



# SAMO REGU LACJA W PRAKTYCE

Jak opanować własne emocje  
i wspierać rozwój emocjonalny dziecka

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk  
Projekt okładki: Maria Antonina Mazurek

Helion S.A.  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: [sensus.pl](http://sensus.pl) (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
[sensus.pl/user/opinie/ksdosc](http://sensus.pl/user/opinie/ksdosc)  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2871-8

Copyright © Helion S.A. 2026

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Wstęp 9

## Część I

**Samoregulacja — z czym to się je  
i czemu bywa lepsza od samokontroli** 23

Rozdział 1. Samoregulacja — nowe podejście do dzieci,  
stresu i samych siebie 25

Rozdział 2. Mój spokój jest szansą na spokój dziecka  
(i drugiego dorosłego też) 49

## Część II

**Samoregulacja dla dorosłych.  
Jak odnaleźć spokój w świecie pełnym bodźców** 113

Rozdział 3. Samoregulacja dla dorosłych —  
ZUZA i 4 na 4 115

Rozdział 4. Obszary samoregulacji — ciało 129

Rozdział 5. Obszary samoregulacji — emocje 161

Rozdział 6. Obszary samoregulacji — umysł 183

Rozdział 7. Obszary samoregulacji — relacje 215

Podsumowanie 245



# Wstęp

Witaj!

Masz przed sobą książkę, która pomoże Ci popatrzeć na własny stres i wychowanie dzieci inaczej — z punktu widzenia samoregulacji, czyli nieco głębiej, niż zwykliśmy patrzeć: pod kątem reakcji naszych układów nerwowych na stres, także ten, którego często nawet nie zauważamy, a na który nasze mózgi i ciało reagują.

W naszej codzienności najczęściej odwołujemy się do samokontroli — zarówno, aby poradzić sobie z własnym stresem, jak i po to, by wpływać na zachowanie dzieci. Jednak, zwłaszcza w dzisiejszym świecie, który staje się coraz bardziej chaotyczny i pełen bodźców oraz kusi nas wieloma sposobami uzyskania szybkiej gratyfikacji (elektronika, słodczyce, kolejny zakup niekoniecznie potrzebnej rzeczy pod wpływem wszechobecnych reklam), potrzebujemy samoregulacji, by móc zachować trzeźwy umysł, dobre relacje, umiejętność koncentracji na tym, co ważne, i zdrowie psychiczne.

Samoregulacja nie jest magicznym plasterkiem na problemy ani zestawem strategii rodzicielskich, które pozwolą nam szybko zmienić zachowanie dziecka. Jest czymś więcej — sposobem życia polegającym

na świadomym wracaniu do równowagi oraz mądrym zarządzaniu sobą i swoimi stanami wewnętrznymi w łagodny sposób.

Jest podejściem opartym na zrozumieniu własnych wewnętrznych stanów (a także tych dziecięcych) oraz na dostosowaniu naszego postępowania do możliwości oraz rytmów naszych ciał i umysłów. U jej podstaw zaś leży podstawowa znajomość mechanizmów rządzących naszymi układami nerwowymi i ich reakcjami — jednak nie tyle teoretyczna, co ucieleśniona i praktyczna.

Bywa, że na efekty stosowania podejścia opartego na samoregulacji w życiu i wychowaniu dzieci trzeba poczekać. Od większości dorosłych może też wymagać odwagi zagłębienie się w siebie i nauczenie od nowa opiekowania się sobą. Może to pociągać za sobą konieczność przełamywania schematów, w jakich zostaliśmy wychowani, oraz zmiany przekonań na temat siebie i innych. Większość z nas bowiem wychowała się w paradygmacie samokontroli — tu niewiele miejsca było na emocje, łagodność, miłość i troskę. Były za to „tradycyjne” sposoby motywowania do zmiany zachowania i większego wysiłku, np. w szkole kary czy nagrody, straszenie, zawstydzanie, upominanie, prawienie kazań, wycofywanie miłości rodzicielskiej, kiedy zrobiliśmy coś nie tak.

Jednak warto stosować podejście oparte na samoregulacji. Jako mama trójki dzieci stosuję je „od zawsze”, właściwie jeszcze zanim trafiłam na podejście *Self-Reg* Stuarta Shankera. Odkąd pamiętam, interesowało mnie „dlaczego?”. Dlaczego coś mnie stresuje i przytłacza? Dlaczego zachowałam się tak, chociaż chciałam inaczej? Dlaczego dzieci reagują tak, a nie inaczej? Jak wpływa na nich to, co jest pomiędzy nami — mój spokój lub moje zdenerwowanie?

Co więcej, w dzisiejszych czasach mamy już większą wiedzę na temat neurobiologii, ludzkich zachowań i rozwoju dzieci. Wiadomo, że samo-

kontrola może być zawodna, a u dzieci dopiero zaczynają się wykształcać obszary mózgu za nią odpowiedzialne<sup>1</sup>. Wiemy, że relacja pełna troski i empatii (współczucia) jest podstawą rozwoju dzieci<sup>2</sup>, a samowspółczucie jest podstawą dobrostanu dorosłych<sup>3</sup>.

Kiedy zaczynałam swoją przygodę macierzyńską, na rynku było dostępnych niewiele poradników o macierzyństwie i o tym, jak podchodzić do dzieci. Pamiętam jedynie serię Heidi Murkoff o kolejnych latach życia dziecka, w której było dużo dobrych porad praktycznych, ale też sporo zaleceń, z których intuicyjnie nie chciałam korzystać – np. o pozostawianiu dziecka samego, by nauczyło się spać pomimo płaczu. Piszę o tym, by dać Ci ważną radę – zawsze przesiewaj informacje z poradników i nawet jeśli nauka wspiera jakieś teorie, ale kłóci się z Tobą – wybierz siebie. Wybierz miłość, troskę. Zapytaj „Jak to zadziała dla mnie, dla nas, dla naszej relacji?”. Nauka bowiem cały czas się zmienia. Jest w niej wiele hipotez, uogólnień, uproszczeń. Niezależnie od tego, co mówią eksperci, to Ty jesteś ekspertem od siebie i swojego dziecka. Warto wziąć pod uwagę przeróżne zalecenia, a potem wybrać to, które jest zgodne z Tobą.

Ta książka jest skierowana głównie do rodziców, jednak nie tylko. Oczywiście, największy wpływ mają te osoby, z którymi dziecko często ma kontakt, jednak każdy i każda z nas tworzy świat, w którym dzieci się rozwijają. I nasz spokój, nasza miłość, troska i dobro, które przekazujemy

- 
- 1 Shanker S., Barker T., *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, s. 26, Mamania, Warszawa 2016.
  - 2 Yan et al., *Effects of parental empathy and emotion regulation on social competence and emotional/behavioral problems in children* w „*Pediatr Investig.*” 2020 Jun 24; 4(2), 91–98; <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7331354/>.  
Shanker S., Barker T., *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, s. 130, Mamania, Warszawa 2016.
  - 3 Zessin U., Dickhäuser O., Garbade, S., *The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7 (3), 340–364, (2015); <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>.

w każdej drobnej sytuacji, składa się na większy obraz świata. Nasz spokój — zwłaszcza ten prawdziwy, oparty na samoregulacji, a nie wymuszony i polegający na opanowaniu — to szansa na spokój dziecka, jego właściwy rozwój i późniejszy dobrostan.

Jednak warto tu podkreślić, że na rozwój dziecka ma wpływ każdy dorosły, który się z nim styka: nauczycielki i nauczyciele, wychowawczynie przedszkolne i wychowawcy, logopedzi, pediatrzy, dentyści, nianie, dziadkowie, psycholodzy, pedagodzy, a nawet sprzedawczynie w sklepie, panie woźne w szkole, przypadkowe osoby spotkane na placu zabaw itd. — nie sposób wszystkich wymienić. Każdy, kogo dziecko lub nastolatek spotyka na swojej drodze, ma wpływ na:

- jego samoregulację i obraz tego, czy relacje z innymi są bezpieczne, czy stanowią źródło stresu i zagrożenie;
- przekonanie dziecka o tym, że jego potrzeby są ważne i należy je szanować (a więc i na to, czy w przyszłości będzie ono szanować zarówno własne potrzeby, jak i potrzeby innych osób);
- to, jak się rozwija (ponieważ układ nerwowy, który ciągle ma poczucie zagrożenia ze strony innych, nie sprzyja rozwojowi emocjonalnemu ani intelektualnemu).

Co więcej, to jak każdy z nas reguluje swoje stany indywidualnie, ma wpływ na to, jakie społeczeństwo tworzymy, jakich wyborów dokonujemy (począwszy od tych zwykłych, codziennych, np. zakupowych — impulsywnych lub mądrych — po wybory polityczne) i jakie relacje panują pomiędzy ludźmi. W dzisiejszych czasach jest tym bardziej istotne, by nauczyć się regulować swoje stany wewnętrzne — ponieważ kiedy świat staje się chaotyczny, przeładowany bodźcami i informacjami, samokontrola często nie wystarcza. O wiele łatwiej ześlizgnąć się w stan, w którym nasze układy nerwowe czują zagrożenie i uruchamiają się w nas reakcje walki lub ucieczki albo zamrożenia, mózg przełącza się ze stanu

myślącego na stan „limbiczny”, mniej refleksyjny, a bardziej impulsywny, bardziej nastawiony na walkę niż na budowanie relacji i współpracę. Dlatego potrzebujemy lepiej zrozumieć samych siebie i zbudować siłę oraz odporność psychiczną od wewnątrz, w oparciu o zrozumienie własnych sygnałów przeciążenia, przyczyn tego stanu i łagodne, ale proaktywne samowspółczucie. Potrzebujemy też nauczyć tego nasze dzieci — po to, by stworzyć społeczeństwo ludzi wspierających się nawzajem, a nie walczących ze sobą, a także ludzi myślących rozsądnie, samoświadomych, dokonujących mądrych wyborów — społeczeństwo obywatelskie w pełnym znaczeniu tego słowa. Dbając o samoregulację dzieci i własną, kształtujemy przyszłość.

Nawet jeśli nie masz dzieci i nie masz z nimi zbyt wiele styczności, ta książka może Ci pomóc zrozumieć własny stres i lepiej sobie z nim poradzić, budować lepsze relacje, funkcjonować optymalnie i realizować Twoje cele w zgodzie z Twoimi wartościami oraz zgodnie z własnymi rytмами, w zadbaniu o siebie. Samoregulacja jest bowiem dla każdego, niezależnie od wieku i sytuacji.

Formalnie moja przygoda z samoregulacją zaczęła się od tłumaczenia książki Stuarta Shankera *Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości* — wtedy, zachwycona tym podejściem, pełnym łagodności, ale też zrozumienia i wiedzy, napisałam do ośrodka the Mehrit Centre założonego przez Stuarta Shankera i jego zespół w Kanadzie, że chcę to podejście propagować w Polsce. W odpowiedzi otrzymałam zaproszenie na kurs i szybko stałam się „panią od Self-Reg”. Myślę jednak, że tak naprawdę wszystko zaczęło się dużo wcześniej, nawet zanim zostałam psycholożką (to moje drugie studia magisterskie, zrodzone z chęci stania się jeszcze lepszą mamą i lepszym człowiekiem dzięki zrozumieniu impulsów i zachowań — moich, moich dzieci oraz innych ludzi). Zaczęło się od ciągłego pytania dlaczego, poszukiwania wiedzy o człowieku, a także od wiary w to, że w każdym z nas jest dobro, ale po

drodze w rozwoju dzieje się często coś takiego, co sprawia, że reagujemy w raniący i trudny sposób. Od początku mojego macierzyństwa byłam zaś głęboko przekonana, że relacja i to, co się dzieje emocjonalnie pomiędzy członkami rodziny, o wiele głębiej kształtuje człowieka niż jakiegokolwiek systemy oparte na karach, nagrodach, pouczeniu czy dyscyplinie. Wiedziałam w głębi, że kluczem jest troska, ciepło i miłość. Jednak widziałam też, że czasem, w pośpiechu i codziennych zmaganiach z różnymi troskami, ciepło i miłość znikają, a pojawia się „walczący rodzic”. Książka i kursy Stuarta Shankera pomogły mi zrozumieć, dlaczego tak się dzieje — a kluczem jest właśnie samoregulacja.

W trakcie swojej kariery jako trenerka (facylitatorka) Self-Reg, prowadząc liczne szkolenia, webinary i konsultacje, a także w swoim doświadczeniu potrójnej mamy odkryłam, że do tego podejścia wnoszę wiele własnej wiedzy i przemyśleń. Self-Reg jest oparte na rozumieniu podstaw ludzkiego zachowania, w tym zachowania dzieci, mechanizmów związanych z naszą neurofizjologią, reakcjami stresowymi i stanami pobudzenia. Dzięki temu zrozumieniu pojawia się w nas łagodność wobec naszych dzieci, innych dorosłych, a także nas samych i umiejętność reagowania inaczej, niż podpowiadają nam nasze odruchy i tzw. wiedza powszechna dotycząca wychowania dzieci.

To stanowiło dla mnie punkt wyjścia do dalszych poszukiwań wiedzy, strategii i metod spójnych z Self-Reg, ale idących dalej i głębiej. Książka, którą masz przed sobą, jest efektem tych poszukiwań, przemyśleń, sprawdzania wiedzy i przeróżnych teorii we własnym życiu. Dlatego tworzę własne podejście, oparte na nieco innych obszarach samoregulacji i inaczej sformułowanych krokach — bardziej spójnych z moim doświadczeniem i podejściem do życia, dzieci i innych ludzi oraz do siebie samej. Codziennie odnajduję nowe puzzle tej układanki, jednak w tej książce chciałabym Ci przedstawić moją „metodę” na dobre życie i radzenie sobie ze stresem oraz wspieranie dzieci w prawidłowym rozwoju.

Głęboko wierzę, że samoregulacja, samoświadomość i rozumienie siebie i innych oraz relacje budowane na bazie empatii, a równocześnie na samowspółczuciu mogą stanowić klucz do wielu naszych życiowych problemów i trudności — i tych bardziej psychologicznych (emocje, różnego rodzaju stany diagnozowane jako depresja, stany lękowe), i tych bardziej związanych z ciałem (jak choćby otyłość, przejadanie się, palenie papierosów, trudności ze snem, a nawet obgryzanie paznokci itp.), po problemy w relacjach oraz nieodpowiednie zachowania dzieci i ich trudności szkolne. Może klucz nie jedyny, ale bardzo istotny.

Jeszcze kilka słów na temat stresu. W tej książce bowiem dość często będziemy się odnosić do stresu — samoregulacja jest bowiem w pewnym sensie umiejętnym radzeniem sobie ze stresem. Jednak nie tylko takim, jak zwykło się o nim myśleć — zazwyczaj bowiem ze stresem kojarzą nam się trudne i ciężkie sytuacje. I tak, to też stres. Jednak warto poszerzyć nieco tę definicję, tak jak to robi Stuart Shanker — wracając do tego, jak rozumiał go jeden z pierwszym psychologów zajmujących się stresem — Walter Cannon. Według tej definicji stres to wszystko, co wytrąca organizm człowieka z równowagi i wymaga energii potrzebnej chociażby na procesy wewnętrzne, neurochemiczne, związane z reakcją stresową i naszą reakcją. Stresem mogą więc być np.:

- wszystkie bodźce sensoryczne (np. dźwięki, zapachy, faktury ubrań),
- wyzwania poznawcze,
- bodźce wewnętrzne (np. głód, ból, zbyt wysoka lub zbyt niska temperatura),
- wiele innych rzeczy, których często nawet świadomie nie rejestrujemy).

Oczywiście stres może też dotyczyć obszaru relacji i emocji, a więc jego źródłem mogą być wszelkie kontakty międzyludzkie (jednak jak zobaczymy później, mogą one być także źródłem ukojenia), a także relacja

z samym sobą, jak i każda sytuacja wywołująca emocje. Każda z tych rzeczy czy zjawisk wymaga od nas zużycia pewnego zasobu energii — a tej nie mamy nieskończonej. Dlatego potrzebujemy o te zasoby zadbać.

Warto tu zwrócić uwagę, że tak rozumiany stres sam w sobie nie jest negatywny ani zagrażający. To, czy nam szkodzi i czy wywołuje problemy zdrowotne, psychiczne, relacyjne, zależy od tego:

- jak duże jest nasilenie tego stresu;
- jak długo trwa;
- czy potrafimy właściwie zrozumieć własne wrażliwości i stresory, które często niepotrzebnie nas obciążają, i część z nich usunąć (np. może możemy zredukować poziom hałasu, zjeść coś zamiast zapominać o posiłku, zmniejszyć pośpiech, zadbać o wygodne ubrania i przyjemne otoczenie, ograniczyć nieco te relacje, które nam nie służą, albo uleczyć zranienia, które sprawiają, że są one dla nas trudne, powoli zmienić przekonania na bardziej nas wspierające, dostosować życie trochę bardziej do naszych rytmów itd.);
- czy po sytuacji wywołującej stres potrafimy wrócić do równowagi i zregenerować nasze zasoby, czy po prostu przechodzimy nad tym do porządku dziennego i nadal w trybie mobilizacji wkraczamy w kolejne wyzwanie;
- jak szybko zużywa on nasze zasoby (a to zależy m.in. od naszych przekonań i interpretacji sytuacji oraz tego, jak postrzegamy sami siebie, ale także od naszej wrażliwości oraz doświadczeń życiowych i tego, co się działo w naszym dzieciństwie);
- w jaki sposób sobie z nim radzimy;
- czy potrafimy zadbać o siebie i swoje zasoby.

Mówiąc w skrócie, szkodliwość stresu lub jej brak zależy od naszej samoregulacji.

Na wiele tych rzeczy mamy wpływ — na przykład na to, jak dbamy o swoje zasoby i jak postrzegamy przeróżne sytuacje. Trudność polega na tym, że większość z nas w dzieciństwie nie nauczyła się samoregulacji. Możemy więc nauczyć się jej od nowa.

Jeśli zaś chodzi o dzieci — i te młodsze, i te starsze, a nawet nastolatki — to uczą się one samoregulacji od nas, w kontakcie z naszym spokojem i równowagą lub ich brakiem. Większość z tej nauki odbywa się poza słowami — w przeróżnych sytuacjach, w których dzieci widzą, a właściwie czują poprzez rezonans limbiczny i mózgowy wi-fi<sup>4</sup>, jak wracamy do równowagi i jak reagujemy w stresie. Uczą się także, doświadczając współregulacji oraz regulacji z naszej strony. Na podstawie wszystkich sytuacji życiowych uczą się też pewnych przekonań — na temat siebie, innych i świata. Właśnie dlatego tak ważna jest samoregulacja rodzica — dzieci przede wszystkim potrzebują czuć nasz spokój, miłość i troskę, żeby nauczyć się wracać do równowagi.

## **METODA ZUZA SAMOREGULACJI, CZYLI MOJA ŚCIEŻKA DO CORAZ WIĘKSZEJ RÓWNOWAGI I DOBROSTANU**

Moja autorska metoda ZUZA samoregulacji wyrosła między innymi na gruncie Self-Reg oraz łagodności i wiedzy, jaką to podejście ze sobą niesie, ale także na gruncie moich doświadczeń jako mamy i osoby wysoko wrażliwej, ogólnej wiedzy psychologicznej i wieloletniego gromadzenia wiedzy z różnych dziedzin, nie tylko psychologii. Bardzo mocno wpłynęło na mnie także podejście dr. Ricka Hansona — pozytywna neuroplastyczność oparta na stwierdzeniu, że mózg ze swojej natury raczej

---

4 Shanker S., Barker T., *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, s. 58–78, Mamina, Warszawa 2016.

skupia się na negatywnych doświadczeniach, więc potrzebujemy odwrócić tę tendencję i starać się dla równowagi dostrzegać też pozytywy. Ogromnie dużą zmianę w samej sobie i w swoim podejściu do stresu oraz dzieci zawdzięczam też Brené Brown, dr Kristin Neff i jej podejściu opartym na samowspółczuciu. Kolejnymi puzzlami była wiedza na temat integracji sensorycznej oraz podejście Petera Levine'a do traumy nakierowane bardziej na ciało. Tak naprawdę trudno byłoby wyliczyć tutaj wszystkie moje inspiracje — to, co okazywało się dla mnie wartościowe, po prostu włączałam w życie. Czasem więc będę nawiązywać do tych moich inspiracji, czasem po prostu pisać od siebie, z doświadczenia. Z wiedzy ucieleśnionej.

Metodę dla uproszczenia ułożyłam w 4 kroki i 4 obszary samoregulacji — po prostu, żeby łatwiej się w tym odnaleźć. Warto jednak pamiętać, że życie i my sami nie dajemy się tak łatwo wkładać w szufladki, a kroki i obszary wzajemnie się przenikają i są jedynie pewnymi drogowskazami. Ty sam, Ty sama odnajdziesz w tym swoją drogę. Pamiętaj także, że każdy z nas jest inny — to, co służy mi, czy też to, co służy jakiejś statystycznej większości, u Ciebie może się nie sprawdzić. Niech Twoje główne drogowskazy będą w Tobie: troska, zaopiekowanie (nie tylko dziecka, ale też siebie), miłość, dążenie do dobrostanu w mądry, pełen równowagi sposób. A wiedza to tylko latarka, która oświetla drogę.

## **CZTERY KROKI DO RÓWNOWAGI, CZYLI METODA ZUZA SAMOREGULACJI DLA DUŻYCH I DLA MAŁYCH**

Pozwól, że tutaj przybliżę Ci kroki ZUZA w dość dużym skrócie, a w dalszych częściach książki będę każdy z nich omawiać głębiej. Każdy z kroków można zastosować i dla dorosłych, i dla dzieci, oczywiście w nieco innym wydaniu i biorąc pod uwagę ich możliwości rozwojowe. Każdy z kroków można traktować ogólnie, ale też w poszczególnych obsza-

rach — i tak właśnie zorganizowałam drugą część książki, tę o stresie i samoregulacji dorosłych — w matrycy 4 na 4.

Przyjrzymy się zatem krokom — ułożyłam je tak, by powstał akronim ZUZA złożony w pierwszych liter. Mózg bowiem lubi schematy i uproszczenia, a im więcej stresu, tym bardziej je lubi. Wierzę więc, że stosunkowo łatwo będzie zapamiętać i stosować kolejne kroki.

A więc:

Z — jak zrozumienie

U — jak ukojenie

Z — jak zadbanie (o potrzeby i komfort)

A — jak adaptacja (= akceptacja + akcja)

Kroki te można wykonywać w dowolnej kolejności — na przykład czasem, zanim spróbujemy coś zrozumieć, potrzebujemy ukojenia układu nerwowego — chociażby po to, by odzyskać zasoby na myślenie i rozumienie. Z kolei ostatni krok — adaptacja, czyli zmiana (działanie, akcja) wyrastająca na gruncie akceptacji tego, co jest (zamiast kierowania się wszystkimi „powinno” i „trzeba” świata), jest krokiem, który przenika pozostałe — taki główny drogowy. Jednak zrozumienie w mojej opinii jest najważniejsze i to z niego wyrastają pozostałe kroki.

Przyjrzymy się krokom nieco dokładniej:

**Krok 1. Zrozumienie.** Warto przede wszystkim zrozumieć — swój stres i stres dziecka, pobudzenie, napięcie, mechanizmy rządzące układem nerwowym, samo dziecko, jego możliwości oraz wrażliwości na dany moment oraz samą siebie czy samego siebie. Warto popatrzeć na zachowania, emocje i impulsy nieco głębiej, niż zwykliśmy patrzeć — na co dzień bowiem posługujemy się najczęściej oceną (niegrzeczny,

nadwrażliwy, trudna, leniwa itd.) i reagujemy tak, jak te oceny nam podpowiadają. Jednak często przyczyny leżą głębiej. A rozumiejąc, możemy zadziałać inaczej. Mając pełniejszy obraz, możemy coś zmienić, a nie tylko powierzchownie zarządzać zachowaniami. Zrozumienie często też daje ulgę, nadzieję i poczucie sprawczości — przestajemy się bowiem poruszać po omacku.

**Krok 2. Ukojenie.** Ukojenie jest bardzo ważnym elementem metody ZUZA — kiedy bowiem umiemy ukoić układ nerwowy swój i dziecka, uwalniamy zasoby, które zabiera stres. To dzięki temu krokowi odyskujemy zdolność do racjonalnego myślenia, głębszej analizy, szukania rozwiązań, empatii i troski. Dziecku zaś otwieramy ścieżkę do optymalnego rozwoju — póki bowiem jego układ nerwowy jest w stanie alarmu, uczenie się i rozwój są trudniejsze, a czasem wręcz niemożliwe.

**Krok 3. Zadbanie.** O potrzeby i komfort. To krok nieco pokrewny ukojeniu, ale na dłuższą metę. Ukojenie to bowiem nieraz plasterek na ranę — skuteczny na dany moment, jednak nie zmienia aż tak dużo na długofalowo, jeśli wciąż i wciąż pojawia się dużo czynników, które sprawiają, że układ nerwowy dziecka czy dorosłego jest w alarmie. Ten krok jest więc dostosowaniem życia i otoczenia do siebie, tak by mieć strefę komfortu, bezpieczeństwa, przynależności i satysfakcji — na podstawie zrozumienia, jakie każde z Was jest i czego potrzebuje oraz co daje mu poczucie bezpieczeństwa, przynależności i satysfakcji. Życie i tak sprawi, że Ty i dziecko wylądujecie czasem poza tą strefą (zarówno fizyczną, jak i emocjonalną, poznawczą oraz relacyjną), jednak ważne, by tę strefę mieć i wiedzieć, jak do niej wrócić — dzięki temu możliwy jest prawdziwy rozwój, a nie tonięcie.

**Krok 4. Adaptacja = akceptacja + akcja.** Wszystkim nam zależy, by dzieci się rozwijały. By radziły sobie coraz lepiej, były dobrymi ludźmi, umiały się odnaleźć w wielu sytuacjach. Podobnie my sami — rozwijamy

się całe życie i możemy uczyć się radzić sobie coraz lepiej, być coraz bardziej odporni na stres, realizować swoje cele. Często jednak do rozwoju i zmiany dążymy w niezbyt korzystny dla nas sposób, walcząc z samymi sobą, walcząc z dzieckiem (nie dosłownie, ale np. upominanie w kółko dziecka, które mimo to robi to samo, także postrzegam jako walkę, na dodatek bezskuteczną). Wierzę i wiem z doświadczenia, że prawdziwa zmiana zaczyna się od akceptacji tego, co jest. Od rezygnacji z „powinno” i „trzeba” na rzecz trzeźwego osądu, co na dany moment jest możliwe i osiągalne umiarkowanym albo niewielkim nakładem energii. W zgodzie ze sobą i z dzieckiem, a nie przeciwko.

Każdy z tych kroków będę rozwijać w dalszych częściach książki. Zaczniemy od zrozumienia i sporej dawki wiedzy na temat mózgu, układu nerwowego i rozwoju dziecka. Jeśli bardziej zależy Ci na poradzeniu sobie z własnymi emocjami i stresem — zajrzyj od razu do części II. Nie musisz czytać tej książki po kolei. Możesz też przewertować ją i zacząć od tego, co przyciągnie Twoją uwagę, a potem wrócić do podstaw — ja czasem tak czytam książki, z niezłym skutkiem (przez lata byłam piątkową uczennicą, a potem studentką z tym moim chaotycznym systemem, więc... cóż, mózgi są różne).



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

## Spokojnie, to tylko życie

W dzisiejszym, coraz bardziej chaotycznym świecie trudno jest żyć nie tylko nam, dorosłym, ale także — a może przede wszystkim — naszym dzieciom. Ciągła stymulacja, nadmiar zabawek, zbyt częsty kontakt z urządzeniami elektronicznymi, za dużo cukru... Niedojrzałym dziecięcym umysłom jest naprawdę ciężko. Czy my, rodzice, nauczyciele, wychowawcy, sami zestresowani i przebodźcowani, jesteśmy w stanie im jakoś pomóc? A przy okazji pomóc sobie?

Tak. Odpowiedzią, tarczą i ratunkiem okazuje się umiejętność samoregulacji: zdolność do świadomego wracania do równowagi, a także zarządzanie sobą i swoimi stanami wewnętrznymi w łagodny sposób, oparty między innymi na podejściu Self-Reg. Umiejętność samoregulacji bazuje na rozumieniu kierujących ludzkim zachowaniem mechanizmów związanych z neurofizjologią, reakcjami stresowymi i ze stanami pobudzenia. Jeżeli pojmimy ich źródła, możemy się stać łagodniejsi wobec samych siebie i innych dorosłych, ale przede wszystkim — wobec naszych dzieci.

**Samoregulacja to sposób na dobre życie i wspieranie dzieci w prawidłowym rozwoju!**

sensus.pl

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**  
ISBN 978-83-289-2871-8  
cena: 54,90 zł  
9 788328 928718