

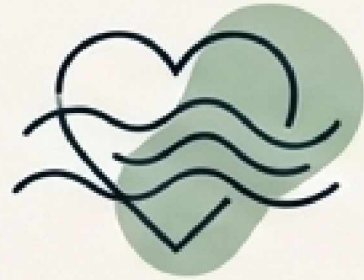
Architektura Emocji

Przewodnik wizualny o tym, jak radzić sobie z emocjami oraz o metodzie bycia blisko, kiedy dziecku jest trudno.

Na podstawie współczesnej psychologii dziecięcej oraz metod współregulacji

Opracowała: Kamila Ołowiak, psycholog

Zrozumienie: Złość jako Kompas



OBSZAR EMOCJI
(Zawsze akceptowany)

- Złość
- Gniew
- Frustracja
- Lęk

Emocje to sygnały ewolucyjne.
Nie podlegają ocenie moralnej.
Mamy do nich pełne prawo.



OBSZAR ZACHOWANIA
(Wymagający granic)

- Bicie i popychanie
- Rzucanie przedmiotami
- Wyzwiska
- Autoagresja

Zachowanie to reakcja na emocję. Podlega ocenie, nauce i wymaga postawienia bezpiecznych, stanowczych ram.

Cztery Funkcje Złości



Ochronna.

Sygnalizuje, że granice zostały przekroczone.



Komunikacyjna.

"Halo, jestem tutaj!"
Zwraca uwagę na niezaspokojone potrzeby.



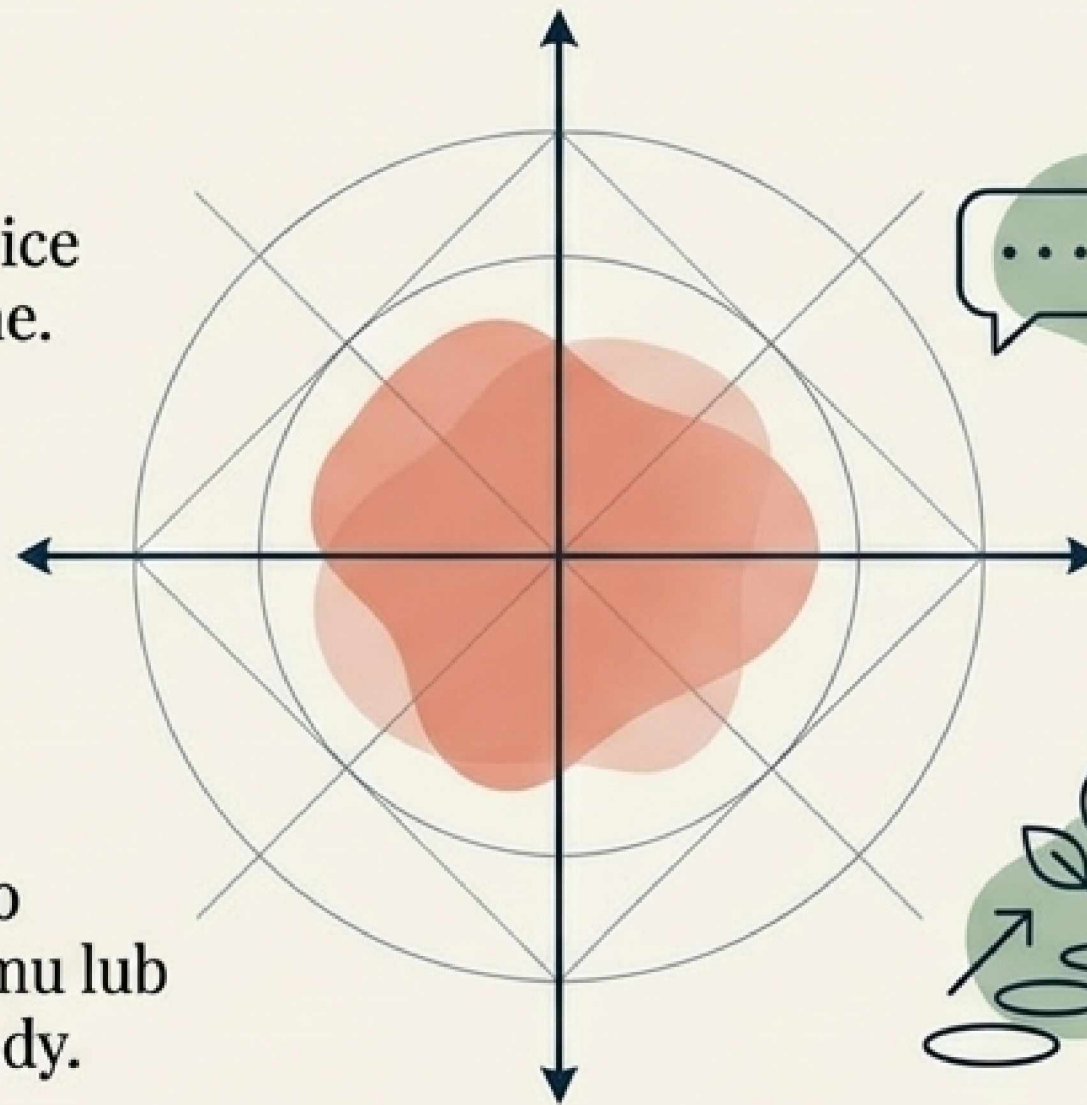
Motywacyjna.

Dostarcza energii do rozwiązania problemu lub pokonania przeszkody.



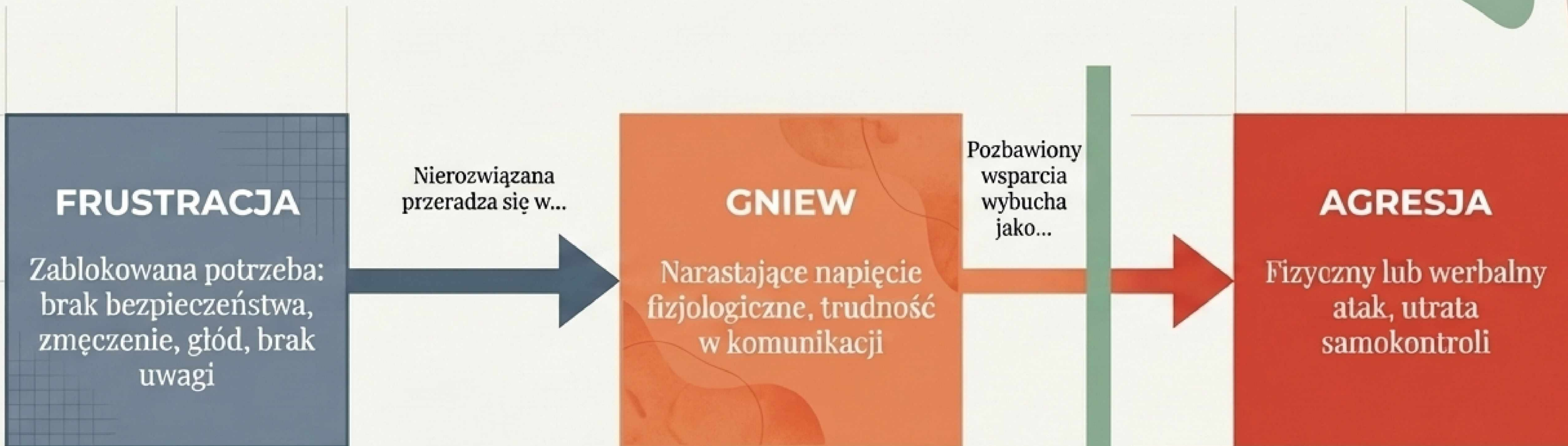
Rozwojowa.

Pozwala lepiej zrozumieć własne wartości i tolerancję na stres.



Złość to nie jest zła emocja. To trudna i niekomfortowa emocja, która niesie ważną informację.

Łańcuch Reakcji: Od Potrzeby do Działania



PUNKT PRZECIĘCIA. Tutaj wkracza współregulacja dorosłego (czas na połączenie), zanim emocja zmieni się w destrukcyjne zachowanie.

Góra Lodowa Emocji

ZACHOWANIE (To, co widzisz)

Krzyk, bicie, wulgaryzmy,
rzucanie zabawkami, bunt.

POTRZEBY

(To, z czym pracujesz)

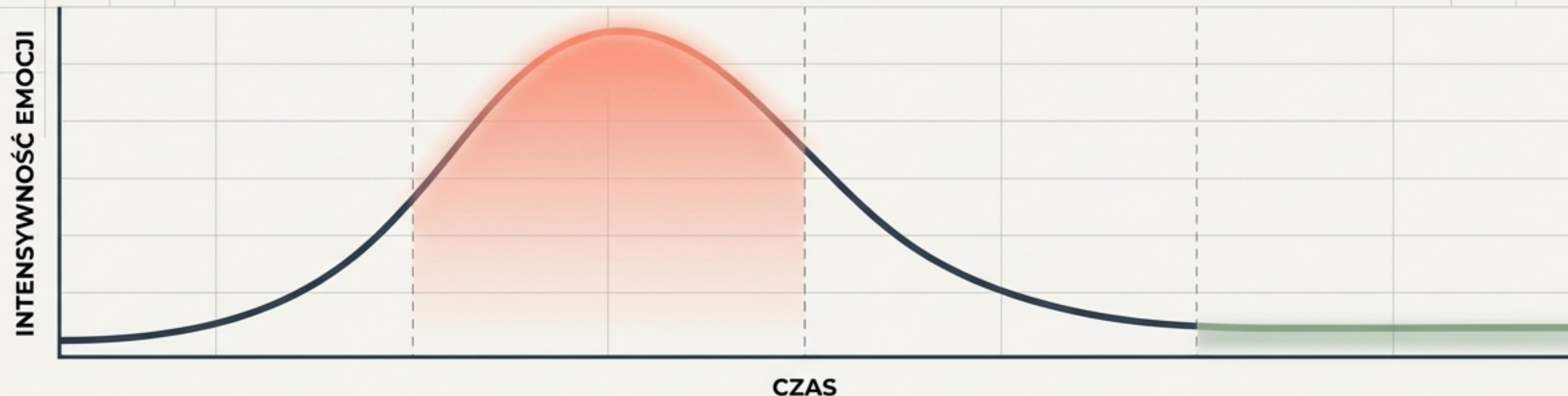
- Przebodźcowanie
- Niezaspokojona
potrzeba autonomii

- Zmęczenie
- Głód
- Lęk i niepewność

- Brak poczucia bezpieczeństwa
- Poczucie niesprawiedliwości

Agresja to często
krzyk o pomoc dziecka,
które nie rozumie
i nie kontroluje
swoich emocji.

Krzywa Eskalacji Wybuchu



Faza 1: Wzrost

Objawy: Zaciśnięte pięści, przyspieszony oddech, zmrużone oczy, podniesiony głos.

Interwencja: Nazywanie emocji, odzwierciedlanie, techniki oddechowe.

Faza 2: Szczyt

Objawy: Całkowita utrata kontroli, wrzask, fizyczna agresja.

Interwencja: Redukcja bodźców, cisza, w skrajnych przypadkach fizyczne zabezpieczenie ("Holding"). Brak negocjacji.

Faza 3: Opadanie

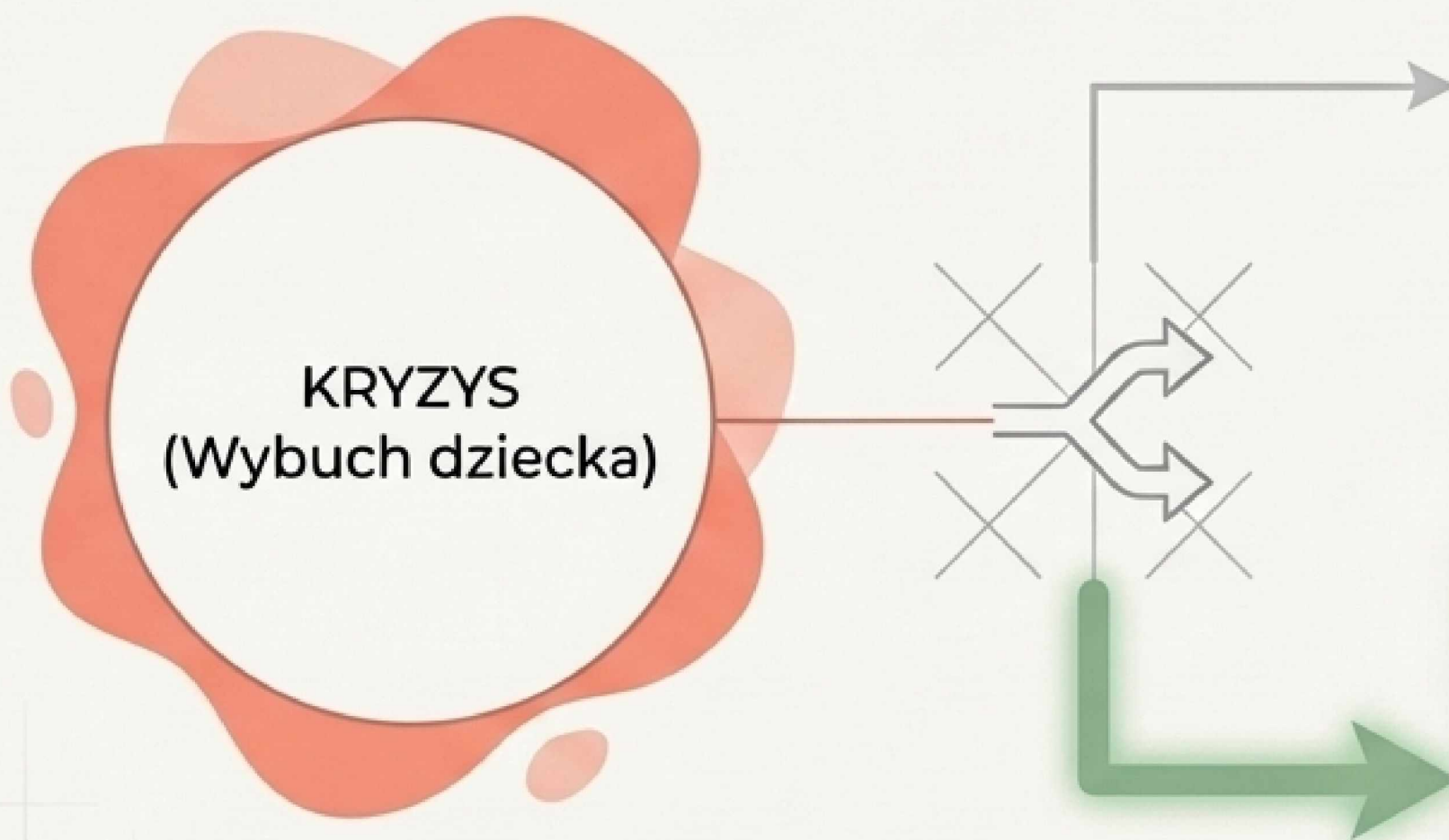
Objawy: Zmęczenie, płacz, potrzeba bliskości.

Interwencja: Akceptacja, fizyczne wsparcie.

Faza 4: Integracja

Interwencja: Dopiero tutaj zaczynamy rozmowę o tym, co się stało.

Zmiana Paradygmatu: Wybór Reakcji



KARA: PRZERWA (Karny Jezyk/Izolacja)

Opis: Odesłanie dziecka do innego miejsca w celu "przemyślenia" zachowania w samotności.

Efekt: Poczucie odrzucenia, potęgowanie lęku, tłumienie emocji.

WSPARCIE: CZAS RAZEM (Współregulacja)

Opis: Towarzystwo dziecku w trudnym momencie, bycie obok, oferowanie bezpiecznej przestrzeni.

Efekt: Budowanie zaufania, nauka zarządzania układem nerwowym, rozwój empatii.

Wielowymiarowa Matryca: Karny Jezyk/Izolacja vs. Współregulacja

	[Karny Jezyk/Izolacja]	[Współregulacja]
Kluczowy mechanizm	Izolacja i odosobnienie	Bliskość i obecność dorosłego
Odbiór przez dziecko	Odrzucenie i lęk	Akceptacja i poczucie bezpieczeństwa
Wpływ na relację	Oslabienie i nadszarpnięcie więzi	Wzmocnienie zaufania
Zarządzanie emocją	Tłumienie złości	Rozkodowanie i wspólne przepracowanie
Cel długoterminowy	Krótkotrwałe posłuszeństwo ze strachu	Głęboki rozwój samoregulacji

Anatomia Współregulacji: Krok po Kroku



01. Obecność

Usiądź obok, obniż poziom wzroku do poziomu dziecka. Nie mów dużo. Samym ciałem komunikuj: "Jestem tu, jesteś bezpieczny".



02. Akceptacja

Odzwierciedlaj stan: "Widzę, że jesteś bardzo rozzłoszczony". Nie oceniaj, nie praw morałów.



03. Bezpieczna Przestrzeń

Użyj "Kącika Wyciszenia" (nie mylić z kątem do karania!). To miejsce z poduszkami, gdzie można odpocząć.

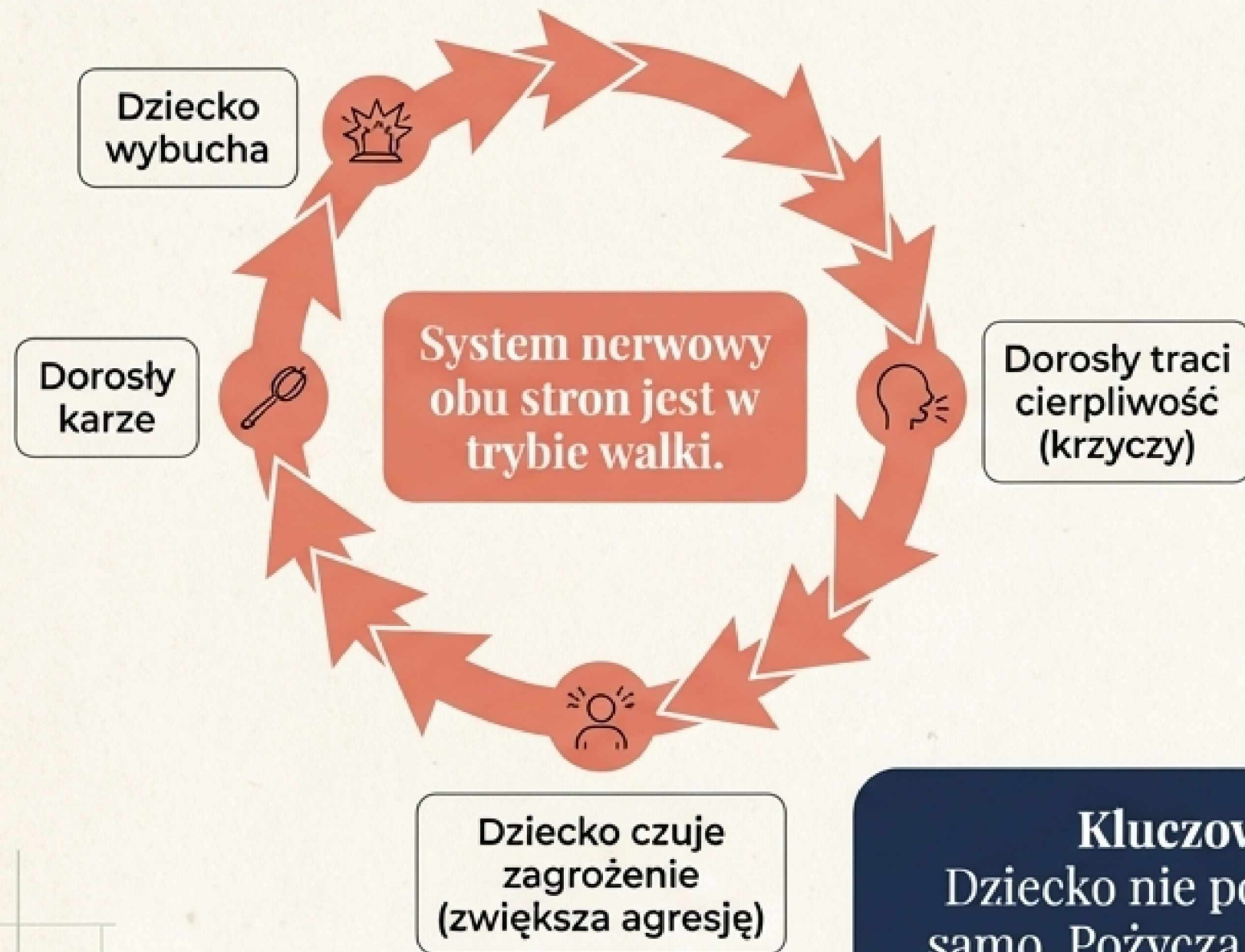


04. Wspólna Refleksja

Gdy emocje opadną, pomóż nazwać to, co się stało. "Miałeś ochotę rzucić klockami, bo wieża się przewróciła, prawda?"

Pętla Współregulacji: Lustro Emocjonalne

Zgubne Koło Złości



Pętla Spokoju (Współregulacja)



Kluczowy wniosek:
Dziecko nie potrafi uspokoić się samo. Pożycza układ nerwowy od spokojnego dorosłego.

Czym jest Holding?

Bezpieczne, pełne miłości, ale bardzo stanowcze przytrzymanie dziecka (np. od tyłu, siedząc na kolanach), gdy traci nad sobą panowanie fizyczne.



Jedyny Komunikat

"Trzymam cię, bo nie pozwolę, żebyś zrobił komuś krzywdę. Puszczę cię, gdy będziesz spokojny."



Co robić, gdy zachowanie zagraża bezpieczeństwu?

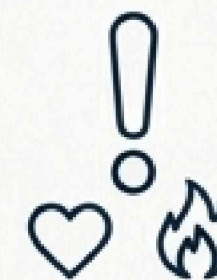
Zasady Bezpieczeństwa

Ograniczamy bodźce. Nie nawiązujemy kontaktu wzrokowego. Nie mówimy wiele.

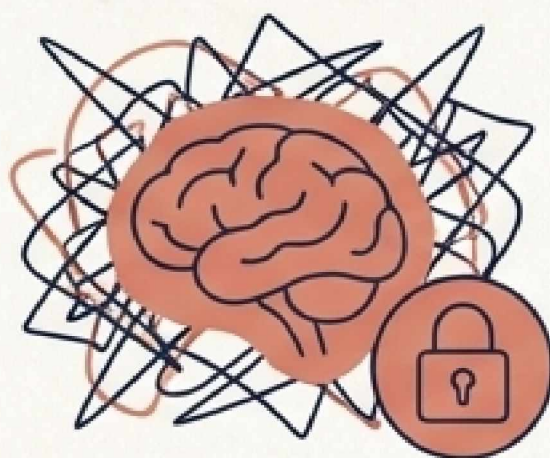


Złota reguła

Nigdy nie stosuj tej techniki, jeśli sam czujesz wściekłość. Twoja złość tylko zasili strach dziecka.

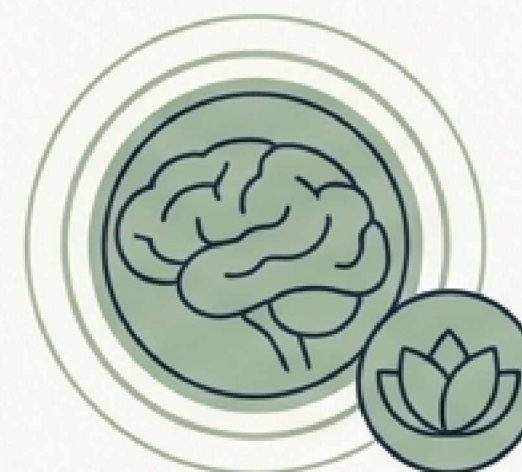


“Regulacji emocji uczymy w czasie pokoju, a nie w trakcie sztormu.”



Podczas wybuchu (Sztorm)

Mózg dziecka jest “zamknięty”. Próba nauki oddechów czy tłumaczenia zasad w tym momencie jest nieskuteczna. Funkcjonuje tylko przetrwanie (pień mózgu).



Poza wybuchem (Czas pokoju)

To czas na trening. Ćwiczymy “narzędzia ratunkowe”, gdy dziecko jest radosne, spokojne i ciekawe. Dzięki temu w chwili kryzysu będzie wiedziało, po co sięgnąć.

Panel Interwencyjny: Skrzynka Narzędziowa



Metody Aktywne (Spalanie napięcia)

- Turlanie "Głazu Złości" (wypychanie ciężaru z wyobraźni).
- Darcie gazet na strzępy.
- Bicie w "poduszkę krzyku".



Metody Wyciszające (Regulacja ciała)

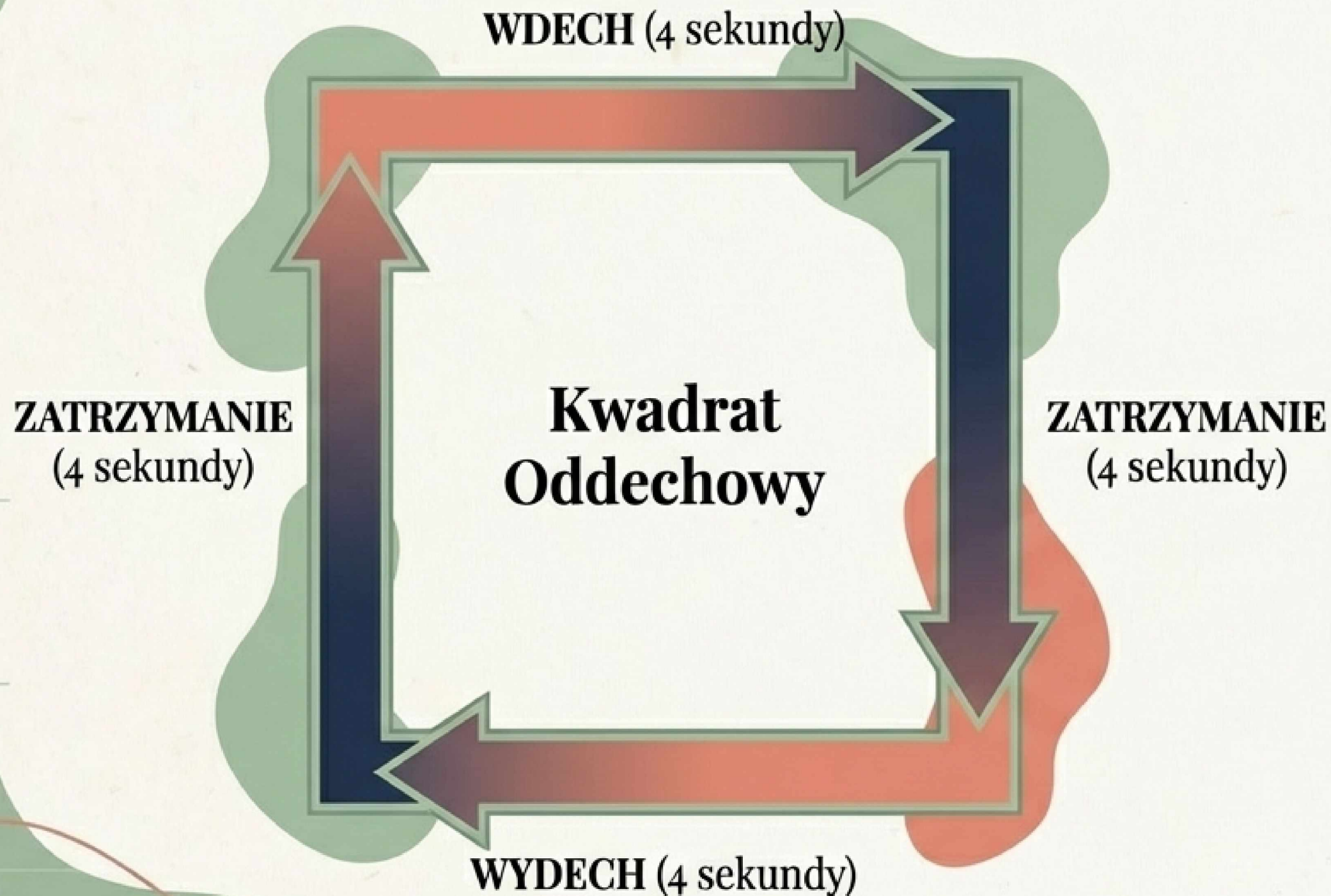
- Pudełko uczuć / Kącik wyciszenia.
- "Piórko czy kamień" (badanie, jak ciężka jest dziś złość).
- Sensoryczna butelka spokoju (obserwacja opadającego brokatu).



Metody Poznawcze (Wyobraźnia i oddech)

- Technika Żółwia (chowanie się do skorupy).
- Rysowanie lub lepienie złości (nadawanie jej formy).
- Wizualizacje i głęboki oddech.

Tor Oddechowy: Trening Układu Nerwowego



Oddech Smoka



"Zianie ogniem" - głęboki wdech nosem, długi, kontrolowany wydech ustami (wypuszczanie złości).

Zabawa w "Drzewo"



Dziecko staje prosto, rozkłada ręce jak gałęzie (napięcie), a potem powoli opuszcza ramiona i wiotczeje (relaksacja).

Synteza: Twój Kompas Emocjonalny



Nawet największą złość można otulić. Za każdą agresją stoi dziecko, które potrzebuje Twojego przewodnictwa.

Bibliografia

Chcesz wiedzieć więcej? Poczytaj.

1. Gottman, J. (2002). *Wychowywanie emocjonalnie inteligentnego dziecka*. Warszawa: Wydawnictwo Media Rodzina.
2. Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). *Zintegrowany mózg – zintegrowane dziecko*. Warszawa: Wydawnictwo Mind.
3. Shanker, S. (2017). *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią życia*. Warszawa: Wydawnictwo Mamania.
4. Greene, R. W. (2014). *Trudne dziecko*. Warszawa: Wydawnictwo Gdańskie Psychologiczne.
5. Neufeld, G., & Maté, G. (2019). *Więź. Dlaczego rodzice powinni być ważniejsi od rówieśników*. Warszawa: Wydawnictwo Mamania.