

## SAMOKONTROLA



Samokontrola, czy inaczej **SAMOREGULACJA** lub **AUTOREGULACJA**, to **zdolność do określonego obchodzenia się z własnymi uczuciami, napięciami i innymi stanami wewnętrznymi**. Polega na umiejętności:

- wzbudzania i utrzymywania stanów wewnętrznych,
- modulowania i kontrolowania ich intensywności i czasu trwania,
- wpływania na towarzyszące im procesy fizjologiczne i sposoby zachowania.

**Samoregulacja polega więc na tym, że dziecko/młody człowiek świadomie reaguje na bodźce zewnętrzne i kontroluje własne stany emocjonalne, umie radzić sobie ze stresem, kształtuje własne emocje zgodnie z wyznawanymi wartościami, normami, zasadami.**

### **ETAPY NAUKI AUTOREGULACJI**

Kiedy nie ma dostatecznie dużo okazji do budowania umiejętności autoregulacji lub przejawiane są zaburzenia w procesie autokontroli, występują problemy z kierowaniem własnymi uczuciami, impulsywnością, samouspokajaniem i samopobudzaniem.

Możemy wtedy pomóc poprzez nauczenie kolejnych etapów procesu autoregulacji:

- **samoobserwacja** – podczas której potrafimy zauważyć własne stany pobudzenia;
- **umiejętność prawidłowej interpretacji** tych stanów, nazywania i różnicowania emocji;
- **możliwość przyjmowania społecznego sprzężenia zwrotnego** (aby uzgadniać własne przeżycia z „odpowiedziami” i interpretacją otoczenia);
- **opanowanie umiejętności „samoinstruowania”**, aby móc stosować strategie zachowania w celu regulacji emocji;
- **rozwińnięcie strategii regulacji** możliwych następnie do adekwatnego zastosowania.

## **ĆWICZENIA**

Poniżej proponujemy kilka ćwiczeń doskonalących umiejętność autokontroli – dorosłym często również „szwankuje” ta zdolność, więc nie zaszkodzi przećwiczyć razem z dziećmi ;). Młodzież, która zdaje się być prawie „dorosła” również często ma problem z autoregulacją, szczególnie w tak trudnym czasie, który nas zaskoczył. Tak naprawdę, wszystkim nam przyda się utrwalenie, przypomnienie i nauka autokontroli.

*Zatem – do dzieła! ☺*

### **1. POZYCJA MĘDRCA – regulacja emocji poprzez opanowanie ciała**

Pozycja mędrca (in. pozycja Coocka lub Dennisona) wiąże się z dawną, chińską tradycją poszukiwania spokoju i równowagi. Pomaga uspokoić emocje, wyciszyć się i skupić na sobie. Usiądźcie po turecku i skrzyżujcie ręce na klatce piersiowej. Język przytknijcie do podniebienia, zamknijcie oczy. Posiedźcie tak chwilę w milczeniu.

### **2. TERAPIA SZTUKĄ – arteterapia**

Arteterapia przebiega w różnej formie. Może być przeprowadzona np. poprzez wspólne obejrzenia filmu dostosowanego do wieku i problemu, rozmowa po obejrzeniu – analiza zachowań, uczuć bohaterów oraz widzów, czy też jako nagrywanie filmu wspólnie z dzieckiem, ustalanie problematyki, tematu, zagadnień, które chcemy w nim ukazać. Terapia sztuką to również **muzykoterapia** – nauka śpiewania nowych piosenek, śpiewanie utworów znanych i lubianych, słuchanie muzyki, omawianie emocji z nią związanych; **teatroterapia** – stosowanie psychodramy, dramy, scenek pantomimicznych, oglądanie spektakli.

**Bardzo pomocne podczas nauki samoregulacji są:**

- **ćwiczenia oddechowe,**
- **joga,**
- **wizualizacja,**
- **afirmacja,**
- **relaksacja** (o relaksacji pisałyśmy tydzień temu)

Wyżej wymienione ćwiczenia można łatwo odnaleźć w Internecie, który dysponuje nie tylko opisem, ale również filmami instruktażowymi. Serdecznie zachęcamy do sięgnięcia po tego typu formy ćwiczeń, na pewno każdy znajdzie „coś dla siebie”☺

Powodzenia!  
*Z pozdrowieniami,*  
*Anna Wajman i Regina Panaś*