



# H

## Higiena emocjonalna

Już w trakcie życia płodowego następuje rozwój emocjonalny człowieka. Proces ten zaczyna się od kształtowania tzw. orientacji emocjonalnej. Uważa się, iż już w tym etapie rozwoju, dziecko w łonie matki jest aktywnie rozwijającym się podmiotem, który reaguje, orientuje się oraz wyraża siebie. Tutaj warto zaznaczyć, iż dziecko pozostaje w interakcji ze środowiskiem wewnątrzmacicznym, co z kolei wiąże się z przeżyciami matki, a pośrednio z całym jej otoczeniem. W konsekwencji kluczowe jest, jak matka radzi sobie ze stresem oraz jej indywidualna odpowiedź neurohormonalna na różne sytuacje życiowe. Zauważono, że podstawowym warunkiem prawidłowego rozwoju emocjonalnego jest doświadczenie właściwej i troskliwej opieki przez cały okres dzieciństwa.<sup>[1]</sup> W interakcji między ludźmi kluczową rolę odgrywają emocje. Już od narodzin dzieci uczą się interpretować uczucia innych. Ta nauka jest istotnym aspektem socjalizacji dziecka i odbywa się najefektywniej, gdy od najmłodszych lat maluch ma możliwość radzenia sobie z emocjami, poprzez doświadczenie czulej opieki ze strony bliskich. Istotnym elementem w emocjonalnym rozwoju człowieka jest **umiejętność samoregulacji**. Jest to zdolność do utrzymywania równowagi pomiędzy rozpoznawaniem a zaspokajaniem własnych potrzeb. Warto wspomnieć o tym, że aby proces samoregulacji odbywał się efektywnie, zarówno dzieci jak i dorośli potrzebują zaufanych ludzi, którzy będą zainteresowani ich odczuciami i w razie potrzeby udzielą wsparcia.<sup>[2]</sup> Tutaj należy zaznaczyć, że nikt nie przychodzi na świat z pełnym zestawem umiejętności dotyczących emocji. Ludzie różnią się naturalną wrażliwością, natomiast reszta zależy od doświadczenia. Dzieci potrafią tyle, ile się im pokaże, a najważniejszymi nauczycielami w tej kwestii są ich rodzice. Zrozumienie tego, co przeżywa dziecko w danej chwili, może ułatwić metoda Self-Reg. Zwraca ona uwagę na procesy zachodzące w mózgu oraz na to co dzieje się w układzie nerwowym oraz w ciele dziecka. Ponadto skupia się na tym, co może dziecko pobudzać i prowadzić do stresu, a także pozwala na zrozumienie przyczyn i dobranie skutecznej metody pomocy. Self-Reg umożliwia także, poznanie tego co przeżywa dziecko oraz podpowiada jakie działania można podjąć, aby zmniejszyć jego stres. Umiejętność samoregulacji umożliwia skuteczne uczenie się oraz pracowanie, a także relaksowanie się. Osoby z dobrze rozwiniętą umiejętnością samoregulacji potrafią zatroszczyć się o swoje zdrowie, zarówno fizyczne jak i psychiczne.

## Higiena emocjonalna

Podczas doświadczania pozytywnych emocji są spokojne oraz w sposób łagodny potrafią radzić sobie z trudnymi emocjami. Ponadto nawiązują głębokie relacje, które są pełne zrozumienia i empatii. Poznanie tej metody, w szczególności przez rodziców, może okazać się kluczowe, ponieważ są oni pierwszymi nauczycielami swoich dzieci. To od nich stopniowo uczą się jak samodzielnie zaspokajać swoje potrzeby emocjonalne. Małe dzieci, w szczególności te, które jeszcze nie potrafią mówić, w stanie rozregulowania płaczą, krzyczą lub są agresywne. To ważne, aby w takich chwilach otrzymali odpowiednią pomoc, ponieważ ich mózgi nie są jeszcze w pełni rozwinięte. Działania Self-Reg obejmują:

- Zwrócenie uwagi na zachowanie dziecka – odczytanie objawów stresu u dziecka;
- Zidentyfikowanie czynników stresowych u dziecka - przyczyny przeżywania;
- Zmniejszenie stresu dziecka;
- Wsparcie dziecka w samorefleksji i rozwijania jego świadomości (uświadomienie mu, że to co przeżywa to stres);
- Reakcja - pomoc dziecku w opracowaniu własnej strategii samoregulacji, metod regeneracji energii oraz wspomagania psychicznej odporności.<sup>[3][4]</sup>

**TIP:** Zwróć uwagę w swojej pracy na zgłaszanie przez rodzica problemów z zachowaniem dziecka, w szczególności, kiedy określa te zachowania jako „niegrzeczne”. Zachowania te mogą świadczyć o nieradzeniu sobie dziecka z sytuacjami stresującymi. Wspomnij o metodzie Self-Reg i konsultacji psychologicznej, jeśli uznasz, że w tym przypadku jest potrzebna.

