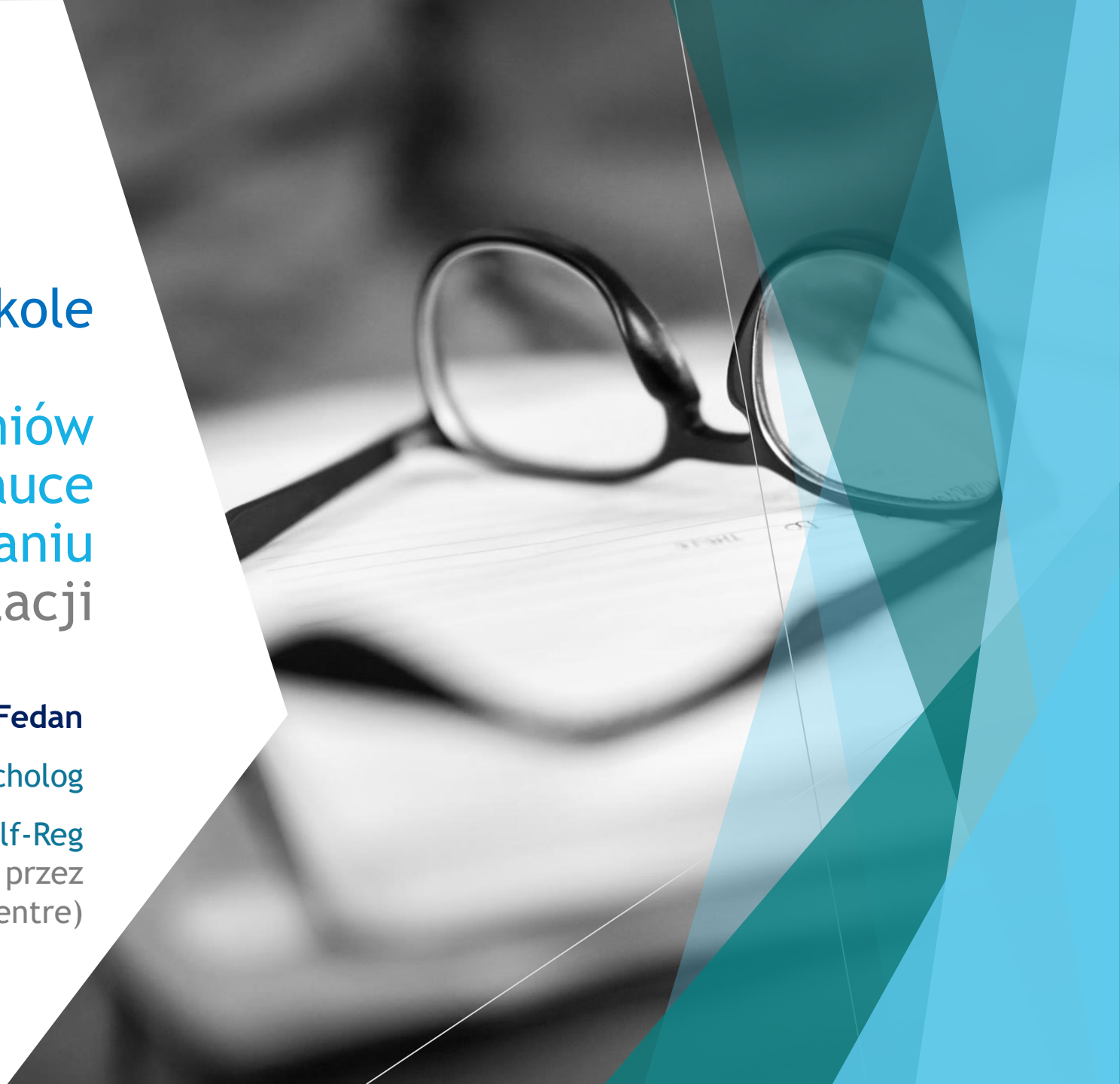
Self-Reg w szkole

Jak wspierać uczniów w nauce i właściwym zachowaniu dzięki samoregulacji

Natalia Fedan

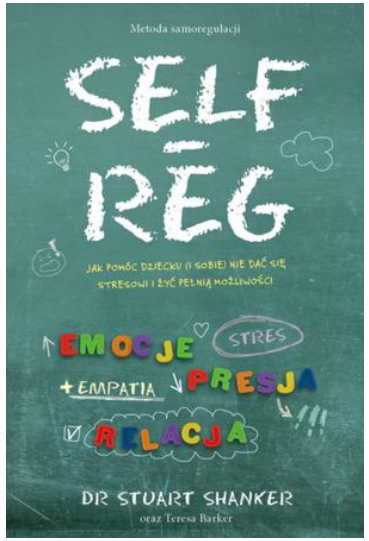
Psycholog

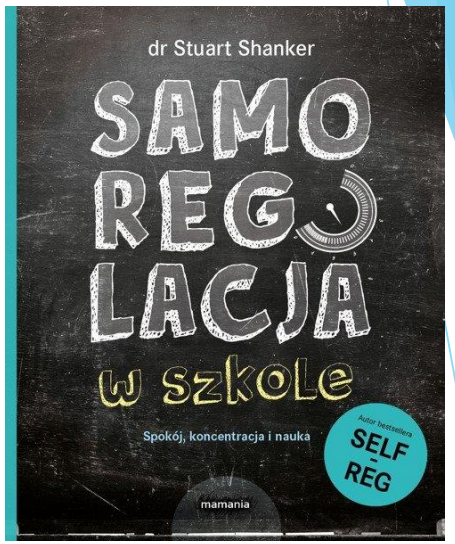
Facylitatorka Self-Reg
(absolwentka kursu I i II stopnia prowadzonego przez the Mehrit Centre)

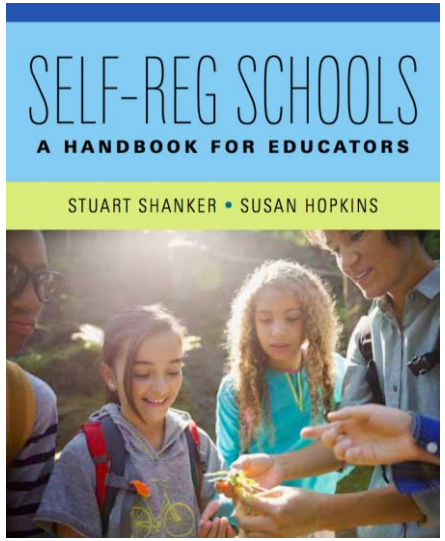


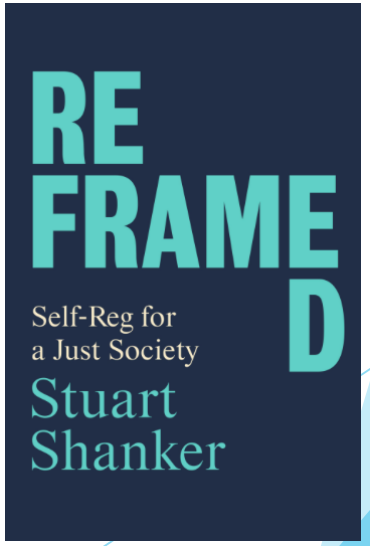
Kim jestem?

- psycholog i anglistka
- pasjonatka pracy z przekonaniami i terapii poznawczo-behawioralnej
- po kursach certyfikacyjnych I i II stopnia w zakresie Self-Reg: Foundations i Facilitator
- tłumaczka książki „Self-Reg” oraz współtłumaczka „Samoregulacja w szkole” Stuarta Shankera
- pierwsza w Polsce propagatorka Self-Reg
- mama trójki dzieci: 18, 16 i 5 lat


Metoda samoregulacji
SELF-REG
JAK POMÓC DZIECKU (I SOBIE) NIE DAĆ SIĘ STRESOWI I ŻYĆ PEŁNIĄ MOŻLIWOŚCI
EMOCJE
STRES
+EMPATIA
PRESJA
RELACJA
DR STUART SHANKER
oraz Teresa Barker


dr Stuart Shanker
SAMO REGULACJA
w szkole
Spokój, koncentracja i nauka
Autor bestsellera
SELF-REG
mamania


SELF-REG SCHOOLS
A HANDBOOK FOR EDUCATORS
STUART SHANKER • SUSAN HOPKINS


RE FRAME D
Self-Reg for a Just Society
Stuart Shanker

Stuart Shanker

- Dr. Stuart Shanker (D.Phil) - emerytowany profesor prowadzący badania w zakresie filozofii i psychologii
- Dyrektor i założyciel ośrodka propagującego Self-Reg, the Mehrit Centre
- Autor książek „Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości” oraz „Samoregulacja w szkole”
- Prowadzi wykłady, kursy, webinary oraz publikuje prezentacje dla rodziców, nauczycieli, wychowawców przedszkolnych, specjalistów pracujących z dziećmi

Susan Hopkins

- Dyrektor the Mehrit Centre od 2014r.
- Pomimo trudności w wieku dojrzewania, ukończyła 4 kierunki studiów.
- Pracowała jako nauczycielka z dziećmi w różnym wieku – od przedszkola do szkoły średniej.
- Nadzorowała wdrażanie kilku projektów edukacyjnych i pracowała dla Wydziału Edukacji w dziale planowania, badań i oceny

Plan wykładu

1. **Podstawy Self-Reg:**

- samoregulacja a samokontrola
- 5 kroków i 5 obszarów samoregulacji
- pobudzenie, napięcie, zasoby energii - czemu to ważne

2. **Przeformułować naukę i zachowanie:**

- poczucie bezpieczeństwa a koncentracja (hamowanie limbiczne)
- emocje a koncentracja - strach vs. ciekawość, pewność siebie i radość
- poczucie bezpieczeństwa a zachowanie

3. Wspieranie samoregulacji w 5 obszarach w środowisku szkolnym - przykłady i podpowiedzi

4. **Nauczanie zdalne a stres i samoregulacja:**

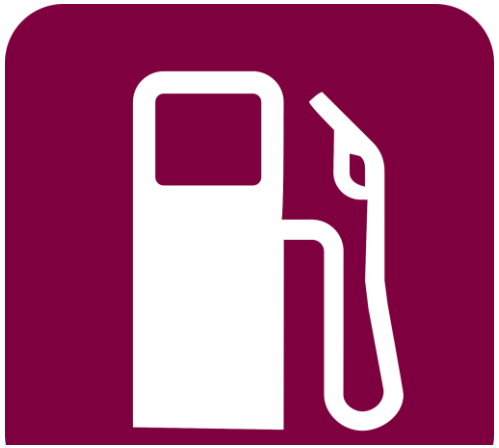
- jak ekrany wpływają na samoregulację ucznia (kilka słów o układzie nagrody, ekrany jako ukryty stresor)
- nauka zdalna - plusy i minusy z punktu widzenia samoregulacji
- jak zredukować stres w nauczaniu zdalnym

Podstawy Self-Reg – samoregulacja a samokontrola

- rozumienie impulsów
- działanie w ten sposób, by impulsów było mniej

- tłumienie impulsów

- Ludzie zachowują się lepiej, kiedy lepiej się czują
- Siła woli ma ograniczone możliwości



- „Postaraj się bardziej”
- „Gdyby tylko chciał, to by mógł”
- Poleganie na sile woli

Samoregulacja (w ujęciu Self-Reg)

zarządzanie poziomem energii, pobudzenia, napięcia, stresu w celu optymalnego funkcjonowania

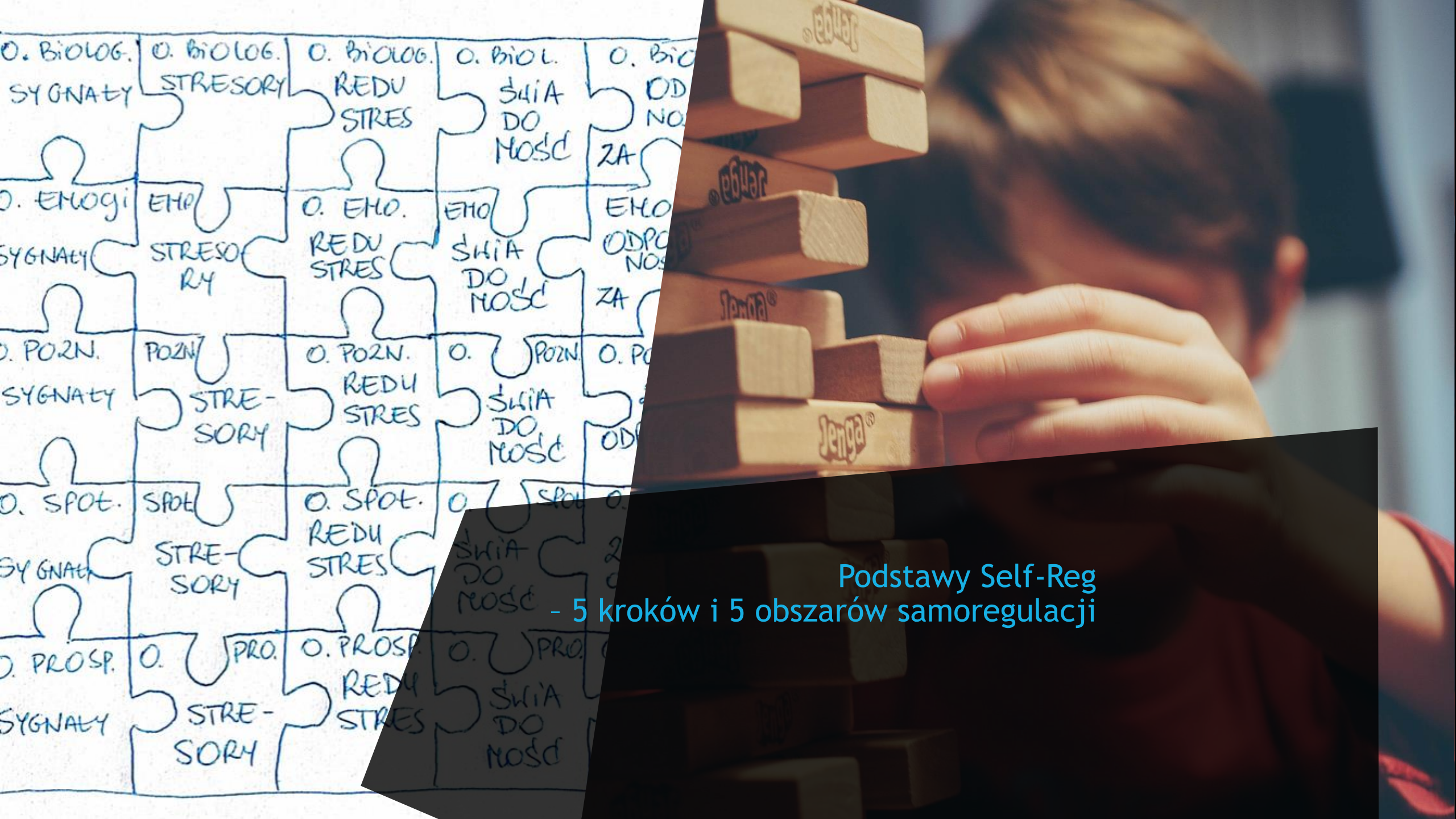
PATRZYMY GŁĘBIEJ

pytamy DLACZEGO? DLACZEGO TERAZ?

Patrzymy na:

- to, co się dzieje w układzie nerwowym, mózgu, ciele;
- reakcje stresowe;
- przyczyny - stresory;
- fazę rozwojową;
- utrwalone strategie samoregulacji (czasem niewłaściwe/nieadaptacyjne)

Samoregulacja umożliwia samokontrolę.



Podstawy Self-Reg
– 5 kroków i 5 obszarów samoregulacji

Jak pomóc dziecku (i sobie): 5 kroków Self-Reg

- 1. Przeformułuj zachowanie (czyli zauważ sygnały stresu)
- 2. Rozpoznaj stresory (czyli bądź jak detektyw stresu)
- 3. Zredukuj stres
- 4. Buduj samoświadomość
- 5. Reaguj – buduj odporność psychiczną przez tworzenie osobistych strategii regeneracji energii

Stres

- Stres w ujęciu Self-Reg – wszystko to, co nas wytrąca z równowagi (homeostazy) i wymaga nakładów energii, by tę równowagę przywrócić
- Zjawisko psychofizjologiczne
- W zależności od poziomu stresu i poziomu zasobów energii stres może być: wyzwaniem, które mobilizuje i wspiera w rozwoju albo
- czynnikiem przeciążającym, wywołującym trudności ze skupieniem, przetwarzaniem informacji i ich zapamiętywaniem i/lub trudności z zachowaniem

Obszary stresu i samoregulacji

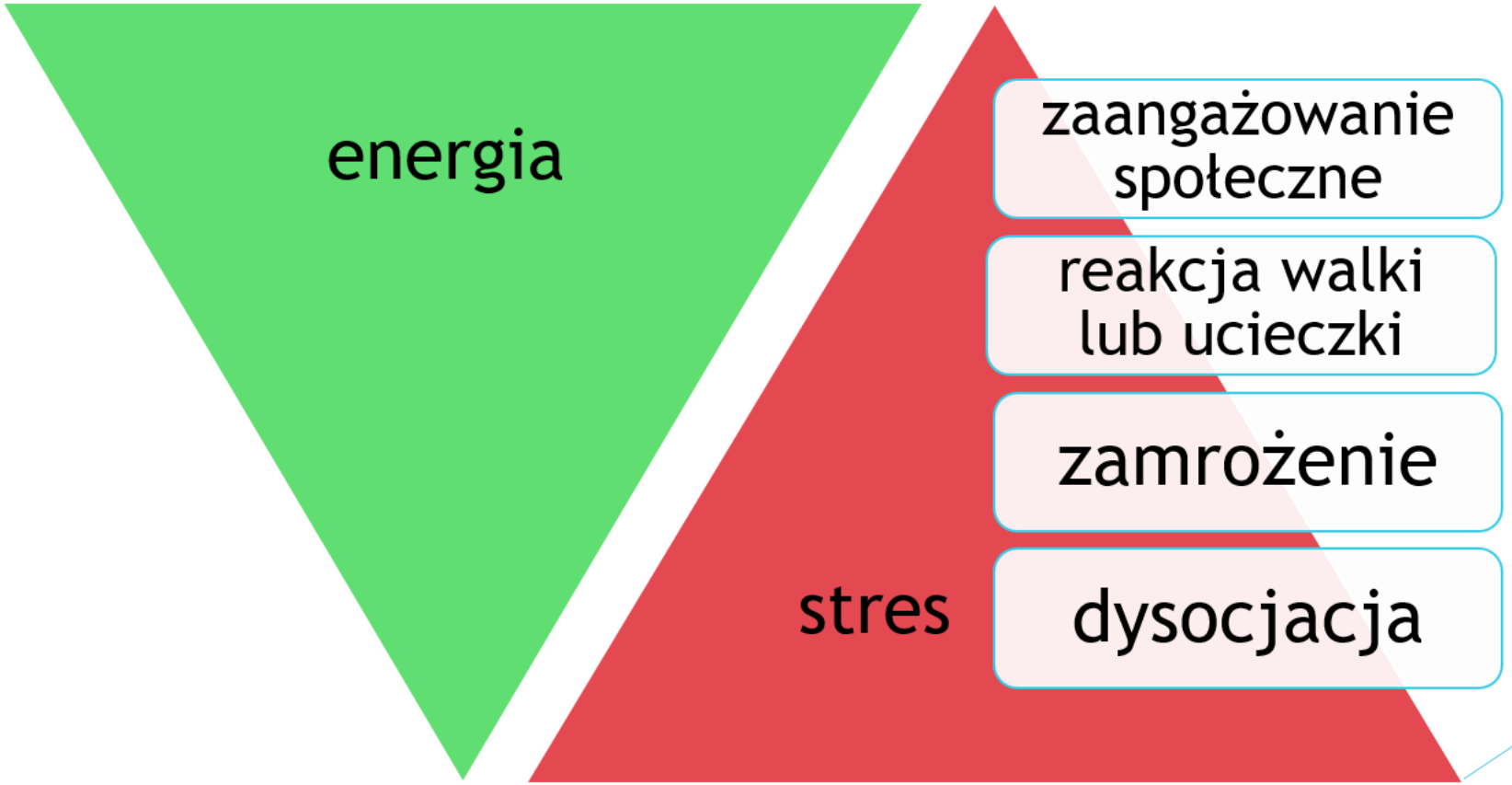
- stresory z poszczególnych obszarów nawzajem na siebie oddziaływują (efekt mnożnikowy)
- stres w danym obszarze może dać efekty w innym
- to też obszary samoregulacji – każdy z nich powinien się rozwijać
- optimum we wszystkich obszarach = prawidłowe funkcjonowanie (nie możemy zaniedbać żadnego z obszarów)

Stres „zasysa” energię i wywołuje różne reakcje

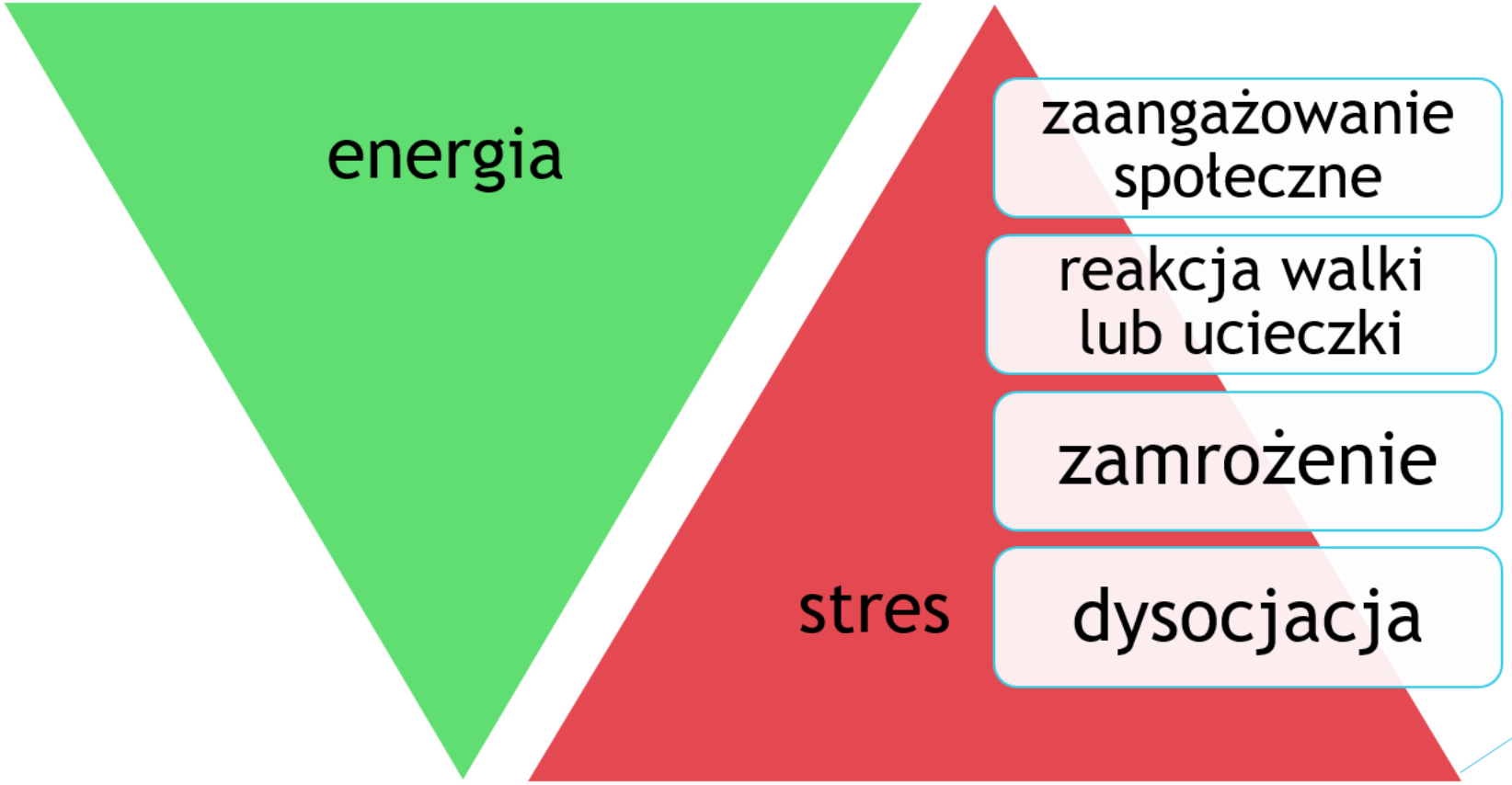
w zależności od jego poziomu i poziomu zasobów energii

- hierarchia reakcji stresowych wg Porgesa

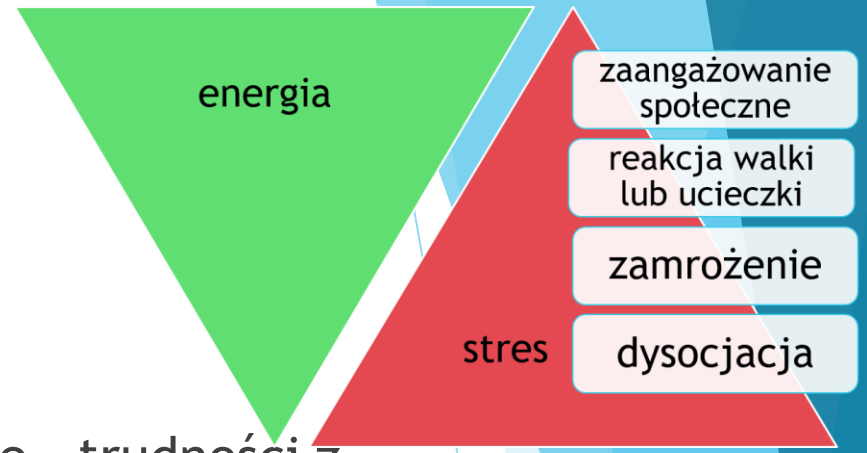
(grafiki by Natalia Fedan)



Podstawy Self-Reg
Pobudzenie, napięcie, zasoby energii
- czemu to ważne



Podstawy Self-Reg
Pobudzenie, napięcie, zasoby energii - czemu to ważne



- napięcie pod wpływem stresu często zwiększa pobudzenie – trudności z usiedzeniem na miejscu, zbyt duża intensywność reakcji i zachowań, trudności ze skupieniem
- napięcie i pobudzenie zużywają zasoby energii (glukozy) i uruchamiają tryb mobilizacji (walki lub ucieczki)
- przy pewnym poziomie napięcia (stresu) i zasobów energii organizm automatycznie przełącza się z reakcji zaangażowania społecznego na reakcję walki lub ucieczki
- poniżej pewnego poziomu glukozy następuje tzw. hamowanie limbiczne – mózg z racjonalnego i przyswajającego wiedzę przełącza się na „tryb przetrwania” i niższe struktury mózgu

- To, co „na zewnątrz”
  = obraz tego, co wewnątrz (mózg, układ nerwowy, ciało)
- Zachowanie;
  koncentracja;
  to, czy dziecko nas słucha/słyszy;
  motywacja;
  to, co dziecko mówi i jak mówi;
  zdolność do nauki;
  zdolność do empatii;
  zdolność do budowania dobrych relacji;
  zdolność do racjonalnego myślenia = wynikają z poziomu napięcia i pobudzenia oraz poziomu zasobów energii (glukozy)

Shared with permission of Susan Hopkins and The MEHRIT Centre (self-reg.ca) for use in presentations by students/graduates of The Shanker Method, Self-Reg Level 2 Facilitators training.

Celowe niewłaściwe zachowanie a zachowanie stresowe

Rozmyślne niewłaściwe zachowanie (Misbehaviour)

Rządzi kora nowa, więc dziecko/dorosły:

- *jest w stanie zachować się inaczej*
- podejmuje świadomą decyzję, że robi to, czego nie powinien/powinna

Zachowanie pod wpływem stresu (Stress Behaviour)

Rządzi mózg limbiczny (ssaczy):

- *brak pełnej świadomości, co robi*
- *lub niepełna świadomość dlaczego tak robi*
- *ograniczone możliwości wyboru innych zachowań*
- *dziecku/dorosłemu bardzo trudno jest kontrolować własne zachowanie*

Zachowanie stresowe jest wywołane przeciążeniem stresem

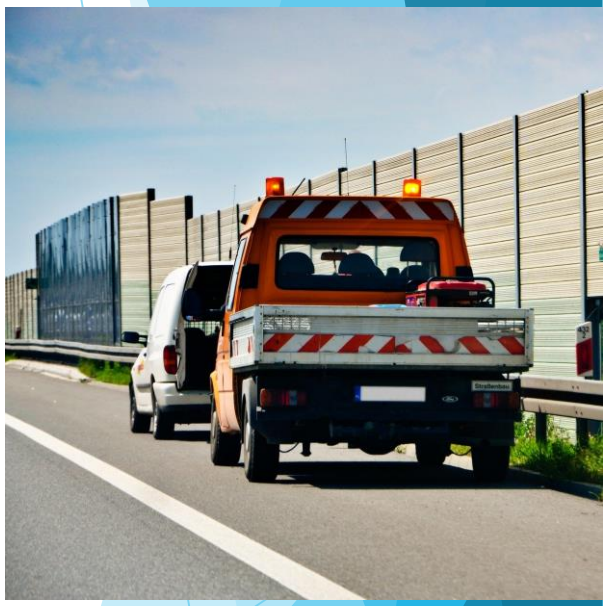
Dlaczego? Dlaczego teraz?

Przeformułować naukę i zachowanie:

poczucie bezpieczeństwa a koncentracja (hamowanie limbiczne)

- Pod wpływem wysiłku umysłowego i innych stresorów u ucznia spada poziom zasobów glukozy i uruchamia się reakcja stresowa
- Przy spadku poniżej pewnego poziomu mózg sygnalizuje potrzebę rezygnacji z zadania poznawczego i przełącza się na tryb, w którym kontrolę przejmują niższe partie mózgu
- Dzieci wysoko reaktywne na stres szybciej spalają „paliwo” – hamowanie także następuje szybciej
- Im uczeń czuje się bezpieczniej, tym mniej spala zasobów energii

Przeformułować naukę i zachowanie: poczucie bezpieczeństwa a koncentracja (hamowanie limbiczne)



- Przy próbach przezwyciężenia hamowania limbicznego bez odniesienia do samoregulacji (redukcji stresu i napięcia oraz regeneracji zasobów) typowymi metodami typu motywowanie za pomocą nagród i kar, chwalenia bądź ganienia, odwołania się do lęku przed sprawdzianem itp.
  - naruszamy naturalne mechanizmy samoregulacji (na dłuższą metę pogłębiając problemy) i
  - wzmacniamy niechęć do nauki i szkoły (mózg i układ nerwowy zapamiętują bardzo mocno nieprzyjemne uczucia związane z przezwyciężaniem hamulców limbicznych i konieczności sięgnięcia po „rezerwy rezerw” – a to zwiększa poziom stresu i tworzy błędne koło stresu
- Czasem zachodzi zjawisko tzw. torowania limbicznego – motywacja wewnętrzna jest tak silna, że dziecko samo przezwycięża hamowanie limbiczne – to też nie do końca korzystne z punktu widzenia zasobów i zdolności do samoregulacji

Trójkolorowy mózg (na bazie koncepcji mózgu trójjedynego Paula McLeana)

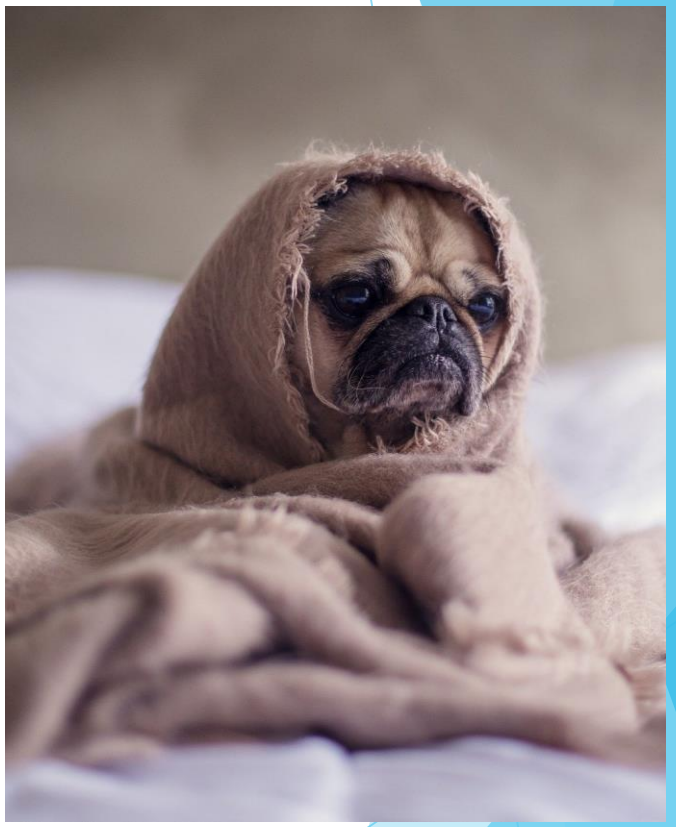
Mózg niebieski - kora nowa (mózg homo sapiens)
– racjonalne myślenie, samokontrola, empatia poznawcza, mózg „my”, wtórna ocena zagrożenia

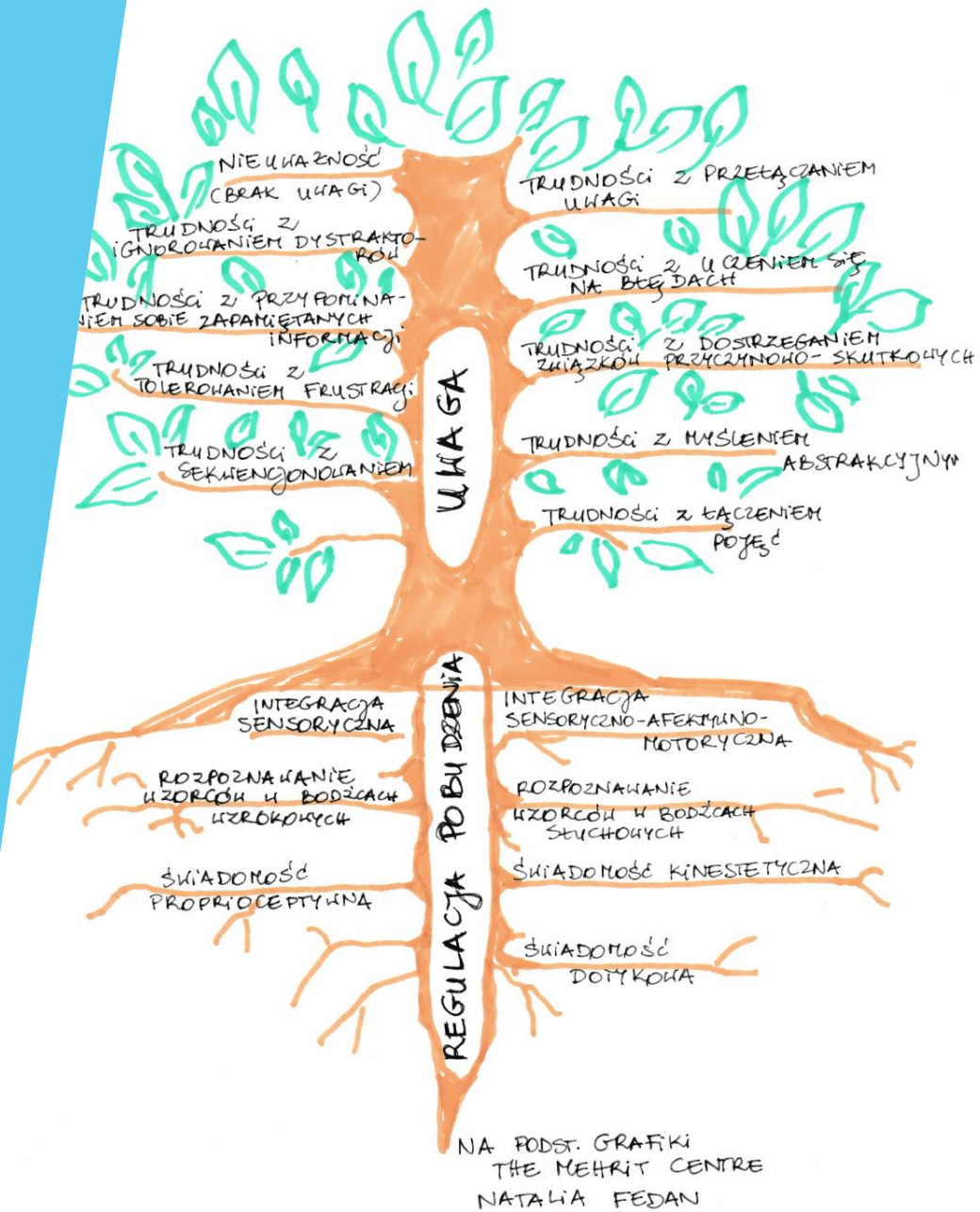
Mózg czerwony - układ limbiczny
– silne emocje, pierwotna ocena zagrożenia,
może popchnąć pień mózgu do walki lub ucieczki albo zamrożenia lub przejść na poziom zaangażowania społecznego - miłości, troski;
kiedy spada poziom glukozy – hamowanie limbiczne: hamuje aktywność kory nowej

Mózg brązowy - pień mózgu (mózg gadzi)
– pierwotne instynkty, przetrwanie jednostki i/lub gatunku

Przeformułować naukę i zachowanie: poczucie bezpieczeństwa a koncentracja (hamowanie limbiczne)
Co robić?

- Przywrócić dziecku poczucie bezpieczeństwa (redukcja stresorów, wspierające i kojące środowisko i relacje)
- Ukoić układ nerwowy dziecka za pomocą „mózgowego Wi-Fi” – mowy ciała, tonu głosu, niezagrażającej postawy (wyregulowany dorosły to szansa na regulację ucznia)
- Dać czas na regenerację i pomóc dziecku znaleźć własny sposób regeneracji (uwaga, regeneracja to czasem posiedzenie w ciszy, a czasem intensywny ruch, każdy jest inny)
- Nauczyć dziecko rozpoznawać własne stany pobudzenia i poszukać wraz z nim sposobów na regulację
- Zadbać o środowisko do nauki, które nie przytłacza (mniej chaosu wizualnego, mniej hałasu, mniej rywalizacji, rośliny, wzajemna życzliwość, komunikat „Możesz, jesteś w stanie, to ok jest popełniać błędy)
- Zauważać stany pobudzenia uczniów i organizować lekcje tak, by były bardziej zgodne z rytmem samoregulacji





Wspieranie samoregulacji w 5 obszarach w środowisku szkolnym - przykłady i podpowiedzi

- Obszar biologiczny – zadbaj o środowisko przyjazne zmysłom, weź pod uwagę trudności sensoryczne uczniów, zadbaj o ich nawodnienie, pozwól zaspokoić głód i inne potrzeby fizjologiczne, zadbaj o ruch
- Obszar emocji – emocje są ważne – stwórz środowisko sprzyjające emocjom takim jak zaciekawienie, radość, spokój; odnoś się do emocji uczniów; pomagaj im modulować emocje typu złość, lęk, frustracja w dół; rozmawiajcie o emocjach i sytuacjach, które je wywołują

Wspieranie samoregulacji w obszarze poznawczym

- zadbaj o odpowiedni poziom zadań,
- pomagaj radzić sobie ze stresem poznawczym budując dla ucznia „rusztowanie”,
- pomóż zrozumieć polecenie, podzielić zadanie na etapy;
- kształtuj świadomość ucznia co mu pomaga w nauce, a co przeszkadza;
- zmniejsz liczbę dystraktorów;
- zadbaj o odpowiednie tempo prezentacji materiału,
- odwołuj się do zmysłów i naturalnych talentów oraz zainteresowań dziecka
- zadbaj o przewidywalność i czas na przestawienie się na inną aktywność

Wspieranie samoregulacji w obszarach społecznym i prospołecznym

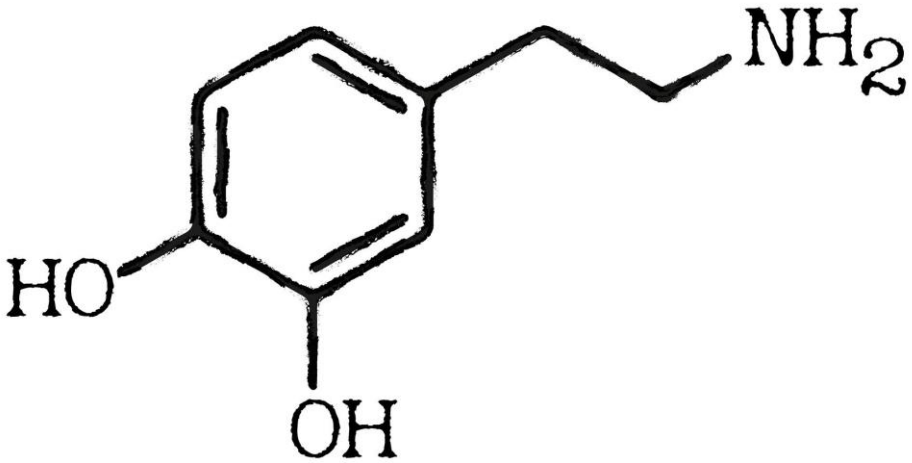
- Obszar społeczny – pomóż uczniom rozwiązywać konflikty na zasadzie win-win, modelując prawidłowe interakcje (pamiętaj, uczeń często potrzebuje się wyregulować społecznie, żeby przeprosić, wykazać empatię itd.); buduj wzajemne rozumienie się uczniów i przyjazną atmosferę (rywalizacja podnosi poziom napięcia, postaw bardziej na współpracę)
- Obszar prospołeczny – zadbaj o dobre wzajemne relacje i dobrą atmosferę; stwarzaj okazję do zadbania nawzajem o siebie; pokaż że każdy jest inny i to jest ok, każdy ma swoje miejsce w grupie i dzieci tworzą przepiękną „układankę”, pomóż każdemu poczuć się ważnym; dbaj o swoją regulację – dzieci z tobą rezonują

Nauczanie zdalne a stres i samoregulacja

- jak ekrany wpływają na samoregulację ucznia (kilka słów o układzie nagrody, ekrany jako ukryty stresor)
- nauka zdalna - plusy i minusy z punktu widzenia samoregulacji
- jak zredukować stres w nauczaniu zdalnym

Jak ekrany wpływają na samoregulację ucznia (MINUSY NAUCZANIA ZDALNEGO)

- komputery, tablety, telefony mogą być tzw. ukrytymi stresorami – na pozór uciszają i dają (pozorny) spokój, ale równocześnie mocno angażują układ nagrody, zwiększają pobudzenie, bombardują bodźcami, wyczerpują
- niebieskie światło ekranów może wpłynąć na cykl wydzielania melatoniny i cykl snu, a co za tym idzie kondycję zdrowotną uczniów
- niechęć do nauki „tradycyjnej” – książka, zadanie; bo ilość dopaminy przy czytaniu, dowiadywaniu się nowych rzeczy jest dużo mniejsza niż w zetknięciu z komputerem i grą/serialem
- stres nauczycieli związany z wdrażaniem nauczania zdalnego przekłada się na stres uczniów



Coś przyjemnego → Układ nagrody → Chcę więcej → Przyzwyczajam się – mniej przyjemności

Chcę więcej zwłaszcza kiedy mi źle (stresor) → Bombardowanie bodźcami - wyczerpanie → Kiedy mi zabierzesz, czuję się bardzo źle → Potrzebuję ukojenia

Jak to działa?

Pamiętaj! Każde dziecko jest inne. Obserwuj – jak to u Was działa?

Ekrany mogą przyzwyczajać do nadmiernego pobudzenia

Inne aktywności mniej przyjemne albo nieprzyjemne

Mniejsza motywacja do nauki, czytania

Trudności z motywacją (nic nie daje takiej „nagrody” jak gra

Motywacja

Pamiętaj! Każde dziecko jest inne. Obserwuj – jak to u Was działa?

ekrany emitują niebieskie światło

niebieskie światło wpływa na cykl melatoniny

może rozregulować cykl snu

Kłopoty ze snem

Pamiętaj! Każde dziecko jest inne. Obserwuj – jak to u Was działa?

Nuuuda!

Nuda jako sygnał nadmiernej stymulacji

Wysokie pobudzenie plus niski poziom zasobów energii = nuda

Potrzeba redukcji stymulacji, a nie dostarczenia dodatkowej

Pomóc dziecku się zregenerować i obniżyć napięcie

Kontakt ze spokojnym, pogodnym dorosłym, kontakt z naturą, czynności, które łagodnie stymulują zmysły (masaż, dotyk)

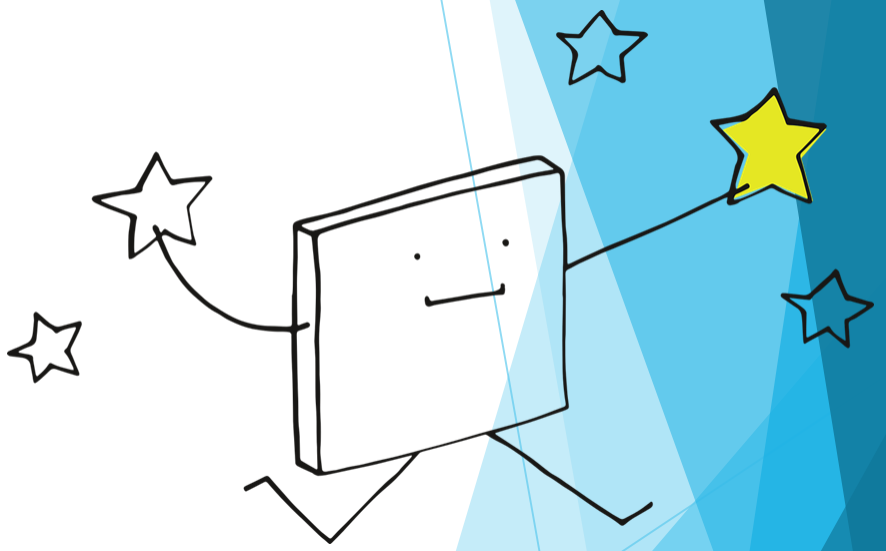
Układ nerwowy może się przyzwyczaić do nadmiernego pobudzenia – zwolnienie tempa może nie być przyjemne, zwłaszcza jeśli gwałtowne

Minusy nauczania zdalnego c.d.

- zabiera możliwość prawdziwych, realnych kontaktów międzyludzkich i uczenia się sygnałów społecznych oraz współregulacji
- stwarza nową grupę „wykluczonych” – ci, którzy nie mają dostępu do komputera, ci, których przytłacza stres i komputerowe relacje są dla nich dodatkowym, przeciążającym stresorem, trudniej o kontrolę obecności
- „skoro już korzystam z komputera/tabletu, to może zagram tylko chwilę w…”, „tylko obejrzę filmik/serial”, „tylko zajrzę na chwilę na media społecznościowe” – układ nagrody sprawia, że uczeń chce więcej, wciąga go to
- nauczyciel traci częściowo kontrolę nad procesem uczenia się (to minus ale też plus)
- rodzic bliżej procesu nauczania (też minus/plus)

Plusy nauczania zdalnego

- dla niektórych uczniów może zmniejszyć ilość stresu związaną z bombardowaniem bodźcami sensorycznymi i relacjami społecznymi (dużymi grupami) w szkole
- uczeń w pewnej mierze może sam przejąć kontrolę nad swoim procesem nauczania (jak i kiedy) – szansa na SAMOregulację w obszarze poznawczym; jednak jest tu też ryzyko – warto tę samodzielność wspierać
- relacje społeczne przenoszą się poza szkołę – są bardziej rozluźnione i mniej oparte na rywalizacji
- zmniejszenie lęku przed covid-19
- ciekawie zaprojektowana lekcja zdalna może być dla uczniów o wiele bardziej angażująca niż lekcje w szkole



Jak zredukować stres w nauczaniu zdalnym

- Zredukuj swój stres, by móc działać regulująco na uczniów
- Upewnij, że każdy cię dobrze słyszy i rozumie oraz czuje się włączony w proces
- Pamiętaj – to dla ciebie i twoich uczniów nowość, potrzebujecie czasu, by się przystosować
- Nie przeładowuj materiałem, a raczej zmniejsz ilość zadań
- Oddaj częściowo kontrolę nad procesem uczenia się uczniom
- Współpracuj z rodzicami, ale pamiętaj, że oni także mają często swoją pracę zdalną albo stacjonarną i nie zawsze wiedzą jak pomóc dziecku w nauce

Jak zredukować stres w nauczaniu zdalnym

- Zaprojektuj lekcję tak, by angażowała uczniów
- Rób częstsze przerwy niż „w realu” – mózg w kontakcie z technologią szybciej się męczy
- Poszukaj sposobów, by budować relacje i współpracę między uczniami
- Rozmawiaj z uczniami o tym, jak się czują i co jest dla nich trudne w procesie nauczania
- Zamiast na testowanie postaw na uczenie uczniów jak się uczyć
- Weź pod uwagę trudności uczniów typu podział komputerów w domu

Dziękuję za uwagę i powodzenia we wdrażaniu samoregulacji ☺