

Co się dzieje w mojej głowie

Seminarium online 09.12.2023

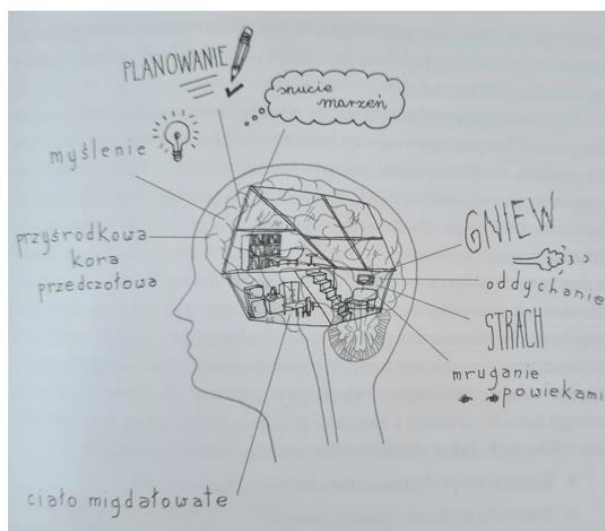
Mózg człowieka rozwija się do około 25 r. ż. Najbardziej dynamiczny rozwój mózgu następuje w okresie 0-5 oraz 12-17 r. ż.

Dwa piętra mózgu

PIĘTRO

Kora mózgowa, kora przedczołowa

Rozważne podejmowanie decyzji, kontrola nad emocjami i ciałem, samoświadomość, empatia, moralność



PARTER

Pień mózgu i mózdzek (mózg gadzi), układ limbiczny

Podstawowe funkcje życiowe, reakcje, popędy, silne emocje

ródło: Zintegrowany mózg, zintegrowane dziecko. Daniel Siegel

Różne części mózgu i samej kory mózgowej dojrzewają w różnym czasie i w różnym tempie. To oznacza, że ich współpraca nie przebiega najlepiej. W mózgu nastolatka dochodzi do rywalizacji dwóch układów. Układ limbiczny, tzw. część emocjonalna mózgu działa swobodnie „od zawsze”, płaty czołowe dopiero się wykształcają.

W wieku dojrzewania m.in.:

- tworzą się nowe obwody, łączące struktury odpowiedzialne za odczuwanie i przetwarzanie emocji ze strukturami związanymi z kontrolą emocjonalną
- dochodzi do wzmacniania i mielinizacji połączeń. Im częściej wykonujemy jakąś czynność, tym silniejsze staje się połączenie między odpowiadającymi za nią komórkami
- zmianie ulega około 80% połączeń neuronalnych

- Nie jest jeszcze wykształcony mózgowy układ nagrody – struktura zaangażowana w wydzielanie dopaminy, neuroprzekaźnika uwalnianego, w sytuacji otrzymania określonej gratyfikacji
- zmienia się dobowy rytm wydzielania melatoniny – hormonu odpowiedzialnego za zasypianie i sen

Te wszystkie procesy mogą skutkować m. in.

- odczuwaniem gwałtownych emocji, ich skrajności, hiperbolizacją uczuć
- niechęcią do określonych działań,
- obniżeniem koncentracji, uwagi
- nadwrażliwością na ocenę swojej osoby,
- odczuwaniem nerwowości, napięcia, złości
- niewyspaniem oraz potrzebą większej ilości snu
- potrzebą większej autonomii i swobody w wyrażaniu siebie
- trudnością w odroczeniu impulsów
- tzw. „zmianą zdania” bez określonego powodu
- kontaktem z używkami, uzależnieniami chemicznymi
- problemowym (nadmiarowym) korzystaniem nowoczesnych technologii
- podejmowaniem ryzykownych zachowań

Czego potrzebuje mózg nastolatka, aby móc się prawidłowo rozwijać?

- możliwości poznawania siebie i świata tzw. protezy mózgu dorosłego („dobrego dorosłego”)
- wspierającego środowiska
- grupy rówieśniczej

Self-reg to oparta na badaniach naukowych metoda, która pozwala lepiej rozumieć, jak stres wpływa na mózg oraz jak zarządzać napięciem i energią.

Samoregulacja inaczej to zdolność radzenia sobie ze stresem.

Czym więcej mamy napięcia, a mniej energii, tym bardziej jesteśmy zestresowani i tym bardziej istnieje ryzyko, że będziemy reagować z dolnej partii mózgu.

W temacie regulacji emocji i dbania o siebie specjaliści od dawna posługują się metaforą wewnętrznego kubka. Wewnętrzny kubek to zasobnik energii wewnętrznej. Jeśli kubeczek jest pełny czujemy się dobrze, mamy dostęp do różnych strategii radzenia sobie z trudnościami, emocje nie przejmują całkowitej kontroli nad naszym zachowaniem.

Jeśli kubeczek jest pusty lub prawie pusty organizm zaczyna walczyć o przetrwanie, wszystko, co dzieje się wokół, traktuje jak potencjalnie zagrażające, a w obronie posługuje się najprostszymi i najbardziej dostępnymi metodami (walcz lub uciekaj). Moment braku energii, zmęczenia, przeciążenia, to moment, w którym dzieci (ale i dorośli) stają się drażliwe, płaczliwe, skore do bolesnych komentarzy i trudnych zachowań.

Umiejętność samoregulacji polega na dostrzeganiu poziomów napełnienia obu kubeczków i podejmowania zdrowych, skutecznych sposobów regulacji. Czyli z jednej strony poszukujemy źródeł stresu i napięcia, z drugiej strony sposobów na napełnianie kubeczka z energią.

Stres wpływa na ludzki mózg tak, że zestresowany człowiek, zarówno dziecko, jak i dorosły, staje się mniej racjonalny, bardziej niecierpliwy, krótkowzroczny,

impulsywny, wykazuje mniejszą empatię, może podejmować zachowania agresywne.

Kiedy obciążenie stresem się zmniejsza, człowiek odzyskuje dostęp do całego swojego mózgu, w tym tych części, które pozwalają mu kontrolować swoje zachowanie, myśleć racjonalnie, dokonywać ocen. Człowiek ma wówczas zasoby, żeby zachowywać się w sposób akceptowany społecznie.

Self-reg wykorzystuje tę wiedzę jak stres wpływa na mózg i ma na celu nie natychmiastowej dyscyplinowanie dziecka i nastolatka, lecz w pierwszej kolejności „wyłączenie alarmu” w jego mózgu. Podejście to wyróżnia się więc łagodnym spojrzeniem na zachowanie innych osób i własne, wybaczeniu sobie błędów i potknięć.

W koncepcji Self-reg istnieje pięć obszarów stresu i samoregulacji:

1. Biologiczny
2. Emocjonalny
3. Poznawczy
4. Społeczny
5. Prospołeczny

Przykłady stresorów biologicznych: niewyspanie, głód, ból, niewłaściwa dieta, zbyt wysoka lub zbyt niska temperatura otoczenia, zmęczenie, niedobór lub nadmiar ruchu, zaskakujące lub zbyt intensywne bodźce zmysłowe, nadwrażliwości i podwrażliwości zmysłowe.

Przykłady stresorów poznawczych: Informacje zbyt abstrakcyjne lub bazujące na nieznanym pojęciach: informacje zbyt złożone, informacje przekazywane zbyt szybko lub zbyt wolno, wymóg skupienia przez czas zbyt długi w stosunku do możliwości danej osoby, samokrytyczne myśli, trudność w rozwiązaniu jakiegoś zadania czy zrozumienia sytuacji.

Przykłady stresorów emocjonalnych: silne emocje, nieprzyjemne emocje, nowe lub złożone emocje.

Przykłady stresorów społecznych: trudne lub niezrozumiałe sytuacje, konflikty interpersonalne, nieumiejętność „czytania” emocji innych osób, prowadzenie rozmowy z nowo poznaną osobą, ekspozycja społeczna.

Przykłady stresorów prospołecznych: silne emocje innych osób, konieczność rezygnacji z własnych potrzeb, konflikt celów lub wartości, poczucie winy, poczucie niesprawiedliwości.

Przykłady tego, co dodaje energii i obniża poziom napięcia: wyspanie, najedzenie, zaspokojenie pragnienia, przytulanie, śmiech, spacer, muzyka, dobry czas z rówieśnikami, zabawa, uwaga rodziców, ruch, czytanie, sukces, docenienie, kąpiel, czas dla siebie, wspierająca rozmowa i wiele, wiele innych.

O czym warto pamiętać:

- Nauka samoregulacji to proces
- Dzieci uczą się samoregulacji od dorosłych

Aspekty dobrej samoregulacji:

- Nieobwinianie siebie i dziecka
- Identyfikowanie stresorów
- Obserwowanie poziomu napięcia i energii –
Zatrzymaj się, zauważ, nazwij
- Modyfikowanie otoczenia i własnych reakcji, aby usunąć lub zredukować stresory na jakie mam wpływ
- Ładowanie baterii
- Poszukiwanie wsparcia

Pięć kroków metody self-reg wg prof. Stuarta Shankera:

1. Zauważ sygnały stresu i PRZEFORMUŁUJ ZACHOWANIE
2. ZIDENTYFIKUJ STRESORY w pięciu obszarach
3. ZREDUKUJ STRES
4. Poświęć chwilę na refleksję i ROZWIŃ SAMOŚWIADOMOŚĆ
5. ZREGENERUJ SIĘ

Self-reg a okres dojrzewania:

- Nastolatki są w trakcie olbrzymiego kroku w rozwoju naprzód, ale skutki podwyższonego poziomu stresu są u nich takie jak, jak wtedy gdy byli dziećmi
- Te same układy w korze przedczołowej się wyłączają, gdy wchodzi w tryb walki, ucieczki lub zamrożenia
- Nastolatki są tak samo albo nawet bardziej podatne na nadmierne pobudzenie układu limbicznego
- Możemy im pomóc wykonać pięć kroków Self-reg i uzupełnić paliwo, ale najistotniejsze dla nastolatków jest to, aby to one wykonały te kroki samodzielnie
- Nastolatki są narażone w dzisiejszych czasach na mnóstwo stresorów, których ani oni, ani my, nie postrzegamy jako trudność

Co pomaga nastolatkom odzyskać siły po stanie podwyższonej mobilizacji, w którym spala ogromnie ilości energii?

- Skutecznie regeneruje siły zwiększenie aktywności fizycznej, udział w zespołowych aktywnościach, ale dają one największe korzyści, kiedy odbywają się w małych grupach.
- Nastolatki potrzebują aktywności w małych grupkach zbudowanych wokół wspólnego celu wymagającego zaangażowania, poświęcenia i czegoś większego niż nagradzanie siebie (to zmniejsza poziom stresu).

Stres a lęk

- Stuart Shanker twierdzi, że lęk u dzieci i nastolatków jest oznaką nadmiernego obciążenia autonomicznego układu nerwowego.

- Podwyższony poziom lęku jest sygnałem chronicznego pobudzenia limbicznego, wynikiem przeciążenia stresem (często we wszystkich 5 obszarach) przy równoczesnym braku tych rodzajów aktywności zespołowej, które od początku istnienia okresu dojrzewania pomagają nastolatkom w redukcji napięcia i odzyskaniu sił po wyczerpaniu
- Rola rodzica pomagającego w regulacji pobudzenia nie zanika, ale dla nastolatka stopniowo rówieśnicy stają się zasadniczym czynnikiem wpływającym na wyłączenie uruchomionego alarmu, w pewien sposób jak rodzic, gdy dziecko było małe

Pomóc nastolatkom poznać siebie

- Aby dokonać samoregulacji, nastolatki muszą same zidentyfikować własne stresory we wszystkich 5 obszarach. To one muszą wiedzieć, jakie rodzaje aktywności przywracają u nich stan spokojnej koncentracji i gotowości oraz jakich sytuacji unikać.
- To one muszą sobie zdać sprawę, że mają pusty bak lub czują napięcie.
- Dzieci w okresie dojrzewania mają tendencję do fiksacji na własnych stanach emocjonalnych bez zastanawiania się nad własnym stanem fizjologicznym. Silne negatywne emocje mogą być tak przytłaczające, że nie dostrzegają związku między stanem fizjologicznym a emocjonalnym, a co dopiero bardziej złożonej relacji pomiędzy obecną nierównowagą niskiego poziomu energii i wysokiego napięcia, a następującym po niej stanie emocjonalnym.
- Rolą rodzica nastolatka jest dać narzędzia, a nie próbować wykonać zadania za nich
- Współczesne środowisko coraz bardziej obfituje w czynniki wywołujące dysregulację, co sprawia że konieczne jest, aby dorośli bardziej ukierunkowywali adolescentów, a równocześnie odsunęli się na tyle daleko, aby umożliwić postęp procesów naturalnego rozwoju nastolatka.

Źródła wykorzystane do przygotowania seminarium:

- a. Zintegrowany mózg, zintegrowane dziecko. Daniel Siegel

- b. Nie bój się psychiatry : jak wspierać zdrowie psychiczne dorastających dzieci / [redakcja] Justyna Holka-Pokorska, współpraca Marlena Sokół-Szawłowska
- c. Wykłady, podcasty prof. Marka Kaczmarzyka – dostępne m.in. na platformie www.youtube.com
- d. “Self-reg”, Stuart Shanker
- e. „Self-Regulation. Szkolne wyzwania.” Agnieszka Stążka-Gawrysiak

Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- f. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- g. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- h. Profil programu na FB
<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>
- i. Zapisy do newslettera
<https://tiny.pl/cdc48>
- j. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie
Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)

