

RAZVIJANJE PODPORNEGA OKOLJA ZA RAZVOJ SAMOREGULATIVNIH MEHANIZMOV PRI OTROCIH, KITEGA V DRUŽINAH NE MOREJO DOBITI

KSENJA KOS, CTA – P

PSIHOTERAPEVKA

NIJZ, MARIBOR – 25. 10. 2023

Otroci, ki odraščajo v toksičnih okoljih ne zmorejo razviti samoregulacijskih mehanizmov.

Preko koncepta limbične resonance lahko razumemo, kako zunanje okolje vpliva na notranje okolje otroka. Zaradi pomanjkanja ko-reguliranja, telo ostaja v previsoki tenziji in porablja preveč energije, kar zavira zdrav razvoj. Posledice so vidne na področju telesnega zdravja, čustvovanja, kognitivnih sposobnosti ter socialnih veščin.

Otroci pa ne živijo samo v primarnih družinah, ampak so vpeti v različne organizirane oblike bivanja kot je npr. vrtec ali šola in zaradi svojih težav so tudi obiskovalci sociale, zdravstva, svetovalnih centrov.

Predavanje povabi k razmišljanju, kako širša skupnost lahko oblikuje pogoje za razvoj samoregulacijskih mehanizmov v otroku in s tem podlago za bolj zdrav razvoj. Skozi očala nevroznanosti dobimo vpogled, kako konkretno postopati v kontaktu z ne-varno navezanim otrokom in kje so ovire, da tudi podporna okolja ne zmorejo otroku omogočiti pogojev za kompenzacijo primanjkljajev na nevrološki ravni. Ozaveščanje slednjih nam daje smernice, kako v naši družbi poskrbeti za otroke.



TEORIJA

- TEORIJA OBJEKTNIH ODNOSOV

(W. R. D. Fairbairn, D.W.Winnicot, H. Guintrip, M. Balint, M. Klein)

- TEORIJA NAVEZANOSTI

(J. Bowlby, M. Ainsworth, M. Main, P. Fonagy)

- RAZVOJNA TEORIJA

(E. Erikson, M. Mahler, O. F. Kernberg, H. Kohut, D. Stern, J. Benjamin)

TEORIJA SAMOREGULACIJE – dr. Stuart Shanker

- NEVROZNANOST IN MEDOSEBNI ODNOSI

(A. Schore, D. J. Siegel, P. MacLean)

DOJENČEK



ZUNANJI ZARODEK

socialno okolje postane zunanja maternica

Otrok je po rojstvu z odraslim povezan preko **navidezne popokovine** - če za otroka starši ne skrbijo, niso odzivni, uglašeni na njegove potrebe, ne zrcalijo, ne rezonirajo z njim (+ zlorabe), otrok ne razvija svojih kapacitet za samoregulacijo, zato je pomembno, da ga prepoznamo kot **RANLJIVEGA OTROKA!**

NAVEZANOST

JE MENTALNI ZEMLJEVID PRIMARNIH ODNOSOV

Odnosi navezanosti imajo poleg zaščite pred zunanjo nevarnostjo tudi nalogo zaščite pred notranjimi psihičnimi stanji (tesnoba, strah, jeza, bolečina ...).

Varna navezanost omogoča čustveno regulacijo, odpornost na stres in socialno prilagojenost.

(Bowlby, 1973)



Kaj se zgodi, če otrok ne dobi, kar potrebuje?

... NEKAJ JE NAROBE ...

- . V reptilnih možganih se ob grožnji mobilizira izjemno veliko energije.
- . Hormona adrenalin in noradrenalin se sprostita in poskrbita za mobilizacijo dodatnih energetske rezerv.
- . Utrip se poveča, srce razbija, mišice so aktivirane in pozornost je povišana (tunelski pogled).
- . 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)

... NEKAJ JE NAROBE ...

- . Več krvi steče v motorične mišice, ki služijo reakcijam bega ali boja.
- . Dih je hitrejši in plitvejši.
- . Zenice se razširijo. Kri se strjuje.
- . Verbalno izražanje je oteženo, razmišljanje izklopljeno.
- . Mišična vlakna so v stanju vznemirjenosti – pogosto do tresenja.
- . 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.

PSIHOLOŠKA RANA IN STRES

Cela vas je potrebna, da se vzgoji otroka!

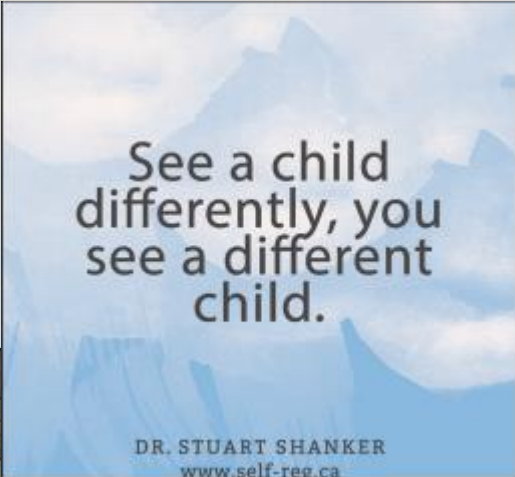
Zakaj ga zavrže?

Če pa vas zavrže otroka,
lahko otrok požge celo vas ali pa sebe!



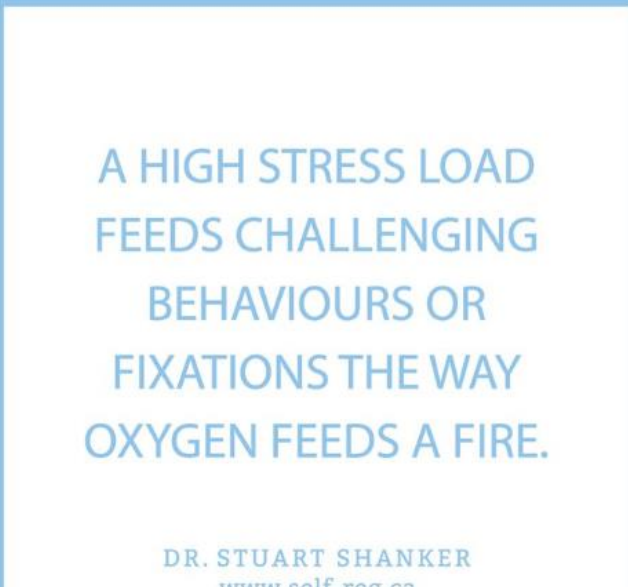
DEFINICIJA (DR. STUART SHANKER)

Samoregulacija je v psihofizičnem smislu zmožnost obvladovanja stresa - kapaciteta energetskega vložka, obnavljanja in okrevanja za krepitev razvoja.



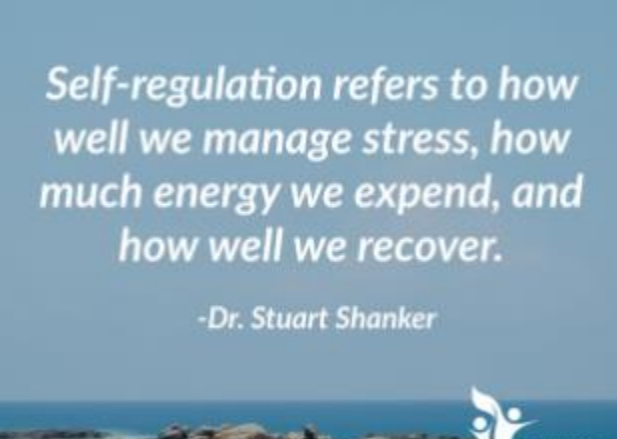
See a child
differently, you
see a different
child.

DR. STUART SHANKER
www.self-reg.ca



A HIGH STRESS LOAD
FEEDS CHALLENGING
BEHAVIOURS OR
FIXATIONS THE WAY
OXYGEN FEEDS A FIRE.

DR. STUART SHANKER
www.self-reg.ca



*Self-regulation refers to how
well we manage stress, how
much energy we expend, and
how well we recover.*

-Dr. Stuart Shanker

The MHSR Centre

SAMOREGULACIJA JE POGOJ ZA SAMONADZOR OZ. SAMOKONTROLO

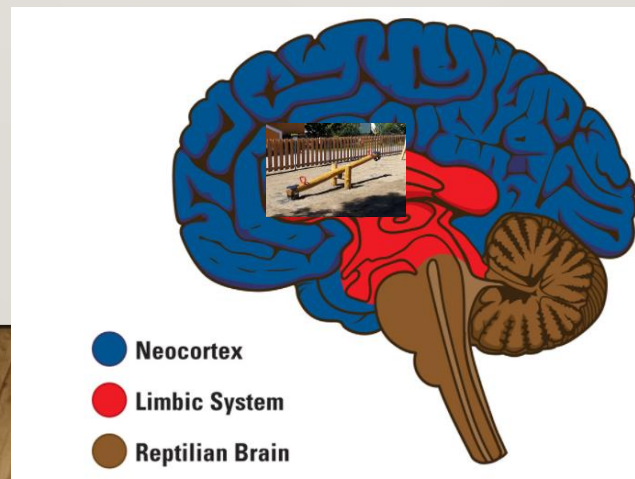
SAMOREGULACIJA

Kapaciteta za razvijanje samonadzora.



SAMONADZOR

Zavestni vpliv na obvladovanje impulzov.



SAMOREGULACIJA /

SAMOKONTROLA

spodnji deli možganov

SE ZGODI

zmožnost procesiranja stresa ...

„Zdrži!“



prefrontalni korteks

VOLJA

inhibicija impulzov,
odložitev potrebe ...

... daje pogoj za razvoj ...

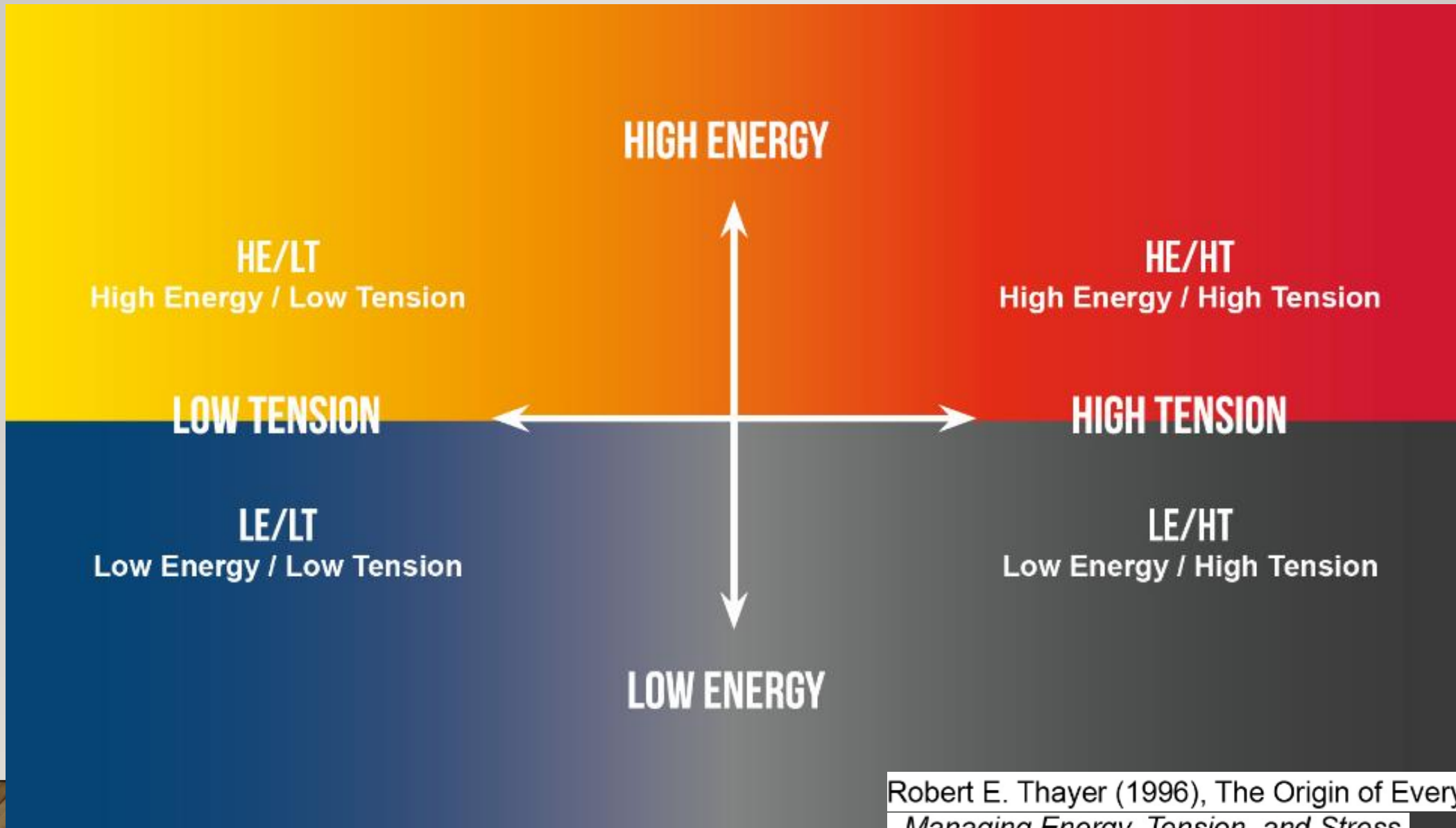
~~Zakaj?~~

Zakaj?

... odgovornost

Ko ima otrok zmožnost samoregulacije, ima kapaciteto za učenje in trening samokontrole.

Otrok se uči samoregulacije preko ko-regulacije.



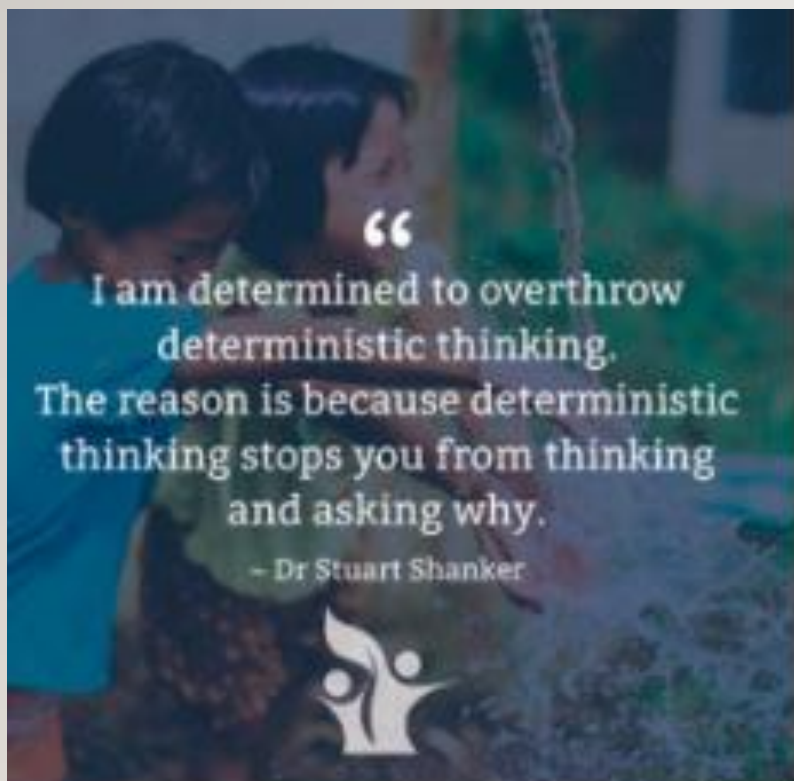
HOMEOSTAZA / ALOSTAZA

MULTIPLYING EFFECT OF STRESSORS



ONKRAJ DETERMINISTIČNEGA RAZMIŠLJANJA -SLABO VEDENJE / STRESNO VEDENJE-

ZAKAJ?



ZAKAJ ZDAJ?

Otroci ne trpijo zaradi pomanjkanja moralnih vrednot. Težava je v tem, ko postanemo preobremenjeni, potisnemo vrednote v ozadje.

Otroci, ki odraščajo v toksičnih okoljih ne zmorejo razviti samoregulacijskih mehanizmov.

LIMBIČNA RESONANCA

The Regulating Power of the Interbrain: Communication Pathways in Co-regulating Relationships

Such as:

- ❖ Sound
- ❖ Vision
- ❖ Smell
- ❖ Touch
- ❖ Taste
- ❖ Proprioception
- ❖ Shared Emotion



Socialna nalezljivost - ... ko se čustva razširijo po skupini ... ko te skupina / odnos pogoltne + / -

KAKO OD DISFUNKCIONALNE SKUPNOSTI V FUNKCIONALNO SKUPNOST?

Alostatična obremenitev se razvije tudi znotraj družbenih skupin in zagotovi model za delovanje disfunkcije odnosov. Za socialno alostatično obremenitev so lahko značilni procesi, kot je ukleščanje skupin v statične vzorce interakcije in lahko na koncu vodijo do toksične regulacije.

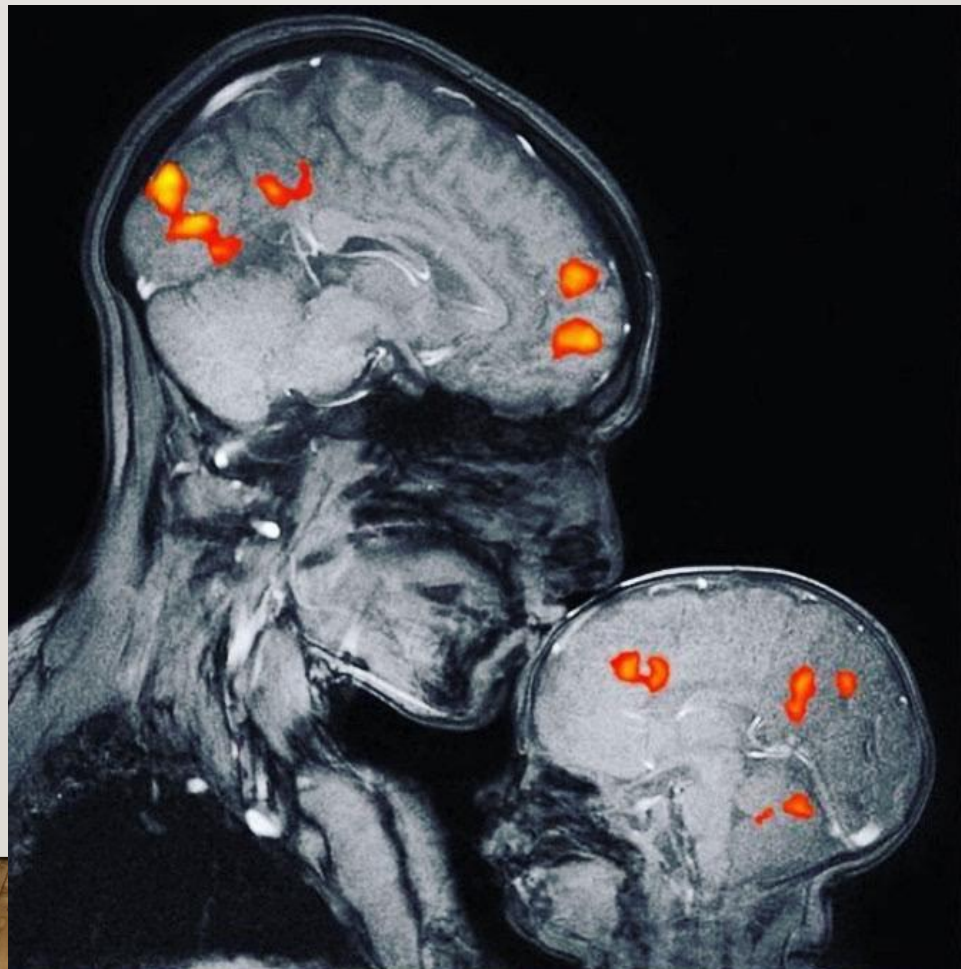
Številne študije čustvenih in fizioloških povezav znotraj skupin so poročale, da se med stresom, konfliktom in stisko v odnosih pojavijo visoko povezana stanja vzburjenosti, ki lahko odražajo neuspeh pri ohranjanju zdrave regulativne osnove na ravni skupine.

Obremenitev odnosov lahko povzroči tudi večje zahteve za nevrokognitivne regulativne procese. Tako kot je lahko alostatska obremenitev škodljiva za zdravje posameznika, lahko socialna alostatična obremenitev škoduje kakovosti odnosa in se razširja na celotno skupino.

KO-REGULACIJA

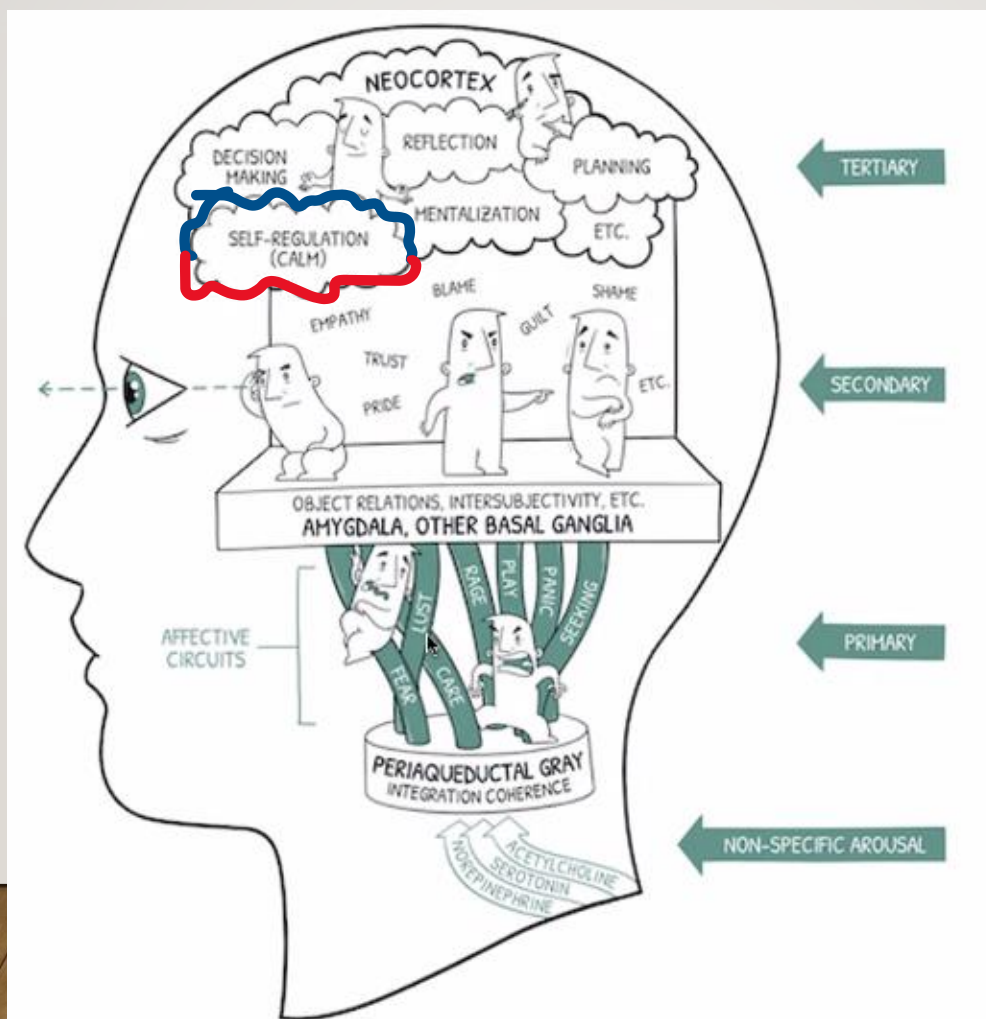
Z uravnavanjem
svoje tenzije in
energije ...

... uravnavamo
tenzijo in energijo v
drugem.



Balansiranje
namesto
naprezanja!

FELT SENSE – VSE RAZUMEM, A ŠE VEDNO ...



Ne moremo razumeti samoregulacije na kognitivni ravni, če je ne čutimo na telesni ravni.

Samoregulacija ni dedni proces je učni proces.

Je utelešeno učenje.

ČE NI UČENJA SAMOREGULACIJE PREKO KO-REGULACIJE,

KAPACITETA REGULACIJE ZADOSTUJE ZA DOLOČEN TRENUTEK ...

- Jok, smeh, kričanje – aktivacija glasilk
- Delovanje mišic. (udarjanje, cepetanje, tenzija ...)
- Lulanje.
- Potenje.

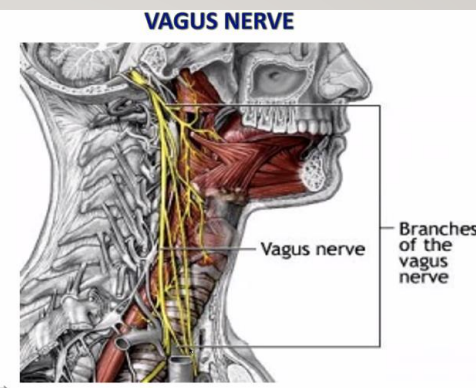
- Odmik.

... NATO SE PREOBLIKUJE V TOKSIČNO REGULACIJO

- Sladka, slana in mastna hrana – dopaminska zanka.
- Droge.
- Telefon, računalnik ...

- Disociacija, depresija nasilje ...

VENTRALNI VAGUS



“The “paradox of resilience” is that it is only when we feel safe that we are able to utilize social engagement. When we don’t feel safe we resort to the “pre-social” strategies of fight-or-flight or freeze.

- Ta del avtonomnega živčnega sistema se je, evolucijsko gledano, pojavil na prehodu iz plazilcev v sesalce in predstavlja razvojno najmlajši del avtonomnega živčnega sistema.
- Sestavlja ga del vagusnega živca skupaj še s štirimi drugimi možganskimi živci. Ta sistem povezuje delovanje naših »socialnih mišic« obraza (oči, ust, srednjega ušesa), vratu in grla s srcem in tudi s pljuči.
- Ta del vpliva na obrazno mimiko, sposobnost poslušanja in vokaliziranja, torej na sposobnosti, ki omogočajo socialno interakcijo in so življenjskega pomena, posebej za primate in ljudi.

VENRALNI VAGUS

- Novorojenčku ta sistem omogoča povezovanje s skrbnikom, torej da lahko komunicira s pomočjo vokalizacije in obrazne mimike, pa tudi, da se doji in sesa.
- Pomirja ga miren glas in nežno zibanje.
- Ta sistem omogoča tudi igro. Socialni živčni sistem je najbolj dejaven, ko se počutimo varno in sprejeto.
- Če zaznamo **nevarnost**, se ta sistem sproži najprej tako, da se s pomočjo mišic glave in vratu začnemo orientirati po prostoru in zaznavati stopnjo nevarnosti, z obrazno mimiko pa izražamo svoje čustveno stanje in se povezujemo z drugimi.

DORSALNI VAGUS

- Ta je odgovoren za osnovne metabolne procese v telesu.
- Oživčuje srce in pljuča ter druge notranje organe.
- Uravnava presnovo in izločanje, omogoča počitek in spanje.
- V **ogrožajoči situaciji** (ko boj ali beg nista bila razrešljiva) se odzove z upočasnitvijo srčnega utripa in metabolnih procesov ter deluje v smeri imobilizacije.

DORSALNI VAGUS

- Pri sesalcih se ta mehanizem vključi v življenjsko nevarnih okoliščinah, vidimo ga lahko v situacijah, ko se napadena žival naredi mrtvo.
- Pri ljudeh se lahko kaže kot otopelost ali odrevenelost, kot stanja izčrpanosti, depresije, na medosebni ravni kot neprisotnost, odmaknjenost ipd.
- V ekstremnih primerih je ta odziv lahko celo življenjsko nevaren. Je pa ta odziv smiseln, recimo, da ne občutimo intenzivne bolečine.

KAJ JE TRENING SAMOREGULACIJE?



KORTIZOL, ADRENALIN

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



OKSITOCIN, OPIATI

POMIRJANJE SKUPINE

"In doing Self-Reg we learn to look at others and ourselves with 'soft eyes'. This isn't something we try to do; it just comes naturally. As we learn to read the signs of stress behavior the soft eyes just come."
-Susan Hopkins

UČENJE 5 NIVOJEV STRESA



-
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 inteziteta čutenja tako prijetnih kot neprijetnih čustev (pomembno povezan z ostalimi nivoji)
 3. KOGNITIVNI – nastane ob težavah procesiranja določenih informacij (otrok se muči in muči razumeti ter obupa)
 4. SOCIALNI – biti v skupini, konfuzne socialne situacije, nerazumevanje, konflikti ...
 5. PROSOCIALNI– je navadno povezana z nezmožnostjo se spoprijeti s stresom drugega ; možno je, da ima otrok visoko stopnjo empatije, zgleda 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.



The MEHRIT Centre
self-reg.ca

5 DOMEN – 5R: GRADITEV INTERVENC ZA UČENJE SAMOREGULACIJE



1. REFRAME- opazovanje, kaj nam otrok pripoveduje (razlika med slabim vedenjem in stresnim vedenjem)
2. RECOGNIZE – prepoznati, kateri stresorji povzročajo stresno vedenje
3. REDUCE THE STRESS – iskanje strategij za zmanjšanje stresa (za vsakega otroka posebej)
4. REFLECT – prepoznati, kako je biti v stanju brez stresa in v stanju prevelikega stresa
5. RESPOND, RESTORE and RECOVER – kaj pomaga posamezniku, da ponovno vzpostavi ravnovesje(da se spet pobere)

KOLEKTIVNA POMOČ

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





“ČE CVETLICA NE
CVETI,
JE POTREBNO
UREDITI OKOLJE, V
KATEREM RASTE,
IN NE CVETLICE.”

—Alexsander den
Heijer

