

Samoregulacja dla rodziców i nastolatków

Seminarium online 21.04. 2024

1. Samoregulacja jest to zdolność człowieka do rozpoznawania pobudzenia i regulowania jego poziomu.
2. Pięć obszarów stresu i samoregulacji
 - a) Obszar biologiczny
 - b) Obszar emocjonalny
 - c) Obszar poznawczy
 - d) Obszar społeczny
 - e) Obszar prospołeczny
3. Stresory w poszczególnych obszarach
 - a) Obszar biologiczny – nieodpowiednia dieta, niewystarczająca ilość snu lub ruchu; trudności motoryczne lub sensomotoryczne; hałas, bodźce wzrokowe, dotykowe, zapachowe oraz inne formy stymulacji; zanieczyszczenie, alergeny oraz skrajnie wysoka lub niska temperatura.
 - b) Obszar emocjonalny – silne emocje, nowe lub złożone emocje, uwikłanie emocjonalne.
 - c) Obszar poznawczy – ograniczona świadomość wewnętrznych lub zewnętrznych bodźców; informacje w modalności, z której przyswajaniem dziecko ma problemy; wrażenia sensoryczne, które dziecku trudno zrozumieć, ponieważ nie potrafi dostrzec w nich żadnego schematu; zbyt wiele informacji lub zbyt wiele etapów, z którymi musi sobie poradzić; informacje podane zbyt szybko lub zbyt wolno, informacje zbyt abstrakcyjne lub bazujące na pewnych podstawowych pojęciach, których dziecko jeszcze nieopanowało.
 - d) Obszar społeczny – sytuacje, które wywołują dezorientację lub sprawiają trudności, konflikty interpersonalne, sytuacje, w których dziecko jest ofiarą czy świadkiem aktu

przemocy, oraz konflikty w grupie wynikające z niezrozumienia wpływu własnych działań i wypowiedzi na inne osoby.

e) Obszar prospołeczny – konieczność radzenia sobie z silnymi emocjami innych ludzi, sytuacja, kiedy ktoś prosi, żebyśmy postawili potrzeby innych osób ponad swoimi własnymi, napięcia pomiędzy wartościami własnymi a wyznawanymi przez inne dzieci, sytuacje niejednoznaczne moralnie oraz poczucie winy.

4. Kroki do samoregulacji

a) Krok 1 – rozpoznaj sygnały stresu

b) Krok 2 – zidentyfikuj stresory

c) Krok 3 – zredukuj stres

d) Buduj samoświadomość

e) Regeneruj się i buduj własne strategie samoregulacji

Na podstawie książki Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości; dr. Stuart Shanker oraz Teresa Barker

Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

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

