

NAZAJ NA KONJA: kako ravnati, ko otrok doživi negativno izkušnjo

Ksenja Kos



1. Psihološka rana in notranja moč sta življenjsko dejstvo.
2. Otrok razvije notranjo moč ob odraslem.
3. Ko odrasli dobro skrbi zase, razvija pogoje za razvijanje notranje moči v otroku.
4. Med notranjo močjo in izvrševanjem kontrole nad sabo je velika razlika in pomembna povezava.
5. Travmatično izkušnjo otroka lahko preprečimo ali omilimo preko krepitev notranje moči.



The background features a stylized landscape with a white sky, a teal mountain peak on the left, and rolling hills in shades of purple, orange, and red. There are three stylized clouds in orange, teal, and light orange. Small plants are scattered on the hills, and a row of white dots is on the bottom left.

CILJ

Razumeti otroka! Kaj potrebuje?

Vedeti, kako ravnati!

Razumeti in vedeti, kaj se dogaja v odnosu
med odraslim in otrokom!



Vsak človek ima moč.

KAKO PRITI DO NJE?

Psihološka rana in notranja
moč sta življenjsko dejstvo.



Psihološka rana in notranja moč sta življenjsko dejstvo.

PSIHOLOŠKA RANA

- padec
- smrt ... domačega ljubljénčka
- kreganje staršev
- zmerjanje, norčevanje ...
- nezadovoljena potreba
- kihanje 😊

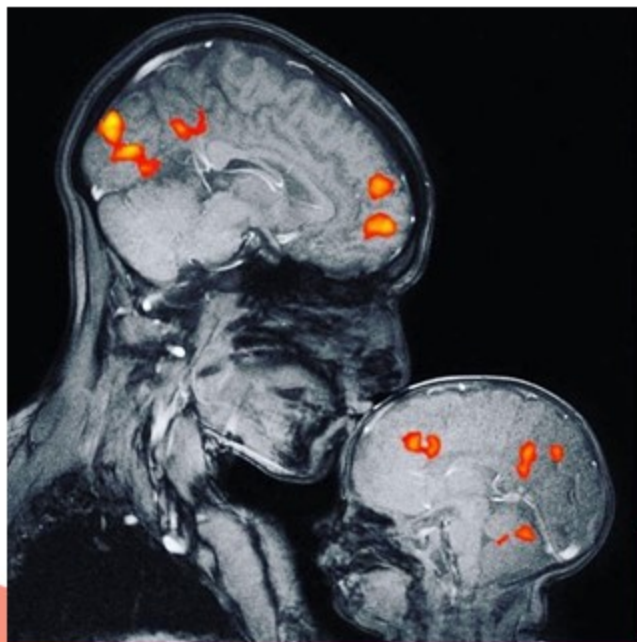
PSIHOLOŠKA ODPORNOST

„poskrbeti zase, ko smo v stresu“

STRES

1. **BIOLOŠKI** – stresorji vplivajo na naš psihološki sistem in porušijo ravnovesje (**zvok, gneča, preveč vizualnih efektov, premalo vadbe ...**). Stres se začne na bio. ravni; je centralni faktor.
2. **EMOCIONALNI**- **visoka intenziteta čutenja** tako prijetnih kot neprijetnih čustev (pomembno povezan z ostalimi nivoji)
3. **PROSOCIALNI, SOCIALNI** – je navadno povezana z **nezmožnostjo se spoprijeti s stresom drugega** ; možno je, da ima otrok visoko stopnjo empatije, zgloda pa, kot da je nima (težava deliti, težava govoriti resnico, razumeti razliko med prav in narobe). Tak otrok ne potrebuje kazni, ampak pomoč pri zniževanju stresa.
4. **KOGNITIVNI** – nastane ob težavah **procesiranja določenih informacij** (otrok se muči in muči razumeti ter obupa)

● Otrok razvije notranjo moč ob odraslem.



Otrok razvije notranjo moč ob odraslem.

Vzpostavljate redni očesni stik.

Uporabljajte nežen in mehak ton glasu.

Potolažite otroka, ko je v stresu.

Poskrbite za osnovne potrebe otroka (hrana, pijača, varen prostor za življenje, udobje).

Opravičite se otroku, ko naredite napako.

Sodelujte v tistih aktivnostih z otrokom, ki jih ima rad.


Delajte na svojih čustvih in prakticirajte samoregulacijo.

Priznavajte in dovolite čustva (lahko postavite meje vedenju, a še vedno priznavate čustva).

Practicirajte in trenirajte sočutje do sebe.

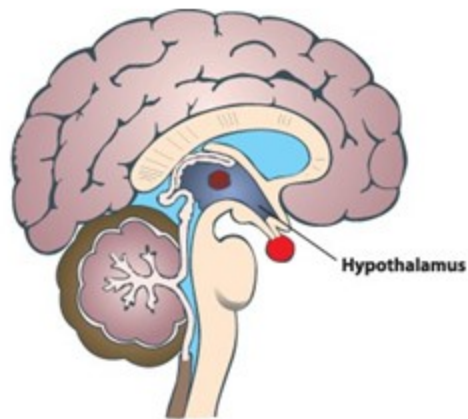
Ohranjajte realna pričakovanja do otroka.

Ko odrasli dobro skrbi zase, daje pogoje za razvoj moči v otroku.

1. Čas, da se skoncentriramo samo na eno stvar.
2. Čas, ko ne počnemo nič.
3. Čas za gibanje. 
4. Čas za igro, zabavo, hobi ...
5. Čas za povezovanje, druženje.
6. Čas za sebe, ko se usmerimo vase.
7. Čas za spanje.

Samoregulacija / samokontrola

(notranja energija, moč) / (uporaba te moči)
odložitev potrebe

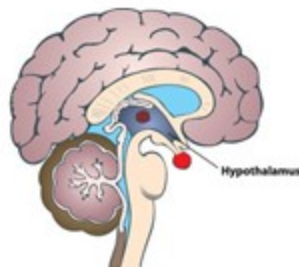


TRAVMATIČNA IZKUŠNJA



... zaznavanje nevarnosti

1. V plazilskih možganih se ob grožnji mobilizira izjemno veliko energije.
2. Hormona adrenalin in noradrenalin se sprostita in poskrbita za mobilizacijo dodatnih energetskih rezerv. Utrip se poveča, srce razbija, mišice so aktivirane in pozornost je povišana (tunelski pogled).
3. Več krvi steče v motorične mišice, ki služijo reakcijam bega ali boja. Dih je hitrejši in plitvejši.
4. Zenice se razširijo. Kri se strjuje.
5. Verbalno izražanje je oteženo, razmišljanje izklopljeno.
6. Mišična vlakna so v stanju vznemirjenosti – pogosto do tresenja.
7. Izloča se kortizol – ta stresni hormon deluje protivnetno in zatira vročino ter bolečine. Če ostane nivo kortizola na daljši rok povišan, je imunski sistem zavrt in s tem resno oslavljen.



Delovanje BREMZA / GAS

- Izklopi prebavo.
- Vklupi delovanje „velikih“ mišic za aktiviranje sistema bega ali boja.
- Izklopi male mišice v notranjosti sluhovoda! (izklopi običajni sluh – sluh za sprejemanje človeškega glasu, da vklopi „precizni - nizkofrekvenčni“ sluh).
- Izklopi zmožnost branja neverbalne komunikacije (bodylanguage – branje telesne govornice)

PREHLAD

Kako otrok regulira svoj stres?

1. Joka.
2. Se polula.
3. Kriči.
4. Miga z rokami in nogami.

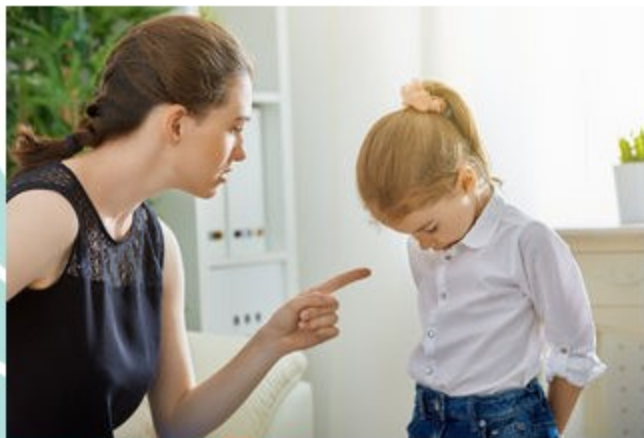


... skozi USTA, OČI, VOKALIZACIJO in z GIBANJEM!

Da otrok ohranja energijsko zalogo za uravnavanja stresa, potrebuje pomoč odraslega (tolažbo, pripravljenost odraslega, da z njim zdrži močno intenziteto ...).



„First connection then correction!“



... a prej še regulacija 😊

- Nežen dotik.
- Pomirjajoč glas (počasi, nizko).
- Očesni kontakt.
- Sočutje do sebe.



OKSITOCIN, OPIATI



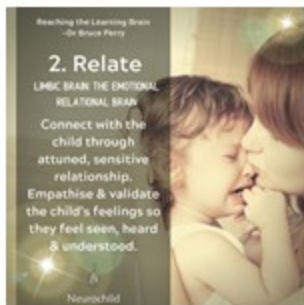
KORTIZOL, ADRENALIN



KO-REGULIRAMO

podaljšana hrbtenjača
mali možgani

dihanje, gibanje



SE POVEZUJEMO

srednji možgani

empatično in validirano sprejemanje
otrokovih čustev, da se počuti videnega,
slišanega in razumljenega



UČIMO

veliki možgani

pogovor, analiza

... in potem nazaj na konja



Kako pomagati, da si bo otrok lahko pomagal sam?

- Predvidljiva rutina.
- Pomoč s ko-regulacijo za pomirjeno budno stanje.
- Učenje o senzornih preferencah (kaj mi paše?)
- Jasna pričakovanja do otroka (predstavitve sveta skozi igro – npr. obisk zdravnika).
- Uporaba besede, da otroku pomagamo identificirati čustvo (npr.: bal si se igle).
- Priskrbeti izbire (občutek večje kontrole nad živ. situacijami).
- Učenje zavedanja telesa (kje v prostoru sem: kotalkanje, skakanje, plezanje, tekanje, poskakovanje, guncanje ...)

Uspeh ni zmeraj to, kar vidite!

