

GLOSARIUSZ



Alarm limbiczny: Podświadomy alarm fizjologiczny uruchamiany przez układ limbiczny, kiedy ten wykryje zagrożenie i mobilizuje nas do działania (reakcja walki lub ucieczki), by sobie z nim poradzić.

Dysregulacja: Zachodzi wtedy, kiedy nasz poziom stresu jest tak wysoki, że upośledzone są różne systemy odpowiedzialne za myślenie i regenerację metaboliczną. Objawy dysregulacji mogą obejmować nasz dobrostan fizyczny, zachowanie, nastrój lub poziom skupienia uwagi.

Eksterocepcja: Wrażliwość lub odczuwanie bodźców spoza ciała.

Hamulce limbiczne: Metafora z zakresu Self-Reg, opisująca sytuację, w której układ limbiczny mocno zestresowanego dziecka potrafi spowolnić uczenie się i obniżyć osiągnięcia szkolne, by zagwarantować, że rezerwy energetyczne ciała i mózgu nie zostaną wyczerpane.

Homeostaza: Zdolność organizmu lub systemu do osiągania i utrzymywania stanu równowagi w obliczu wpływów zewnętrznych. W kontekście systemu zarządzania stresem pojęcie to odnosi się do zdolności pomagania ciału i umysłowi w odzyskaniu normalnego stanu spokojnej uważności po stresującym wydarzeniu.

Interocepcja: Doświadczanie lub odczuwanie wewnętrznych stanów fizjologicznych i zjawisk zachodzących w naszym ciele.

Metoda pięciu praktyk: Pięć procesów doktora Shankera (przeformułowanie, rozpoznawanie, redukcja, refleksja, reakcja) pozwalających zrozumieć stres i radzić sobie z napięciem.

Mikrośrodowiska: Przestrzenie w obrębie przestrzeni, które zaspokajają szeroki wachlarz potrzeb w zakresie samoregulacji. W jednym pomieszczeniu można korzystać z licznych mikrośrodowisk, by ograniczać stresory negatywnie wpływające na naukę i zachowanie dzieci.

Model pięcioobszarowy: Model doktora Shankera obejmujący pięć obszarów – biologiczny, emocjonalny, poznawczy, społeczny, prospołeczny – które są ze sobą wzajemnie powiązane.

Model ramowy Self-Reg: Obejmuje zarówno model pięcioobszarowy, jak i metodę pięciu praktyk. Model ten występuje wyłącznie w pracach doktora Shankera i kreśli specyficzny obraz samoregulacji. Kiedy w tej książce używamy nazwy Self-Reg, mamy na myśli właśnie ten model ramowy.

Mózgowe wi-fi: Teoretyczne połączenie „beziprzewodowe” między mózgiem opiekuna a niemowlęcia służące regulacji pobudzenia. Mózg wyższego rzędu reguluje mózg niedojrzały, który nie potrafi jeszcze regulować się samodzielnie. W miarę dojrzewania dzieci funkcjonowanie mózgowego wi-fi się zmienia, pozostaje ono jednak potężną siłą przez całe życie, wspierając troskę, wzajemne zrozumienie, więź i intymność.

Negatywne skrzywienie poznawcze: Kiedy nasza percepcja jest zaburzona wskutek nadmiernego stresu, co sprawia, że nasz układ limbiczny nastawia się na wyszukiwanie wszędzie zagrożeń i niebezpieczeństw. Powstaje w ten sposób tendencja do doszukiwania się zagrożenia tam, gdzie go nie ma, oraz interpretowania zachowań ludzi i innych doświadczeń w negatywnym świetle.

Przeciążenie allostatyczne: Stan, do którego dochodzi, kiedy dana osoba jest zestresowana na tyle, że wymogi wobec układu homeostatycznego są tak wielkie, iż przeciążone mechanizmy regeneracji przestają skutecznie działać.

Regulacja w dół: Zmniejszenie poziomu pobudzenia innej osoby (lub własnego).

Regulacja w górę: Zwiększenie poziomu pobudzenia innej osoby (lub własnego).

Rezonans limbiczny: Zjawisko, w którym układy limbiczne dwóch osób przekazują sobie bezpośrednio informacje o głębokich stanach emocjonalnych poniżej poziomu aktywnej świadomości.

Samoregulacja: W pierwotnym znaczeniu psychofizjologicznym termin ten odnosi się po prostu do zarządzania stresem. Mówi się, że zachodzi w sposób „nieprzystosowawczy”, jeśli ogranicza możliwości rozwoju (np. unikanie wzroku). *Uważna* samoregulacja odnosi się do zarządzania przez ludzi wydatkowaniem energii i regeneracją w sposób wspierający rozwój. Uważna samoregulacja wymaga nauki rozpoznawania i reagowania na stres we wszystkich jego licznych przejawach – pozytywny i negatywny, ukryty i jawny oraz mniej istotny i traumatyczny.

Stan limbiczny: Stan emocjonalnego i fizycznego pobudzenia, w którym układ limbiczny monopolizuje zasoby, a tym samym bardziej kontroluje myśli, czyny i osądy danej osoby niż jej kora przedczołowa.

Stres: Niespecyficzna reakcja ciała na narzucone mu wymagania; również emocjonalne lub fizyczne obciążenie i napięcie związane z wymaganiami lub niesprzyjającymi okolicznościami.

Stresor: Wszystko, co wywołuje w ciele i mózgu reakcję stresową.

Układ limbiczny: Układ mózgowy odpowiedzialny za zachowania reaktywne, silne emocje, popędy i motywację. Uruchamia on

reakcję walki lub ucieczki i odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu wspomnień. Jego główne struktury to ciało migdałowate, hipokamp, podwzgórze i jądro półleżące.

Współ-Reg: Panujący między poszczególnymi osobami współdzielony stan spokoju, w ramach którego przeformułujemy zachowanie drugiej osoby, określamy i ograniczamy jej stresy oraz pomagamy jej przejść od nieprzystosowawczych do regenerujących sposobów samoregulacji.

Współregulacja: Zachodzi wtedy, kiedy opiekun reguluje stan fizjologiczny innej osoby za pośrednictwem głosu, wyrazu twarzy, mowy ciała i gestów, aktywując dynamiczne pętle sprzężenia zwrotnego wzdluż nerwu błędnego (Porges, 2018).

Zachowanie wynikające z nadmiernego stresu: Zachowanie będące reakcją na nadmierny stres lub przez niego wywołane (w przeciwieństwie do zachowań celowych).

CZTERY NURTY SELF-REG



ZIARNO

Self-Reg jest tematem budzącym zainteresowanie twoje i twojej organizacji.



WSCHÓD SŁOŃCA

Self-Reg rozwija się w niektórych obszarach działalności twojej organizacji.



PATCHWORK

Self-Reg przenika już wiele obszarów działalności twojej organizacji, które łączycie ze sobą.



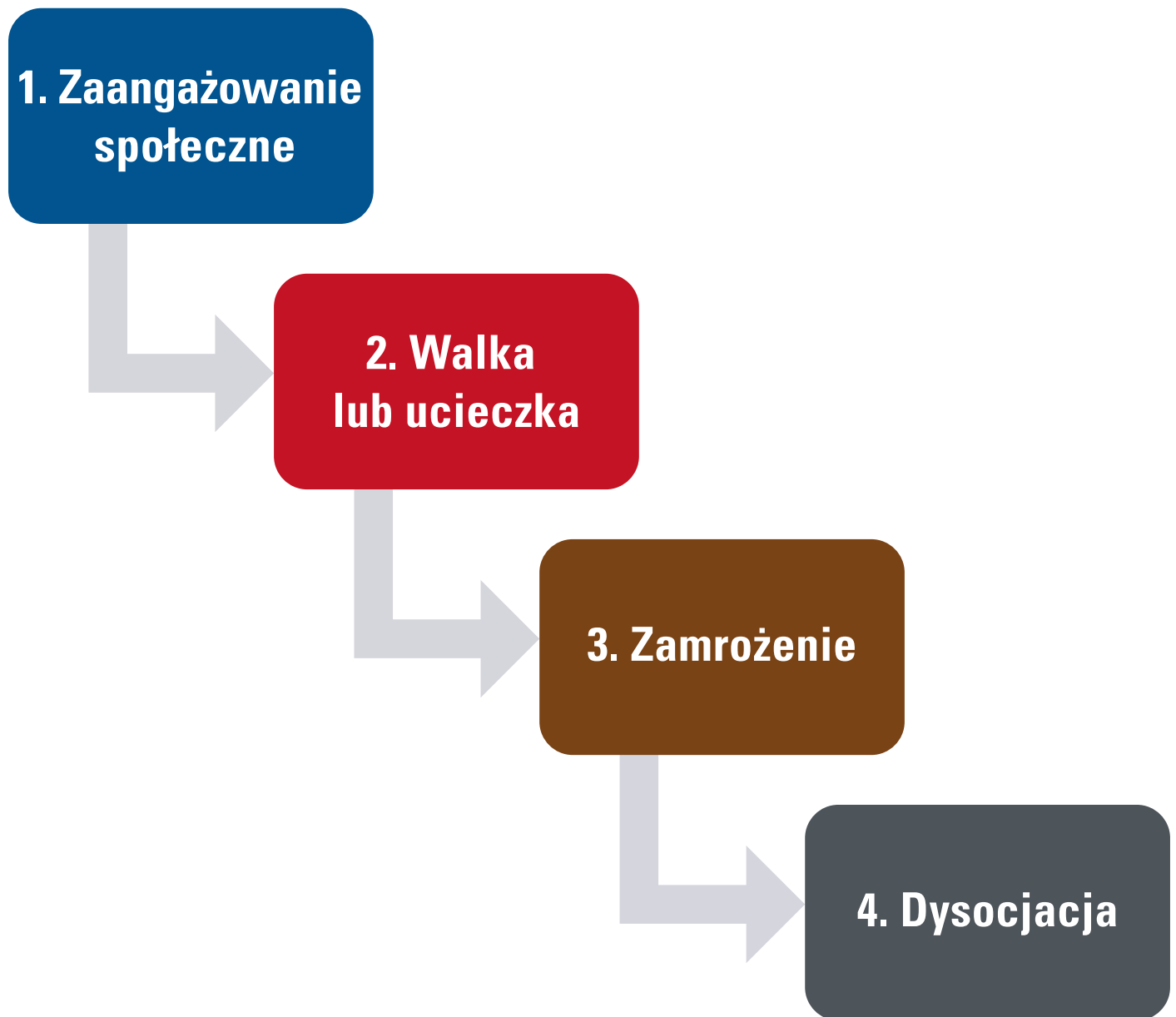
PRZYSTAŃ

Self-Reg jest częścią pewnych podstawowych ram warunkujących całe funkcjonowanie twojej organizacji.

CZYM JEST, A CZYM NIE JEST SELF-REG

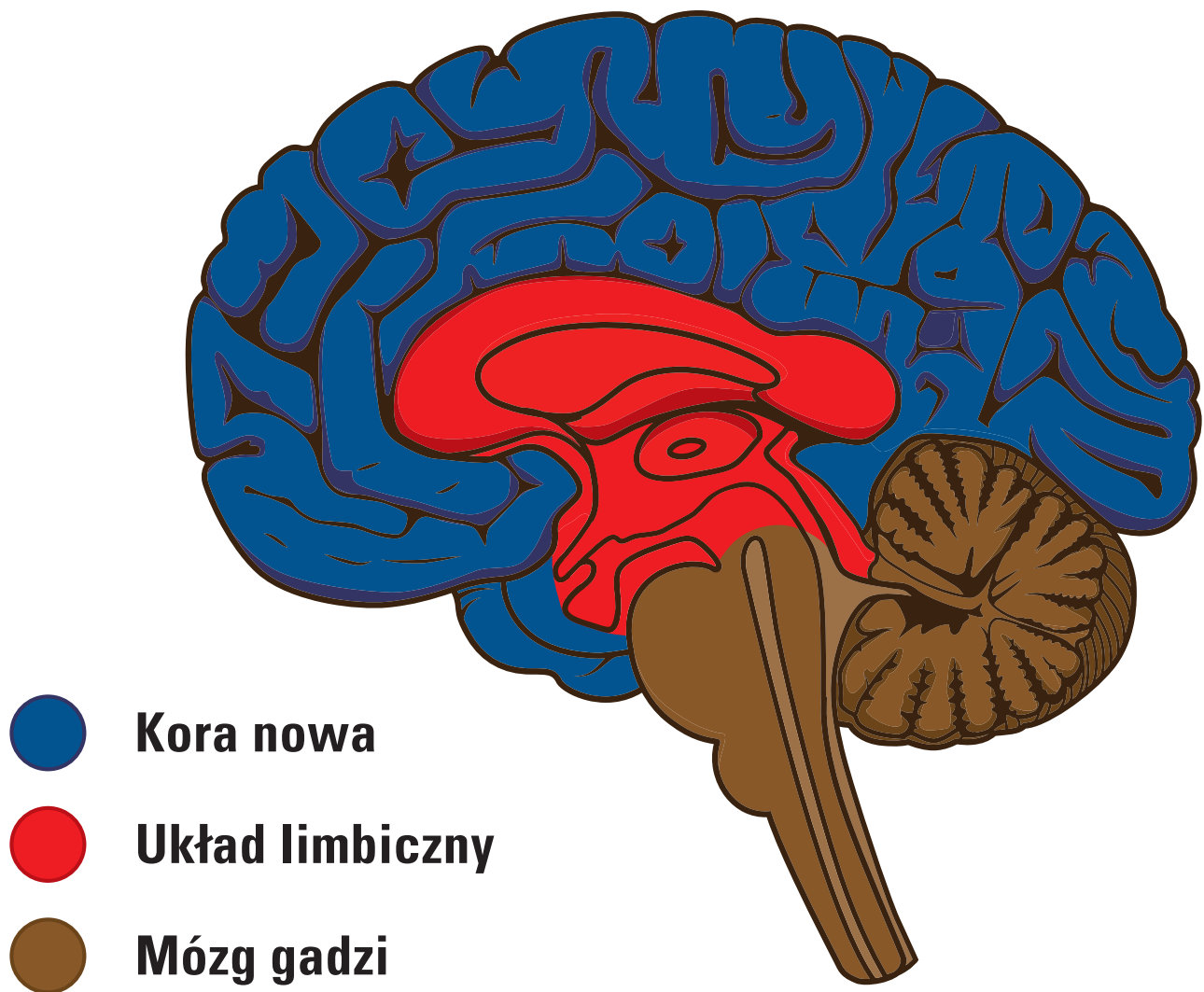
Self-Reg to...	Self-Reg to nie...
proces rozumienia stresu oraz zarządzania energią i napięciem	program
proces rozumienia i reagowania na stresowe źródła • zachowania • problemów w zakresie umiejętności uczenia się, motywacji i odpowiedzialności uczniów • trudności społecznych uczniów • silnych emocji wpływających na układy energetyczne	program skupiający się na konkretnym obszarze, takim jak • zarządzanie zachowaniem • odpowiedzialność, motywacja i/lub umiejętność uczenia się uczniów • umiejętności społeczne • uczenie się społeczno-emocjonalne
uwaga – Self-Reg w życiu to uwaga samoregulacja	program uwagi
coś dla wszystkich uczniów i dorosłych	odrębna klasa dla uczniów z trudnościami w zachowaniu
zjawisko nieodłączne od relacji, nauczania, warunków do nauki oraz codziennego życia w szkole	seria lekcji

HIERARCHIA REAKCJI STRESOWYCH

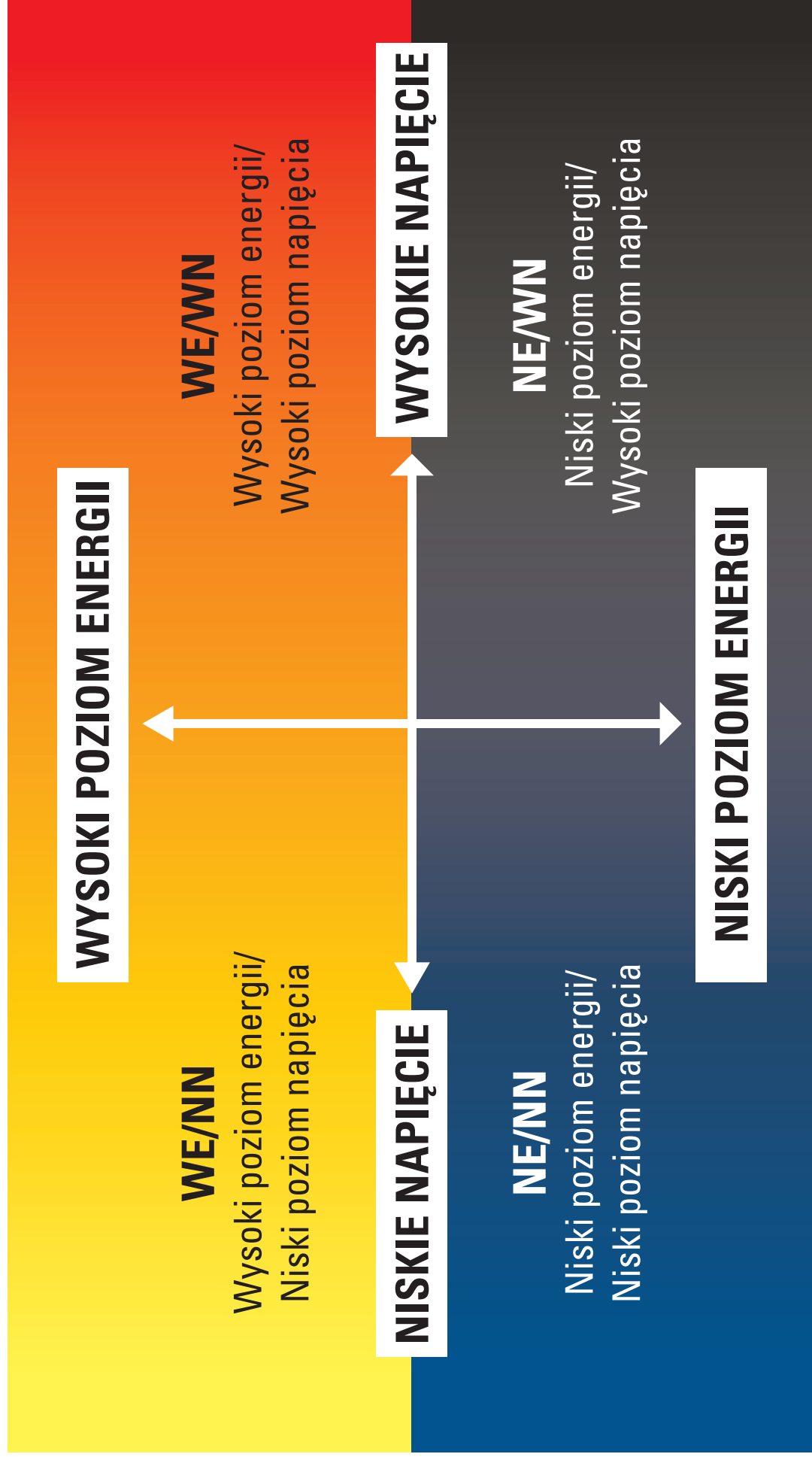


Źródło: Dostosowano na podstawie teorii Porgesa (2001, 2011)

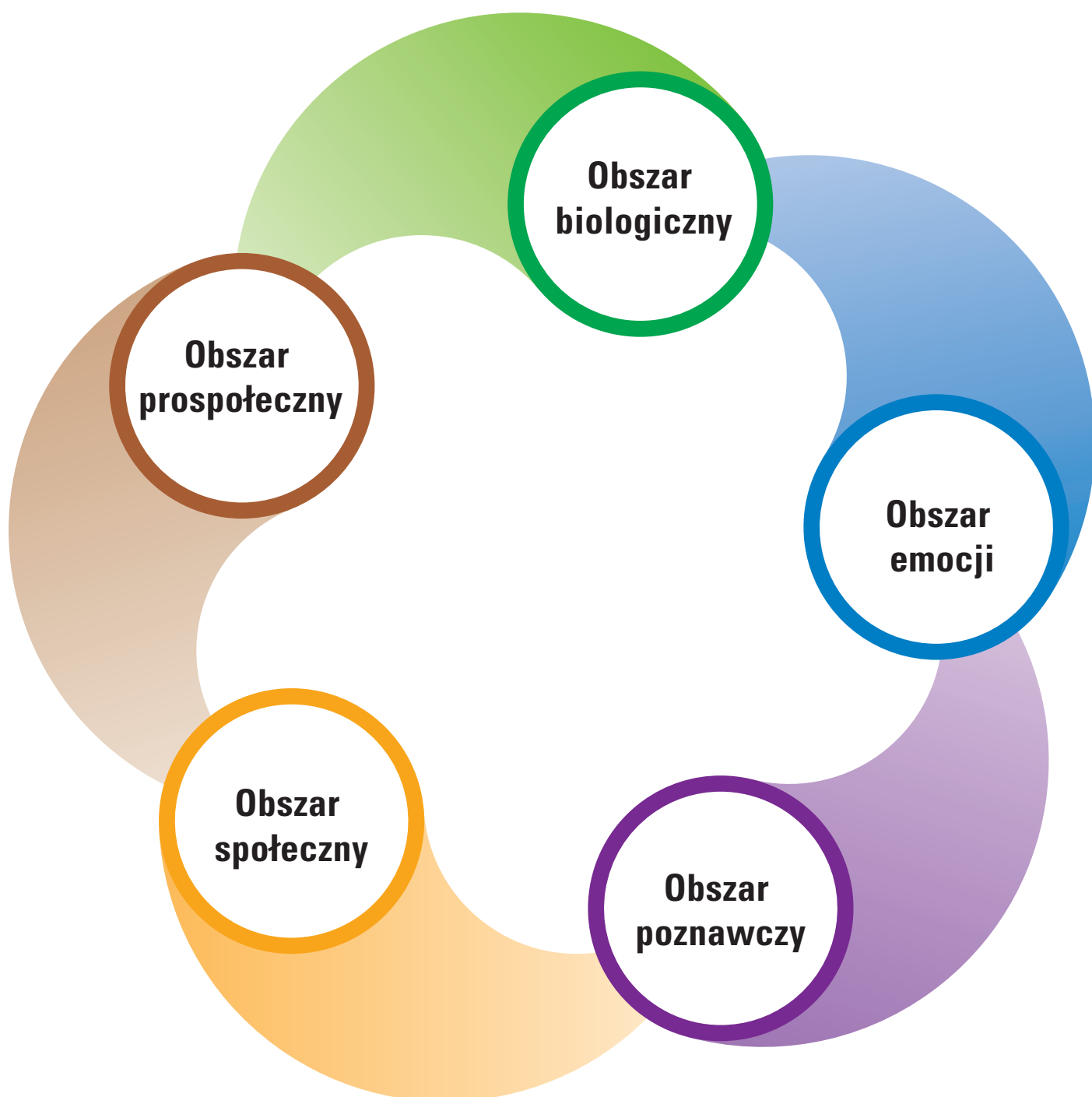
MÓZG TRÓJJEDYNY



Źródło: Ośrodek MEHRIT, w oparciu o model mózgu trójjedynego MacLeana (1990)



PIĘĆ OBSZARÓW SELF-REG



PRZYKŁADOWE STRESORY W OBSZARZE BIOLOGICZNYM



RÓWNOWAGA



Homeostaza, która przynosi spokój, pojawia się wtedy, kiedy wydatki energetyczne i regeneracja są ze sobą w równowadze.

PRZYKŁADOWE STRESORY W OBSZARZE EMOCJI



duże zaskoczenie



obawa przed
spróbowaniem
czegoś nowego



lęk przed kłótniami
rodziców



rozczarowanie



porównywanie się
z innymi



żałoba lub strata



chory rodzic



lęk przed karą



rozwód



samotność



wyrzucenie z klasy



terminy



depresja



spiętrzenie
przedświątne



zmiana rutyny



konflikt



odczuwanie bólu



wypowiadanie się
publicznie



rozstanie z rodzicem,
by iść do szkoły



wstyd



koszmary



poczucie bycia
niemile widzianym



przeprowadzka



strach



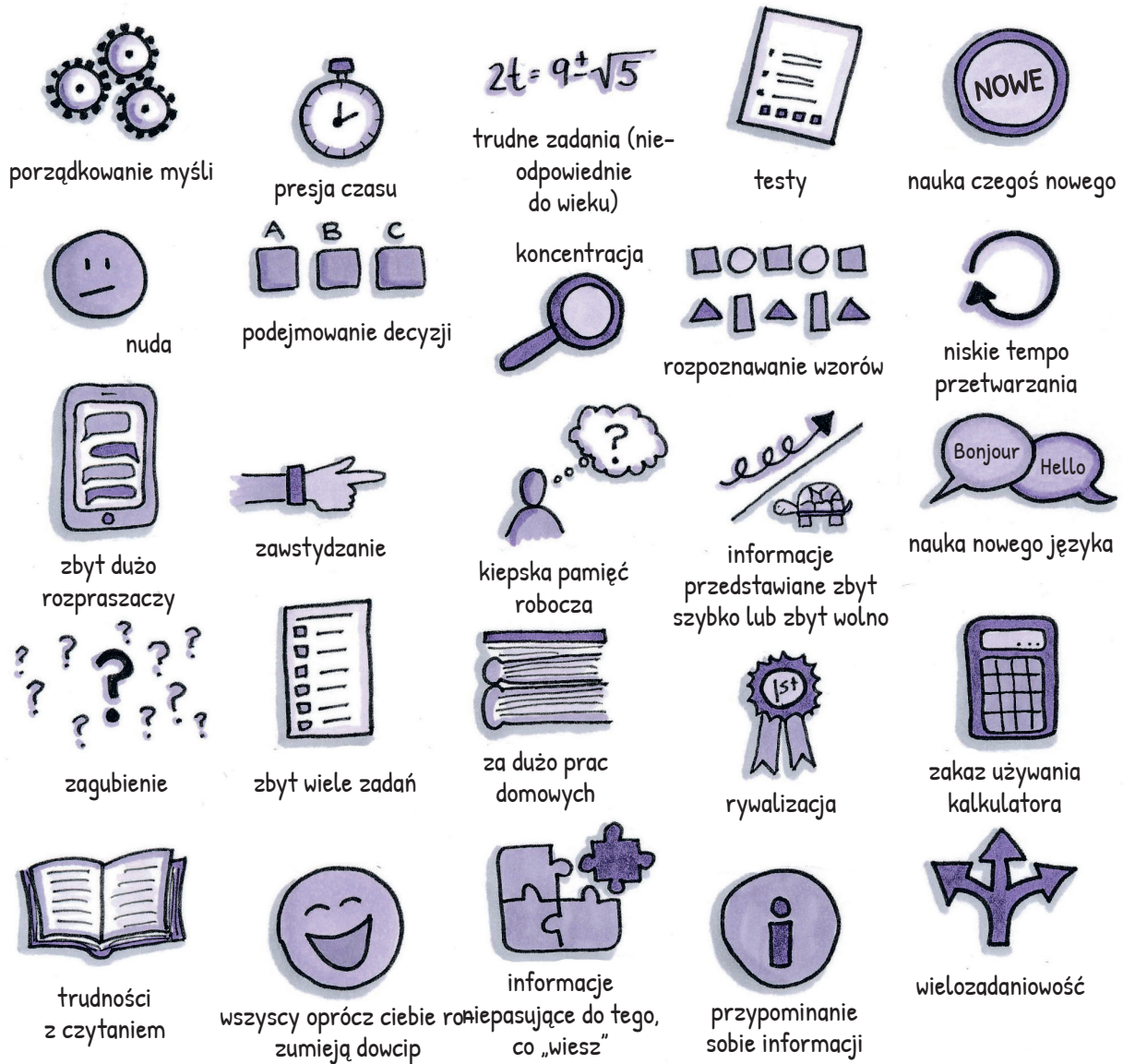
oczekiwanie

RÓWNOWAGA



Równowagę osiągamy nie przez próby pohamowania silnych emocji – zarówno pozytywnych, jak i negatywnych – ale przez rozpoznawanie ich jako takich.

PRZYKŁADOWE STRESORY W OBSZARZE POZNAWCZYM

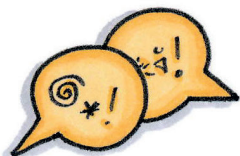


RÓWNOWAGA



Wyzwanie, które jest zbyt łatwe, nie jest „wyzwaniem” – ale nie jest nim też coś, co jest za trudne.

PRZYKŁADOWE STRESORY W OBSZARZE SPOŁECZNYM



konfrontacja



presja rówieśników



praca w grupie



wypowiadanie się publicznie



przyjęcia urodzinowe



nowa szkoła



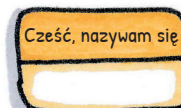
media społecznościowe



powolne jedzenie w szybko jedzącym świecie



podnoszenie ręki w klasie



spotkanie nowych osób



czas na dywanie



nękanie



nie ma się z kim bawić na przerwie



bycie nierozumianym



pominięcie



wejście do pokoju pełnego ludzi



zazdrość



święta



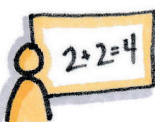
zatłoczone korytarze



głośne czytanie



przepiętne klasy



nauczyciele na zastępstwie



wykluczenie



samotne wyjście na wydarzenie



brak przyjaciół

RÓWNOWAGA



Bycie jednocześnie ani zbyt społecznym,
ani zbyt apodyktycznym, ani zbyt samotnym,
ani zbyt towarzyskim.

PRZYKŁADOWE STRESORY W OBSZARZE PROSPOŁECZNYM



RÓWNOWAGA

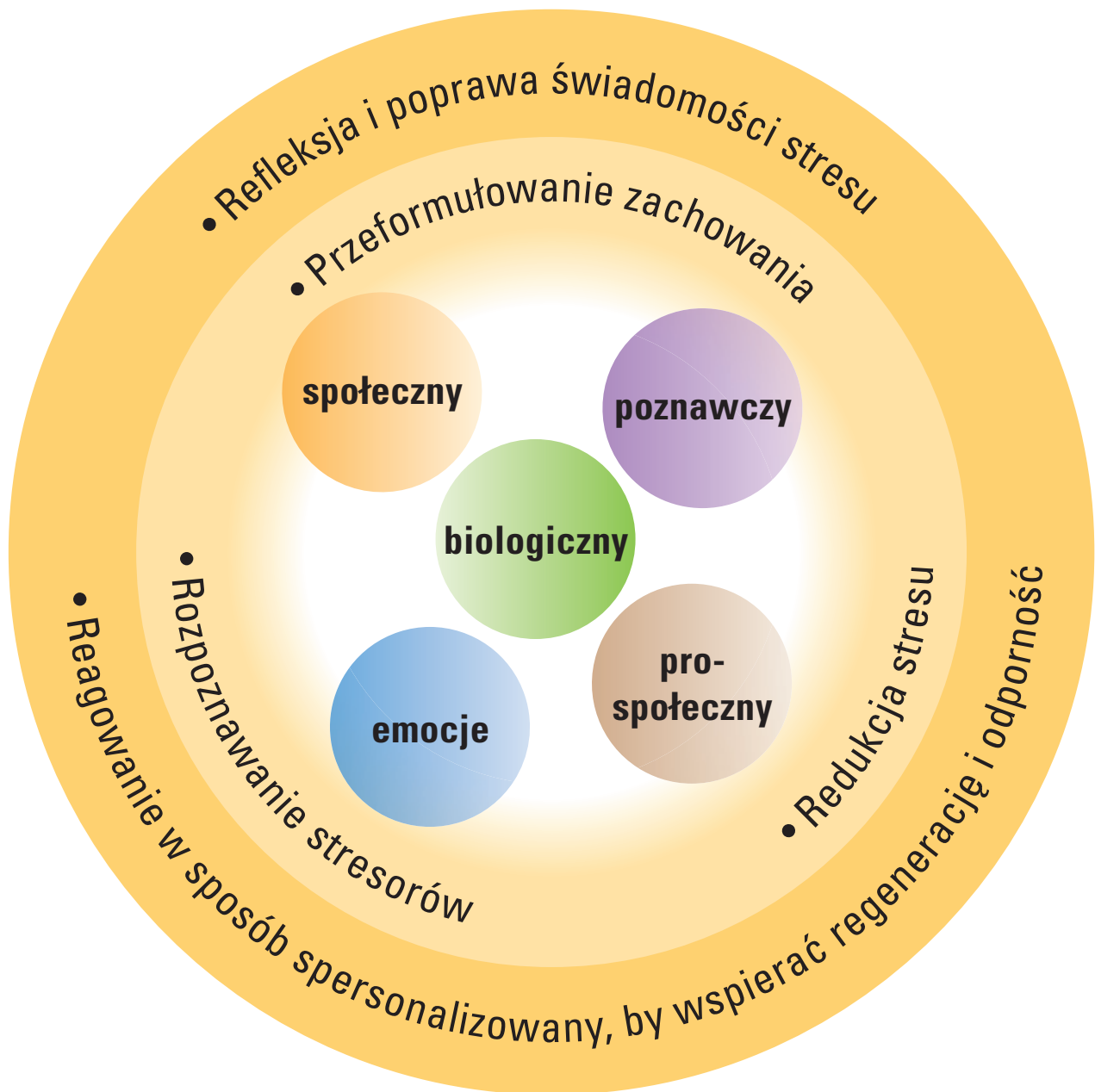


Równowagę osiągamy, kiedy dana osoba stawia grupę wyżej od siebie, ale mimo to pozostaje jednostką.

PRZYKŁADY STRESORÓW W PIĘCIU OBSZARACH SELF-REG

1. Obszar biologiczny: Weź pod uwagę wydatek energetyczny związany z następującymi źródłami stresu dla ciała i mózgu.			
• astma • jaskrawe światła lub oświetlenie fluorescencyjne • kofeina • przewlekły ból	• skrajne warunki pogodowe • nietolerancje lub nadwrażliwości pokarmowe • zmiany hormonalne	• głód lub pragnienie • bezsenność • podniesione głosy • zapachy • ruch drogowy • podróże	• szum wizualny (obwieszane ściany) • brak snu
2. Obszar emocji: Weź pod uwagę wydatek energetyczny związany z następującymi źródłami stresu dla ciała i mózgu.			
• oczekiwanie lub nadmierna ekscytacja • strach lub lęk • konfrontacja	• depresja • rozczarowanie • rozwód lub separacja • wątpliwości	• zawstydzienie • żaloba lub strata • bezradność • samotność	• przewodniczka lub przenosiny • rasizm, plotki i pogłoski
3. Obszar poznawczy: Weź pod uwagę wydatek energetyczny związany z następującymi źródłami stresu dla ciała i mózgu.			
• umiejętność porządkowania myśli • zawstydzanie • rywalizacja • zagubienie • terminy	• nadmiar informacji • przeszkadzacze • uczenie się czegoś nowego, np. języka • podejmowanie decyzji	• luki lub problemy z pamięcią • rozpoznawanie wzorów • kłopoty z czytaniem	• niewystarczająca stymulacja • problemy wzrokowe • uprzedzenia kulturowe
4. Obszar społeczny: Weź pod uwagę wydatek energetyczny związany z następującymi źródłami stresu dla ciała i mózgu.			
• przystosowanie się do emerytury • bycie ofiarą nękania • samotność w sytuacji społecznej • konfrontacja	• zagubienie w sytuacjach społecznych • tłumy • trudności w odczytywaniu sygnałów innych	• spory z partnerem • wrogość • brak przyjaciół • duże zgromadzenia rodzinne	• uczenie się zasad panujących w nowej grupie • presja rówieśników • small talk podczas wydarzeń społecznych
5. Obszar prospołeczny: Weź pod uwagę wydatek energetyczny związany z następującymi źródłami stresu dla ciała i mózgu.			
• bycie wykorzystywanym przez ludzi lub organizacje • rezygnacja z własnych potrzeb, by pomóc komuś innemu	• radzenie sobie z silnymi emocjami innych • oczekiwania innych • odczuwanie empatii lub współczucia	• poczucie odpowiedzialności za szczęście innych • poczucie nieprzygotowania • dawanie prezentów	• zazdrość • chore dziecko

PIĘĆ OBSZARÓW I PIĘĆ PRAKTYK SELF-REG



Źródło: Ośrodek MEHRIT

ZŁE ZACHOWANIE VERSUS ZACHOWANIE WYNIKAJĄCE Z NADMIERNEGO STRESU

Złe zachowanie

- Dziecko zdecydowało się zachować w konkretny sposób.
- Dziecko ma świadomość, że nie powinno się tak zachowywać.
- Dziecko mogło podjąć inną decyzję/ zachować się inaczej.

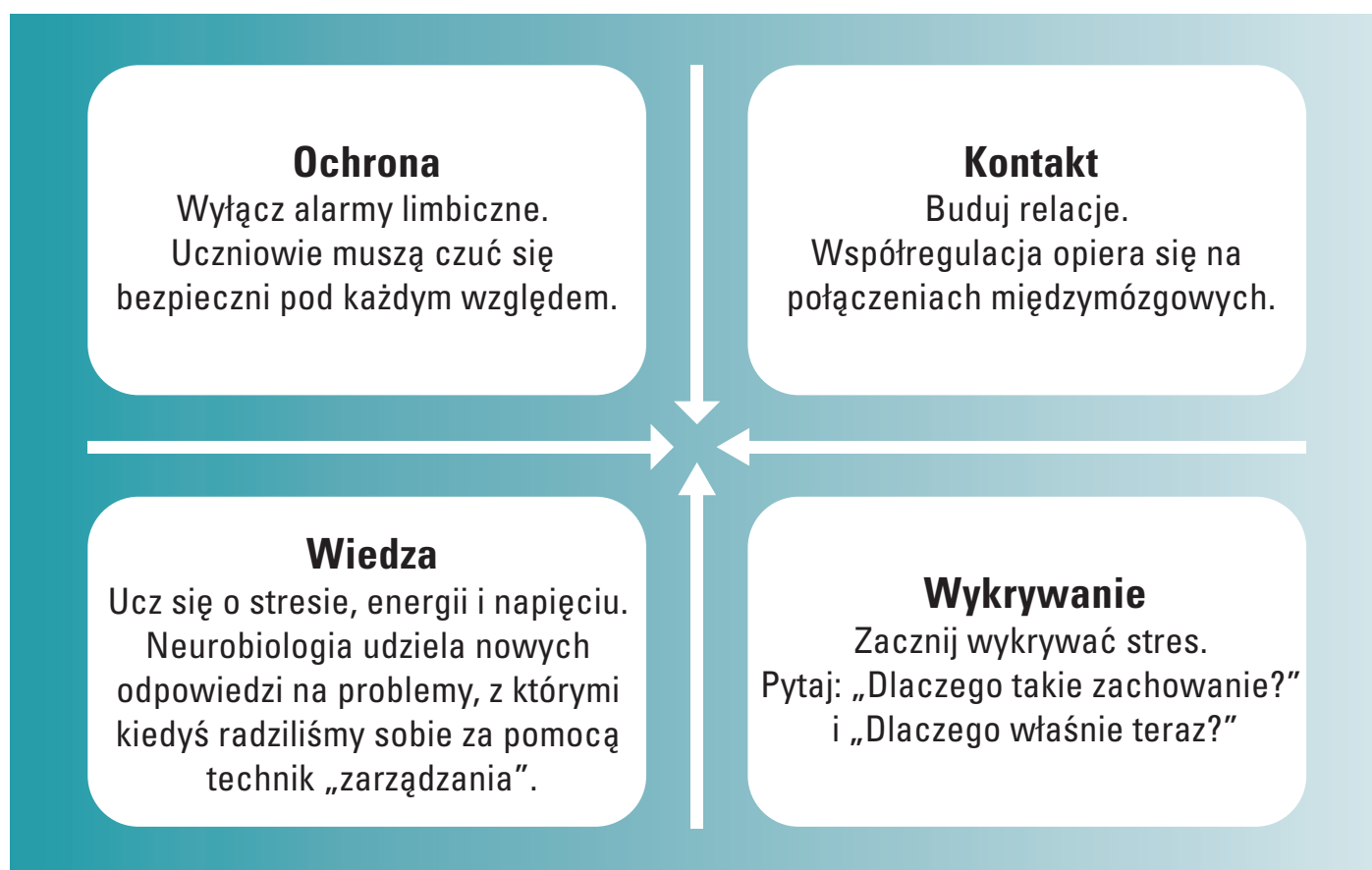
Zachowanie wynikające z nadmiernego stresu

- Dziecko nie *zdecydowało* się zachować w konkretny sposób.
- Zachowanie dziecka zostało wywołane przez procesy limbiczne i sublimiczne (Brązowy Mózg).
- Dziecku jest niezwykle trudno kontrolować takie zachowanie.

ZESTAWIENIE UMIEJĘTNOŚCI SELF-REG

	Poznaję...	Korzystając z pomocy, potrafię...	Samodzielnie...	W codziennym życiu...
Praktyka 1: Przeformułowanie zachowania	mój mózg, dowiaduję się, czym jest stres i jak wpływa na moje zachowanie, nastrój i poziom energii	dostrzegać niektóre objawy nadmiernego stresu u siebie i innych	odczytuję i przeformułuję zachowania wynikające z nadmiernego stresu u siebie, kiedy spoglądam wstecz na daną sytuację	odczytuję i przeformułuję zachowania wynikające z nadmiernego stresu u siebie i innych
Praktyka 2: Rozpoznawanie stresorów	różne rodzaje stresorów w pięciu obszarach: biologicznym, emocjonalnym, poznawczym, społecznym i prospołecznym	dostrzegać niektóre istotne stresory wpływające na zachowanie, nastrój i poziom energii u siebie i innych	rozpoznaję stresory, które wpływają na moje zachowanie, nastrój i poziom energii – szczególnie kiedy doświadczam wielu stresorów jednocześnie	pytam „Dlaczego?” i „Dlaczego właśnie teraz?”, by znaleźć stresory, które można zredukować lub wyeliminować. Odczytuję objawy zachowań wynikających z nadmiernego stresu u innych.
Praktyka 3: Redukcja stresu	sposoby na redukcję stresorów	znajdować sposoby na redukcję lub eliminację stresorów wpływających na zachowanie, nastrój i energię swoją lub innych	udało mi się zredukować lub usunąć niektóre stresory, które wpływają na moje zachowanie, nastrój i poziom energii	podejmuję działania, by zmniejszyć i/lub wyeliminować osobiste stresory wpływające na moje zachowanie, nastrój i energię
Praktyka 4: Refleksja i poprawa świadomości stresu	różnicę między siedzeniem cicho a zachowaniem spokoju	zacząć zauważać, kiedy mam w sobie spokój (i jakie to uczucie w ciele) oraz rozpoznawać spokój u innych	dostrzegam poczucie spokoju, skupienia i uważności, kiedy się pojawia, oraz dostrzegam, kiedy się tak nie czuję	mam świadomość swoich stanów energetycznych i systemów reagowania na stres, wiem, jakie to uczucie być spokojnym i kiedy doświadczam dysregulacji
Praktyka 5: Reagowanie w spersonalizowany sposób, by wspierać regenerację i odporność	sposoby, w jakie ludzie napełniają swoje energetyczne kubeczki, kiedy są puste, oraz zachowują zdrową równowagę i prowadzą selfregowy styl życia	znajdować sposoby na to, by „napełnić” swój kubeczek, kiedy jest prawie pusty. Zaczynam dostrzegać, kiedy nie jestem w równowadze i co z tym zrobić.	korzystam z własnych sposobów ładowania baterii, kiedy brakuje mi energii i nie jestem w równowadze. Staram się zbudować zdrowy, oparty na Self-Reg styl życia, który sprzyja mojemu dobremu samopoczuciu.	wiem, jak zachować równowagę w ramach zdrowego, selfregowego stylu życia. Poświęcam czas na regenerację w ramach codziennych rytuałów oraz kiedy dostrzegam oznaki spadku poziomu energii.

MODEL NAUCZANIA OPARTY NA ENERGII (ECT)



Źródło: Shanker i Hopkins (2017)

PLAN NAUCZANIA OPARTY NA ENERGII (ECT)

Ochrona (co robić nadal, zmienić lub porzucić, dodać)	Kontakt (co robić nadal, zmienić lub porzucić, dodać)
Wiedza (co robić nadal, zmienić lub porzucić, dodać)	Wykrywanie (co robić nadal, zmienić lub porzucić, dodać)

SYGNALIZOWANIE BEZPIECZEŃSTWA

UPRASZCZAJ język

DOOSTRAJAJ się do stanu emocjonalnego dziecka.

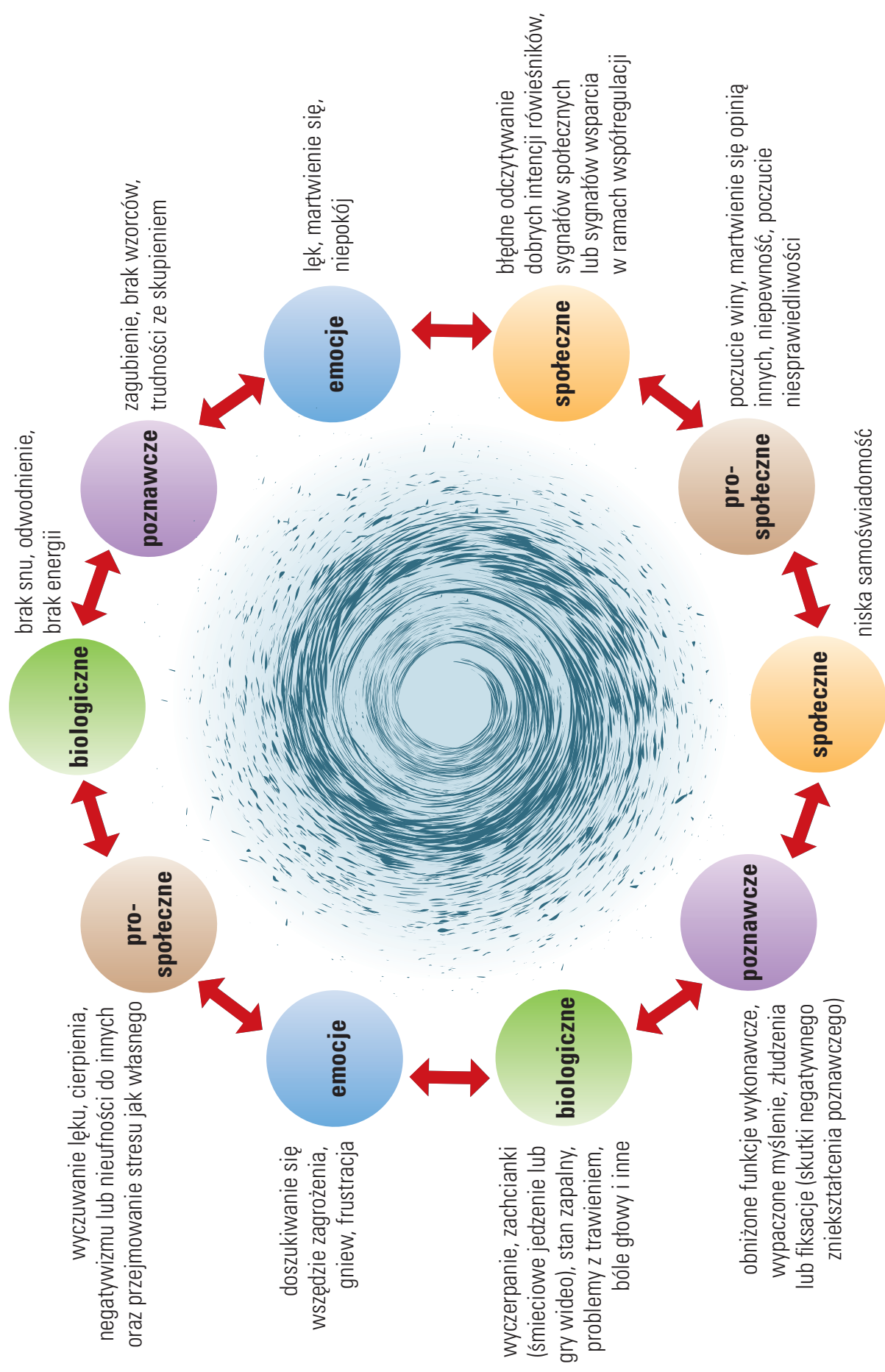
PODAŻAJ za dzieckiem. Czasami wymaga to cierpliwości i czekania.

PRZYCIĄGNIJ uwagę dziecka tonem głosu, który sygnalizuje bezpieczeństwo.

NIE SPIESZ SIĘ i poruszaj powoli. Nie wykonuj żadnych nagłych ani gwałtownych ruchów.

DAJ SIĘ przekonać i zaufaj, że dziecko ma jak najlepsze intencje.

EFEKT MNOŻNIKOWY STRESORÓW



STAN REGULACJI I DYSREGULACJI U NAUCZYCIELI

Nauczyciel w stanie WYREGULOWANYM

- Nauczyciel pozostaje w równowadze we wszystkich pięciu obszarach.
- Stresory mieszczą się w akceptowalnym okienku tolerancji.
- Uważną samoregulację napędza pozytywna energia w klasie.

W stanie WYREGULOWANYM nauczyciel

- daje uczniom okazję do uważnej samoregulacji
- ma pozytywny wpływ na energię i napięcie w klasie
- potrafi w razie potrzeby „dzielić się spokojem” z innymi
- współreguluje zestresowanych lub rozregulowanych uczniów, zapewniając im rusztowanie na drodze do stanu wyregulowania.

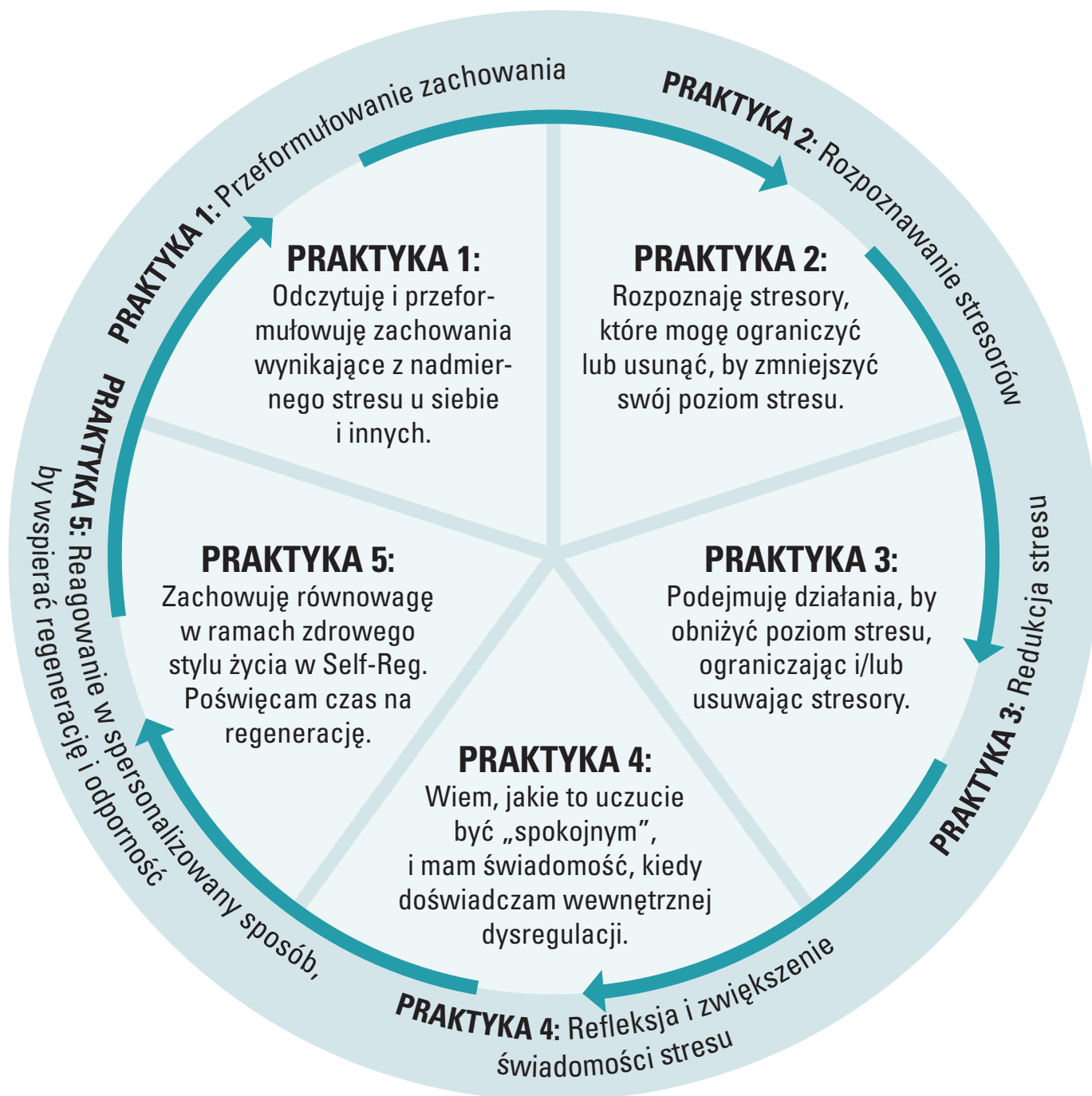
Nauczyciel w stanie DYSREGULACJI

- Oznaki stresu są widoczne i słyszalne.
- Nauczyciel emanuje sygnałami braku bezpieczeństwa.
- Stresory we wszystkich pięciu obszarach nawarstwiają się i przekraczają zasoby, którymi dysponuje nauczyciel, by sobie radzić.
- Nauczyciel ma węższe okno tolerancji stresu.
- Nauczyciel ma podwyższoną wrażliwość na stres.

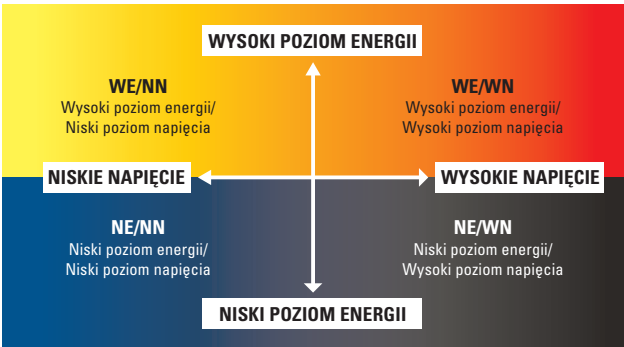
W stanie DYSREGULACJI nauczyciel

- ma rozregulujący wpływ na uczniów, potęgując ich nieprzystosowane strategie samoregulacji
- eskaluje napięcie w klasie
- nie potrafi „dzielić się spokojem” lub może „dzielić się chaosem” (nawet niechcący).

OBRAZ KOMPETENCJI W ZAKRESIE SELF-REG



DZIENNIK REFLEKSJI DOTYCZĄCYCH ENERGII I NAPIĘCIA



Gdzie się aktualnie znajdujesz w macierzy energii i napięcia? Za pomocą poniższej tabelki zapisz swój poziom energii i napięcia oraz uzasadnienie. Następnie przeformułuj sytuację.

Data i godzina:	Zakreśl stan energii i napięcia	Czerwony WE/WN	Szary NE/WN	Żółty WE/NN	Niebieski NE/NN
Co doprowadziło cię do tego stanu? Jaka była twoja reakcja? Przeformułuj sytuację:					

NARZĘDZIE MAPOWANIA SELF-REG WAVE

W Wskaźniki nadmiernego stresu

A Allostaza i stres allostatyczny

V Wartości

E Energia i jej przepływ

Mapowanie Self-Reg WAVE

Narzędzie dla szkół i specjalistów Self-Reg

Uczeń

Klasa

Data WAVE:

Zespół WAVE:

W: Wskaźniki nadmiernego stresu			A: Allostaza i stres allostatyczny				
Obszary Self-Reg	Wskaźniki nadmiernego stresu	Stresory ucznia w tym obszarze	Przeciążenie allostatyczne	Nie wi- dać	Czasami	Często	Zawsze
Biologiczny			Reakcja stresowa uruchamia się łatwo i często				
Emocje			Reakcja stresowa nie jest dostosowana do bodźca				
Poznawczy			Osoba jest chwiejna				
Społeczny			Osobę trudno uspokoić po uruchomieniu „alarmu”				
Prospołeczny			Uwagi:				
Dlaczego właśnie teraz?							

NARZĘDZIE MAPOWANIA SELF-REG WAVE (CIĄG DALSZY)

Mapowanie Self-Reg WAVE

Narzędzie dla szkół i specjalistów Self-Reg

V: Wartości		E: Energia i jej przeptyw				
Pięć praktyk Self-Reg Praktyki te są cenione jako metoda rozpoznawania stresu oraz zarządzania napięciem i energią. Na ile uczniów rozumie i stosuje poszczególne praktyki?		Macierz energii i napięcia	Przyjście do szkoły	Poranek	Śniadanie/Przerwy	Popołudnie
Przeformułowanie zachowanie Odczytuje i przeformułuje objawy zachowań stresowych		Wysoki poziom energii/Niski poziom napięcia				
		Niski poziom energii/Wysoki poziom napięcia				
Rozpoznaje osobiste stresory Rozpoznaje stresory jawne i ukryte		Wysoki poziom energii/Niski poziom napięcia				
		Niski poziom energii/Niski poziom napięcia				
Redukuje stres Podejmuje działania, by ograniczać stresory		Jakież schematy pod względem czasu lub kontekstu występowania stanów niskiego poziomu energii i wysokiego napięcia? Uwagi:				
Refleksja: Świadomość stresu Wie, jakie to uczucie być „spokojnym”, wie, że zbliża się reakcja stresowa						
Reaguje: Odporność i regeneracja Korzysta z własnych sposobów, by sobie radzić, przystosować się i odbudować zasoby energii						

NARZĘDZIE PROJEKTOWANIA RADAR

Zakres i cele

Co chcesz zrobić? Za pomocą kartki papieru lub tablicy nakreśl serię działań, które mogą pomóc ci przybliżyć się do osiągnięcia twojego strategicznego celu. Wybieraj wykonalne zadania, które posłużą za punkty kontrolne, czyli kamienie milowe po drodze.

Budżet i zasoby

Projektując swój plan, upewnij się, że wiesz, jaki masz do dyspozycji budżet i zasoby do zainwestowania. Działaj w ich obrębie.

Harmonogram

Ustal wykonalne i uwzględniające uwarunkowania harmonogramy. Ustal też zależności między zadaniami (np. zadania B nie można rozpocząć przed ukończeniem zadania A).

Kryteria jakościowe

Określ środki, które można zastosować na różnych etapach lub przez całą drogę Patchworku, by zagwarantować, że to, co wdrażacie, będzie adekwatnie i odpowiednio eliminować luki, którym próbujecie zaradzić.

MACIERZ RADAR

Macierz RADAR	Środowiska	Relacje	Nauczanie i uczenie się	Systemy i wsparcie
Obszar biologiczny				
Obszar emocji				
Obszar poznawczy				
Obszar społeczny				
Obszar prospołeczny				

ZASADY RODZINNE

Kiedy ktoś jest zraniony, przytulamy go.

Kiedy coś się zepsuje, naprawiamy to.

Kiedy ktoś jest głodny, karmimy go.

Kiedy coś jest brudne, czyścimy to.

Kiedy ktoś jest chory, pocieszamy go.

Kiedy ktoś jest smutny, uspokajamy go.

Kiedy ktoś mówi, słuchamy.

Kiedy ktoś jest kochany, mówimy mu to.

OSIEM WARTOŚCI PRZEWODNICH SELF-REG W NURCIE PRZYSTANI

1. Self-Reg jest uniwersalną platformą, a nie ukierunkowaną interwencją czy programem zarządzania zachowaniem.
2. Self-Reg to proces, a nie program.
3. Wszyscy są zdolni do samoregulacji, niezależnie od wieku, etapu czy poziomu umiejętności.
4. Każda osoba, rodzina, kultura i społeczność posiada niepowtarzalną wiedzę na temat Self-Reg.
5. Nie ma jednego sposobu na praktykowanie Self-Reg.
6. Nie ma żadnych szybkich rozwiązań; Self-Reg to proces ciągły i refleksyjny.
7. Dobrostan dzieci jest nieodłączny od dobrostanu kluczowych w ich życiu dorosłych.
8. Self-Reg jest dla każdego. Nie chodzi tylko o dzieci i młodzież.

PUNKTY WYJŚCIA DO NAWIĄZYWANIA KONTAKTÓW

Witaj wszystkie pytania, reakcje, okazje, by wysłuchać tych, z którymi próbujesz budować „wspólnotę” i o których chcesz dowiedzieć się więcej.	Wyczekuj cierpliwie, aż ktoś cię zapyta, zanim podzielisz się z innymi swoją opinią czy radą. Niektórzy ludzie są przemęczeni radami.
Wymyśl jakich mocnych stron nie znasz i jakie pojawią się okazje, by wzmacniać zaufanie w relacjach.	Wypatruj chwil – chociażby krótkich prześwytów – kontaktu, zdrowych relacji i Self-Reg, szczególnie ze strony tych, z którymi chcesz budować głębsze więzi.

OKAZJE DO BUDOWANIA ZAUFANIA

Ilustruj rozmowy o Self-Reg w praktyce przykładami, które zauważasz.	Izoluj od oceny (innych i własnej) te osoby z twojej społeczności, które (jeszcze) nie angażują się w Self-Reg.
Inicjuj okazje do słuchania za pomocą prawdziwych pytań wynikających z ciekawości i więzi.	Inspiruj i we wszystkich relacjach żyj tym, co mówisz na temat Self-Reg.

ŚWIATOPOGLĄD W RELACJACH

Nieustannie dbaj o głębsze zrozumienie własnego światopoglądu oraz różnic dzielących go od światopoglądów osób otaczających cię w społeczności szkolnej.	Nazywaj uprzedzenia, ukryte założenia i różnice poglądów, kiedy je zauważysz. Zobacz w nich wszystkich okazję do zastanowienia nad ramami, przez które interpretujemy nasz świat.
Naucz się korzystać z okazji do doświadczania i poznawania światopoglądów innych.	Notuj kognitywne kłapki na oczach wynikające z różnic w oczekiwaniach dotyczących relacji.

POZNAWANIE NOWYCH PERSPEKTYW

Doceniaj reakcje innych zmierzające do budowy zaufania w relacjach. Nie musisz się z nimi zgadzać, ale traktowanie ich odpowiedzi lub pomysłów jako wartościowych to podstawa dialogu i nauki.	Doczekaj nowego początku i nowego dnia. Czasami to właśnie jest potrzebne w budowaniu relacji.
Dostrzegaj pomysły i punkty widzenia inne niż twoje. Nie możesz „odwiesić na kołku” swoich uprzedzeń, ale możesz spróbować odłożyć je na chwilę na bok i postarać się coś więcej zrozumieć.	Daj szansę nowym pomysłom, kwestionując swoje rozumowanie, kiedy czujesz narastający opór i rozpoznajesz w tym rozumowaniu ogranicznik relacji. Zadaj sobie pytanie „Dlaczego?” i „Dlaczego właśnie teraz?”.

GLOBALNA PERSPEKTYWA I POWIĄZANIA

Oglądaj inicjatywy dotyczące zaangażowania rodziców z każdej strony. Kiedy nic nie działa, wyjdź w swoim rozumowaniu poza kontekst sytuacji i poszukaj nowych pomysłów.	Otwieraj nowe kanały umożliwiające prowadzenie kluczowych rozmów: Pytaj „Co jeszcze mogę zrobić?” i „Jak mogę was wspierać?”.
Otaczaj wsparciem wszelkie małe isierki ważnych więzi w relacjach między szkołą a domem.	Otwarcie dostrzegaj własny wkład w tę „jakże ludzką” stronę budowania relacji, jakakolwiek jest twoja rola.

KRAJOBRAZY DO PRZEMIERZANIA

Wyjdź poza teren szkoły i odwiedź społeczność, z którą próbujesz nawiązać relacje, skorzystaj z każdej okazji, jaka ci się nadarzy.	Wahaj się, ponieważ jesteś człowiekiem i będziesz wpadać w „tak się robi od zawsze” oraz we własne niedociągnięcia. Wahanie i potknięcia to świetny dowód na to, że podejmujesz ryzyko i uczysz się po drodze.
Wykaż się kulturową i relacyjną pokorą podczas każdej próby wzmacniania relacji.	Wędruj krok po kroku i uwierz, że jeśli skupiasz się na zdrowiu relacji przez pryzmat Self-Reg, to idziesz we właściwym kierunku, a skutki uboczne już zaczynają się pojawiać.

TRZY KLUCZOWE KROKI PODCZAS DROGI DO PRZYSTANI

- 1. Doprecyzuj swoją misję.** Jeśli chcesz stworzyć Przystań, samoregulacja musi być nieodłączną częścią twojej misji, ponieważ stanowi jej podstawę. Wierzysz w to i bronisz tego przekonania. Jeśli nie, to jest moment, w którym wracasz do jednego z wcześniejszych nurtów – Ziarna, Wschodu Słońca lub Patchworku – i szukasz dla siebie odpowiedniego miejsca (przy czym czujesz swoją sprawczość, ponieważ uznajesz to za właściwy wybór na tym etapie).
- 2. Rozwijaj swoje wartości.** Osiem wartości przewodnich Self-Reg opisaliśmy wcześniej w tym rozdziale (str. 175), a następnie jeszcze raz podczas omawiania przeszkód, zagrożeń i potknięć na drodze do Przystani. Zacznij od nich jako podstawy i analizuj je po kolei, by sprawdzić, na czym stoisz w kontekście tych wartości (wraz ze swoim zespołem, jeśli cię to dotyczy). Następnie dodawaj, dostosowuj i rozwijaj te wartości według uznania. Kluczowe, by nie stracić ducha wartości Self-Reg, a jednocześnie dostosować je do siebie. Zapewnią ci pewien filtr – sito – podczas podejmowania decyzji w ramach rozwoju twojej Przystani.
- 3. Ustal kierunki strategiczne.** Kierunki strategiczne to coś zupełnie innego niż plan strategiczny. Podczas zmieniających się prac nad Przystanią wyników nie ustala się w taki sam sposób, jak można ustalić jakiś cel dwuletni w planie strategicznym. Zamiast tego skupiasz się na szeroko zakrojonych kierunkach, które służą ci za wytyczne, przez cały czas starając się je osiągać na wiele sposobów. Wciąż podejmujesz decyzje w miarę pogłębiania zrozumienia i pojawiania się nowych możliwości. Kilka przykładów potencjalnych kierunków:
 - Uczniowie, pracownicy, rodziny i członkowie społeczności czują się w naszej szkole mile widziani, otoczeni opieką i bezpieczni.
 - Hasło „Self-Reg na pierwszym miejscu” stoi w samym sercu wszystkich naszych polityk, praktyk, systemów i komunikatów.
 - Nasi uczniowie i pracownicy rozumieją system regulacji stresu w ciele i umyśle oraz są w stanie zarządzać własną energią i napięciem na własnych zasadach.



Jak umilić uczniom dzień

Bądź

Oddychaj
Zwolnij
Bądź przy dziecku
Zostaw ego za drzwiami
Uświadom sobie własny stres
Zaopiekuj się sobą

Działaj



Uśmiechaj się
promiennie
Patrz „łagodnym wzrokiem”
Witaj uczniów po imieniu
Obdaruj chwilą całej swojej uwagi
Słuchaj sercem
Wybieraj radość

Wspieraj



Zaczynaj
od mocnych stron
Zadbaj o plan i cel
Wspieraj samodzielność
Ograniczaj stresory
Daj rusztowanie do nauki
Zaspokajaj potrzeby

Nie poddawaj się

Pozwalaj zaczynać od nowa
Stosuj nastawienie na rozwój
Pytaj: Dlaczego? i Dlaczego właśnie teraz?
Bądź detektywem stresu
Obdarzaj bezwarunkowym,
pozytywnym szacunkiem
Każdy robi wszystko, co w jego mocy



Twoja pozytywna, wspierająca obecność
to jeden z najważniejszych czynników
zmieniających uczniowski dzień.

„To ty jesteś strategią” – Susan Hopkins

PROFIL PIĘCIU PRAKTYK SELF-REG

Praktyka 1: Przeformułowanie zachowania

- Wymień swoje zachowania lub decyzje podjęte przez siebie, które mogły zostać uznane za złe zachowanie.
- Przeformułuj każde z nich: „Myślę, że to było/jest zachowanie wynikające z nadmiernego stresu, a wiem to, ponieważ...”.

Złe zachowanie	PRZEFORMUŁOWANIE „Myślę, że to było/jest zachowanie wynikające z nadmiernego stresu, a wiem to, ponieważ...”

Praktyka 2: Rozpoznawanie stresorów w pięciu obszarach

- Zaczniij tworzyć listę stresorów, które wpływają na Ciebie osobiście. Przyjrzyj się stresorom w pięciu obszarach. A co z ukrytymi stresorami? (Nie przejmuj się zbytnio tym, by wpisać stresor w odpowiednim polu!)

Biologiczne
Emocjonalne
Poznawcze
Społeczne
Prospołeczne

Praktyka 3: Redukcja stresu

- Spójrz na stresory wypisane w praktyce drugiej i zacznij zastanawiać się nad tym, jak je ograniczyć.

Stresor 1:	Stresor 2:
Jak mogę go <i>ograniczyć</i> :	Jak mogę go <i>ograniczyć</i> :

PROFIL PIĘCIU PRAKTYK SELF-REG (CIĄG DALSZY)

Praktyka 4: Refleksja i zwiększenie świadomości stresu

- Słuchaj swojego ciała. To kluczowy etap w rozumieniu własnego stresu. Twoje ciało potrafi powiedzieć ci, czy czujesz spokój, czy nie, dlatego musisz rozpoznawać te uczucia.
- Wymień różne odczucia z ciała, których doświadczasz, kiedy jesteś w stanie spokoju, koncentracji i uważności.
- Wymień odczucia z ciała, które świadczą o braku spokoju, koncentracji i uważności.

Kiedy odczuwam <i>spokój</i> , czuję...	Kiedy <i>nie</i> odczuwam spokoju, czuję...

Praktyka 5: Reagowanie w spersonalizowany sposób, by wspierać regenerację i odporność

- Stwórz listę strategii lub czynności, które pomagają ci obniżyć napięcie i zwiększyć zapasy energii.
- Będzie to inna lista niż w praktyce trzeciej, ponieważ te strategie lub czynności nie powinny stanowić „doraźnych” sposobów obniżania stresu. Zamiast tego powinny one zapewniać ci energię i obniżać napięcie, by wywołać spokój. Będziesz wtedy lepiej radzić sobie z nieznanymi stresorami na horyzoncie.
- Zastanów się, jak wskazane przez siebie strategie lub czynności wiążą się ze stresorami wymienionymi w praktyce drugiej.

Jak obniżasz napięcie i zwiększasz poziom energii?