

Agnieszka Machnicka

To nie zawsze trudne zachowanie...

Jak rozpoznać przeciążenie i wspierać samoregulację przedszkolaka

**Zmiana perspektywy
staje się dziś
jedną z najważniejszych
kompetencji nauczyciela
wychowania przedszkolnego.**

**Kiedy przestajemy
koncentrować się wyłącznie
na zachowaniu dziecka,
a zaczynamy dostrzegać
jego przyczyny,
zmienia się również
sposób naszej reakcji.
Zamiast odpowiadać
jedynie dyscypliną,
możemy skuteczniej
wspierać dziecko
w odzyskiwaniu równowagi.**

Jest godzina 11.00, na sali jeszcze przed chwilą panował względny spokój. Jedne dzieci kończą budować z klocków, inne przygotowują się do sprzątania, ktoś opowiada o porannym spacerze, a ktoś inny nie chce się rozstać z ulubioną zabawką. Kilka minut później atmosfera całkowicie się zmienia. Jedno dziecko zaczyna płakać, drugie odmawia współpracy, kolejne wdaje się w konflikt z rówieśnikiem, a jeszcze inne biega po sali, jakby nie słyszało żadnych poleceń.

W takich sytuacjach łatwo uznać, że dzieci są nieposłuszne albo celowo sprawdzają cierpliwość dorosłych. Coraz częściej jednak za trudnym zachowaniem nie stoi brak wychowania, lecz przeciążenie rozwijającego się układu nerwowego, który przez dłuższy czas próbuje poradzić sobie z nadmiarem bodźców, emocji i wyzwań.

Świat, który nieustannie pobudza dzieci

Współczesne dzieci dorastają w rzeczywistości pełnej intensywnych bodźców. Szybkie tempo życia, hałas, zajęcia dodatkowe, ekrany, nadmiar informacji i ciągłe zmiany sprawiają, że organizm przez znaczną część dnia funkcjonuje w stanie podwyższonego pobudzenia.

Przedszkole również jest środowiskiem wymagającym dla rozwijającego się układu nerwowego. Duża grupa rówieśników, konieczność dostosowania się do rytmu dnia, częste przejścia między aktywnościami, emocje innych dzieci czy liczne sytuacje społeczne wymagają od kilkulatka ogromnego wysiłku regulacyjnego. Dla dorosłego są one naturalnym elementem codzienności, dla dziecka mogą jednak stanowić znaczne obciążenie.



Nie oznacza to, że należy chronić dzieci przed każdą trudnością. Warto jednak pamiętać, że każde z nich dysponuje określoną zdolnością do radzenia sobie z napięciem. Gdy zostaje ona przekroczona, dziecko nie wybiera trudnego zachowania – ono po prostu przestaje sobie radzić.

Nie każde trudne zachowanie oznacza brak dyscypliny

Coraz częściej mówi się o samoregulacji jako jednej z najważniejszych kompetencji rozwojowych. Warto jednak odróżnić ją od samokontroli. Samokontrola polega na powstrzymaniu reakcji, natomiast samoregulacja oznacza zdolność rozpoznawania i obniżania poziomu pobudzenia organizmu. Dotyczy nie tylko emocji, ale całego ciała – napięcia, zmęczenia, ekscytacji czy nadmiaru bodźców.

Ta różnica ma ogromne znaczenie w codziennej pracy nauczyciela. Możemy wielokrotnie przypominać dziecku, aby się uspokoiło, jednak jeśli jego organizm pozostaje w stanie wysokiego pobudzenia, możliwości współpracy są ograniczone. Dopiero wtedy, gdy napięcie zaczyna opadać, dziecko odzyskuje dostęp do koncentracji, refleksji i świadomego działania. Samokontrola nie jest więc punktem wyjścia. Jest efektem dobrze rozwiniętej samoregulacji.

Coraz lepiej rozumiemy również, że emocje rozpoczynają się w ciele. Zanim dziecko nazwie złość, jego oddech przyspiesza, mięśnie się napinają, a organizm przygotowuje się do działania. Dlatego przedszkolak wracający z placu zabaw lub kończący intensywną zabawę może mieć trudność z natychmiastowym przejściem do spokojniejszej aktywności. Jego ciało potrzebuje czasu, aby wyhamować. To właśnie dlatego regulacja zaczyna się nie od kolejnego polecenia, lecz od obniżenia napięcia.

Przeciążenie najczęściej się ujawnia podczas przejścia między aktywnościami – po powrocie z placu zabaw, podczas sprzątania, przed obiadem, w czasie przygotowania do odpoczynku czy po weekendzie pełnym wrażeń. Jedno dziecko zaczyna biegać po sali, inne wybuchu płaczem, kolejne odmawia współpracy, choć jeszcze chwilę wcześniej chętnie uczestniczyło w zajęciach. Zdarza się również, że dziecko wycofuje się z aktywności, zakrywa uszy albo unika kontaktu z rówieśnikami.

Choć z perspektywy dorosłego reakcje te mogą wydawać się nieproporcjonalne, bardzo często są sygnałem, że poziom pobudzenia przekroczył możliwości regulacyjne dziecka. Nie każde trudne zachowanie wymaga większej dyscypliny. Czasami dziecko potrzebuje mniej bodźców i więcej regulacji.

Jak nauczyciel może wspierać samoregulację?

- Obserwuj sygnały przeciężenia, zanim pojawi się trudne zachowanie. Zwracaj uwagę nie tylko na reakcję dziecka, ale również na to, co się wydarzyło wcześniej.
- Dbaj o spokojne przejścia między aktywnościami. To właśnie zmiana z jednej aktywności na drugą jest dla wielu przedszkolaków najbardziej wymagającym momentem dnia.
- Ograniczaj nadmiar bodźców. Czasem wystarczy ściszyć muzykę, zmniejszyć liczbę jednoczesnych poleceń lub na chwilę zwolnić tempo pracy.
- Pamiętaj, że każde dziecko reguluje się inaczej. Jednemu pomoże ruch, drugiemu chwila ciszy, innemu krótka rozmowa lub możliwość pobycia przez moment poza główną aktywnością grupy.
- Najpierw pomóż dziecku obniżyć napięcie, dopiero później rozmawiaj o zachowaniu. Organizm pozostający w stanie wysokiego pobudzenia ma ograniczoną zdolność do słuchania, analizowania i współpracy.
- Zadbaj też o własną regulację. Spokojny, przewidywalny dorosły jest dla dziecka jednym z najważniejszych źródeł poczucia bezpieczeństwa.

Nauczyciel reguluje nie tylko dziecko, ale również środowisko

Podejście Self-Reg opracowane przez dr. Stuarta Shankera zachęca, aby zachowanie dziecka postrzegać przede wszystkim jako informację o poziomie stresu, a nie jako przejaw złej woli. Zamiast pytać: *Dlaczego ono znowu tak się zachowuje?*, warto się zastanowić: *Co w tej chwili przeciąża jego układ nerwowy?*

Odpowiedź rzadko jest jednoznaczna. Czasem źródłem napięcia będzie hałas, zmęczenie, głód lub zbyt długa aktywność wymagająca koncentracji. Innym razem trudność z zakończeniem atrakcyjnej zabawy, konflikt z rówieśnikiem czy intensywny weekend. Wszystkie te doświadczenia kumulują się w organizmie i wpływają na zdolność dziecka do radzenia sobie z kolejnymi wyzwaniami.

Dlatego wspieranie samoregulacji nie polega wyłącznie na uspokajaniu dziecka. Równie ważne jest świadome organizowanie środowiska, w którym funkcjonuje grupa. Niekiedy największą pomocą okazuje się ograniczenie liczby bodźców, zwolnienie tempa pracy, krótka przerwa ruchowa albo stworzenie miejsca, w którym dziecko może przez chwilę odpocząć od intensywności otoczenia.

Dzieci uczą się regulacji poprzez relację

Jednym z najważniejszych narzędzi pracy nauczyciela nie są pomoce dydaktyczne ani scenariusze zajęć, lecz jakość relacji budowanej z dzieckiem. Spokojny ton głosu, przewidywalność, uważna obecność i sposób reagowania na trudne sytuacje pomagają dziecku odzyskiwać poczucie bezpieczeństwa.

Przedszkolak nie rozwija samoregulacji dlatego, że słyszy polecenie: *Uspokój się*. Uczy się jej przede wszystkim poprzez kontakt z dorosłym, który potrafi zachować spokój lub świadomie wrócić do równowagi po własnym napięciu. To właśnie ten proces staje się dla dziecka najważniejszym modelem regulowania emocji.

Samoregulacja zaczyna się od codzienności

Nie przygotowujemy dzieci do życia, eliminując z ich świata wszystkie trudności i silne emocje. Możemy jednak wyposażyć je w kompetencję, która pozwoli im radzić sobie z napięciem, stresem i zmianą. Przedszkole jest jednym z pierwszych miejsc, w których dzieci każdego dnia uczą się funkcjonowania w grupie, budowania relacji oraz rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych. To właśnie podczas wspólnej zabawy, rozwiązywania konfliktów czy przechodzenia między aktywnościami rozwijają zdolność powracania do równowagi.

Każdego dnia nauczyciele podejmują dziesiątki decyzji dotyczących organizacji przestrzeni, tempa pracy i sposobu reagowania na emocje dzieci. Choć często wydają się one drobnymi elementami codzienności, to właśnie z nich buduje się poczucie bezpieczeństwa, które pozwala rozwijającemu się układowi nerwowemu odzyskiwać równowagę. Dziecko, które doświadcza takiego wsparcia, nie uczy się jedynie spokojniejszego zachowania. Uczy się rozumieć siebie. A to jedna z najcenniejszych kompetencji, jakie możemy rozwijać już na początku jego edukacyjnej drogi. ■



Agnieszka Machnicka – prezeska Fundacji Zacztyani.org, trenerka i edukatorka. Specjalizuje się w programach wspierających rozwój emocjonalny dzieci i dorosłych. Autorka scenariuszy bajkoterapii wykorzystywanych w setkach placówek w całej Polsce.



Pobierz bezpłatną publikację „Co huczy w środku?” i przeprowadź bajkoterapię według scenariusza, który znajdziesz w publikacji:



www.cohuczywsrodku.zacztyani.org