

# Podstawowe zasady uczenia dzieci i młodzieży samoregulacji psychicznej

W.W. Antonow

Tłumaczenie: Leonarda Grabowska-Cudyk.

**Zgromadzone doświadczenie w zakresie różnych form uczenia dzieci i młodzieży samoregulacji psychicznej pozwala na sformułowanie następujących zaleceń:**

**1. Ukierunkowana praca etyczna, obowiązkowo prowadzona przez nauczyciela na tle poznawania samoregulacji psychicznej, powinna dać uczniom podstawy moralności.**

**2. Możliwe są warianty kompletowania grup złożonych tylko z dzieci czy młodzieży, jak i wspólnych z ich rodzicami. W ostatnim przypadku program należy układać pod kątem najmłodszych, ale rodzice chętnie biorą udział w takich zajęciach. Jednym z plusów drugiego wariantu jest pojawienie się wspólnych zainteresowań w rodzinie i pokonanie jej braku jedności.**

**3. Bez specjalnych wskazań medycznych nie należy prowadzić z dziećmi i młodzieżą z ośrodkami odruchotwórczymi sfery emocji i woli ( z wyjątkiem najprostszych ćwiczeń z anahatą). Rzecz w tym, że ćwiczenia te są w sprzeczności z używaniem alkoholu w czasie trwania i po zakończeniu kursu zajęć. Przy czym nie można zaręczyć, że ćwiczące obecnie dzieci**

i młodzież będą przestrzegały tej reguły również w latach następnych.

4. Akcent w pracy należy kłaść nie na osiągnięcie wysokich wyników, lecz na poszerzenie horyzontów, na szerokie informowanie uczniów, aby pomóc im w wyborze drogi życiowej gdy już wydorosną. Wzbogacajcie zajęcia estetyką i sportem!

Można uzupełnić je choreografią, muzyką, fotografią, malarstwem, turystyką, hartowaniem, ekologią, literaturoznawstwem, filozofią — w zależności od kompetencji nauczyciela.

Można też — z drugiej strony — elementami samoregulacji psychicznej wzbogacać zajęcia różnych sekcji specjalistycznych.

5. Nie należy uczyć sawasany dzieci do lat 12. (Wyjątek z tej reguły jest dopuszczalny tylko na wyraźne wskazania medyczne; takie seanse powinien prowadzić lekarz-specjalista). Powodem jest to, że występują trudności przy wyjściu niektórych dzieci ze stanu głębokiej relaksacji).

6. Możliwe jest wykorzystanie ćwiczeń z ośrodkami odruchotwórczymi sfery emocji i woli oraz innych podobnych sposobów przez specjalnie przygotowanych lekarzy dla leczenia niektórych dziecięcych schorzeń neurologicznych i psychicznych. Dana metodyka jest szczególnie efektywna przy korekcji zaburzeń socjalizacji.

7. Najłatwiej przez dzieci i młodzież przyswajane są ćwiczenia z tworzeniem w wyobraźni obrazów. Trudniej zwykle udaje im się nauczyć koncentracji. Jednocześnie, własne nauczanie dzieci koncentracji jest szczególnie ważne dla ulepszenia postępów w szkole. Znaczną pomoc w tym względzie okaże wyłączenie z ich diety uzyskanej w wyniku uboju (czyli

przygotowanej z ciał martwych zwierząt) żywności z jednoczesnym wzrostem ilości białek pochodzenia mleczno-jajowego. To samo zalecenie będzie przydatne we wszystkich aspektach zarówno dla wszystkich osób bez wyjątku.

8. Ciekawy pozytywny wynik daje obecność (lecz nie uczestnictwo na równych prawach) dzieci na podmiejskich zajęciach grup, gdzie uczą się ich rodzice. Przy nienaturalnym stosunku do nich u dzieci włącza się ważny mechanizm uczenia się — naśladownictwo. Uczą się one troskliwego stosunku do przyrody, w tym do wszelkich przejawów życia, przyswajają nawyki życia w namiocie, rozpalania ogniska i przygotowania na nim posiłku, przyuczają się do dyscypliny (wczesna pobudka, gimnastyka, kąpiel poranna itp.), uczą się dostrzegać piękno przyrody i dostrajać się do niej, łatwo przyswajają sobie zabiegi hartujące, na przykład domagają się kąpieli w lodowatej wodzie razem z dorosłymi [6,9].

Odnośnie kąpieli w lodowatej wodzie należy zaznaczyć, że ten zabieg hartujący pozwala rozszerzyć zakres komfortu temperaturowego dla rozwijającego się organizmu na całe życie, zahartować go. Jednak wykonanie tego zabiegu powinno się odbywać koniecznie z zachowaniem następujących warunków:

- całkowita dobrowolność ze strony dziecka, wykluczająca nawet namawiania, gdyż dziecko najlepiej wie, kiedy jego organizm jest gotowy do tego;
- sprzyjający nastrój emocjonalny wszystkich obecnych dorosłych;
- zakaz prób leczenia poprzez kąpiele w lodowatej wodzie (jak również przez oblewanie zimną wodą) dzieci osłabionych długotrwałymi chorobami. Lo-

dowate kąpiele jako zabiegi lecznicze są efektywne w leczeniu niektórych lokalnych procesów chorobowych u tych dzieci, które w danym momencie ujmując ogólnie „tryskają zdrowiem”. Przy tym mechanizmem leczniczym jest stres bioenergetyczny w odpowiedzi na „uderzenie chłodem”. Natomiast osłabiony przez długotrwałą chorobę organizm nie ma tego potencjału energii, który zapewniłby włączenie wymienionego procesu energetycznego. W takich przypadkach skuteczne bywają — odwrotnie — kąpiele gorące, łaźnia, sauna.