowego) bez utraty równowagi. Gdy tej pojemności brakuje, pojawiają się wybuchy i rozdrażnienie – szczególnie po ekranach. Problemem nie jest więc emocja, lecz przeciążony układ nerwowy.

### Self-Reg – od zrozumienia do działania

Jak wspierać samoregulację w praktyce? Pomaga w tym podejście Self-Reg dr. Stuarta Shankera, które zamiast „technik uspokajania” proponuje zmianę perspektywy i konkretne kroki. Pierwszy to zatrzymanie oceny: zamiast „dlaczego się tak zachowuje?”, pytamy „co przeciąża jego układ nerwowy?”. To zmienia wszystko – widzimy stres zamiast złej woli. Drugi krok to rozpoznanie źródeł przeciążenia: biologicznych (np. hałas, brak snu, ekrany), emocjonalnych, poznawczych, społecznych i prospołecznych. Bez tego łatwo walczyć z objawem zamiast z przyczyną. Trzeci – redukcja napięcia. Najpierw regulujemy ciało (oddech, ruch, zmiana tem-

pa), dopiero potem rozmawiamy. Przy wysokim pobudzeniu dziecko nie ma dostępu do refleksji. Czwarty – budowanie świadomości już po sytuacji: co ciało czuło i co pomogło. To rozwija zdolność rozpoznawania własnych stanów. Piąty – regeneracja. Ruch, bliskość, cisza – to nie dodatki, ale biologiczna konieczność. Bez nich napięcie się kumuluje i wraca ze zdwojoną siłą.

**Dziecko uczy się regulacji z układu nerwowego dorosłego. Spokój, obecność i łagodny ton głosu realnie wspierają jego organizm.**

### Jak wspierać samoregulację w domu?

Pierwszym krokiem jest zmiana perspektywy. Zamiast interpretować trudne zachowanie jako brak posłuszeństwa, warto zobaczyć w nim sygnał przeciążenia. To obniża napięcie również w dorosłym. Warto wprowadzać rytuały przejścia po korzystaniu z ekranów. Nie chodzi o gwałtowne „koniec”, lecz o łagodne przejście:

minuta spokojnego oddechu z wydłużonym wydechem, krótkie rozciąganie, kilka ruchów naprężających, nazwanie stanu ciała. To biologiczny most pomiędzy pobudzeniem a spokojem. Ogromne znaczenie ma rozwijanie języka ciała. Pytania takie jak: „Gdzie w ciele to czujesz?”, „Twoje ciało jest teraz szybkie czy spokojne?”, „Czego teraz potrzebuje?” – uczą dziecko zauważać sygnały przeciążenia. Warto pójść jeszcze krok dalej: kiedy dziecko wskazuje napięcie, pomóż mu się przy nim na chwilę zatrzymać. „Spróbujmy pooddychać z tego miejsca.” „Zobacz, czy coś się zmienia, kiedy robisz dłuższy wydech.” Nie chodzi tylko o wyciszenie, ale o zwiększanie pojemności na przeżywanie emocji. Warto też unikać używania ekranu jako głównego regulatora. Jeśli staje się automatycznym sposobem

na uspokojenie, utrwała się ten wzorec. Ruch, kontakt, czytanie, zabawa – to naturalne regulatory napięcia. Najważniejsza jest jednak współregulacja. Dziecko uczy się regulacji z układu nerwowego dorosłego. Spokój, obecność i łagodny ton głosu realnie wspierają jego organizm. To w relacji rośnie jego zdolność do regulacji – nie w izolacji.

### 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.



Publikacja edukacyjna Fundacji Zacztyani.org, którą każdy może pobrać bezpłatnie ze strony [cohuczywsrodku.zacztyani.org](http://cohuczywsrodku.zacztyani.org)



**SEDALIA®** Postać farmaceutyczna: syrop. Produkt złożony. Wskazanie do stosowania. Produkt leczniczy stosowany wspomagająco w stanach niepokoju, trudnościach w zasypianiu, zaburzeniach snu u dzieci w wieku powyżej 1. roku życia oraz u młodzieży. Podmiot odpowiedzialny BOIRON SA, Messimy, Francja, boiron.pl

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą. 14/Sedalia/24.04.2026



Ręcznie ilustrowane akwarelę książeczki dla najmłodszych. To spokojne, pięknie wydane historie bliskie naturze, które wspierają uważność i rozwijają wrażliwość estetyczną dziecka. Wydawnictwo CUDNY ŚWIAT, [wydawnictwocudnyswiat.pl](http://wydawnictwocudnyswiat.pl)

