

PSICHOLOGINES TRAUMAS PATYRUSIŲ VAIKŲ SAVIREGULIACIJA: PAGALBOS GALIMYBĖS

Kas yra savireguliacija?

Savireguliacijos gebėjimus galime įvardinti kaip vienus iš esminių, nulemiančių vaiko ir suaugusiojo funkcionavimo sėkmę ir kokybę. Nors mokslininkai jau kelis dešimtmečius aktyviai tyrinėja savireguliacijos konstrukta, kasdienybėje šis terminas yra rečiau vartojamas. Kita vertus, savireguliacijos sąvoka turi daugybę sinonimų kaip antai savikontrolė, paklusnumas, malonumo atidėjimas, elgesio slopinimas, impulsų kontrolė, slopinamoji kontrolė ir pan. Taigi, *bendraja prasme savireguliacija – tai gebėjimas valdyti dėmesį, elgesį ir emocijas prisitaikant prie vidinių ir išorinių reikalavimų*. Šis apibrėžimas suponuoja keletą svarbių dalykų. Visų pirma, savireguliacija numato tikslingumą, elgesio valdymą arba kryptingumą. Antra, reguliuojamas ne tik elgesys, bet reguliuojamas savimi, taigi vaikas arba suaugęs yra aktyvus dalyvis savireguliacijos procesuose. O, trečia, savireguliacija yra multidimensinis konstruktas, kuris apima tarpusavyje susijusius emocinius, elgesio, pažintinius, motyvacinius komponentus. Kaip minėta, pastarieji komponentai tarpusavyje yra susiję, pvz., geriau savo dėmesį valdančiam elgesiui yra lengviau reguliuoti ir savo emocijas: kai reikia išlaukti malonumą jis gali nukreipti dėmesį į neutralius dirgiklius. Pamokų metu geriau susikaupti, t. y. geriau valdyti savo dėmesį sekasi vaikui, kuris lengviau susidoroja su frustracija ir pykčiu, sugeba atidėti malonumą, yra įvaldęs įvairių savireguliacinio elgesio strategijų.

Vaikų savireguliacijos tyrimai

Pirmieji vaikų savireguliacijos tyrimai prasidėjo dar praėjusiojo amžiaus septintajame dešimtmetyje, o jų pradininkas W. Mischelis, išgarsėjęs savo žymiuoju „zefyro testu“. Sunku tikriausiai rasti žmonių, kurie nėra girdėję apie šį testą. Jo instrukcija yra labai paprasta: vaikui pasakoma, kad jis gali suvalgyti vieną zefyrą dabar arba palaukti kurį laiką ir gauti du zefyrus. Skamba labai paprastai, tačiau tyrimai parodė, kad šio testo rezultatai puikiai prognozuoja tolimesnes vaikų gyvenimo pasekmes. Vaikai, kurie gebėjo geriau atsispirti pagundai, pasižymėjo geresne psichikos ir emocine sveikata, gyvenimo kokybe praėjus net daugybei metų po testo atlikimo. Taigi savo elgesio, dėmesio ir emocijų reguliavimas yra svarbus gebėjimas, padedantis sėkmingai prisitaikyti prie kasdienybės ir atlikti daugybę svarbių užduočių.

Kaip formuojasi savireguliacijos gebėjimai?

Yra daugybė veiksnių, formuojančių savireguliacijos raidą. Pirmieji penkeri metai – tai kritinis laikotarpis savireguliacijos gebėjimų formavimuisi. Polinkis lengviau ar sunkiau save reguliuoti yra įgimtas, nulemtas temperamento, tačiau branda ir aplinka taip pat vaidina labai svarbų vaidmenį savireguliacijos raidoje. Be abejo, kai vaikas auga, gerėja ir jo gebėjimas reguliuoti savo emocijas ir elgesį. Pirmąsias užuominas, liudijančias apie savireguliacinį elgesį, galima atpažinti jau pirmaisiais mėnesiais, kuomet kūdikis pradeda čiuožyti savo pirštą norėdamas nusiraminti. Paaugęs vaikas jau mokosi paklusti suaugusiųjų reikalavimams, paliepiamas nuslopinti savo dominuojantį atsaką ir pademonstruoti labiau priimtina. Būdamas ketverių metų vaikas jau gali lanksčiau prisitaikyti prie išorinių reikalavimų, jau gali planuoti, numatyti savo veiksmų pasekmes.

Ko-reguliacijos svarba

Tačiau savireguliacijos gebėjimai priklauso ne tik nuo prigimties ir fiziologinės brandos, bet ir nuo aplinkos, kurioje auga vaikas. Savireguliacija yra laipsniškas procesas ir prasideda nuo taip vadinamos „ko-reguliacijos“ (arba bendros reguliacijos). „Ko-reguliacija“ – tai interaktyvus vaiko ir pagrindinio juo besirūpinančio suaugusiojo procesas, kuris apibrėžia suaugusiųjų pagalba vaikui mokytis reguliuoti

savo elgesį ir emocijas. Taigi savireguliacija vystosi prieraišumo santykių su suaugusiųjų kontekste. Saugūs, šilti ir nuoseklūs santykiai su globėju (pagrindiniu vaiku besirūpinančiu suaugusiuoju) yra labai svarbūs tam, kad vaikas mokytųsi pažinti savo emocijas ir išmolti jas valdyti.

Kaip suaugę padeda vaikui save reguliuoti:

- kurdami jaustrų ir šiltą santykį su vaiku – atpažindami ir reaguodami į jo poreikius, padedami vaikui nusiraminti streso metu;
- struktūruodami vaiko aplinką – suteikdami vaikui nuoseklus ir prognozuojamas elgesio ribas, puoselėdami amžiui adekvačius lūkesčius vaiko atžvilgiu, užtikrindami vaikui saugią aplinką, mokydami vaiką patirti natūralias arba logines savo elgesio pasekmes;
- mokydami vaiką savireguliacijos įgūdžių modeliuojant tinkamą įgūdį, suteikiant galimybę mokytis palaiptai, padrašinant ir paskatinant. Vaikai mokosi reguliuoti save kasdienybėje, tam nereikia specialiai sukurtos programos.

Vaikų traumos ir savireguliacija

Kuo jaunesnis vaikas, tuo daugiau jam reikia išorinės, iš suaugusiųjų, paramos reguliuojant save. Taip pat vaikams, kurie turi tam tikrų įgimtų sunkumų (pvz., aktyvumo ir dėmesio sutrikimą, kitų įgimtų sutrikimų), reikalinga didesnė parama. Iš kitos pusės didesnė našta krenta tam vaikui, kuris auga nepalankioje aplinkoje, kurioje suaugę negali suteikti vaikui jo savireguliacijai vystytis tinkamų sąlygų. Ypatingą riziką disreguliacijai (sutrikusiai savireguliacijai) patiria vaikai, kurie patyrė lėtines ir pasikartojančias psichologines traumas (pvz., ilgą laiką besitęsiantį smurtą šeimoje, sistemingas patyčias mokykloje ir pan.). Pasikartojanti trauma sukelia hiperjaustrų aliarmą pavojui. Kitais žodžiais tariant, tokie vaikai reaguoja net į objektyvius neutralius dirgiklius kaip į pavojų ir demonstruoja elgesį, būdingą žmonėms streso būsenoje: kovok, bėk arba sustink.

Psichologines traumas patyrusių vaikų disreguliacija ir pagalba jiems

Vaikas, kuris yra „*kovos*“ *pozicijoje*, gali atrodyti fiziškai ir verbaliai susijaudinęs, priešišškai nusiteikęs, reikalaujantis ir besipriešinantis. Kalbantis su tokiu vaiku svarbu atspindėti jo emocijas, užduoti kuo mažiau klausimų ir demonstruoti aktyvaus klausymo įgūdžius. Svarbu vengti ištraukti į kovos žaidimą su priešišškai nusiteikusi vaiku, suteikti jam galios ir kontrolės jausmą suteikiant keletą pasirinkimų („gali nusiraminti čia arba savo kambaryje“, „nori nusiraminti vienas ar man pabūti šalia?“). Pasekmes geriau pritaikyti tuomet, kai vaikas jau bus nurimęs. Tuomet yra svarbu ir pasikalbėti su vaiku apie nepaklusimo priežastį įvardinant elgesį, kurį jūs matote, ir vaiko jausmus.

Vaikas, esantis „*bėgimo*“ *pozicijoje*, atrodo išsigandęs, panikuojantis, sunkiai valdo savo kvėpavimą, nori pabėgti iš situacijos. Jam galima padėti skatinant jį ramiai, lėtai ir giliai kvėpuojant, mokant įsižeminimo technikų, paaiškinant jam situaciją, teikiant paprastas instrukcijas. Įsižeminimo technikos skatina asmenį grįžti į čia ir dabar ir dažniausiai remiasi įvairiais sensoriniais pojūčiais, pvz., vaikas paprašomas išvardinti, ką jis mato, girdi, užuodžia, jaučia. Galima paprašyti vaiko išvardinti penkis dalykus, kurie jam nutiko šiandien arba paprašyti nupasakoti, ką vaikas jaučia savo kūne.

Sustingęs vaikas atrodo išsiblaškęs, užsisvajojęs, nereaguojantis į kalbinimą arba emociškai atsiribojęs. Vėlgi padeda iš šios būsenos išeiti kvėpavimo ir įsižeminimo technikos. Ir pats svarbiausias dalykas: vaikai mokosi savireguliacijos stebėdami juos supančius ir su jais bendraujančius suaugusius. Taigi, suaugę turi būti labai atidūs savo jausmams ir reakcijoms, ypatingai emociškai sudėtingų interakcijų su vaiku metu, ir reaguoti į vaiką ramiai, su pagarba savo ir vaiko jausmams.