

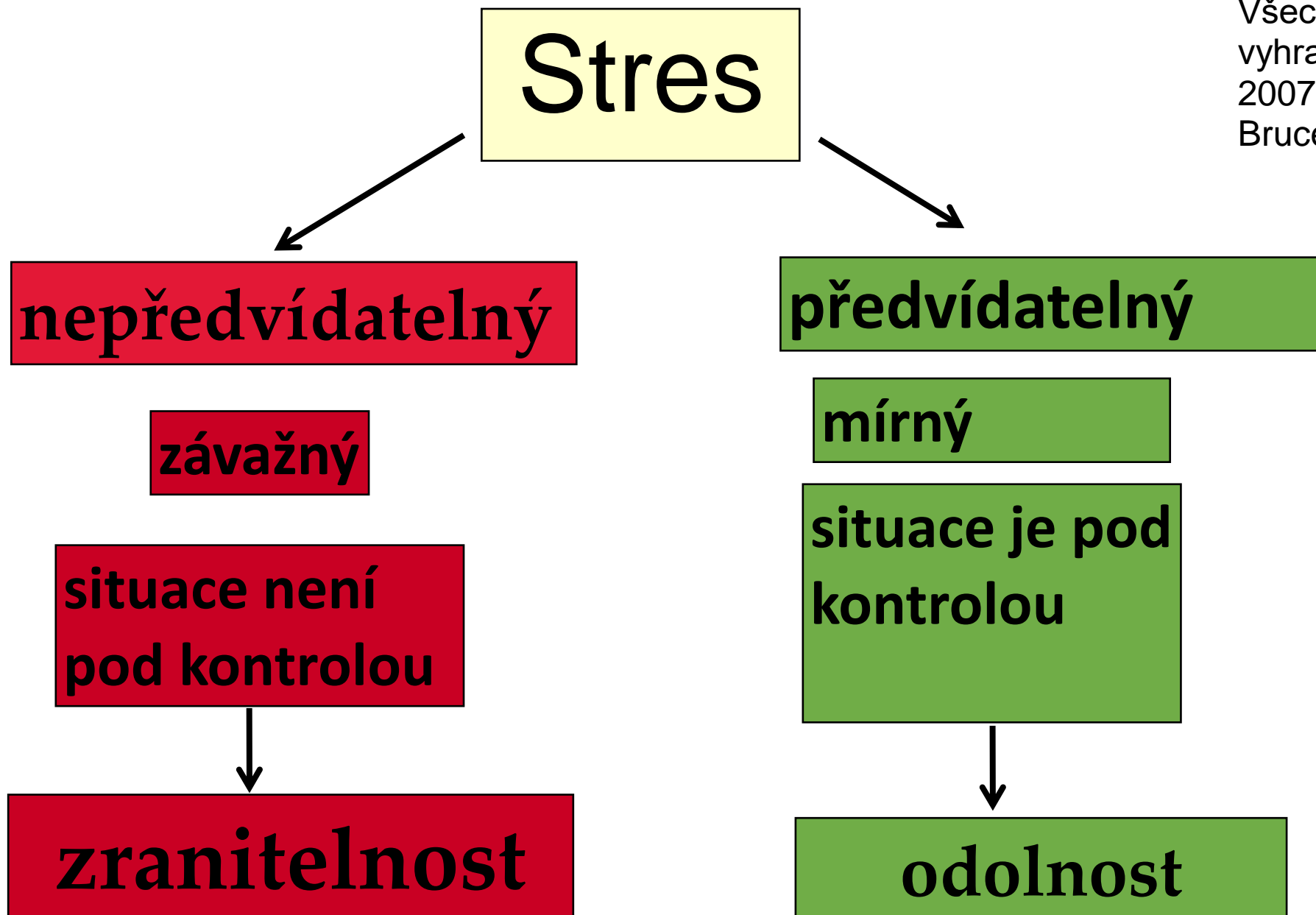


PODPORA SEBEREGULACE A DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

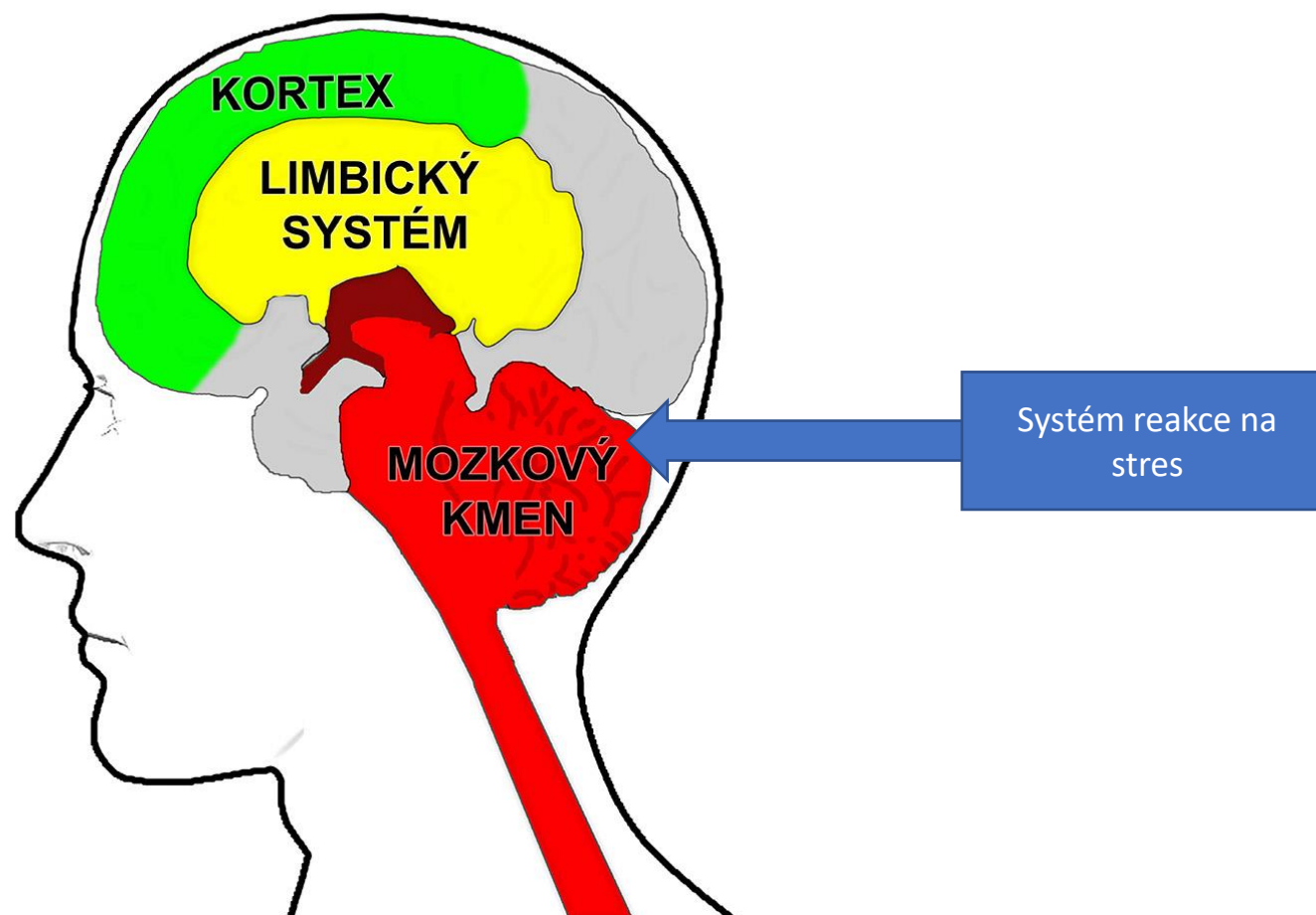
Lenka Felcmanová

lenka.felcmanova@cosiv.cz

© 2020 Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání, z.s.



Mozek se vyvíjí od mozkového kmene nahoru



Mozek se vyvíjí od mozkového kmene nahoru

Mozkový kmen – vývojově nejstarší část mozku, řídí všechny fyziologické funkce a procesy v těle (krevní oběh, dýchání, spánek, reflexy..), sídlí zde systém reakce na stres, jeho fungování je zcela automatické.

Limbický systém – je spojen s emocemi a schopností navazovat a udržovat vztahy s druhými.

Mozková kůra (neokortex) – zodpovídá za kognitivní a exekutivní funkce (myšlení, plánování, řízení vlastní činnosti, volní úsilí..)

S rostoucí mírou aktivace systému reakce na stres ztrácíme nejprve přístup k funkcím mozkové kůry, v případě extrémní aktivace (stav zděšení) nemáme již přístup ani k limbickému systému. V tomto stavu tak ke zklidnění nepomáhá ani emoční podpora od blízké osoby.

Náš mentální stav určuje, jak se chováme

Naše chování – dovednosti, jež jsme schopni uplatnit
– vycházejí z našeho stavu spojeného s mírou aktivace systému
reakce na stres.

Čím více jsme rozrušení, tím menší je naše schopnost se zklidnit
a bezproblémově fungovat.

Stres, strach a neovladatelný neklid omezují naše kognitivní
schopnosti, což se projevuje v našem chování, které se druhým
může zdát jako nevhodné, neracionální nebo přímo hloupé....



Náš stav určuje, jak fungujeme

STAV	Klid	Ostražitost	Znepokojení	Strach	Zděšení
PULS	70-90	90-100	101-110	111-135	136-160
POJEM O ČASE	BUDOUCNOST	DNY/HODINY	HODINY/MINUTY	MINUTY/SEKUNDY	ZTRÁTA POJMU O ČASE
IQ	110-100	100-90	90-80	80-70	70-60
KOGNITIVNÍ SCHOPNOSTI	ABSTRAKTNÍ	KONKRÉTNÍ	EMOČNÍ	REAKTIVNÍ	REFLEXIVNÍ

Dr. B.D. Perry. Všechna práva vyhrazena. Copyright B.D. Perry, 2007-2019

3 Způsoby regulace

Díky regulaci se **náš stav přizpůsobuje situaci, ve které se nacházíme.**

1. Shora dolů – regulace rozumem (**Kortex**)
2. Regulace prostřednictvím vztahu – díky vztahům s jinými lidmi dokážeme změnit svůj stav (**Limbický systém**)
3. Somato-senzorická regulace – zklidnění mozku za pomoci motoriky těla a smyslů (**Mozkový kmen**)

Kortex - Regulace shora dolů

Rozumem řízená regulace staví na slovních pokynech a argumentech („*Přestaň to dělat, ruší to spolužáky*“).

Je to nejnáročnější způsob regulace, který se při zvýšené aktivaci systému reakce na stres zablokuje jako první.

U dětí funguje ve stavu klidu a ostražitosti, u dospělých i ve stavu znepokojení.

U dětí bývají již ve stavu znepokojení částečně nebo zcela zablokované funkce mozkové kůry, proto jim ke zklidnění nepomáhá, když jim říkáme, co mají nebo nemají dělat a proč.

Nepomáhá ani klidný hlas, kterým pokyny sdělujeme... pokračováním ve slovním usměrňování namísto zklidnění dítěte dosáhneme pravého opaku – zvýšení aktivace jeho systému reakce na stres a změnu stavu (strach), který již mohou provázet prvky agrese nebo útěk.

Kortex - Regulace shora dolů

Dospělí mají oproti dětem lépe rozvinutou schopnost regulace rozumem a dokážou ji efektivně využívat i ve stavu znepokojení.

Děti však dokážou na tento způsob regulace reagovat pouze ve stavu **klidu nebo ostražitosti**.

Při vyšší míře aktivace systému stresové reakce již funkční není, naopak, vede k většímu rozrušení.

Tento způsob regulace neklidných dětí tím nejčastějším, se kterým se ve školách setkáváme.

Regulace shora dolů

Regulaci rozumem je vhodné využívat, když jsou děti v klidu (stavu klidu a ostražitosti).

Pokyny a požadavky zdůvodňujeme.

Snažíme se argumentovat tak, aby to dětem bylo blízké a skutečně rozuměli tomu, proč danou věc mají nebo nemají dělat – v čem to bude prospěšné jim nebo druhým lidem.

...“Když si poslechneš zadání až dokonce, budeš mít všechny potřebné informace pro to, abys úkol zvládl udělat.”

...“Rozumím tomu, že potřebuješ mít něco v ruce, aby se ti lépe pracovalo. Jirka se ale kvůli ťukání tužky o stůl nemůže soustředit na svojí práci. Zkus si vybrat jinou věc, která by pomohla tobě i Jirkovi, aby se vám oběma lépe učilo.”

Limbecký systém – regulace dítěte vztahem

Regulace vztahem působí na limbický systém. Druhý člověk, který je sám klidný, a se kterým se cítíme v bezpečí, nás dokáže zklidnit.

Díky existenci tzv. zrcadlových neuronů náš mozek zrcadlí emoci druhého člověka. Rozrušený dospělý dokáže rozrušit klidné dítě, a naopak klidný dospělý dokáže zklidnit rozrušené dítě. Není při tom podstatné, co dítěti říká, ale jak to říká.

V regulaci vztahem hraje nejvýznamnější roli neverbální komunikace – mimika obličeje, gesta, postavení těla. To vše náš mozek vnímá a vyhodnocuje, zda je osoba, se kterou jsme v kontaktu, ohrožením nebo ne.

Při regulaci vztahem tedy není podstatné, CO říkáme, ale JAK to říkáme. Klíčový je přitom výraz ve tváři.

Zrcadlové neurony



Limbický systém – regulace dítěte vztahem

Abychom dokázali zklidnit dítě, musíme být nejprve sami klidní.

Je vhodné si osvojit techniky, které nám průběžně pomáhají ke zklidnění.

Ve třídě to může být např. opakovaný prodloužený výdech spojený s pohledem z okna, manipulace s antistresovou pomůckou, krátké relaxační cvičení společně s dětmi zahrnující prvky jógy nebo mindfulness.

Děláme si v průběhu dne krátké pauzy (5 minut čtyřikrát až pětkrát denně), při kterých se nevystavujeme žádným dalším informacím. Potřebnou regeneraci nepřinese, když se o této přestávce budeme dívat do telefonu nebo počítače. Sedneme si a na chvíli zavřeme oči. Někoho dokáže zklidnit poslech klidné hudby nebo opláchnutí obličeje.

Při pobytu mimo třídu využíváme k seberegulaci pohyb – projítí pro chodbě, chůze do schodů.

Jen pedagog, který vědomě pečuje o své potřeby a svůj stav klidu dokáže regulovat neklidné děti.

Limbecký systém – regulace dítěte vztahem

Když se dítěte bojíme, přivoláme co nejrychleji jiného dospělého, který díky svému stavu dokáže dítě zklidnit. Přivolání dospělého, který se dítěte také bojí nebo je rozčilený, zklidnění dítěte nepomůže.

Dáváme si velký pozor na řeč těla a na to jak, sedíme/stojíme/pohybujeme se v blízkosti dítěte – naše tělo může dítěti sdělovat něco jiného, než naše slova. V blízkosti neklidného dítěte negestikulujeme rychle rukama, při komunikaci s ním se nad něj nanakláníme přes lavici, v bezpečné vzdálenosti k němu přidřepneme tak, abychom s ním měli oči ve stejné úrovni nebo níže.

Pokud to dítě snáší, využíváme v regulaci vztahem dotyk – např. pohlazení po rameni, kdy dítě vidí naší druhou paži.

Když dítě odmítá práci, klidně mu nabídneme pomoc s prvním krokem.

Dáváme najevo víru ve schopnosti dítěte a nabízíme podporu, pokud bude třeba *«Věřím, že to zvládneš, když budeš potřebovat s něčím pomoci, dej mi vědět a já ti ráda pomůžu»*.

V komunikaci s dítětem vždy dbáme na podporu jeho lidské důstojnosti (i v situacích, kdy dítě udělalo něco v rozporu s pravidly). Pokud budeme dítě ponižovat nebo znevažovat, nebude se s námi cítit v bezpečí a pouhá naše přítomnost bude zvyšovat míru aktivace jeho systému reakce na stres.

Regulace vztahem obvykle pomáhá ke zklidnění ve stavu ostražitosti, znepokojení a u většiny dětí může fungovat i ve stavu strachu.

Limbecký systém – regulace vztahem dospělého s dospělým

Sdílení – sdělená bolest – poloviční bolest....

Společná příprava výuky, reedukačních aktivit...

Společné plánování, sjednocení postupů, očekávání všude tam, kde je to možné – spojenectví

Procházka nebo jiná příjemná aktivita s někým, koho máme rádi

Otevřená komunikace potřeb

Dávkování kontaktu s (nepříjemnými) lidmi

Senzomotorická regulace

Senzomotorická regulace je regulace pohybem (stimulací proprioceptorů) a stimulací smyslových receptorů kůže či jazyka a působí na mozkový kmen. Mozkovým kmenem procházejí veškeré signály ze smyslových receptorů.

Mozkový kmen řídí systém reakce na stres a neustále vyhodnocuje veškeré signály přicházející z vnitřního prostředí těla i zvnějšku. Identifikuje možná ohrožení, na která reaguje aktivací systému reakce na stres.

Stav zvýšené aktivity tohoto systému tak mohou vyvolávat nejen podněty z vnějšku, ale i zevnitř těla – nízká hladina cukru v krvi, nedostatek kyslíku v místnosti, přehřátí, pocit zimy.

Senzomotorická regulace

Tipy:

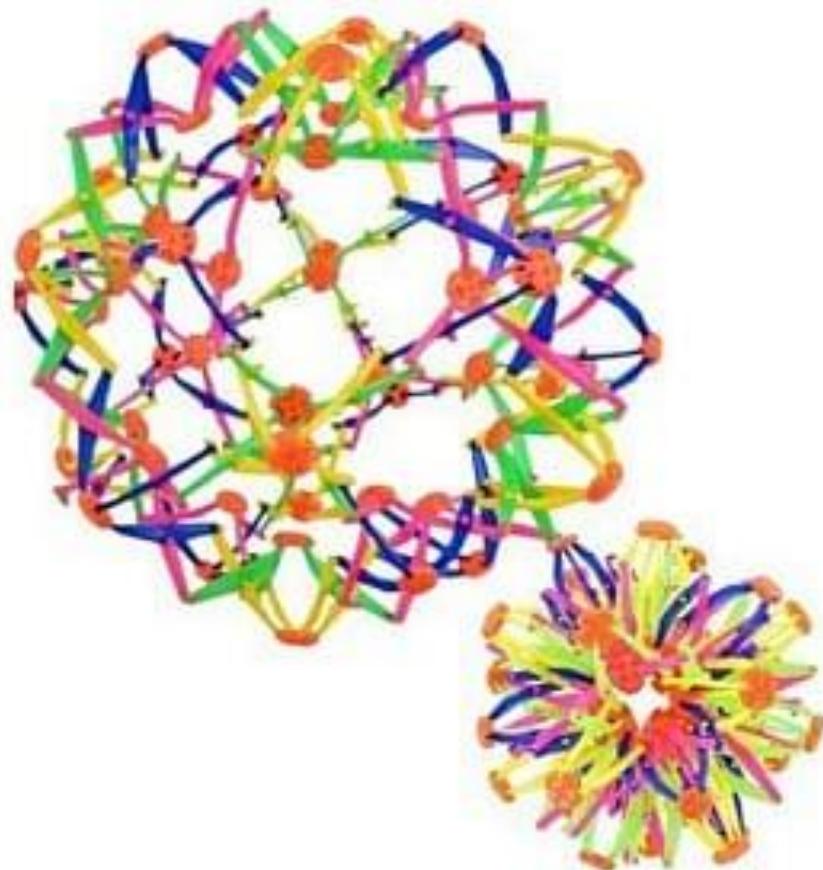
- Děti se často pokoušejí využít pohybu svého těla a smyslů ke zklidnění sebe samých
- Musíme jim k tomu nabídnout bezpečný způsob
- Necháme děti se pohybovat, zapojit části těla nebo smysly tak, jak je to v **dané situaci vhodné**,
- Eliminujeme rušivé podněty (některé děti si pomáhají hlukem k soustředění – přebíjejí zvuky, které nemohou eliminovat)
- Zařazujeme průběžně relaxační cvičení, kratší pauzy pro aktivizující pohyb (pohyb nohou rukou), dechová cvičení, poskytujeme pomůcky
- Zapojení těla a smyslů dávkujeme: je lepší «po malých dávkách» a často, než delší dobu ale méně často (nenecháváme až na přestávku)
- Pokud je dítě vystresované, bude potřebovat „větší dávku“, což může být časově náročnější

Pomůcky pro somatosenzorickou regulaci

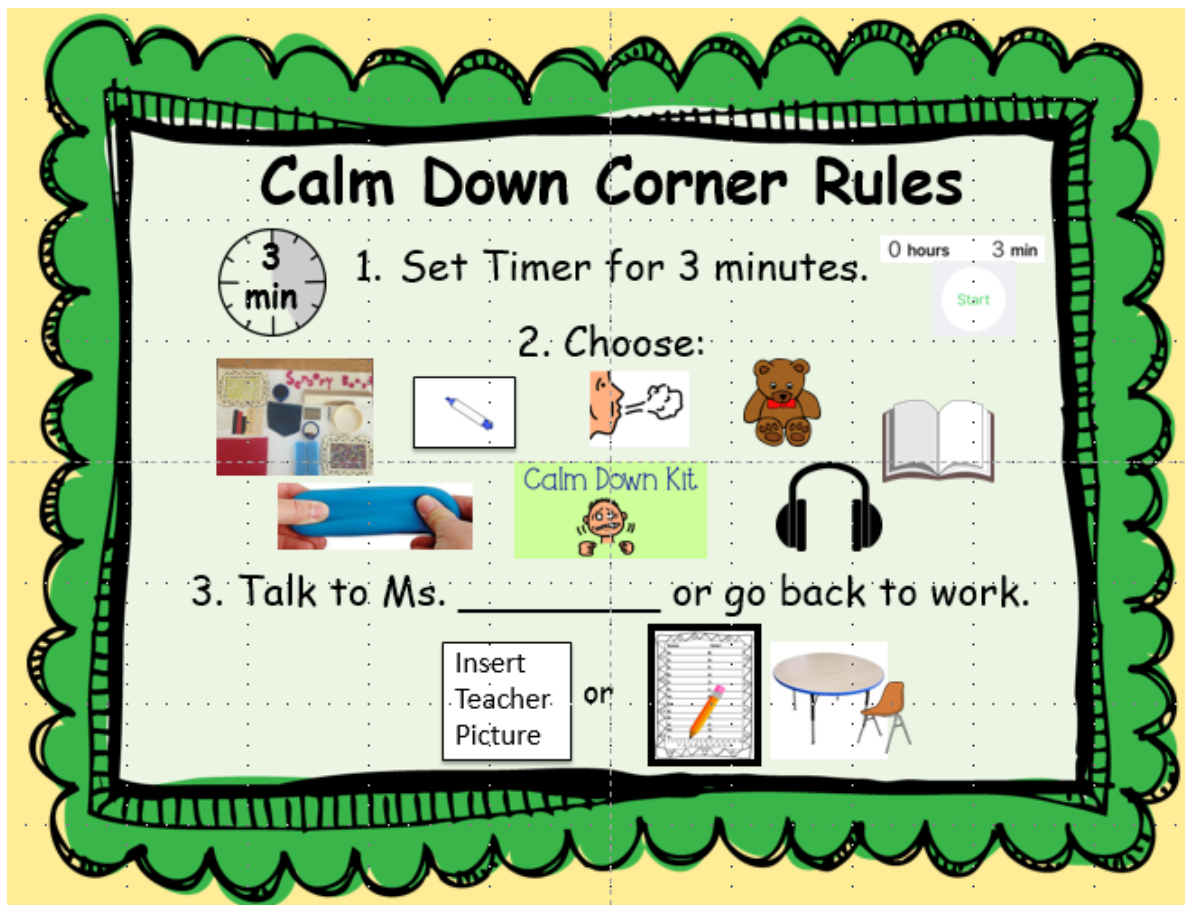


Pomůcky...





Relaxační koutek



Vhodné senzomotorické aktivity pro doma

- Rytmy a opakování, hudba, bubnování,
- Fyzická aktivita; tanec, pohyb, běh, skákání na trampolíně,
- Tělesný kontakt: masáž a fyzický kontakt, zátěžová vesta, kuličkový polštář, sezení v sedacím pytli, balení do deky
- Koordinace, rovnováha; balanční disk, pilates, jóga, plavání, vytleskávací hry (ve dvojici)
- Kontakt se zvířaty, terapeutická jízda na koni

<http://www.mindfulness-institut.cz/mindful-kids/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ALrdpsWYoJs&t=37s>

<https://www.youtube.com/watch?v=etYhiq9hM8A&t=26s>

Podpůrné prostředí – prostředí naplňující životní potřeby

Maslowova pyramida potřeb



**Naplnění potřeb =
nezbytný předpoklad úspěchu v učení**

Aby se žák mohl učit a tvořit si vztah k poznání,
musí být naplněny jeho základní životní potřeby.

Potřeba seberealizace


potřeba
sebenaplnění,
potřeba naplnit potenciál

Potřeba uznání

sebedůvěra, sebeúcta,
ocenění druhými

Potřeba sounáležitosti

potřeba lásky, náklonnosti,
shody a ztotožnění, někam patřit, být přijat druhými

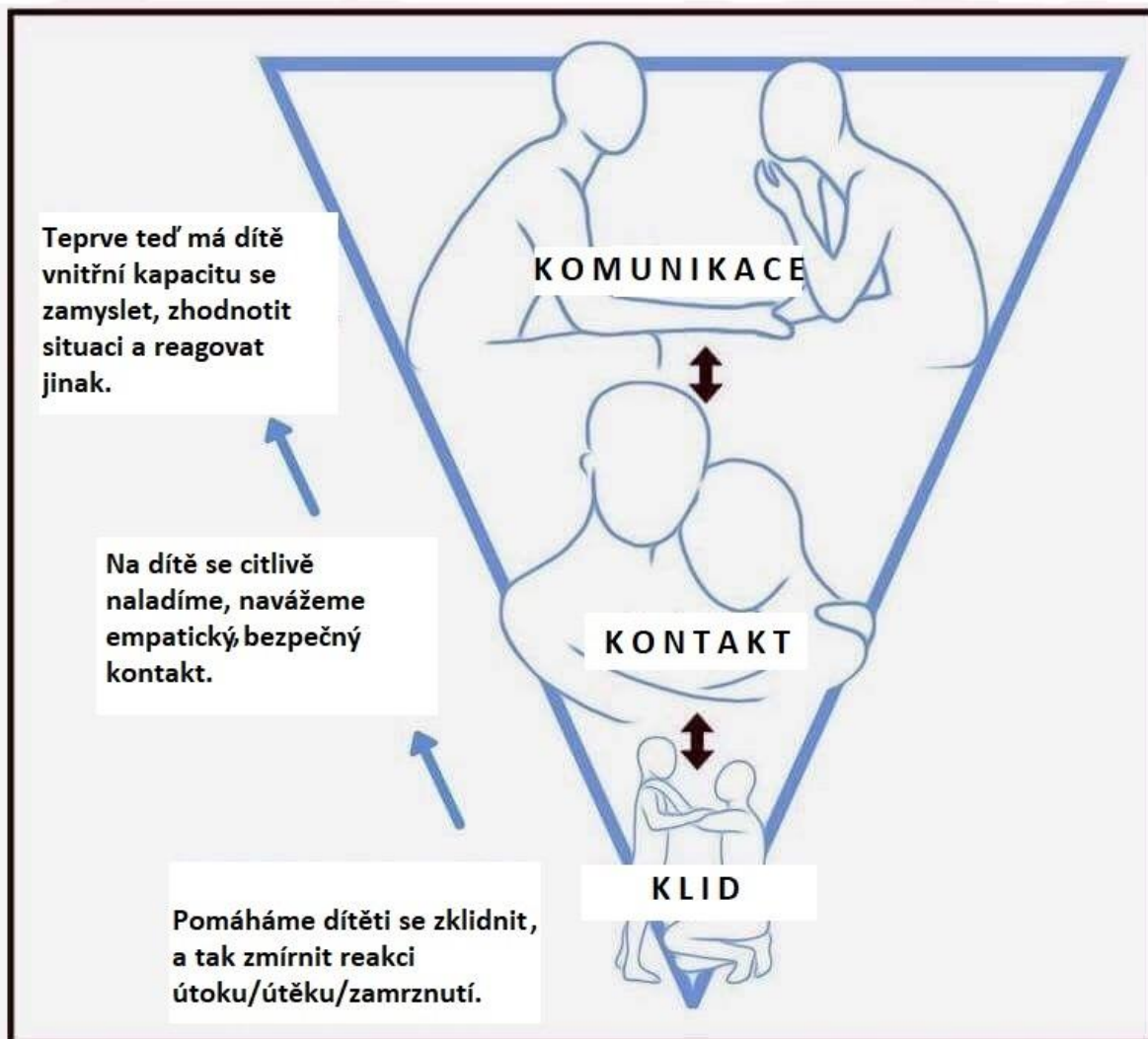
Potřeba bezpečí

potřeba jistoty, stálosti, spolehlivosti, struktury, pořádku,
pravidel, mantinelů, osvobození od strachu, úzkosti a chaosu

Fyziologické potřeby

potřeba jídla a nápojů, vyměšování, čerstvého vzduchu,
přiměřené teploty, pohybu, odpočinku a spánku, vyhnutí se bolesti

Doktor Bruce Perry, uznávaný psychiatr a neurovědce v oblasti traumatu, nám ukazuje, jak postupovat, abychom dítěti mohli pomoci uvažovat, učit se a přemýšlet – na jednoduchém postupu, který znázornil v tomto trojúhelníku.



Pokud má vaše dítě záchvat, nedomlouvejte mu. Neslyší vás. Jeho mozek nefunguje jako obvykle. Je aktivována jen ta část, která je zodpovědná za systém přežití: útok, únik nebo zamrznutí.

ZÁKLADY RELAXACE



Progresivní relaxace

Opakovaně zatínej a povoluj svaly.



Hluboké dýchání

Dýchej zhluboka a svůj dech pozoruj.



Pozorování přírody

Pozoruj rostliny nebo zvířata.



Imaginace

Představ si klidné místo, kde se cítíš bezpečně. Využij svých představ k uvolnění.



Body scan

Projdi si postupně všechny části svého těla. Všimni si pocitů, které v nich cítíš.



Boxovací pytel

Vybij svoje napětí a stres do polštáře či boxovacího pytle.



Zvuky

Puť si zvuky - déšť, šumění lesa nebo moře a další.



#NEVYPUSTDUSI

Postup zklidnění pedagoga

- Uvědomit si **reakci svého těla** (svalový tonus, srdeční tep, postoj)
- **Pojmenovat** emoci, kterou cítím
- Fyzicky se **uvolnit** (postoj, obličej, svaly)
- **Nádech a výdech** (koncentrace na dech, pravidelnost spíše než hloubka)
- Zpomalit **tempo řeči**, ztišit řeč a hlubší tón
- **Napít se** vody (vyzkoušet preferovanou teplotu)
- Využít relaxační pomůcky
- **Vnímat** 5 věcí které **vidím**, 4 kterých se mohu **dotknout**, 3 co **slyším**, 2 co si mohu **čichnout**, 1 co mohu **ochutnat**

Zamyslet se:

- **Jakou emoci** v tuto chvíli cítím?
- **Kde v těle** emoci prožívám?
- **Jaké myšlenky** se mi honí hlavou?
- **Kdo** je v mé přítomnosti?
- **Jakou činnost** právě dělám?
- **Co potřebuji?** Mám hlad nebo žízeň?

Reflexe proběhlé situace (objektivně pozorovatelné chování, důsledky), vhodnosti řešení (co fungovalo a co ne) a prevence (wellbeing a péče o duševní pohodu, **praktický nácvik řešení**)



Děkuji za pozornost

© 2020 Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání, z.s.