

Walka, ucieczka, zamrożenie – działanie alarmowe mózgu

Dlaczego wiele dzieci nie ma motywacji do tego, aby się uczyć? Wycofuje się lub buntuje przeciwko chodzeniu do szkoły? Czy winą są lenistwo, nieśmiałość, “trudny” charakter dziecka?

Spójrzmy nieco szerzej – **ile dzieci ma problemy w szkole?**

Nie jest to mała grupa. Tak naprawdę, to zdecydowana większość, a można powiedzieć, że na różnych etapach edukacji problemy dotyczą każde dziecko.

Więc kto tu jest winny? Przede wszystkim nasz stary, tradycyjny system nauczania w szkołach, który jest niezawodnym generatorem poczucia zagrożenia.

Metody przekazywania i sprawdzania wiedzy wzbudzają ciągle strach przed oceną i przed konsekwencjami najmniejszej pomyłki. Krótko mówiąc, powodują narażenie uczniów na **przewlekły stres**.

W stanie nadmiernego stresu następuje przełączenie z trybu mózgu, który jest w stanie się uczyć na tryb mózgu walczącego o przetrwanie.

Kiedy dziecko (nawet nieświadomie) czuje się zagrożone, jego mózg przełącza się w jeden z trzech trybów alarmowych.

TRYBY ALARMOWE

Tryb walki – dziecko jest nadmiernie pobudzone. Ma problem z koncentracją, rozumieniem tego, co się do niego mówi. Może być agresywne i buntować się.

Tryb ucieczki – manifestuje się lękliwością i wycofaniem. Dziecko ma trudności z uspokojeniem swoich emocji, źle zapamiętuje informacje, ma problemy z uczeniem się i poczuciem własnej wartości.

Tryb zamrożenia – w naturze, kiedy zwierzę nie może walczyć z drapieżnikiem i wie, że nie ucieknie, jego mózg uruchamia ostateczny mechanizm obronny – zamrożenie. Zwierzę pada i udaje martwe. Dziecko w stanie zamrożenia jest unikające i wycofujące się, ma niską motywację, czuje się chronicznie zmęczone, apatyczne lub niespokojne.

JAK STRES WPŁYWA NA MÓZG?

W trybie alarmowym tracimy zdolność pamiętania i uczenia się, gubimy poczucie własnej wartości. Mózg, który czuje zagrożenie wyłącza wszystkie wyższe funkcje kory przedczołowej, do których należą:

- język,
- myślenie refleksyjne (w stresie „zapominamy języka w buzi”),
- myślenie twórcze, empatia (kiedy walczysz, nie musisz kochać całego świata),
- zdolności matematyczne,
- samokontrola,
- silna wola, cierpliwość i wiele innych.

Doświadczając nadmiernego stresu, dziecko napotyka trudności z koncentracją oraz pamięcią. Może łatwo się „wylączyć” lub stać się impulsywne.

NIE MA DZIECI SŁABSZYCH, CZY NIEGRZECZNYCH

Dziecko może utknąć w stanie dużego (walka) lub zbyt małego pobudzenia (ucieczka, zamrożenie) na krótką chwilę, ale także na miesiące, a nawet lata. Dzieci, które chronicznie „odpływają myślami”, czy też te nadaktywne, nie są w żaden sposób „słabsze” czy niegrzeczne. Nie oznacza to również, że wystarczająco się nie starają. One zwyczajnie w codziennym życiu doświadczają nadmiernego stresu. To bardzo ważne – nie ma głupich dzieci, dzieci niezdolnych czy niegrzecznych. Są tylko dzieci, których układy limbiczne są nadmiernie reaktywne.

„MOJE DZIECKO NIE ROZUMIE TEGO, CO SIĘ DO NIEGO MÓWI”

W trybie alarmowym silny stres powoduje kurczenie się mięśni w uchu środkowym, wyciszając częstotliwości charakterystyczne dla głosu ludzkiego i wzmacniając wrażliwość na dźwięki o niskich częstotliwościach.

Dla naszych praprzodków, którzy żyli w lesie, miało to sens, gdyż dźwięki o niskiej częstotliwości mogły oznaczać obecność drapieżnika. Dziś mechanizm ten (pochodzący z epoki kamienia łupanego) sprawia, że zestresowane dzieci są rozkojarzone i nie słyszą nauczycieli, czy rodziców. One naprawdę mają problem z rozumieniem tego, co się do nich mówi. Nie robią tego specjalnie, nie ignorują Cię, ani nie lekceważą.

NIE KRZYCZ - TO NIE POMAGA

Krzyki i groźby jedynie zwiększają stres dziecka i potęgują jego zagubienie. Dzieci nie można zmusić, aby się uspokoiły, a groźenie im karą zwiększa dodatkowo poziom stresu, którego już i tak doświadczają. Nadmierne lub zbyt małe pobudzenie to nie jest ich wybór. Dzieci nie wiedzą, co zrobić, by uspokoić własne emocje, czują dyskomfort i zagubienie. Mają problem, by samodzielnie uspokoić się i poczuć się lepiej.

ROZWIĄZANIE - TRÓJSTOPNIOWA PROCEDURA REGULACJI

Żeby odzyskać kontrolę nad zachowaniem, czy uczuciami oraz przywrócić zdolności poznawcze dziecka, musimy wyciszyć i uspokoić gadzie oraz ssacze struktury jego mózgu. To dlatego dzieci na kursach w Akademii Nauki poznają między innymi trójstopniową procedurę samoregulacji (dążenia do równowagi), dzięki której uczą się odzyskiwać spokój i energię do działania.

Składają się na nią trzy proste kroki:

Krok pierwszy: głaskanie jaszczurki, czyli uspokajanie mózgu gadziego. Dziecko ma szansę wyciszyć się i opanować stres.

Krok drugi: karmienie lwa, czyli zmniejszanie reaktywności mózgu ssaczego. Dziecko odzyskuje poczucie własnej wartości oraz zdolność do zapamiętywania i uczenia się.

Krok trzeci: budzenie olbrzyma, czyli aktywizacja funkcji kory przedczołowej i zdolności językowych, matematycznych, artystycznych oraz społecznych dziecka. Uczymy również dzieci posługiwania się skalą gotowości do uczenia się, aby mogły samodzielnie ją określić i zacząć regulować swoje emocje.

GAD NA EGZAMINIE

Jeden z trenerów Akademii Nauki miał kiedyś okazję prowadzić warsztaty w szkole z dziećmi, które w niedługim czasie zdawały ważne dla siebie egzaminy. Trening Trójstopniowej Procedury Regulacji był jednym z głównych tematów spotkań. Po egzaminach dzieci stwierdziły, że kilka razy podczas rozwiązywania testów zastosowały wspomniane procedury, kiedy – jak to same określiły – „ich gad zaktywował się, trafiając na pytanie, które wydało im się trudne”.

Nie musimy chyba dodawać, że wyniki egzaminów były bardzo dobre 😊 Trójstopniowa procedura regulacji i skala gotowości do nauki to autorskie rozwiązania, które stosujemy na kursach w Akademii Nauki. Są one wynikiem naszych 25-letnich doświadczeń w pracy z dziećmi i rodzicami. Opierają się na uznanych i propagowanych w wielu szkołach w Kanadzie i USA technikach samoregulacji i rezyliencji.

REGULACJA EMOCJI I REZYLIENCJA

Techniki samoregulacji (powracania do równowagi emocjonalnej) są bardzo skutecznym wsparciem dla dzieci. Techniki te są łatwe w zastosowaniu, a ich stałe, cierpliwe praktykowanie wpływa bardzo korzystnie na harmonizację pracy mózgu. Do technik tych należą np.: obserwacja oddechu, czy świadome odprężanie mięśni ciała. Rezyliencja to umiejętność dostosowywania się do zmieniających się warunków, adaptacja, odporność psychiczna, plastyczność umysłu, zdolność do odzyskiwania siły.

REZYLIENTNY MÓZG

To mózg zachowujący swój najwyższy potencjał w obliczu kryzysu, czy zagrożenia. Rezyliencję rozwijają techniki, które umiejętnie przekierowują uwagę dziecka na pozytywny obraz samego siebie, przywołują dobre doświadczenia i chwile, w których dziecko czuło się silne i wartościowe. Dzięki odpowiednio wprowadzonym w życie technikom w mózgu tworzą się silniejsze połączenia między neuronami związanymi z pozytywną oceną własnej osoby.

Dziecko, które stosuje Trójstopniową procedurę regulacji, z czasem potrafi doskonale panować nad emocjami, staje się spokojniejsze i mniej reaktywne, lepiej się koncentruje, pamięta i rozumuje.