

OKNO TOLERANCE – podpora blagostanju otrok in mladostnikov

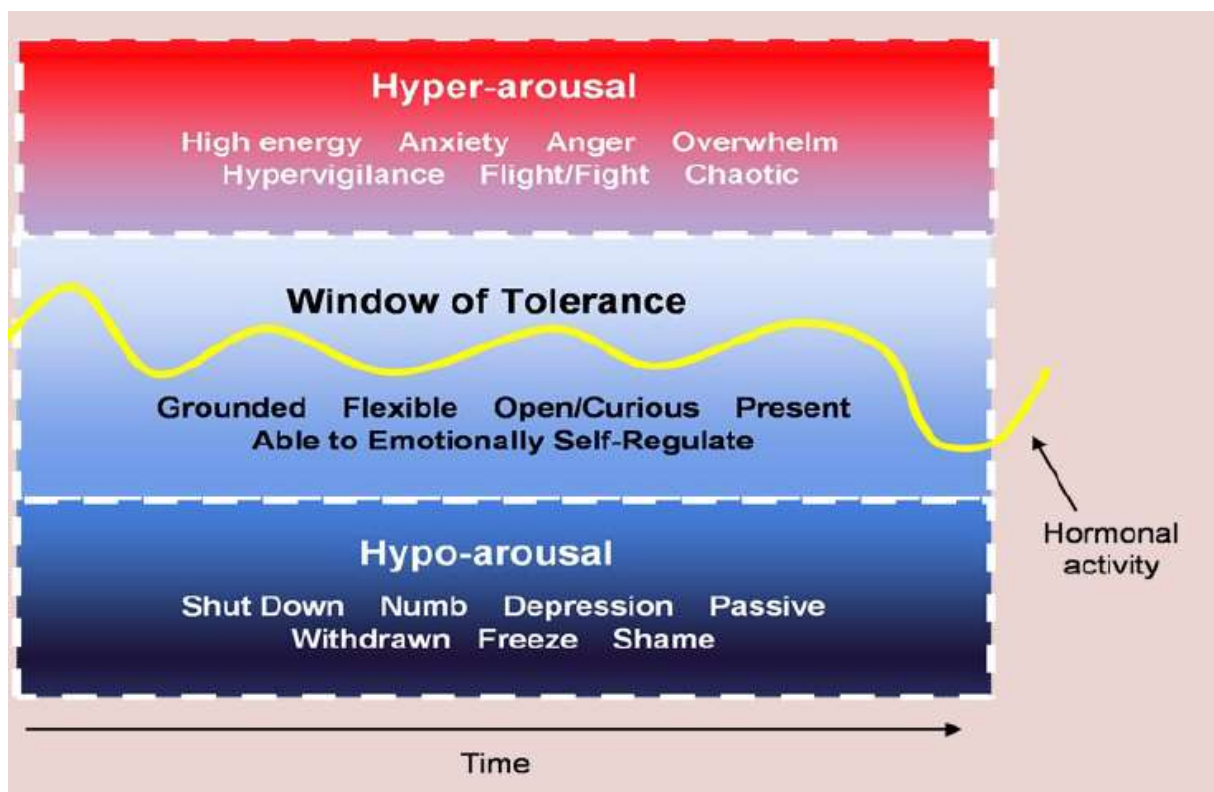
Prevod in priredba: Maruša Bertoncelj, regijska koordinatorica, Program Mira, NIJZ, OE LJ

Okno tolerance je na nevroznanosti utemeljen model, ki pomaga izboljševati ter vzdrževati dobro duševno zdravje. Ponuja način razmisleka o tem, kako lahko v naših različnih vlogah delujemo optimalno, in kako shajati takrat, ko intenzivnejša čustva začnejo na nas vplivati negativno.

Tako kot pri odraslih tudi pri otrocih čustva lahko precej nihajo, še posebej v stresnih in kriznih situacijah, ko ob doživljanju intenzivnih čustev težko besedno izrazijo, kar se jim dogaja. Fiziološke in vedenjske spremembe so tiste, ki nam dajo informacije, da jih lažje razumemo in jih podpremo. Prepoznavanje znakov, da se otrok ali mladostnik spopada s čustveno stisko, nam pomaga pri nudenju podpore. Uporaba okna tolerance je eden od načinov, ki nam pri tem pomagajo.

OKNO TOLERANCE

Okno tolerance v grobem opredeljuje optimalno območje vzbujenja oz. stimulacije, v katerem lahko v vsakdanjem življenju delujemo in uspevamo. Kadar smo v tem oknu, smo se zmožni učinkovito učiti, igrati in povezovati z drugimi.



Hiper vzburjenost je posledica reakcije »bori se ali zbeži« in ga zaznamuje pretirana aktivacija oz. energija. V tem območju se navadno pojavijo težave s koncentracijo, razdražljivost, jeza in izbruhi jeze, panika, stalna anksioznost, oseba se hitro prestraši, lahko se pojavi samodestruktivno vedenje ipd.

Hipo vzburjenost je posledica reakcije »zmrzni«, ki jo zaznamuje disociacija in »ugašanje sistema«. Navzven se lahko kaže kot izčrpanost, depresija, brezvoljnost, otopelost, odklopljenost.

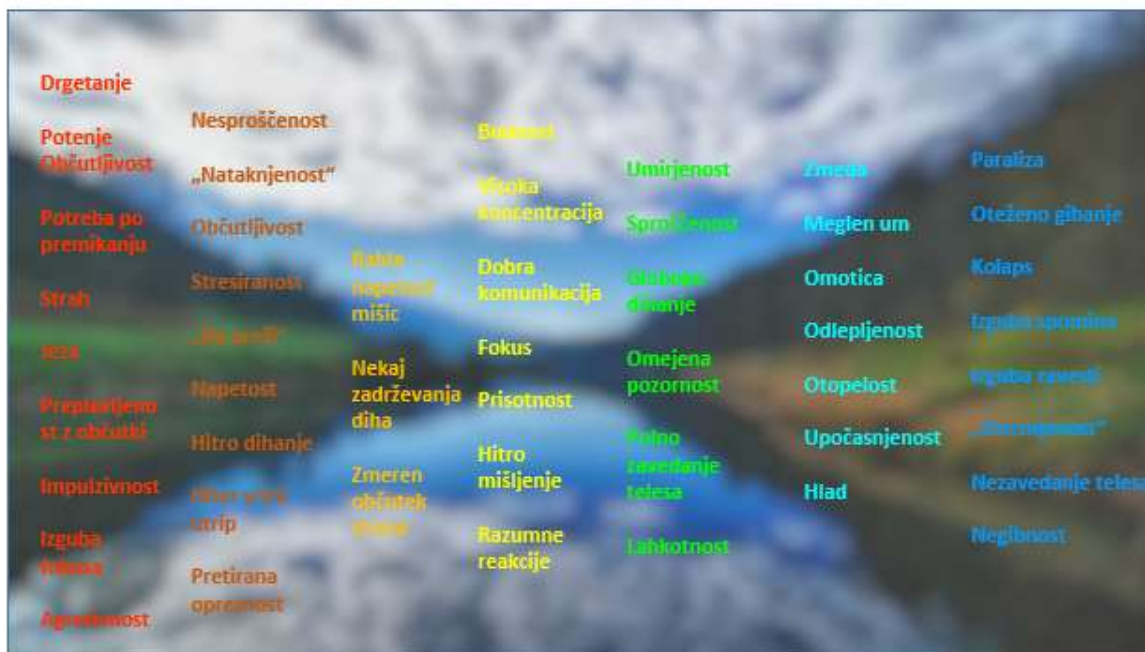
Vsi imamo ta okna različno široka/trajajoča, saj imamo različne izkušnje iz otroštva, nevrobiološke dejavnike, socialno podporo, okolje in veščine spoprijemanja. Velikost okna se lahko spreminja tudi iz dneva v dan, vendar bolj ko povečujemo okno tolerance, večja verjetnost, da se bomo izognili občutkom hude jeze, nestrpnosti ali otopelosti, odklopljenosti.

REKA BLAGOSTANJA

Okno ali območje tolerance si lahko predstavljamo kot reko blagostanja, po kateri veslamo. Na eni strani reke je breg hiper vzburjenosti in kaosa, na drugi pa breg hipo vzburjenosti in rigidnosti. Nekateri otroci in mladostniki se odbijajo od enega brega k drugemu in s težavo najdejo sredino reke. Zato imajo okrnjeno funkcioniranje.



Širša kot je reka, več kot je varnega prostora, lažje je zaobiti različne ovire na poti. Eden od izzivov je pomagati otroku oz. mladostniku razviti zavedanje o njihovem položaju v tej reki. Včasih se bo zdelo, da je reka zelo ozka ali da je v njej veliko ovir, zaradi česar se bodo počutili preplavljene z občutki (breg rigidnosti) ali nezmožne regulirati svoja čustva (breg kaosa).



Dve osi delovanja za razširitev reke/okna tolerance

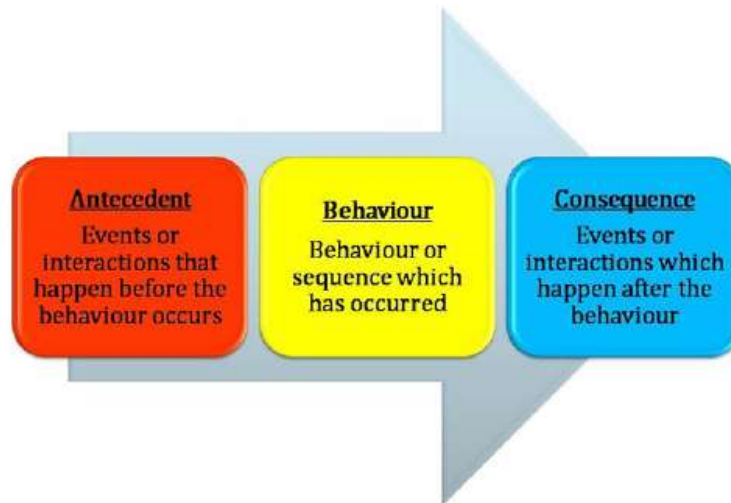
Ena od osi za razširitev tolerančnega prostora je **razvijanje samozavedanja**, s čimer si pomagamo postati bolj rezilientni, mirni in fokusirani, posledično pa lažje prilagodljivi, fleksibilni in neodvisni. Gre za procesne intervencije, s katerimi razvijamo **sposobnost predvidevanja ovir in veščine za to, kako jih zaobiti**. Bolj kot treniramo zmožnost predvidevanja, bolj gotovi postajamo vase, bolj opolnomočeni, s tem pa se reka blagostanja oz. okno tolerance počasi širi.

Druga os, na katero delujemo, pa je **zagotavljanje zunanje podpore in strategij**, na primer, prilagajanje okolja (npr. kontrola senzornih motenj), grajenje predvidljivosti (nameščanje »vision-boardov«, strukturiranje časa, rutine) in/ali zagotavljanje dodatne pripomočkov za vzgojitelje/učitelje. Govorimo o **kompensatornih intervencijah**. Namesto fokusiranja na veslača, ki razvija notranje veščine in samozavedanje, gradimo »rečni nasip«, stabiliziramo plovilo oz. priskrbimo vodnika.

4 temeljne smernice za pomoč otrokom in mladostnikom, da ostanejo/se vrnejo v okno tolerance

1. Preden se odločimo za tovrstno podporo, **najprej ocenimo, v katerem oknu smo sami**. Če sami nismo v oknu tolerance, ne bomo mogli učinkovito pomagati drugemu, da se prestavi vanj. Okno tolerance najprej pomagajmo doseči sami sebi.
2. Najprej **preverimo, ali so zadovoljene osnovne potrebe**, in poskrbimo, da se jih naslovi: pomankanje dobrega spanca, neustrezna prehrana, pomanjkanje gibanja, telesne bolečine ali bolezni, zloraba substanc, skrite nevrološke motnje, prikrit stres (npr. zaradi bullyinga), vse naštet oži okno tolerance.

3. Ko pomagamo otroku, najprej **razumimo otrokove sprožilce**. Kaj pri določenem otroku sproži premik iz okna tolerance? Nekaj tipičnih primerov: pretirano vznemirjenje, senzorna preobremenjenost, težave v odnosih z vrstniki, težave pri branju, vzdrževanje pozornosti dlje časa ipd. Lestvica ABC nam lahko pomaga prepoznati vzorce in pogoste teme. Ali lahko karkoli prilagodimo?



4. **Razumimo, kaj pomaga komu.** Ena strategija za vrnitev v okno tolerance bo lahko zelo v pomoč enemu otroku, pri drugem pa sploh ne bo delovala. Ko raziskujete in identificirate tisto, kar pri nekom deluje, naredite seznam in ga podelite z otrokom/mladostnikom in drugimi odrasli, ki sodelujejo z njim. V nadaljevanju je predstavljenih nekaj predlogov strategij.

Tehnike za prestavitev iz okna hiper vznemirjenosti v okno tolerance/reko blaginje

Kadar je otrok čustveno »izklopljen«, **začnimo s potrditvijo in samo pomirjujočim ali samo regulirajočim vedenjem, preden gremo v osmišljanje situacije. Naredimo prostor za izbiro in nadzor.** Otrok ima potrebo po občutku varnosti, razumevanja in sprejetosti. Ne pozabimo tudi na specifične, ki pomagajo prav temu otroku. Veščine je potrebno vaditi redno dlje časa in v stanju, ko je otrok umirjen. Če veščine nekaj poznanega, jih je veliko lažje uporabiti tudi v stanju razburjenosti.

Raziskovanje skupaj z otrokom, opazovanje in triangulacija informacij nam lahko pomagajo prepoznati sprožilce deregulacije in otrokovih čustvenih odzivov ter ugotoviti, katera od naslednjih strategij je dejansko uporabna in smiselna za krepitev odpornosti.

Moč dihanja

1. Diafragmalno dihanje

Poznano je tudi kot trebušno, abdominalno dihanje oz. dihanje s prepono. Trebuh se dvigne/izboči ob vdihu in spusti/vboči ob izdihu. Tovrstno dihanje omogoča kisiku, da pride do spodnjih delov pljuč. Dihanje lažje vadimo tako, da si na trebuh položimo roko in opazujemo gibanje. Mlajši otroci lahko vajo izvajajo tudi leže, na trebuh pa jim položimo lahko igračko.

2. *Dihanje v kvadratu*

Ta tehnika kombinira regulacijo dihanja z vizualizacijo. Zraven lahko gledamo dejanski predmet kvadratne oblike ali pa si ga samo predstavljamo (lik, okno, okvir slike, miza, knjiga – ni treba, da je povsem pravilne kvadratne oblike, pomembno je le, da je pravokotne). Začnemo v levem spodnjem dveh kotov: naredimo »horizontalni« vdihi v desni spodnji kot in zraven štejemo do 4, nadaljujemo z zadrževanjem sape in štetjem do 4 ob opazovanju desne stranice navzgor, izdihujemo ob sledenju zgornjega horizontalnega roba proti levi in štetjem do 4 ter zaključimo »obris« z zadrževanjem sape zunaj ob sledenju leve stranice navzdol in štetjem do 4. Ponavljamo vsaj nekaj obrisov. Dihamo trebušno, skozi nos.

3. *Dihanje 7/11*

Dihamo diafragmalno, s tem da kontroliramo trajanje vdih in izdih. Pri vdihu počasi štejemo do 7, ob izdihu pa do 11. pri manjših otrocih je to razmerje lahko tudi krajše, npr. 3/5 ali 5/8. S podaljšanim izdihom aktiviramo parasimpatično živčevje, kar nas pomirja. Dihamo skozi nos, lahko pa izdih izvajamo tudi skozi usta, kot bi pihali balončke ali hladili vročo pijačo.

4. *Dihanje na prste*

Tehnika je znana tudi kot zvezdno dihanje (namesto s prsti na dlani si pomagamo s petokrako zvezdo). Na podlago položimo iztegnjeno dlan, s kazalcem druge roke pa »rišemo« obris prve dlani. Ko se pomikamo ob vsakem prstu navzgor, izvajamo vdih, in izdihujemo, ko s kazalcem obrisujemo navzdol. Ponovimo še z drugo dlanjo. Po potrebi vajo izvedemo večkrat.

5. *Dihanje ob enopoteznem risanju*

Podobno kot pri prejšnji vaji, dihamo počasi, diafragmalno, sočasno pa s svinčnikom ali barvico rišemo abstrakten vzorec brez, da bi prekinili črto. Izvajamo vsaj nekaj minut.

Druge vaje

Dihalne vaje za nekatere otroke ne pridejo v poštev, zato je na voljo še vrsta drugih tehnik.

6. *Pitje po slamici*

Pitje po slamici lahko pomaga pri osredotočanju in deluje pomirjevalno, ker možgane spominja na dojenje ali sesanje prsta.

7. *Progresivno mišično sproščanje*

Tehnika izmenjuje napenja in sprošča mišice celega telesa na sistematičen način. Mišice ob sprehajanju v mislih čez celo telo od prstov na nogah do skalpa napenjamo ob vsakem vdihu, in jih sprostimo ob vsakem od izdihu. Previdnost se svetuje v primerih povišanega krvnega tlaka ali okrevanja po poškodbah/operacijah. Raziskave so pokazale, da so mišice po izvajanju tehnike manj napete, predeli telesa za zaznavanje gibanja in položaja pa možganom sporočajo, da je telo mirno. Pri mlajših otrocih je tehniko lažje izvajati z napenjanjem in sproščanjem vsega telesa hrkati: najprej si predstavljajo, da so trdi kot roboti, nato pa se spremenijo v punčko iz cunj.

8. *Hitra hoja ali marš na mestu.*

9. *Poskoki narazen/skupaj*

Izvajanje skokov, pri katerih skačemo v razkorak z rokami navzgor in nazaj. Vaja z uporabo obeh strani telesa hkrati pomaga integrirati obe možganski polovici. Na enak način delujejo vse telesne vaje, ki vključujejo hkratno izvajanje z obema stranema telesa.

10. Igranje bobnov/bobnanje

Bobnanje na bobne (z rokami ali palčkami) oz. na druge predmete je dobra vaja za ritmično gibanje, usvajanje ritma in zvoka.

11. Antistresne žogice

12. Težko fizično delo

Na primer: dvigovanje ali potiskanje/porivanje težjih predmetov, hoja v počepu itd. Pri teh vajah ne pozabimo na varnost.

13. Obtežena odeja

Stimulacija z globokim pritiskom na telo pomaga povečati količino in izločanje serotonina v možganih. (hormona sreče).

14. Prevrčanje po terapevtski žogi.

15. Aktiviranje nasprotnih strani telesa

Ena od vaj je npr. tlesk z levo roko in pomežik z desnim očesom (ali obratno), čemur sledi ponovitev v obratnem vrstnem redu. Vajo se izvaja, dokler dobro ne steče.

16. Dvojno risanje

»Koregulator« začne risati risbo – naredi nekaj prvih potez – nato pa risanje prepusti naprej otroku. Nato spet nadaljuje koregulator in tako naprej (izmenjujeta se npr. na vsakih 15 sekund, brez besedne komunikacije). Vaja krepi stik z drugim.

17. Bilateralno čečkanje ob glasbi

Otrok po ritmu glasbe čečka z voščenko ali kredo z obema rokama hkrati.

18. Topla voda

Stik s toplo vodo (pazimo, da ni prevroča) pomaga pri umirjanju, ker umiri sproščanje adrenalina in spodbudi sproščanje oksitocina (»hormona ljubezni«). Lahko pripravimo toplo kopalnico za telo ali samo za roke.

19. Pomirjujoča glasba/zvoki

Uporaba čuta sluha in ritma na um in telo deluje pomirjujoče. Lahko kombiniramo z izvajanjem katere od tehnik dihanja, gibanja ali s progresivno mišično relaksacijo. Začnemo lahko z glasbo, ki ima hitrejši ritem, in jo postopno umirjamo, da podkrepimo učinek. Preizkusimo lahko tudi različne atmosferske zvoke, npr. šumenje morja, potoka, ognja, petje ptic ipd.

20. Lovljenje zvoka

Pri tej vaji predstavljanja poskušamo prepoznavati različne zvoke v neposredni okolici in vsakič ko prepoznamo novega, ga »ujamemo« v namišljeno mrežo.

21. 54321

Tehnika, ki je lahko v pomoč tudi pri paničnih napadih, nas pomaga »prizemljiti se«. Naštejemo 5 stvari, ki jih tu in sedaj vidimo, nato 4 stvari, ki jih (fizično) čutimo, 3 stvari, ki jih slišimo, 2 stvari, ki jih vonjamo (ali se spomnimo dveh različnih vonjev), in 1 stvar, ki jih okušamo) oz. se spomnimo enega okusa.

22. Stena občutkov/čustev

V učilnici/skupnem prostoru na zid/vrata/omaro namestimo plakat (lahko je tudi posebna tabla), na katerega zapišemo opise občutkov in čustev. To nam pride v pomoč, ko v stanju čustvene deregulacije ne najdemo ustreznih besed za opis tega, kako se počutimo/kaj čutimo v telesu. Nekaj primerov opisov: prazen, razkurjen, napet, živčen, nervozen, utesnjen ... Opisom lahko dodamo slike za ponazoritev. Npr.: prazen – prazna plastenka, razkurjen – ropotulja, utesnjen – kletka ...

Tehnike za predstavitev iz okna hipo vzbujenosti v okno tolerance/reko blaginje

1. *Karkoli, kar stimulira čute.*
2. *Uporaba vonjav/dišav*
3. *Žvečljiva ali hrustljiva hrana*
4. *Senzorna košara – košara ali prostor, kjer so zbrane igrače za različne čute.*
5. *Igre s peskom (peskovniki)*
6. *Svaljkanje svinčnika med dlanema.*
7. *Samomasaja/ »umivanje« rok.*
8. *Stiskanje antistresnih žog ali plastelina/gline ipd. mehke mase.*
9. *Obtežena odeja.*
10. *Vaja čuječnosti: občutenje podplatov na tleh, sedala pod zadnjico, naslonjala za hrbtom (občutenjem, kako je podprto naše telo).*
11. *Poslušanje glasbe in ples.*
12. *Izvajanje drobnih gibov s stopnjevanjem do vse večjih gibov. Npr.: miganje s prsti na nogah – miganje s stopali – miganje z nogami – miganje s trupom in nogami – miganje z nogami, trupom in rokami – miganje s celim telesom.*
13. *Guganje na gugalniku/gugalnici*
14. *Nežno poskakovanje na trampolinu ali terapevtski žogi.*
15. *Sledenje s prstom po narisanim labirintom*
16. *Barvanje/risanje s prsti*
17. *Igra s slamico in vodo – pihanje mehurčkov.*
18. *54321*

Nasveti za krepitev občutka prisotnosti tu in sedaj

Naši možgani se razvijajo od zadaj naprej. Ko smo v stanju deregulacije, sta aktivirana možgansko deblo in limbični predel, izklopi pa se evlucijsko novejši, prednji del možganov, ki skrbi za izvrševalne funkcije, kot sta pozornost in nadzor impulzov. Vsaka intervencija in podpora mora biti zato usmerjena v vzbujanje občutka varnosti in povezanosti in ne toliko na razmišljanje in na jezikovno raven zaznavanja.

Zato je nujno, da smo kot podporna oseba tudi sami povsem prisotni tu in sedaj ter zmožni čustvenega udejstvovanja. To terja, da znamo dobro (po)skrbeti tudi za lastne potrebe, kot so zadostno spanje, uravnotežena prehrana, obvladovanje negativnega stresa in uravnavanje bolečin. Priporočljiva je vsakodnevna praksa čuječnosti, s katero krepimo zavedanje naše notranje izkušnje. Praksa hkrati nudi priložnost, da se vsakodnevno samosočutno vprašamo: Kaj potrebujem tukaj in sedaj?

Podpora družine in šolskega/vzgojnega okolja je ključno za dobro počutje otrok in mladostnikov. Ti potrebujejo odrasle, ki so udeleženi/prisotni in pozorni na različne majhne spremembe v vedenju (neverbalna komunikacija), ki aktivno opazujejo in poslušajo ter pomagajo obzirno ocenjevati in podpirati okno tolerance posmeznega otroka oz. mladostnika. To pomeni npr. biti pozoren tudi med pripravo zajtrka, dogovarjanjem o urniku čez dan, med sprehodom, prevozom v šolo, med igro, med delom v skupini, med pripravo na spanje ipd.

Biti moramo avtentični in transparentni, bodimo zgled reguliranega vedenja. Otroci hitro občutijo, ko nekaj »ne štima«, tudi če starš/vzgojitelj/učitelj reče, da je vse okej, a je očitno, da je v stresu ali čustvenem nelagodju. Otrok si to interpretira na način: ali meni laže moje telo ali mi laže ta oseba? To lahko vodi v nezaupanje lastnim notranjim sistemom zaznavanja. Ko ima otrok/mladostnik občutek pripadnosti, ko je gotov, da je cenjen tak, kot je, d bi bil pogrešan, če ga ne bi bilo tu, se regulacija veliko lažje udejanji oz. s eo njej lažje razpravlja.

Primer zglada je lahko naslednja izjava vzgojitelja: »Naredil/a bom nekaj tehnik prizemljitve, ker čutim, da sem malo iztirjen/a,« ali »Kaj ko bi to jutro vsi skupaj poskusili nekaj dihalnih vaj, da se bolje pripravimo na dan, ki je pred nami?«

Kadar nudimo podporo pri regulaciji, ne pozabimo tudi samih sebe vprašati: »Kdo sem sedaj?« - namesto »Kaj počnem?« Demonstrirajmo otroku/mladostniku, da ga slišimo skozi stik z očmi, skozi geste in držo telesa in skozi ton glasu. Ne pozabimo, približno 93 % komunikacije je neverbalne!

Misel za navdih: »Pozornost je najredkejša in najčistejša oblika velikodušnosti.« Simone Weil



»Krožnik« zdravega uma

The Healthy Mind Platter



The Healthy Mind Platter for Optimal Brain Matter™

Copyright © 2011 David Rock and Daniel J. Siegel, M.D. All rights reserved.

Do sedaj smo predvsem raziskovali strategije in pristope, kako sebi in mladim pomagati vrniti se v okno tolerance. Krožnik zdravega uma pa nam nudi okvir za vzdrževanje reke blaginje. Avtorja Rock in Siegel sta krožnik utemeljila na dokazih iz čustvene in socialne nevroznanosti, klinične prakse, raziskovanja vedenj in psihologije. Krožnik opredeljuje 7 področij, ki pomagajo krepiti povezave v možganih, povezanost z drugimi in izboljševati integracijo, to pa vodi v zdravje uma. Krožnik lahko uporabite kot orodje za pomoč pri refleksiji tega, kako izgleda naš oz. otrokov/mladostnikov dan doma in v šoli. Pomaga nam tudi bolje načrtovati aktivnosti na vseh ključnih področjih.

Pomembno je, da najdemo pravo razmerje med področji. Ker smo si med seboj zelo različni, ravnovesje za enega lahko izgleda drugače kot za drugega.

1. Spanje

Spanje možganom omogoča počitek za to, da lahko utrdi učenje, spomin in si opomore od izkušenj čez dan. Zadosten spanec pomaga pri koncentraciji, izboljšuje čustveno dobrobit, učenje in vedenje.

2. Telesna aktivnost

Ko spravimo telo v gibanje, čim bolj aerobno, si s tem krepimo možgane na različne načine. Gibanje izboljšuje psihično počutje, znižuje negativen stres in anksioznost ter krepi pozornost.

3. Pozornost/fokus

Vzdrževanje pozornosti na ciljno-usmerjene naloge preko sprejemanja novih izzivov nam pomaga krepiti globoke možganske povezave. Primeri: koncentrirano reševanje problemskih nalog, pisanje spisov, učenje ipd.

4. Igra

Tudi spontane in kreativne aktivnosti, uživanje v novih, zabavnih izkušnjah utrjuje povezave v možganih, zato potrebujemo čas tudi za to. Primeri: pripovedovanje šal, zabava, ko si dovolimo biti malo trapasti ipd.

5. povezovanje

Utrjevanje povezav v možganih, ki jih potrebujemo za gojenje odnosov, krepimo predvsem z osebnim stikom z drugimi, po možnosti v živo, pa tudi s stikom z naravo. Zavestno gojimo občutek hvaležnosti, velikodušnosti in dajanja drugim.

6. Sproščanje

Sem spadajo aktivnosti, pri katerih nismo koncentrirani na naloge ali cilje, ampak dovolimo mislim prosto pot, se sproščamo in mirujemo. Smo »na easy«. S tem razbremenimo možgane, kar prav tako pomaga utrjevati znanje/nove spomine.

7. »Notranji čas«

Notranji čas je čas notranje refleksije, usmerjanja pozornosti na občutja, podobe, čustva in misli, kar nam pomaga bolje integrirati možgane. Primer: meditacija čuječnosti ipd. dejavnosti.

*

Če nam uspe vzdrževati pravo ravnovesje duševnega zdravja in blagostanja, paziti nase in biti zgled, kako to uspešno početi, bodo tudi otroci/mladostniki, s katerimi smo v rednem stiku, bolje regulirali lastno okno tolerance in bodo bolj odprti za pogovor z zaupnimi odraslimi, ko se s čim ne bodo zmožni spopasti samostojno.

Viri in literatura

1. <https://www.gov.je/SiteCollectionDocuments/Education/ID%20The%20Window%20of%20Tolerance%2020%2006%2016.pdf>
2. <https://www.nicabm.com/trauma-how-to-help-your-clients-understand-their-window-of-tolerance/>
3. Bryson, T. & Siegel, D. (2012) The Whole Brain-Child.
4. Desautels, L. (2017) Brain Aligned Strategies: Addressing the emotional, social and academic health of all students.
5. Melrose, R. (2013) The 60 Seconds Fix.
6. Rock, D. et al (2012) 'The Healthy Mind Platter'. In NeuroLeadership Journal (Issue 4).
7. Siegel, D. (2015) The Developing Mind.
8. Siegel, D. & Bryson, T. (2020) The Power of Showing Up.
9. Treleaven, D. (2018) Trauma-Sensitive Mindfulness.