Samoregulacja w bibliotece

Samoregulacja to dzisiaj jedna z kluczowych kompetencji dzieci. Kilka słów o tym, czym jest samoregulacja, oraz gotowy scenariusz zajęć dla uczniów klas I-III do wykorzystania w bibliotece.

AGNIESZKA MACHNICKA • PAULINA GODEK

O PRZECIĄŻENIU, EKRANACH I POWROCIE DO RÓWNOWAGI

Współczesne dzieci dorastają w świecie intensywnych bodźców – szybkich obrazów, wielu komunikatów i stałej obecności technologii. Ich układ nerwowy wciąż dojrzewa, dlatego coraz częściej obserwujemy u nich rozdrażnienie, trudności z koncentracją czy wybuchy złości. To nie brak dyscypliny. To przeciążenie. Kluczową kompetencją staje się zatem samoregulacja.

CZYM JEST SAMOREGULACJA?

Samoregulacja to zdolność rozpoznawania i regulowania poziomu pobudzenia w ciele, zanim pojawi się reakcja. W odróżnieniu od samokontroli, która polega na powstrzymaniu zachowania, samoregulacja obniża napięcie, które zachowanie to wywołuje. Gdy ciało się uspokaja, zmiana przychodzi naturalnie.

W podejściu somatycznym emocje zaczynają się w ciele: złość to napięte barki i szybki oddech, ekscytacja – nadmiar energii. Sama rozmowa nie wystarczy, jeśli ciało pozostaje pobudzone. Celem nie jest wyciszenie dziecka, lecz zwiększenie jego zdolności do radzenia sobie z intensywnością bez utraty równowagi. To fundament odporności psychicznej.

SELF-REG – OD ZROZUMIENIA DO DZIAŁANIA

Metoda Self-Reg Stuarta Shankera pomaga przełożyć tę wiedzę na praktykę. Pierwszy krok to zmiana perspektywy: zamiast pytać: „Dlaczego dziecko tak się zachowuje?", pytamy: „Co je przeciąża?". Zachowanie staje się sygnałem stresu, a przestaje być wyrazem „złej woli".

Kolejny krok to rozpoznanie źródeł napięcia: biologicznych (np. zmęczenie, hałas), emocjonalnych, poznawczych i społecznych. Następnie kluczowa jest redukcja pobudzenia poprzez oddech, ruch, zmianę tempa, ograniczenie bodźców. Dopiero gdy napięcie spada, możliwa jest rozmowa. Ważnym elementem jest także budowanie świadomości – wracanie do sytuacji, gdy emocje opadną, oraz regeneracja. Ruch, cisza, kontakt czy twórczość nie są dodatkiem, lecz koniecznością. Bez nich napięcie się kumuluje.

SAMOREGULACJA W SZKOLE I BIBLIOTECE

Środowisko szkolne jest pełne bodźców: hałasu, dzwonków, konieczności siedzenia w ławce. Jeśli oczekujemy koncentracji, musimy zadbać o regulację. Pomagają w tym krótkie mikrointerwencje: przerwy ruchowe, oddech po pracy z ekranem, chwila ciszy przed zadaniem. Kluczowe jest następujące podejście: najpierw regulujemy ciało, potem rozmawiamy o zachowaniu. Nawet minuta świadomego oddechu czy rozluźnienia barków obniża napięcie i przywraca dostęp do myślenia. Warto też uczyć dzieci rozpoznawania własnego poziomu energii, zadając pytania: „Jak się czuje twoje ciało?", „Czy potrzebujesz spokoju, czy ruchu?".

Biblioteka może pełnić szczególną funkcję jako przestrzeń obniżania pobudzenia – miejsce ciszy, uporządkowania i przewidywalności, które wspiera układ nerwowy dziecka w powrocie do równowagi. Odpowiednio prowadzone działania, takie jak wspólne czytanie, chwile wyciszenia czy praca z opowieścią, wspierają proces samoregulacji, ponieważ łączą kontakt, uwagę i stopniowe obniżanie napięcia.

Technologia nie musi szkodzić, jeśli towarzyszy jej kompetencja regulacyjna. Dziecko, które potrafi rozpoznać napięcie w ciele i je obniżyć, zyskuje narzędzie na całe życie.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Cele:

- zrozumienie wpływu niekontrolowanego korzystania z technologii na ciało i emocje dzieci;
- zbudowanie w dzieciach świadomości ciała jako podstawy emocji;

- normalizacja emocji bez ocen i etykiet – pokazanie, że trudne zachowanie może wynikać z przeciążenia, a nie ze „złej woli";
- nauka rozpoznawania napięcia w ciele i sposobów powrotu do równowagi;
- wypełnienie luki edukacyjnej między emocjami a regulacją – budowanie świadomości, że ciało potrzebuje czasu, aby uspokoić się po silnych bodźcach;
- ćwiczenie prostych technik regulacyjnych: oddechu, kontaktu z ciałem i rytmu.

Uczestnicy:
uczniowie klas I-III,
ok. 20 osób.

Czas pracy: 60 minut.

Materiały:
- bajka *Co huczy w środku* autorstwa Bogusia Janiszewskiego dostępna do pobrania i odsłuchania na stronie internetowej Zaczytani.org (https://zaczytani.org/bajka/co-huczy-w-srodku) lub po zeskanowaniu kodu QR;
- koce lub maty do jogi.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

CZĘŚĆ WPROWADZAJĄCA

Przywitanie i rozmowa wprowadzająca

Osoba prowadząca wita się z dziećmi i proponuje sprawdzenie ich poziomu energii. Pyta, jak się czują. Można zachęcić je do odpowiedzi ruchem, np. poprosić, aby wstały i podskoczyły, jeśli rozpiera je energia, lub usiadły na podłodze, jeśli czują się zmęczone.

Ćwiczenie

Osoba prowadząca prosi dzieci, by dobrały się w pary. Mówi, by złapały się pod ramiona, stojąc twarzami w przeciwnych kierunkach – jak do krakowiaka. Następnie instruuje je, aby się kręciły, trzymając się pod ramiona, przez 30 sekund. Gdy się zatrzymają, pyta:
- Jak się czujecie?
- Czy pomieszczenie nadal wiruje wam przed oczami?

Wprowadzenie do tematu

Osoba prowadząca rozmawia z dziećmi o tym, dlaczego ciało po zatrzymaniu się nadal odczuwa skutki kręcenia się wokół własnej osi. Zawroty głowy po kręceniu się pojawiają się dlatego, że nasz układ równowagi potrzebuje czasu, by dojść do siebie. Do mózgu docierają wtedy różne, niepasujące do siebie informacje. Oczy widzą, że już się zatrzymaliśmy, ale narząd równowagi w naszym uchu wewnętrznym nadal informuje mózg, że się poruszamy. Dzieje się tak dlatego, że w uchu znajduje się płyn, który podczas kręcenia się wokół własnej osi zaczyna wirować. Kiedy ciało się zatrzymuje, płyn jeszcze przez chwilę rusza, więc mózg myśli, że nadal się kręcimy. To zamieszanie w sygnałach sprawia, że czujemy zawroty głowy.

Na koniec można zapytać dzieci, czy znają inne sytuacje, w których ciało albo mózg potrzebują chwili, żeby się uspokoić i wrócić do normalnego trybu działania.

CZĘŚĆ WŁAŚCIWA

Głośne czytanie

Dzieci słuchają bajki *Co huczy w środku* czytanej na głos. Należy pamiętać, by po każdej scenie oddzielonej gwiazdkami sprawdzać poziom uwagi dzieci. Można zacząć zadawać pytania zamknięte do tej części tekstu, korzystając z propozycji z kolejnego punktu w scenariuszu.

Omawianie bajki

Osoba prowadząca zadaje kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat bajki. Można posiłkować się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne.

Uwaga: Jeśli grupa jest bardzo pobudzona, można skrócić listę pytań i wydłużyć ćwiczenia ruchowe.

Pytania zamknięte:
- Jak miał na imię główny bohater bajki?
- Jaki sport uprawiał Jarek?
- Jak wyglądała gra Jarka na początku meczu?
- Jak reagowały koleżanki z drużyny, gdy Jarkowi nie wychodziła gra?
- Dokąd poszedł Jarek po tym, jak opuścił boisko?
- Co robił Jarek w altanie?
- Co Agata zrobiła z telefonem Jarka?
- Dlaczego koleżanki Jarka poszły porozmawiać z krukiem?
- Jaki trening zaproponował kruk, aby pomóc Jarkowi?

Pytania otwarte:
- Co czuł Jarek, gdy na początku gry kiepsko mu szło?
- Jak mógł się poczuć Jarek, kiedy Agata komentowała jego grę?
- Co mógł myśleć Jarek, kiedy zaczęły mu się stroszyć kolce? Co działo się w jego ciele?
- Co czuł Jarek, gdy skończył grę?
- Jak mogły poczuć się dziewczyny z drużyny, gdy Jarek nagle zszedł z boiska?
- Co myślały dziewczyny, gdy zrozumiały, że Jarek śpi? Co czuły?
- Dlaczego Jarek był jednocześnie zmęczony i pobudzony?

- Jak zareagował kruk, gdy usłyszał, że Jarek jest „zaczarowany"?
- Co mógł poczuć Jarek, gdy nie był w stanie znaleźć telefonu?
- Co zmieniło się w ciele Jarka podczas specjalnego treningu?
- Jak zareagował Jarek na przeprosiny wiewiórki? Co czuła wtedy Agata?
- Dlaczego czasami nasze głowy są nadal rozbiegane, choć nasze ciała nic nie robią?
- Co sprawiło, że Jarek był jak „zaczarowany"?
- Jak możemy w mądry sposób korzystać z telefonu, żeby dobrze się bawić i dobrze się czuć?

Ćwiczenie regulacyjne „zapuszczamy korzenie"

Wspólne wykonanie ćwiczenia z bajki. Dzieci mają stanąć w lekkim rozkroku i głęboko oddychać: należy poprosić, by wzięły spokojny wdech nosem, a po chwili zrobiły długi wydech. Niech delikatnie docisną jedną piętę do podłogi i wyobrażą sobie, że ich stopy zapuszczają korzenie w ziemi. Ćwiczenie zostaje powtórzone kilka razy.

Ćwiczenie „kolce jeża"

Osoba prowadząca prosi, by dzieci rozłożyły na podłodze maty lub koce, a następnie skuliły się na nich, przyjmując pozycję żółwia. Niech każde wyobrazi sobie, że jest jeżem Jarkiem. Na hasło: „Kolce się stroszą!", każde dziecko napina całe ciało (ręce, ramiona, twarz) i robi wdech, a na hasło: „A teraz kolce powoli miękną", rozluźnia je i robi spokojny wydech.

Ćwiczenie zostaje powtórzone trzy-cztery razy.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Wspólna refleksja nad tym, co zmieniło się w ciałach dzieci podczas wykonywanych ćwiczeń. Ważne jest, by wybrzmiało następujące zdanie:

Czasem ciało potrzebuje chwili, żeby się wyciszyć po silnych bodźcach, intensywnych emocjach, korzystaniu z ekranu albo szalonej zabawie. Taki specjalny trening relaksacyjny pomaga ciału wrócić do równowagi.

Osoba prowadząca dziękuje za udział w zajęciach.

AGNIESZKA **MACHNICKA**
PAULINA **GODEK**
Fundacja Zaczytani.org



dydaktyczne.pl

PAKIET: Karykatury pisarzy

Pakiet karykatur polskich pisarek i pisarzy. 33 plakaty w formacie A3 (30 x 42 cm). Autorem karykatur jest słynny grafik Eryk Lipiński.

W pakiecie znajdują się karykatury pisarzy: Adam Asnyk, Adam Mickiewicz, Aleksander Fredro, Bolesław Leśmian, Bolesław Prus, Bruno Schulz, Cyprian Kamil Norwid, Czesław Miłosz, Eliza Orzeszkowa, Gall Anonim, Henryk Sienkiewicz, Jan Długosz, Jan Kochanowski, Julian Tuwim, Juliusz Słowacki, Konstanty Ildefons Gałczyński, Krzysztof Kamil Baczyński, Leopold Staff, Marek Hłasko, Maria Dąbrowska, Maria Konopnicka, Maria Pawlikowska-Jasnorzewska, Melchior Wańkowicz, Mikołaj Rej, Stanisław Ignacy Witkiewicz, Stanisław Wyspiański, Stefan Żeromski, Wisława Szymborska, Witold Gombrowicz, Władysław Broniewski, Władysław Reymont, Zofia Nałkowska, Zygmunt Krasiński.

Biblioteka
PUBLICZNA

lipiec
sierpień
7 8
2026



ISSN 2353-8007

12 scenariuszy
biblioterapeutycznych

Patroni
2026 roku