



INSTYTUT
MAŁEGO
DZIECKA

ASTRID
LINDGREN

Listy do Rodziców Małych Dzieci



Wprowadzenie

W połowie marca przeżyliśmy wszyscy coś niespodziewanego, zaskakującego. Nagle musieliśmy się zatrzymać, odizolować, zmienić tryb codziennego funkcjonowania na bardzo wielu poziomach: przestały funkcjonować placówki edukacyjne, większość miejsc pracy przeszła na inną formę lub musiała zawiesić funkcjonowanie, bardzo ograniczyła się przestrzeń publiczna. Do tego doszedł lęk przed zarażeniem siebie lub bliskich osób – sytuacja zagrożenia życia lub zdrowia. Jednym słowem weszliśmy jako społeczeństwo w duży kryzys.

Kryzysy są czymś naturalnym i nieuniknionym w rozwoju psychologicznym każdego człowieka, występują również cyklicznie na poziomie społecznym, czy gospodarczym. Jednak ten kryzys, związany z pandemią, jest inny - jest powszechny, globalny. Dotknął wszystkich, choć różne osoby na różnych poziomach. Objął sfery życia osobistego, rodzinnego, społecznego, zdrowotnego, ekonomicznego. Można powiedzieć, że jest egalitarny. Nie wiemy też, kiedy się zakończy, jaką będzie miał dynamikę. Niesie ze sobą wiele niewiadomych.

Na szczęście - my dorośli – mamy w sobie osobiste zasoby i wypracowane sposoby radzenia sobie, których nauczyliśmy się w toku naszego życia, przechodząc różne zmiany i indywidualne kryzysy. Jak to ujęła specjalistka od pracy z traumą Cornelia Gotz-Kuhne: *„W każdej sytuacji kryzysowej istnieje w sposób oczywisty także możliwość zmiany i wzrostu, a wszyscy ludzie przetrwali w życiu jakieś kryzysy i mają kompetencje do radzenia sobie z nimi. Te zasoby są czasem trochę zasypane i trzeba się najpierw do nich dokopać i je uaktywnić, ale na pewno każdy je ma. Ta myśl zawsze dodaje mi otuchy i napawa nadzieją”*. Te zasoby to na przykład zdolność pogodzenia się z tym, że nie na wszystko mamy wpływ, umiejętność uspokojenia się i zrelaksowania, czy umiejętność przekraczania własnych granic i podejmowania działań, których wcześniej nigdy nie robiliśmy (np. pracowania zdalnie).

Perspektywa dzieci jest inna, one stopniowo, powoli, w toku rozwoju uczą się i dopiero kształtują swoje własne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami czy nowymi sytuacjami. Naturalne wyzwania i kryzysy rozwojowe, jakimi są np.



pożegnanie z pieluszką, czy pójście do przedszkola są trudne dla większości dzieci i potrzebują one uważnych, wspierających je bliskich osób.

Chcemy podzielić się czterema tekstami w kolejnych dniach. Mamy nadzieję, że będą one źródłem inspiracji, wzmocnienia w obecnej sytuacji. Dwa pierwsze dotyczą perspektywy dorosłych. Mówią o tym, jak nasz organizm funkcjonuje w czasie stresu, jak budować czy wzmacniać swoją osobistą odporność emocjonalną i fizyczną, jak dostrzegać swoje zasoby i z nich korzystać. Dwa kolejne dotyczą perspektywy dzieci. Koncentrują się na tym, jak dbać o dzieci w sytuacjach trudnych, pokazują, czego dzieci wówczas się uczą, jak budować ich odporność psychiczną, jak rozmawiać z dzieckiem o tematach związanych z pandemią.



Co się działo w naszych domach i czego nauczyła nas pandemia o nas samych?

Wiosna to pora rozkwitu i przebudzenia z zimowego letargu. Jednak w tym roku przyniosła nam coś na co nie byliśmy przygotowani. Pojawił się nieznany dotąd wirus, a wraz z nim panika, lęk i dezorientacja. Dzisiaj staramy się przystosować do zmian w rytmie rodziny i pracy, jednak nadal ogarnia nas niepewność dotycząca przyszłości i życia w czasach epidemii. W trosce o siebie i bliskich warto poświęcić chwilę na krótką refleksję nad tym, co działo się w naszych rodzinach i w nas samych przez kilka ostatnich miesięcy.

Badania pokazują, że sytuacja zamknięcia w domach przyniosła pozytywne zmiany w rodzinach. Zaczęliśmy skupiać się na sobie, zamiast na kolejnych planach. W wielu rodzinach wzrosła ilość wspólnych momentów wzajemnego zaangażowania, nastąpiło pogłębienie relacji rodziców z dziećmi. To właśnie możliwość zacieśniania więzi z najbliższymi sprawiła, że wielu ludzi postrzega czas izolacji jako wartościowy.

W związku z ogłoszonym stanem zagrożenia epidemiologicznego, od marca rozpoczęła się izolacja w domach. Z dnia na dzień zamknięto placówki edukacyjne oraz wszystkie miejsca publiczne. Ja również przestałam spotykać się z pacjentami w gabinecie i rozpoczęłam zdalną pracę z domu. Mogłam swobodnie rozmawiać z dorosłymi późno wieczorem, kiedy dom się uspokajał, albo w miejscach odosobnionych - piwnicach, samochodach lub gościnnych pokojach. Wielu było zdezorientowanych zmianą. Pojawiło się poczucie zagrożenia, lęk przed chorobą – własną i bliskich, szczególnie osób starszych.

Niepewność dotycząca pracy i przyszłości napięła system nerwowy całej rodziny. W domach znalazła się praca, szkoła, przedszkole, lekarze i specjaliści - wszyscy na ekranach komunikatorów. Dzieci przestały być w swoich grupach rówieśniczych, a dorośli w swoich. Ciągłe bycie w domach dało nam to chwilowe poczucie bezpieczeństwa, jednak bardzo szybko zrobiło się nam ciasno i zbyt blisko. Poczuliśmy się zamknięci i wystraszeni, dopiero stopniowo przystosowując się do nowej sytuacji. Rodzina, jak każdy system żywy, ma zdolność do samoregulacji.



Potrafi szukać rozwiązań, korzystać z zasobów i zdobytych kompetencji. Jest systemem, który potrafi się organizować i dopasowywać, orientując na nową rzeczywistość.

Wieczorna rozmowa w parze o tym, co sprawdza się w rodzinie, refleksja po pełnym i napiętym dniu, była często pomocną i wyciszającą chwilą zatrzymania. Stała się momentem, w którym układ nerwowy mógł się zregenerować i zrównoważyć, umożliwiała zebranie energii i zasobów do poruszania się w nowym i nieznanym. Wzmacnianie zasobów, eksploracja tego co przynosi uspokojenie w systemie rodzinnym, refleksja nad tym jak mogę zadbać o siebie i swoich bliskich, odwołanie do mocnych stron - działało stabilizująco na uczestników rozmowy. Zatrzymanie, słuchanie i nazywanie tego, co aktualnie się dzieje było dla par okazją do wymiany myśli, emocji, dawania sobie nawzajem poczucia zrozumienia w tym wyjątkowym czasie.

Byłam wzruszona i poruszona tym, jak często ludzie w nowych sytuacjach stają się twórczy i pomysłowi, a frustracja buduje drogę do nowych rozwiązań. Kryzys staje się często okazją do pojawienia się nowych, kreatywnych, rozwiązań. Sprawdzała się dobra współpraca w związku, rozdzielanie pracy od przestrzeni domowej i zakotwiczenie w nowym rytmie dnia. To właśnie rytm wytyczył nową orientację i porządek, w którym wszyscy domownicy mogli poczuć się dobrze i bezpiecznie. Bez zaspokojonej potrzeby bliskości i bezpieczeństwa nie możemy rozbudzać swojej ciekawości, a zamiast aktywności przeżywamy napięcie i obciążenie tym, co nas otacza.

Zmiana zaczyna się więc od nas samych, od naszego nastawienia do tejże zmiany, sposobu reagowania na napięcie i oceny rzeczywistości. Zmiana wymusza na nas ponowne zatrzymanie, kontakt ze sobą i otoczeniem w nowy sposób. Staje się okazją do nowych refleksji, przewartościowania dawnych wzorców, ponownego odnalezienia sensu. Potrzebujemy w takim momencie zatrzymania, uspokojenia i zaadoptowania do tego co nowe. Spowolnienie pozwala uspokoić własny układ nerwowy, a wewnętrzny porządek i spokój pomagają w lepszej orientacji w nowej



rzeczywistości, pełnej zmiany i ruchu. Własny uspokojony system nerwowy może pomóc bliskim w znalezieniu spokoju.

Kiedy przyszłość jest niepewna, pomagają nam miłe, drobne chwile w codzienności. Radość z tego, co nas otacza i tego, na co mamy wpływ. Zatrzymanie w tych momentach, szukanie ich w parach i w relacji z dziećmi. Czasem są to posiłki, czasem spacer po polach lub wspólne czytanie, drobne remonty, porządkowanie szaf lub ogródków. Zabranie się za to na co nie mieliśmy wcześniej czasu, co odkładaliśmy w przestrzeni domowej. Pojawiły się nowe rytuały rodzinne np. dziadkowie czytający dzieciom przed snem bajki za pomocą komunikatorów, spotkania rodzinne przy kawce online, imprezy ze znajomymi, wspomnianie wakacji oglądając zdjęcia, wieczory filmowe. Wielu rozmawiało częściej z sąsiadami przez płot lub z rodziną przez okno. Nasze zachowanie zmieniło się, najpierw wytrąceni z codziennej rutyny pogubiliśmy się, z czasem jednak zaczęliśmy dostrzegać nowe szanse tkwiące w zmianie. Ludzie zaczęli zostawiać sobie pod domem niespodzianki i ugotowane posiłki czy zakupy. W moim domu współlokatorzy oferowali pomoc przy robieniu zakupów, wspierali się nawzajem. To były piękne momenty wymiany i wsparcia pomiędzy ludźmi. Wielu z nas zaczęło ćwiczyć, przypominać sobie o drobnych przyjemnościach dnia codziennego. Wróciliśmy do kontaktu ze swoim ciałem i do zaangażowania społecznego. Rozpoczęły się akcje pomocy i wsparcia, staliśmy się wrażliwsi na siebie wzajemnie i na otoczenie. Pojawiła się potrzeba wymiany i współpracy pomiędzy ludźmi. Wielu artystów zaczęło w sieci tworzyć, ludzie poczuli tęsknotę za relacjami społecznymi.

Pojawiły się akcje społeczne oferujące wymianę umiejętności i kompetencji, zaczęliśmy oferować swój czas i zaangażowanie innym oraz rozwijać swoje twórcze aspekty. Nagle doświadczyliśmy jak wspinałe są proste rozmowy, wymiana z innymi, uścisk i dotyk bliskich. Pojawiły się wspinałe wykonania muzyczne, baletowe w domach, aktorzy czytali wiersze innym. Ludzie zaczęli otwierać się na innych i łączyć w nowe grupy za pośrednictwem technologii. Wszyscy potwierdzali jednak, że brakuje im pola, które tworzy się w spotkaniu z żywym człowiekiem. Poruszyła mnie akcja jednej z fotografek w Bydgoszczy, która portretowała ludzi w czasie pandemii na



swoich balkonach i w swoich ogródkach. Pisała o otwartości, wymianie wdzięczności podczas wspólnego fotografowania, bycia blisko. Bardzo to było wzruszające.

Z drugiej strony, w wielu domach rozwinęły się konflikty i napięcie, ujawniając wcześniejsze kryzysy i problemy rodzinne. Nasiliły się problemy psychiczne osób dotkniętych chorobami, wzrósł lęk osób przewlekle chorych, ze względu na brak dostępu do służby zdrowia, starsze osoby zostały osamotnione i odizolowane jeszcze bardziej niż dotychczas. Pojawił się lęk, samotność, depresje, gniew. Psychologowie wspierający rodziny w kryzysie zaczęli mieć bardzo dużo pracy. Pojawiło się wiele propozycji wsparcia psychologicznego ze strony środowiska terapeutów. Ujawniły się w nas skrajności, różne emocje wytyczały różne kierunki zachowań. Od ucieczki i lęku do aktywności i wymiany. Z jednej strony doświadczyliśmy trudnych emocji: frustracji, złości, niepewności, z drugiej - całkiem przeciwnych: wdzięczności, miłości, troski i doceniania prostych chwil.

W literaturze naukowej opisującej funkcjonowanie rodzin zaznacza się, że rodzina funkcjonuje dobrze kiedy ma „półprzepuszczalne granice”, czyli może wystąpić swobodna wymiana, kontakt z otoczeniem. Pandemia pokazała wszystkim jaki to ważny proces i co się dzieje, kiedy jest zablokowany. Gdy stajemy się odcięci od innych rośnie w nas napięcie, a wtedy dobry kontakt z ciałem, spowolnienie i proste ćwiczenia mogą pomóc w regulacji układu nerwowego. Regulacja własnego systemu pomaga w lepszej orientacji i pozwala na odnalezienie spokoju. Wszyscy jesteśmy połączeni za sobą poprzez różne systemy.

Teraz mamy więcej swobody, ale nie wróciliśmy do wcześniejszej sytuacji. Potrzebujemy planów na przyszłość, żeby dobrze sobie radzić. Zaczynamy myśleć o tym jak zorganizować wakacyjny czas, ale nadal niepewny jest początek kolejnego roku. To dla nas nowe doświadczenie, bo lubimy snuć plany i mieć kontrolę nad przyszłością, trzymając się znanego i przewidywalnego. Z drugiej strony, możemy doświadczyć rzeczywistości w nowy sposób. Otrzymaliśmy możliwość bycia tu i teraz, w naszej codzienności bardziej niż wcześniej, spróbujmy więc docenić to, co już mamy zamiast nieustannie gonić za czymś innym.



Czy układ nerwowy może być naszym sprzymierzeńcem?

Ludzkie ciało, w pokoju z samym sobą,
Cenniejsze jest niż najrzadszy klejnot.
Pielęgnuj swoje ciało, jest twoje, ten jeden jedyne raz.
Z wielkim trudem dochodzi się do postaci człowieka,
Ale bardzo łatwo ją utracić.
Wszystkie rzeczy tego świata są ulotne, jak błysk na niebie.
Ujrzyj to życie jako drobny plusk kropli deszczu,
Jako piękno które znika jeszcze w chwili w której powstaje.
Dlatego wyznacz sobie cel
I wykorzystaj każdy dzień i każdą noc,
By go osiągnąć.
Tsong Khapa

Mapa układu nerwowego dla każdego z nas jest kontynentem do odkrycia.

Uczymy się jego języka za pomocą naszego ciała, który opowiada nam o tym jak się czujemy, czego nam potrzeba, czego jest za mało, czego za dużo, a kiedy jest w sam raz. Dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne jest ze sobą ściśle powiązane. Uwzględniły to już koncepcje zdrowienia w starożytnej Grecji mówiące o wzajemnych relacjach ciała, duszy i ducha.

Główną funkcją ludzkiego układu nerwowego jest zapewnienie nam przetrwania. Układ nerwowy lubi nas bardzo. Pracuje z całych sił, aby nas ochraniać. Jego zadaniem jest nieustanna ocena warunków w jakich się znajdujemy i podejmowanie najlepszej dla naszego przetrwania decyzji. Autonomiczny układ nerwowy reaguje na sygnały bezpieczeństwa i zagrożenia życia na poziomie naszych doświadczeń, otoczenia oraz relacji między nami, a innym ludźmi. Odczytuje on informacje z naszego otoczenia niezależnie od naszej świadomej oceny i woli oraz wybiera najlepsze dla nas reakcje.

Wiedza na temat działania układu nerwowego pozwala na przyglądanie się sobie z życzliwością i troską. Zaczynamy rozumieć naszą wrażliwość na niebezpieczeństwo i



wyłapywanie wszelkich sygnałów zagrożenia, jednocześnie uczymy się rozpoznawać swoje reakcje obronne oraz wszystko to, co buduje i wpiera nasze bezpieczeństwo.

Naszą uwagę na to jak czuć się bezpiecznie w świecie, kieruje teoria poliwalgalna Stephena Porgesa. Pozwala ona nauczyć się rozpoznawania indywidualnych dla każdego z nas sygnałów bezpieczeństwa w ciele, w otoczeniu w jakim się znajdujemy, w kontaktach z innymi osobami.

Szukając bezpieczeństwa szukamy go zazwyczaj na zewnątrz, a nie szukamy wewnątrz. Równie ważne jest zajęcie się i jednym i drugim. Nie zawsze bezpieczeństwo na zewnątrz daje poczucie bezpieczeństwa wewnątrz nas.

Teoria poliwalgalna skupia się na wzajemnych powiązaniach pomiędzy zachowaniem, emocjami, a autonomicznym układem nerwowym oraz pozwala nauczyć się pracować z reakcjami autonomicznego układu nerwowego. Jest niczym mapa naszych zachowań i reakcji oraz sposobów ich regulowania. Porges przywiązuje szczególną uwagę do nerwu błędnego, pokazując, że jego aktywność ma ogromny wpływ na nasze poczucie bezpieczeństwa i na naszą psychikę.

Stephen Porges skupił się na trzech częściach autonomicznego układu nerwowego (części grzbietowej, części współczulnej oraz części brzusznej nerwu błędnego) i ich reakcjach jakich doświadczamy.

Część grzbietowa nerwu błędnego

Charakteryzuje się unieruchomieniem i ograniczeniem wszystkich funkcji życiowych do minimum pozwalającego zapewnić przetrwanie. To zamieranie w bezruchu w celu uniknięcia niebezpieczeństwa łatwe jest do zaobserwowania w świecie zwierząt. Zwierzę stające się łupem innego osobnika zamiera w celu zapewnienia sobie przetrwania. Obniża się rytm serca, oddechu, trawienia. Długie utrzymywanie się aktywności grzbietowej nerwu błędnego w naszym organizmie - pozbawia nas jasności myślenia, radości, prowadzi do nastrojów depresyjnych, problemów z koncentracją, bólami wędrującymi po całym ciele. Zmniejsza się dopływ krwi do płatów czołowych mózgu związanych między innymi z ośrodkiem woli, co przynosi



konsekwencje w postaci zniechęcenia i niemocy w podejmowaniu działań bądź kontynuowania ich.

Część współczulna nerwu błędnego

Umożliwia poradzenie sobie z niebezpieczeństwem przez aktywne działanie związane z walką bądź ucieczką, które wpływa na cały organizm. Mięśnie szkieletowe są w napiętej gotowości do działania. Rośnie ciśnienie krwi i przyspiesza bicie serca. Aktywność części współczulnej układu nerwowego powinna ustąpić po zniknięciu niebezpieczeństwa. Stała jej aktywność, jakiej we współczesnym świecie większość z nas doświadcza przez długi czas, szkodzi zarówno zdrowiu na poziomie fizycznym i psychicznym, a także relacjom społecznym.

Aktywność części współczulnej stwarzając gotowość do walki, może się objawiać nie tylko walką w dosłownym znaczeniu, ale obejmować też zachowania związane z agresją, autoagresją, agresją słowną lub niszczeniem czegoś. Ucieczka natomiast może objawiać się zachowaniami związanymi z unikaniem miejsc lub osób.

Dzięki teorii poliwalnej rozumiemy, że sposobem na ograniczenie aktywności obu części układu nerwowego, wspomnianej części grzbietowej i części współczulnej jest aktywowanie części brzusznej nerwu błędnego nazywanej nowym nerwem błędnym. Aktywuje on między innymi funkcje społeczne, otwartość na bliski kontakt z innymi ludźmi i co najistotniejsze nasze poczucie bezpieczeństwa.

Część brzuszna nerwu błędnego.

Jego aktywność umożliwia odpoczynek, regenerację oraz relacje społeczne. Przy dobrym funkcjonowaniu nerwu błędnego możliwe jest dzielenie się, bycie w grupie, poczucie wewnętrznego dobrostanu, kreatywność. Aktywność części brzusznej nerwu błędnego możliwa jest tylko wtedy, kiedy czujemy się bezpiecznie. Bezpiecznie dla każdego z nas oznacza co innego. Warto zastanowić się nad tym co dla mnie oznacza bezpieczeństwo zarówno to na zewnątrz - w naszym otoczeniu czy relacjach oraz wewnątrz nas - odczuwalne pod postacią reakcji naszego ciała. Po czym poznaję, że czuję się bezpiecznie, kiedy się to wydarza, jak tego doświadczam?



Umiejętne rozpoznawanie tych sygnałów pozwala nam lepiej wspierać nasz nerw błędny.

Część brzuszna nerwu błędnego wspiera nasze wewnętrzne poczucie dobrostanu lecz to komfortowe samopoczucie może zostać łatwo zachwiane. Kiedy warunki w naszym otoczeniu bądź relacjach, są przez układ nerwowy uznane za niebezpieczne, zmniejsza się aktywność części brzusznej i na plan pierwszy wychodzi część współczulna lub część grzbietowa, powodując zmianę zachowania i reakcje walki, ucieczki bądź zamrożenia. Aktywny nerw błędny, generuje nasze wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa i dobrostanu oraz działa niczym hamulec dla pozostałych części układu nerwowego oraz idących wraz z nimi reakcji i zachowań.

Ocena jakiej dokonuje nasz układ nerwowy może być całkowicie odmienna od tego co myślimy o danej sytuacji. Nasz układ nerwowy podejmuje decyzje związane ze sposobem naszego funkcjonowania w ułamkach sekund i wybiera w jego odczuciu, zachowanie najlepsze dla naszego przetrwania.

Poprzez umiejętność odczytywania i obserwowania sygnałów płynących z naszego ciała świadczących o tym, że zmniejsza się nasze poczucie bezpieczeństwa możemy wpływać na regulowanie aktywności pracy nerwu błędnego i wspomaganie go, aby mógł odwdziżyć się nam tym samym i wspierać nasze poczucie bezpieczeństwa.



Zbadaj kiedy i gdzie czujesz się spokojnie i bezpiecznie.

Poniższe pytania mogą być pomocne w zbudowaniu mapy twojego bezpieczeństwa oraz tego co wspiera aktywność twojego nerwu błędnego.

Kto sprawia lub przy kim czujesz się dobrze i bezpiecznie?

Co wpływa na to, że doświadczasz spokoju i odprężenia?

Jak to się wydarza? Jak tego doświadczasz? Po czym to poznajesz? Jak się czujesz, kiedy to się wydarza?

Gdzie tego doświadczasz? W jakim miejscu? W naturze czy w mieście, w domu, podczas jazdy samochodem, czy może w parku?

Kiedy to się wydarza? Czy przydarza się to podczas spotkań z ludźmi, kiedy doświadczasz piękna, czy podczas słuchania muzyki? W jakich okolicznościach?

Odpowiedzi możesz zapisać na kartce lub w notesie. Dopisuj do nich swoje nowe odkrycia w ciągu kolejnych dni. Możesz też narysować je na dużej kartce w postaci rysunku lub zrobić kolaż i powiesić w widocznym miejscu.

Pracę rysunkową lub kolaż warto wykonać z dziećmi. Zachęcam, aby samemu wybierać również taką formę. Twórcza zabawa przynosi bowiem odprężenie i pokazuje niekiedy zupełnie nowe informacje.

Cała struktura nerwu błędnego dostarcza około 80 % informacji jakie są przekazywane z ciała do mózgu. Nerw błędny jest niczym nasz szósty zmysł. Posiada on bardzo różne sposoby na to, aby dowiedzieć się, co się dzieje w naszym otoczeniu i relacjach.

Jest bardzo wrażliwy na bodźce mechaniczne, głównie na rozciąganie i skurcz. Bardzo reaguje na temperaturę i dźwięki. Dlatego obecność dźwięków, głosów ludzkich może wpływać na nas kojąco bądź bardzo drażniąco i wpływać na zmniejszenie jego aktywności pomimo pozornego braku zagrożenia.



Umiejętność rozpoznawania sygnałów swojego ciała i obserwacji, która część układu nerwowego jest w aktywności pozwala na podejmowanie najlepszych dla nas działań w celu wspierania pracy nerwu błędnego i budowania swojego poczucia bezpieczeństwa.

Korzyści z umiejętności rozpoznawania i regulowania autonomicznego układu nerwowego widoczne są głównie we wzroście odporności organizmu, zmniejszeniu stanów zapalnych, wzmocnieniu poczucia bezpieczeństwa oraz wewnętrznego dobrostanu jak i rozwijaniu życzliwości wobec siebie oraz łatwości w sięganiu po wsparcie społeczne.

Działanie nerwu błędnego, który wpływa na nasze poczucie bezpieczeństwa można wspierać na wielu poziomach między innymi poprzez ciało, ruch, dietę, uważność na swoje myśli, dźwięki. Nerw błędny jest otwarty na naszą współpracę.

Autoterapia dla nerwu błędnego

- Kontakt z bliskimi i życzliwymi osobami oraz kontakty społeczne. Nerw błędny jest nerwem społecznym. Możliwość kontaktu i przebywania z osobami, które są nam życzliwe, przy których dobrze się czujemy jest najlepszą formą wsparcia nerwu błędnego.
- Przebywanie w otoczeniu, w którym czujemy się spokojnie i bezpiecznie. Czasami kilka małych zabiegów wpływa na to, że otoczenie stanie się bardziej przyjazne. Sprawdź czy miejsca w których przebywasz są dla Ciebie dobre. Czy jest wystarczająco cicho, jasno, ciepło? Czy czegoś jest za dużo lub za mało?
- Ćwiczenia oddechowe. Nerw błędny uwielbia wydech ! Długie wydechy słyszalne dla naszego ucha powtórzone kilka razy aktywują nerw błędny.



Wypróbuj:

Weź wdech i wypuść całe powietrze, następnie zegnij się i jeszcze raz postaraj się wypuść pozostałe powietrze. Wyprostuj się i zobacz jak naturalnie powietrze ponownie wchodzi do płuc. Powtórz 5 razy.

Wydech przez otwarte usta. Zwróć uwagę na to, aby wydech był dłuższy niż Twój wdech. Wydychaj powietrze przez otwarte usta tak, aby dźwięk wydechu był słyszalny dla Twojego ucha. Powtórz 5 razy.

Wydech z intonowaniem dźwięku Wu. Weź wdech, kiedy będziesz robił wydech intonuj głośno WUUUUUU. Rozluźnia to bardzo nerwy czaszkowe połączone z nerwem błędnym.

Wzdychanie. Robimy to często bezwiednie. Organizm sam podpowiada nam takie rozwiązanie. Wzdychanie głośne i długie jest jedną z ulubionych form autoterapii nerwu błędnego.

Wzdychaj głośno i często.

- Słuchanie muzyki, która działa kojąco i odprężająco.
- Słuchanie dźwięku płynącej wody lub fontanny.
- Nerw błędny uwielbia ziewanie. Niekiedy samo myślenie o ziewaniu może je prowokować. Doskonale pobudza to aktywność nerwu błędnego i wpływa na rozluźnienie nerwów czaszkowych. Ziewaj często.
- Dotyk głowy i delikatne masowanie twarzy. Samo łagodne dotykanie twarzy jest już bardzo rozluźniające dla nerwów czaszkowych. Możesz wykonać krótki masaż twarzy w ciągu dnia lub podczas pracy przy komputerze, oraz poruszać za pomocą dłoni delikatnie skórę na głowie. W taki sposób jakbyś chciał poprzesuwać skórę na kościach czaszki. Im mniej jest ona napięta i łatwiej się przesuwa w różnych kierunkach tym lepiej. Myślenie o tym, że wspierasz wówczas budowanie relacji ze swoim nerwem błędnym, który dba o Twoje poczucie dobrostanu wewnętrznego może być pomocne.



- Mindfulness – praktyka uważności. Uważne obserwowanie swoich myśli, emocji i ciała. Sprawdzaj często swoje myśli, czy są one dla Ciebie użyteczne? Czy Cię wspierają, czy szkodzą? To co myślimy wpływa na to jak się czujemy.
- Powolne delikatne ruchy gałek ocznych i głowy.

Wypróbuj :

Wolno podążaj głową za ruchem gałek ocznych w różnych kierunkach przez minutę.

Skieruj głowę w prawą stronę. Bardzo wolno i delikatnie.

Niech twoja głowa podąża za ruchem gałek ocznych w prawą stronę następnie wraca do centrum, odpocznij i po chwili wykonaj to samo ćwiczenie w lewą stronę.

- Robienie śmiesznych min. Śmiech i zabawa w kontakcie z innymi ludźmi - wskazane zawsze i wszędzie.
- Spryskiwanie twarzy zimną wodą kilka razy dziennie stymuluje nerw błędny.
- Dobre odżywianie – unikanie cukru, który wzmacnia stany zapalne.

Wykonywanie choćby kilku z powyższych zaleceń będzie zwiększało szanse na nawiązanie przyjacielskiej relacji z naszym nerwem błędnym i wspierało nasze poczucie bezpieczeństwa w sobie i w świecie.

Warto pamiętać, że nerw błędny lubi krótkie ćwiczenia, ale powtarzane często. Bycie uważnym na sygnały dotyczące bezpieczeństwa ze swojego ciała, wzmocnienie go poprzez otoczenie, relacje oraz częste głośne wzdychanie w ciągu dnia, prowokowanie ziewania czy pięć słyszalnych dla Twojego ucha wydechów podczas na przykład stania w korku ulicznym będą budować przyjacielską relację z nerwem błędnym i powodować nasze poczucie bezpieczeństwa w sobie i w świecie.

Życzę pięknej przyjaźni.



Polecam gorąco dwie pozycje w oparciu o które powstał ten tekst:

1. „Teoria Poliwagalna” Stephen W. Porges

2. „Terapeutyczna moc nerwu błędnego” Rosenberg Stanley.



Jak wspierać dzieci w sytuacjach trudnych i kryzysie. O wspólnym pokonywaniu wyzwań i budowaniu odporności emocjonalnej ?

Trudności, przeciwności, kryzysy to nieodłączna część naszego życia. Dotykają nas w różnych momentach i z różną siłą rażenia. W większości przypadków radzimy sobie z nimi używając rozmaitych strategii i korzystając z osobistych zasobów wypracowanych w ciągu życia. Dzieci również mierzą się z wieloma sytuacjami trudnymi, czasami z kryzysami. Jednocześnie dopiero rozwijają sposoby radzenia sobie z wyzwaniami codzienności, uczą się mierzenia z trudnościami. Warto też podkreślić, że system nerwowy dziecka jest jeszcze niedojrzały, bardzo wrażliwy i stąd łatwo o przekroczenie granicy możliwości poradzenia sobie czy przystosowania się do nowej sytuacji.

Każde dziecko mierzy się z wyzwaniami rozwojowymi. Są one naturalne, niemniej jednak powodują, że dziecko doświadcza nowych sytuacji, które mogą rodzić różne emocje. Warto pamiętać i podkreślać, że to właśnie frustracja jest przyczynkiem do zdobywania kolejnych umiejętności. Frustracji może towarzyszyć zaskoczenie, że coś się nie udaje czy czegoś nie można zrobić. Następnie może pojawić się poirytowanie, złość, ale też motywacja do podjęcia wyzwania, chęć zdobycia tego co jest dla dziecka w tym momencie ważne, np. zabawki, która jest w zasięgu wzroku, ale już za daleko dla ręki. Tak rozumiana sytuacja frustracji jest impulsem do działania, podjęcia nowych zadań, nauki nowych umiejętności, są to naturalne wyzwania związane z rozwojem. Od dorosłego towarzyszącego dziecku, wymagają one bycia uważnym, obserwacji, zachęcania dziecka (spojrzeniem, uśmiechem, słowami) do kolejnych prób i bycia w pobliżu by wkroczyć gdy trudne emocje zaczynają brać górę. Wyzwania rozwojowe wymagają trochę więcej wsparcia takiego, jakie rodzice oferują dziecku na co dzień.

Natomiast sytuacja kryzysu to stan, kiedy dziecko doświadcza trudności, które przekraczają jego możliwości poradzenia sobie. Związany jest najczęściej z długotrwałą stresującą sytuacją. Oznacza to, że możliwości emocjonalne i poznawcze jakimi dysponuje dziecko na danym etapie zostały zachwiane lub



wyczerpane. Wykroczyło ono znacznie poza sferę, w której czuje się bezpiecznie i komfortowo i w której, w normalnych warunkach, mogłoby znieść różne dodatkowe frustracje. W kryzysie dzieci mierzą się z silnym pobudzeniem emocjonalnym wyrażanym najczęściej poprzez: płacz, krzyk, gniew, tupanie, szarpanie się, bicie czy rzucanie się na podłogę. W takiej sytuacji wsparcie bliskiej osoby dorosłej pomaga powrócić do stanu równowagi. Jednak, gdy dziecko nie ma w danym momencie podpory w bliskich mu osobach, a sytuacja się powtarza czy staje się chroniczna, wówczas może dojść do pewnego rodzaju zamrożenia emocjonalnego. Aktywność dziecka spada, nie podejmuje ono nowych wyzwań, wycofuje się, często jest apatyczne.

Na tym etapie rodzice obserwują, że dziecko reaguje inaczej, zmieniło się jego zachowanie. Czasem są zdziwieni, czasem się niepokoją, niekiedy są rozdrażnieni nasileniem emocji u dziecka. Te zmiany mogą być ważnym sygnałem dla rodziców, że w życiu dziecka, dzieje się coś znaczącego. Gdy reagują w sposób taki jak dotychczas i to nie przynosi dziecku adekwatnego wsparcia - warto się zatrzymać i objąć dodatkową uważnością to, co się dzieje z dzieckiem. Być może mocniej przeżywa jakieś zmiany w życiu rodzinnym (przeprowadzkę, narodziny rodzeństwa, start w przedszkolu?) albo może jest to związane ze jego stanem zdrowia? Jeśli przyczyna kryzysu nie jest oczywista, warto dokładniej sprawdzić różne możliwości.

Jak dbać o dziecko w sytuacjach trudnych?

Dziecko, które walczy z trudnościami często domaga się pomocy w mało oczywisty sposób. Długo trwająca sytuacja trudna może wpłynąć na aktywność dziecka, może ono stać się nadrucliwe lub wręcz przeciwnie- apatyczne. Nadmierny stres może prowadzić do zaburzeń w obrębie snu czy nawyków żywieniowych – braku lub nadmiernego apetytu.

Będąc w kryzysie dziecko potrzebuje przede wszystkim bliskości osoby dorosłej z którą ma więź. Nie jest bowiem w stanie samo powrócić do stanu równowagi sprzed sytuacji trudnej.



Do odzyskania równowagi i poczucia stabilności dzieci potrzebują obecności dorosłej osoby, która:

- będzie empatyczna i wyrozumiała;
- zapewni poczucie bezpieczeństwa poprzez zachowanie rytuałów;
- wysłucha czasem nawet tylko płaczu;
- będzie obecna i cierpliwa;
- pokaże dziecku jakie szanse i dobre strony kryją się w przeżywanej sytuacji trudnej;
- zaproponuje dziecku różne rozwiązania sytuacji, da wybór i wesprze jego próby;
- potrafi poradzić sobie z własnymi emocjami i reakcjami na konkretne zachowania dziecka;
- potrafi być troskliwa i oddzielić własne odczucia od tego co może odczuwać dziecko oraz unika utożsamiania własnych przeżywanych emocji z emocjami dziecka.

Duże znaczenie w procesie stabilizacji ma poszanowanie granic dziecka i niezmuszanie go do ich przekraczania. Dobrze jest wsłuchać się w to o czym mówi dziecko, dopytać o co chodzi i cierpliwie towarzyszyć w powrocie do równowagi. Jeśli dziecko jeszcze nie komunikuje się słowami, pomocne może być dla niego, gdy wypowiemy jakich uczuć się domyślamy, czy opiszemy to, co może dziać się z maluchem. Pozytywna reakcja dziecka na nasze słowa pokaże jasno, że udało nam się dobrze zrozumieć jego sygnały i zachowanie.

Jak budować odporność psychiczną u dziecka?

Odporność psychiczną, rozumianą jako niepoddawanie się nieuchronnym przeciwnościom losu i wytrwałość w dążeniu do celu, można wspierać w codziennych sytuacjach. Dorosły, z którym dziecko łączy więź jest dla niego bezpieczną przystanią, w której zawsze może się schronić, odpocząć, by móc



powracać z siłą i energią do poznawania świata. Warto o tym pamiętać w różnych sytuacjach trudnych wspierać dziecko w poszerzaniu strefy tolerancji na frustrację. Warto objąć uwagę to jak dziecko radzi sobie z emocjami w sytuacjach dla niego trudnych, co wtedy robi, czego potrzebuje żeby powrócić do równowagi i poczuć się znów komfortowo: przytulenia czy chwili na osobności? Wyciszenia i spokojnych oddechów czy rozmowy? A może ulubionej piosenki czy wyrażenia emocji poprzez rysunek? Dobrze jest, gdy w trudnościach jakie spotykają dziecko, rodzic widzi szansę na rozwój kompetencji do radzenia sobie z nimi. W tym kontekście ważnym zadaniem rodzica jest pozostawienie przestrzeni na przeżycie przez dziecko sytuacji trudnej, obserwacja i wkraczanie w momentach kiedy widzi, że jest to już moment, w którym dziecko wyczerpało swoje możliwości. To wydaje się proste, a jednak sprawia dużo kłopotu.

Dzieci czerpią z tego jak ich rodzice radzą sobie z trudnościami. Gdy rodzic ich unika to dziecko instynktownie reaguje podobnie. Rodzic swoim podejściem modeluje zachowanie dziecka. To znaczy, że to jak spostrzegamy trudności ma wpływ również na to jak będą reagować na nie nasze dzieci.

Codziennosc jest nam pomocna ponieważ niesie ze sobą całe spektrum trudnych, z perspektywy dziecka, sytuacji. Gdy do nich dochodzi warto się pochylić na tym co się stało. Zatrzymać dziecko, wyjaśnić co się wydarzyło. Rozwijamy w ten sposób u dziecka wiedzę i zrozumienie otaczającego je świata, przedstawiamy też nasz punkt widzenia i możemy podsunąć nasze sposoby radzenia sobie.

Czego się uczą dzieci w sytuacji kryzysu?

Małe dzieci nie są w stanie same poradzić sobie z kryzysem i stresem. Jednak doświadczając trudności i jednocześnie wspierającej opieki uczą się, że sytuacje trudne to część życia. Towarzyszenie bliskich dorosłych w pokonywaniu trudności przez małe dzieci powoduje, że nawet jeśli doświadczają one przedłużającego się stresu, budują u siebie przekonanie, że można je przezwyciężyć. Z czasem potrafią adekwatnie ocenić własne możliwości poradzenia sobie ze stresem. W razie potrzeby



są w stanie przywołać dorosłego do pomocy. Staje się to pierwszą strategią poradzenia sobie. Zyskują w ten sposób poczucie zaradności i poczucie sensowności, które są zachętą do podejmowania bardziej świadomych wyzwań. Każda trudna sytuacja, której doświadcza dziecko stwarza możliwość do poszerzania samoświadomości dziecka, a tym samym przybliża je do samoregulacji w obrębie odczuwanych emocji. Z czasem dzieci uczą się jak mogą same regulować nadmierny przyływ emocji. Uczą się tego w kontakcie z rodzicem, później w różnych kontaktach społecznych mają okazję do ćwiczenia i poszerzania tej umiejętności.

Bibliografia:

Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson „ The yes brain. Mózg na tak”

Lawrence J. Cohen „ Nie strach się bać”

Iwona Sikorska „ Odporność psychiczna w dzieciństwie” .



Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?

Zagrożenie zakażeniem koronawirusem jest sytuacją wyjątkową dla wszystkim, nagle straciliśmy poczucie bezpieczeństwa, ale równocześnie musimy szybko adaptować się do naszej nowej, trudnej rzeczywistości. W szczególnej sytuacji są dzieci, które odczuwają niepokój i dezorientację związaną ze zmianą rytmu i codziennego sposobu funkcjonowania. Słyszą wokół siebie różne niepokojące informacje dotyczące epidemii. Nie mają jeszcze na tyle rozwiniętych możliwości poznawczych i emocjonalnych, by samodzielnie poradzić sobie z tą sytuacją. Potrzebują bliskich, którzy będą im towarzyszyć, pomogą poradzić sobie z emocjami i lepiej zrozumieć, co się aktualnie wokół nich dzieje.

Jak wspierać małe dzieci w sytuacji pandemii?

- Zadbajmy o siebie, o swoje uczucia i zdrowie. Przyjmijmy, że jesteśmy w sytuacji wyjątkowej i naturalne jest, że odczuwamy niepokój i lęk.
- Dzieci reagują na nasze zachowania. Uważny rodzic może w większym stopniu otoczyć dziecko opieką i wsparciem.
- Wiedza i rozpoznanie sytuacji jest kluczowe, korzystajmy z rzetelnych informacji np. ze strony WHO czy Głównego Inspektora Sanitarnego.
- Ze względu na dzieci obserwujmy czy epidemia jest stale obecna w naszych rozmowach. Czy stale sprawdzamy wiadomości, czy czytamy informacje z Internetu? Zwróćmy uwagę, by nie oglądać cały czas kanałów informacyjnych przy dzieciach. Zbyt duże nasilenie informacji, z którymi nawet dorośli różnie sobie radzą, w przypadku dzieci może nasilać lęki.
- Obserwujmy dziecko: jak radzi sobie i reaguje na to co się dzieje? Czy pyta czy raczej unika rozmów o koronawirusie? Czy dobrze je, śpi czy bawi się, czy ma koszmary nocne - niepokój i napięcie często przejawia się u dzieci w codziennych sytuacjach.



- Stwarzajmy okazję do rozmów o tym, co się dzieje. Zachęcajmy dzieci do zadawania pytań nt. koronawirusa i wspólnie szukajmy na nie odpowiedzi. Warto przygotować sobie kilka faktów i w odpowiedniej sytuacji przekazać je dziecku.
- Rozmawiając z dziećmi dostosowujemy przekaz do wieku i możliwości emocjonalnych i poznawczych dziecka. Ważne jest mówienie dziecku, że "Poradzimy sobie, że mamy nadzieję, że będzie dobrze".
- Podkreślamy również dobre informacje dotyczące obecnej sytuacji np. że wiele osób jest wyleczonych, że w Chinach sytuacja się poprawia, że wiemy w jaki sposób zachowywać się, żeby się nie narażać na zachorowanie. Czasami nie będziemy w stanie odpowiedzieć na pytania, np. " Kiedy to się skończy?"; „Czy ja zachoruję?".Warto wtedy powiedzieć szczerze: " Nie wiem, ale zrobimy wszystko, żeby bezpiecznie się zachowywać i chronić zdrowie ".
- Dajmy dzieciom możliwość swobodnie wypowiadać się i wyrażać swoje obawy. To daje okazję do wsparcia. Z dziećmi w wieku przedszkolnymi szkolnym rozmawiajmy o tym, co może im pomóc poradzić sobie z różnymi uczuciami. Możemy pokazać dzieciom, że są różne sposoby radzenia sobie z niepokojącymi myślami, silnymi emocjami np. rozmowa, przytulenie, czytanie bajek, ulubiona zabawa, płacz, czy też wyrażenie złości .
- Obserwujmy stan zdrowia dzieci. Uczmy jak dbać o higienę i zdrowie. To nie tylko chroni dzieci ale również daje im własne sposoby radzenia sobie z tą trudną sytuacją. To wpływa pozytywnie na ich samopoczucie psychiczne.
- Spędzajmy z dziećmi czas na wspólnym czytaniu, zabawie, rozwijaniu zainteresowań, graniu w gry i spacerach w miejscach, gdzie nie jesteśmy narażeni na kontakt z innymi. Małe dzieci mają ogromną potrzebę ruchu. W domu również możemy ją zaspakajać np. poprzez zabawy związane z przesypywaniem ryżu, kaszy czy też przelewaniem wody, malowaniem na dużych płatach papieru, budowaniem dużych konstrukcji z poduch czy też zabawami w tory przeszkód.



- Dbajmy o swój stan emocjonalny i fizyczny. Jedzmy zdrowo, dobrze się odżywiamy, wysypiamy się i czerpmy siłę z bliskich relacji. Poszukujmy wsparcia i wykorzystajmy wolny czas na coś ,co da nam energię i poprawia samopoczucie.

Pamiętajmy, że nawet najtrudniejsze sytuacje przemijają!