

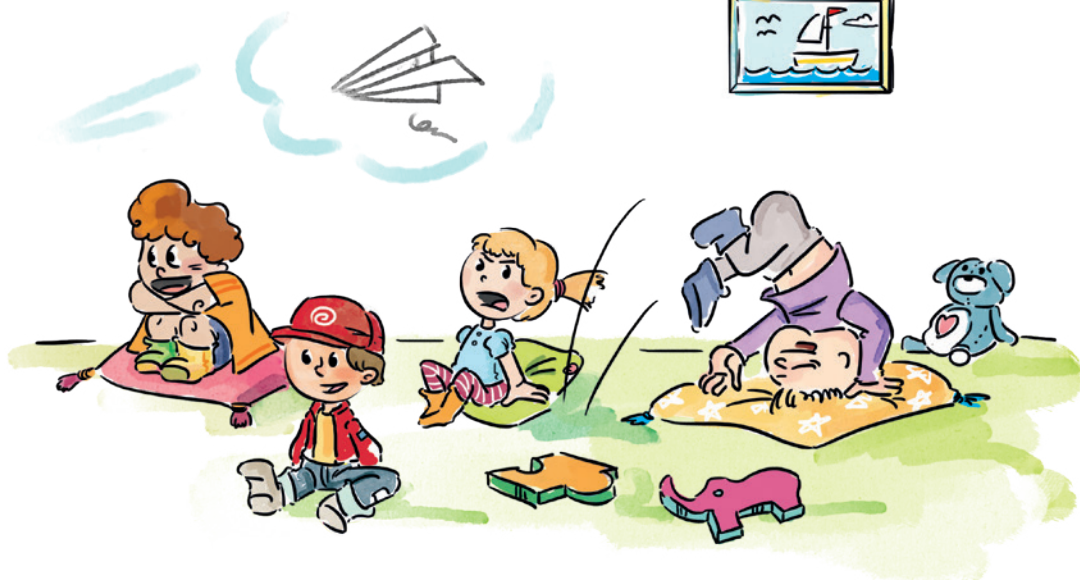
AGNIESZKA STAŻKA-GAWRYSIAK

dylematki.eu

SELF-REF



**OPOWIEŚCI
DLA DZIECI**
O TYM, JAK DZIAŁAĆ,
GDY EMOCJE BIORĄ GÓRĘ



Opieka redakcyjna
Kamila Biedrońska, Aleksandra Bisztyga

Redakcja merytoryczna
John Hoffman (The MEHRIT Centre)

Projekt okładki, ilustracje
Anna Teodorczyk

Fotografia na 4 stronie okładki
Grzegorz Kobylarczyk

Opracowanie typograficzne, łamanie
Dawid Kwoka

Adiustacja
Aleksandra Smoleń

Korekta
Judyta Wałęga
Joanna Myśliwiec

Copyright © for the Polish edition by SIW Znak sp. z o.o., 2019
Copyright © by Agnieszka Stążka-Gawrysiak

Przeczytaj, co o książce sądzą inni czytelnicy,
i oceń ją na lubimyczytac.pl

ISBN 978-83-240-5131-1

Książki z dobrej strony: www.znak.com.pl

Więcej o naszych autorach i książkach: www.wydawnictwoznak.pl

Spółeczny Instytut Wydawniczy Znak, 30-105 Kraków, ul. Kościuszki 37

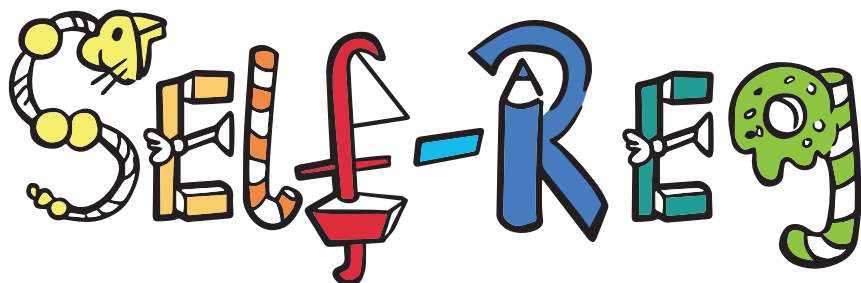
Dział sprzedaży: tel. (12) 61 99 569, e-mail: czytelnicy@znak.com.pl

Wydanie I, Kraków 2019

Druk i oprawa: OZGraf

AGNIESZKA STAŻKA-GAWRYSIAK

dylematki.eu



OPOWIEŚCI DLA DZIECI

O TYM, JAK DZIAŁAĆ,
GDY EMOCJE BIORĄ GÓRĘ

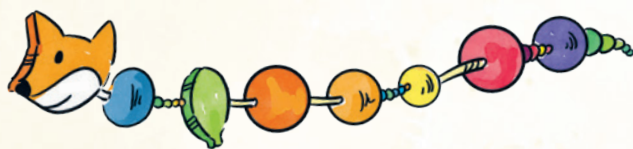


ILUSTRACJE ANNA TEODORCZYK

znak emotikon

Kraków 2019

**Dla moich synów,
którzy codziennie uczą mnie
samoregulacji.**



SPIS TREŚCI

WSTĘP 7

PODSTAWY SELF-REG 11

ROZDZIAŁ 1:

**O dwóch kubkach i o tym, co się dzieje,
kiedy dzieciom kończy się paliwo 15**

DLA RODZICA: Obszar biologiczny 26

ROZDZIAŁ 2:

**O rozwalonym helikopterze i emocjach,
które czasem nami rządzą 33**

DLA RODZICA: Obszar emocji 44

ROZDZIAŁ 3:

**O czytaniu, fikaniu nogami
i bujanym fotelu 49**

DLA RODZICA: Obszar poznawczy 56

ROZDZIAŁ 4:

**O piasku, kaloszach i o tym,
że jesteśmy różni 61**

DLA RODZICA: Obszar społeczny 71

ROZDZIAŁ 5:

**O tym, że czasem podstawiamy komuś nogę
i sami nie wiemy dlaczego 75**

DLA RODZICA: Obszar prospołeczny 84

ROZDZIAŁ 6:

**O występie tanecznym, zarażaniu się emocjami
i magicznej uspokajającej sztuczce 89**

DLA RODZICA: Zarażanie się pobudzeniem 100

ROZDZIAŁ 7:

**O przyjęciu urodzinowym
dziadka Henryka 105**

DLA RODZICA: Indywidualne reakcje na stres 120



WSTĘP

Niniejsza książka ma na celu przybliżenie dzieciom, ich rodzicom i innym opiekunom podstaw Self-Reg – opartej na badaniach naukowych metody, która pozwala lepiej rozumieć stres i zarządzać napięciem oraz energią. Metoda została opracowana przez prof. Stuarta Shankera, kanadyjskiego eksperta w dziedzinie samoregulacji. Nazwa „Self-Reg” pochodzi od angielskiego *self-regulation* (samoregulacja). Człowiek, który ma wysoko rozwiniętą umiejętność samoregulacji, umie wydajnie uczyć się i pracować, ale też odpoczywać. Dbą o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Często jest spokojny, odczuwa przyjemne emocje (np. radość, zadowolenie) i potrafi łagodnie wyregulować trudne (np. złość, smutek, żal). Tworzy głębokie, pełne zrozumienia i empatii związki z innymi ludźmi, w tym z własnymi dziećmi.

Ludzie rodzą się bezbronni i w dużej mierze pozbawieni umiejętności samoregulacji. Noworodki i małe niemowlęta są „regulowane z zewnątrz”,

przez rodziców i opiekunów. Małe dzieci stopniowo uczą się samodzielnie zaspokajać swoje potrzeby i zmniejszać lub zwiększać swoje pobudzenie (zob. poniżej) w zależności od sytuacji. Jednak często bywają rozregulowane: płaczą, jęczą, krzyczą, zachowują się agresywnie. Maluchy potrzebują wtedy wsparcia opiekunów, aby odzyskać równowagę, ponieważ ich mózgi nie są jeszcze na tyle dojrzałe, aby dzieci mogły zrobić to samodzielnie.

Opowiadania dla dzieci zawarte w tej książce przedstawiają codzienne, obfitujące w napięcia sceny z udziałem dzieci, a także modelowe (zgodne z Self-Reg) reakcje rodziców i opiekunów na „niegrzeczne” zachowanie dzieci. Te modelowe reakcje są oparte na wynikach badań naukowych, wskazujących, że stres wpływa na ludzki mózg tak, że zestresowany człowiek (czy to dorosły, czy dziecko) staje się mniej racjonalny, bardziej niecierpliwy i krótkowzroczny, wykazuje mniejszą empatię, może nawet agresję. Kiedy obciążenie stresem zmniejsza się, człowiek odzyskuje dostęp do całego swojego mózgu, w tym tych jego części, które pomagają mu kontrolować swoje zachowanie, myśleć racjonalnie i dokonywać ocen. Człowiek ma wówczas zasoby, aby zachowywać się w sposób akceptowany społecznie. Self-Reg wykorzystuje tę wiedzę i ma na

celu nie natychmiastowe dyscyplinowanie dziecka, lecz w pierwszej kolejności „wyłączenie alarmu” w jego mózgu. Podejście to wyróżnia się więc „łagodnym spojrzeniem” na zachowanie innych osób i swoje własne. Warto podkreślić, że podejście Self-Reg jest bardzo odległe od permissywnego („bezsrowego”) wychowania, które nie pomaga dzieciom szanować granic innych osób. Określenie „bezsrowe wychowanie” jest zresztą błędne, ponieważ taki styl wychowawczy skutkuje silnym stresem i dziecka, i jego rodziców czy opiekunów.

Oczywiście na co dzień trudno sprostać ideałowi „self-regowego” czy też regulującego rodzicielstwa przedstawionemu w tej książce. Życie rodzica czy opiekuna jest pełne napięcia i często nie ma on wystarczająco dużo energii, aby zastosować wiedzę w praktyce. Jednakże Self-Reg polega też na łagodności wobec samego siebie i wybaczeniu sobie błędów i potknięć.

Autorka pragnie podziękować Johnowi Hoffmanowi z The MEHRIT Centre (TMC) za dogłębne i niezwykle trafne uwagi do wcześniejszej wersji tekstu, dr Susan Hopkins, dyrektor zarządzającej TMC, za entuzjazm i wsparcie okazane projektowi tej książki oraz prof. Stuartowi Shankerowi, twórcy metody Self-Reg, za bezcenną wiedzę i inspirację.



rozdział 1

O dwóch kubkach i o tym, co się dzieje, kiedy dzieciom kończy się paliwo



U aaaaa! Kuba ziewa podczas kolacji, jakby chciał kogoś połknąć. Jest taki zmęczony! Ten dzień był pełen wrażeń: razem z mamą, tatą i Lenką byli na wycieczce rowerowej. Potem w parku linowym Kuba aż trzy razy przeszedł trasę dla dużych dzieci, choć ma dopiero sześć lat! Teraz trochę bolą go nogi i ramiona, ale to nic. Jest już w piżamie, zaraz umyje zęby i pójdzie spać.





Obok Kuby przy stole siedzi Lenka. Trzyma w ręce kanapkę i bardzo powoli, coraz wolniej ją przeżuwa. Chyba zaraz zaśnie. Ona też jest bardzo zmęczona, choć podczas wycieczki rowerowej siedziała w foteliku, zamiast pedałować jak Kuba. No tak, ona ma dopiero trzy lata i jeździ tylko na rowerku biegowym, bardzo powoli.

– Kochanie, zaraz zaśniesz z tą kanapką – mówi czule tata.

– Chcę pić! – mówi słabym głosem Lenka i odkłada kanapkę na talerz.

– Prosisz o picie? Już się robi! – odpowiada wesoło tata. Wstaje od stołu, idzie do kuchni i po chwili wraca z zielonym kubkiem pełnym wody. – Proszę bardzo: zielony, twój ulubiony!

– Ja nie chcę zielonego! Ja chcę różowy! – jęczy Lenka.

- To dla ciebie bardzo ważne? - upewnia się tata.

- Tak. Okropnie ważne...

- Skoro tak, to dostaniesz różowy - odpowiada uroczystym głosem tata. Idzie do kuchni po różowy kubek, po czym przelewa wodę z zielonego kubka do różowego.

- NIEEEEE!!! - Lenka wydaje z siebie wściekły ryk. - Nie, nie, nie, nie, nie! - Dziewczynka raz po raz uderza piąstkami w stół.

Tata marszczy brwi. Chyba stracił cierpliwość.





- O co ci znów chodzi? - pyta Lenkę niezbyt miło.
Dziewczynka gwałtownie odsuwa swoje krzesło od stołu i osuwa się na podłogę. Głośno płacze. Mama wzdycha i zgaduje:

- Chciałaś nową wodę? Nie z zielonego kubka?
- Tak! - Lenka szlocha. - Nie będę piła wody!

Już nigdy!

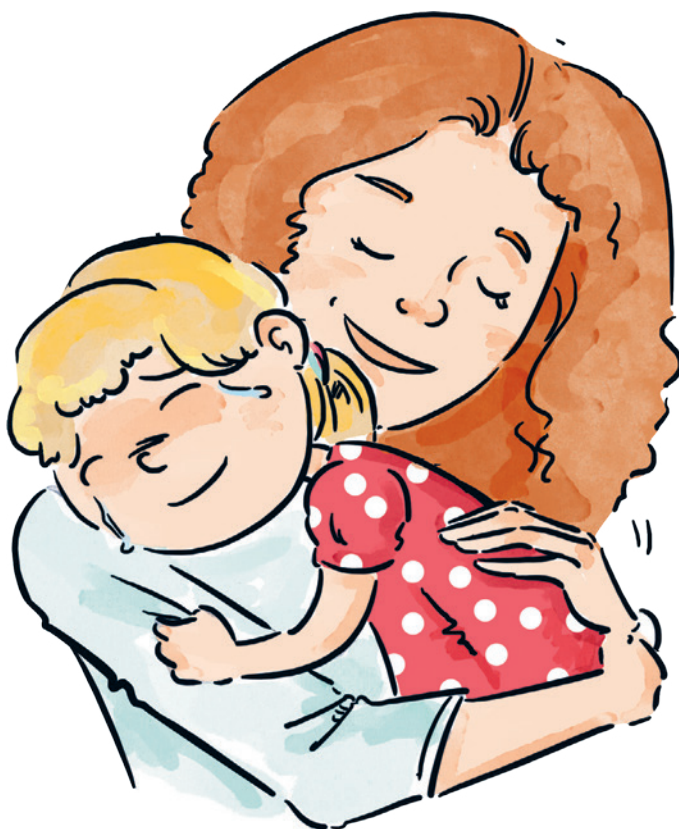
Tata przewraca oczami i zajmuje swoje miejsce przy stole. Mama siada na podłodze obok Lenki i mówi do niej bardzo powoli i łagodnie:

- Widzę, że jest ci bardzo źle, córeczko. Jesteś chyba smutna i zawiedziona? Chciałaś różowy kubek i nową wodę.

Lenka nadal płacze, ale zaczyna słuchać. Mama delikatnie masuje plecki dziewczynki, która powoli się uspokaja.

- Co możemy zrobić, żeby było ci trochę lepiej? - pyta mama.

- Przytul! - mówi Lenka. Wstaje i rzuca się w ramiona mamy.





NAUCZ SWOJE DZIECKO, JAK RADZIĆ SOBIE W TRUDNYCH SYTUACJACH!

Razem z przedszkolakami Kubą i Leną poznajcie proste sposoby na uspokojenie się, gdy emocje biorą górę.

SELF-REG. Opowieści dla dzieci...

to historie, które mogą się przytrafić każdemu przedszkolakowi (i rodzicowi!):

- marudzenie przy kolacji,
- spory na placu zabaw,
- nagłe wybuchy złości o błahostki.

Razem z Kubą i Leną dzieci poznają lepsze rozwiązania trudnych sytuacji.



Ramki dla rodzica pozwalają zrozumieć podejście Self-Reg i ułatwiają korzystanie z niego na co dzień.



Choć rzadko o tym myślimy, dzieci często odczuwają stres. Nowe sytuacje, presja czasu, nagromadzenie bodźców – to wszystko sprawia, że trudno im poradzić sobie z napięciem. Na co dzień nie zdajemy sobie sprawy, że zwykłe dyscyplinowanie uczy dziecko samokontroli, ukrywania swoich emocji i tłumienia potrzeb. Self-Reg to samoregulacja. Opracowana przez prof. Stuarta Shankera metoda, która pozwala opanować nadmierny stres i zlikwidować przyczynę złego samopoczucia, a nie powstrzymać samo zachowanie, które z niego wynika. Dzięki niej mądrze wesprzesz swoje dziecko.

AGNIESZKA STAŻKA-GAWRYSIAK



Ekonomistka, ekspertka Self-Reg, profesjonalny coach. W czerwcu 2018 roku jako pierwsza osoba w Polsce uzyskała certyfikat Self-Reg drugiego stopnia (Facilitator) kanadyjskiego MEHRIT Centre. Mama trzech synów. Prowadzi blog dylematki.eu poświęcony dylematom świadomego macierzyństwa i narzędziom rozwoju osobistego rodzica, m.in. Self-Reg. Pomaga wrażliwym osobom oswoić stres i żyć pełnią możliwości.

Cena 39,90 zł
ISBN 978-83-240-5131-1
9 788324 051311 >

znak.com.pl
REDAKCJA Dobrej Strony



Dylematki

DyleMatki
Agnieszka Stażka Gawrysiak

