



Ajánlás

**az érzelemszabályozási nehézséggel,
impulzus-kontroll zavarral küzdő gyermekek és fiatal felnőttek
indulatkitörései, illetve kontrollvesztett állapotai
esetén alkalmazható módszerekre, bánásmódokra**

Készítette: Szent Ágota Gyermekvédelmi Szolgáltató

Országos Egyházi Katolikus Módszertani Intézményrendszer

Kristóf Pál módszertani intézményrendszer vezetője

Demcsik Mónika módszertani szaktanácsadó

2023.

Tartalomjegyzék

- Előszó
- Mi az a kontrollvesztett állapot, dühkitörés?
- Mi okozza?
- Teendő dühkitörések során
- A megelőzés lehetséges módszerei
- Az érzelemszabályozás fejlődéslélektani háttere
- További szakirodalmi ajánlás a témában

Előszó

A Szent Ágota Gyermekvédelmi Szolgáltató Országos Egyházi Katolikus Módszertani Intézményrendszere 2022. évi szakmai napjai közül többnek is a gyermekek önkontrolljának a hiánya, a kontrollt vesztett viselkedése kezelése volt a témája, és ezt a témát is az előzetes igényfelmérés során a gyermekvédelmi szakemberek javasolták.

A Módszertani Intézményrendszer munkatársaiként, és ezen szakmai napok vezetőiként az tapasztaltuk, hogy a közvetlenül a gyermekekkel foglalkozó szakemberek – nevelőszülők, gyermekfelügyelők, nevelők – részéről nagy igény mutatkozik arra, hogy konkrét, gyakorlati segítséget kapjanak az ilyen helyzetek kezeléséhez.

Jelen ajánlás azzal a céllal készült, hogy bárki által alkalmazható, megjegyezhető és könnyen alkalmazható módszert, eszközt adjon a szakemberek kezébe az impulzus kontroll zavarral küzdő gyermekek dühkitöréseinek azonnali kezeléséhez, továbbá olyan módszereket, nevelési fogásokat és elveket mutassunk be röviden, amelyek segíthetnek ezen dühkitörések, kontrolálatlan viselkedések megelőzésében.

Azok számára, akik szeretnének bővebb információkat kapni a kontrolálatlan viselkedés kialakulásáról és okairól, az ajánlás külön fejezetben tartalmazza az érzelemszabályozás fejlődéslélektani hátterének összegző bemutatását.

Ajánlásunk végén pedig megtalálható egy olyan szakirodalmi és internetes link gyűjtemény, ahol további hasznos információk és jól alkalmazható módszerek, gyakorlatok találhatóak a témában.

Amennyiben az ajánlással vagy a témával kapcsolatban észrevételük vagy javaslataik vannak, kérem írják meg nekünk a modszertan@szentagota.hu email címre.



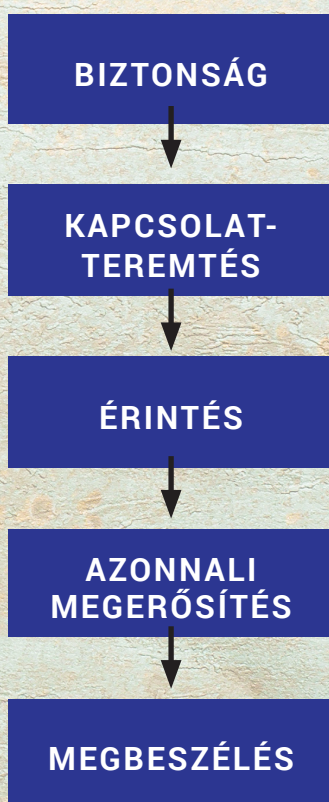
I. Mi az a kontrollvesztett állapot, dühkitörés?

Kontrollvesztett állapoton, dühkitörésen a nem előre megfontolt, nem konkrét cél által motivált, hanem impulzív düh által kiváltott szélsőséges viselkedést értjük, amely a kiabálástól egészen a rombolásig, a fizikai környezet rongálásáig és más személyek fizika bántásáig is elfajuló, az egyén által csillapíthatatlan állapot. Ez a viselkedés sok esetben nincs arányban a kiváltó helyzettel, stresszrel, látszólag akár ok nélkül következik be.

II. Mi okozza?

Az idegrendszeri átvivóanyagok eltérő működése miatt kialakult fékrendszer gyengesége okozza. Ez nem azt jelenti, hogy a gyermek nem tudja magát fékezni, nem tud önkontrollt elérni, de a szokásosnál nagyobb feladat ez számára és a környezete számára is.

III. Teendő dühkitörések során:



1. BIZTONSÁG

Azonnal el kell háritani annak veszélyét, **BIZTONSÁG** hogy a gyermek önmagában vagy másokban kárt tegyen:

- amennyiben más gyermekek is jelen vannak a dühkitéréskor, biztonságba kell őket helyezni,
- meg kell akadályozni, hogy a kontrollvesztett gyermek önmagának ártson, magában kárt tegyen, melynek során lehetséges, hogy a gyermek lefogást is szükséges alkalmazni.
- ha tárgyokban próbál kárt tenni, például ha éppen egy széket akar valakihez vágni vagy földhöz vágni, akkor ne tépjük ki a gyermek kezéből a széket, hanem a széket biztonságosan megfogva, másik kézzel a gyermek vállát megérintve határozottan mondjuk, hogy „a széket letesszük”!

2. KAPCSOLATTEREMTÉS

Rendkívül fontos, hogy a gyermekkel azonnal, nyugodt hangon kezdjünk el kommunikálni. A kommunikáció során a gyermek érzéseinek megfogalmazására (pl.: Látom teljesen kiborultál, tudom, hogy mit érzel, most rendkívül dühös vagy.) kell törekedni, ezzel vissza jelezzük számára, hogy érzékeljük milyen állapotban van.

Fontos, hogy eközben felvegyük a gyermekkel a szemkontaktust.

A tiltás, a felszólítás a cselekedet abbahagyására ilyenkor teljesen eredménytelen, a gyermek ebben az állapotában kognitív (értelmi) szinten nem képes értelmezni felszólításokat.

A kommunikáció célja a gyermek megnyugtatása legyen!

3. ÉRINTÉS

Amennyiben a gyermek hagyja, lassan kontaktusba léphetünk vele érintéssel, öleléssel is. Ha a dühkitörés elején szükséges volt lefogni őt, a lefogást kell egyre lazábbá tenni, és akár öleléssé átfordítani.

Az érintés, ölelés is a gyermek megnyugtatását szolgálja.

4. AZONNALI MEGERŐSÍTÉS

Amikor a gyermek visszatér a nyugalmi állapotába, azaz sikerült a kontrollvesztett állapotból kijönnie, azonnal meg kell „jutalmazni” szóbeli dicséréttel, hogy sikerült visszanyernie az önuralmát (pl.: Örülök, hogy sikerült megnyugodnod.), ezzel megerősítjük, hogy ez a nyugodt viselkedés a kívánt magatartás, illetve elismerjük az erőfeszítését, hogy uralkodjon az érzésein.

5. MEGBESZÉLÉS

Fontos, hogy a dühkitörést kövesse egy, a cselekedetet értelmező beszélgetés, melyben a gyermek elmondhatja a kiváltó okokat, hogy mit érzett a közvetlenül a kontrollvesztett állapot előtt és közben, valamint ekkor már fontos elmondani neki, hogy a dühkitörése milyen következményekkel járt volna. (Valaki megsérülhetett volna, kárt okozhatott volna, vagy önmagában kárt tehetett volna.

IV. A megelőzés lehetséges módszerei:

A kulcsszavak: következetesség, kiszámíthatóság!

A nevelésben általánosan, de az impulzus kontroll zavarral küzdő gyermekek esetében különösen fontos a következetesség és a kiszámíthatóság! Fokozottan törekedni kell a szabályok be tartására és következetesen betartatni azokat!

•• Azonnali visszajelzés ••

A megfelelő viselkedés kialakítása, elérése a cél, a pozitív megerősítés eszközével. A pozitív megerősítés lényege a kívánt magatartás azonnal jutalmazása, a nevelés során a személyes megerősítés (tárgyi jutalom, ajándék helyett a szóbeli dicséret, elismerés) a legjobb – örülök, hogy sikerült visszafognod magadat; nagyszerű, hogy végigcsináltad a feladatsort; gyönyörű rendet raktál!

A pozitív megerősítés a nevelés során azt jelenti, hogy azonnal megdicsérik a gyermeket, elismerjük az erőfeszítéseit, amint az elérni kívánt viselkedést mutatja.

•• Egyszer mondom szabálya ••

A cél, hogy a gyermek első figyelmeztetésre szót fogadjon, hiszen, ha kétszer mondjuk, akkor mondhatjuk háromszor is és többször is, így a figyelmeztetés teljesen elveszti jelentőségét, értelmetlen és eredménytelen lesz.

Akkor azonnali a figyelmeztetés, felszólítás hatása, ha azonnal reagálunk, nem ismétljük magunkat, és gyermek magatartása összeköthető a következménnyel, így a viselkedés a megfelelően kódolódik az idegrendszerben.

•• A következmény lehetőleg kapcsolódjon az adott viselkedéshez ••

Fontos, hogy a gyermek megértse, hogy mi az oka és az értelme a kérésünknek, így könnyebben elfogadja azt. „Ha rendet raksz, tudsz társasozni, mert lesz hely rá.” vagy „Ha négyig megírod a fogalmazást, még ki tudsz menni az udvarra.” Fontos, hogy úgy fogalmazzuk meg, hogy a gyermek megértse az adott magatartás, cselekvés előnyét, hasznát. Kerülendő a viselkedés elmaradásának következményére való figyelemfelhívás, különösen, ha a következmény valamilyen büntetés, korlátozás kilátásba helyezése.

Szintén kerülendő, hogy kérésünket a saját akaratunk rákényszerítéseként érzékeltessük a gyermekkel.

•• Jutalmazás ••

A személyes megerősítés (tárgyi jutalom, ajándék helyett a szóbeli dicséret, elismerés) a legjobb, de lehet jutalmazni is. A legjobb jutalmak, amelyek a hiperaktív vagy impulzus kontroll zavarral küzdő gyermekek esetén is hatékonyak: a játék, a tevékenység, az újdonság, az érdekesség. De a jutalmazás ne legyen kizárólagos eszköze a megerősítésnek, elengedhetetlen a gyermek szóbeli megdicsérése, elismerése!

•• A dühkitörések elkerülése ••

Impulzus kontroll zavar esetén kisebb frusztrációk is erős reakciót válthatnak ki a gyermekből. Ezek lehetőség szerinti megelőzése szükséges, mert amikor már elúrrant a gyermek agya, elveszti az önuralmát, nehezebben kezelhető a helyzet.

A megelőzésben segít, ha minél kevesebb váratlan helyzettel kell szembesülnie a gyermeknek, vagy ha ezekre a helyzetekre felkészülhet lelkiileg. A gyermek felkészítése azt elenti, hogy tudatosítjuk benne, hogy mi és mikor fog történni. Például ha orvoshoz kell menni, akkor érdemes azonnal előre elmondani ezt a gyermeknek, amikor megvan az időpont, majd utána visszatérően jelezni, hogy „jövő hét csütörtökön”, majd „tudod, két nap múlva”, majd „holnap megyünk” végül „ma délután megyünk”. Így nem felejt el, és nem éri váratlanul. Továbbá elmondjuk neki, hogy mi fog történni: „a doktor néni belenéz a torkodba, meghallgatja a tüdődet”, „egy injekciót fogsz kapni, de csak egy nagyon kicsi szúrást fogsz érezni”?

Az nem segít, ha fokozott érzelmi reakció esetén azzal vágunk vissza, hogy „megmondtuk előre, hogy csütörtökön megyünk”. Hasonló a helyzet például a feladatok elvégzésével. Jelezni kell, hogy „még van egy órád erre”, majd „még van félóra, hogy végezzél”, és „hamarosan készen kell lenned”.

•• Kevesebb több ••

Az egyszerre érkező több szabály a gyerek fejében összekeveredik és kioltja egymást. Ha már rögzült valamely elérni kívánt viselkedés, akkor lehet továbblépni, új szabályokat bevezetni. Ehhez sok türelemre és kitartó következetességre van szükség.

•• Az alapszabály: „Nem tehetsz kárt magadban, másokban és a környezeti tárgyokban.” ••

Ha ezt a szabályt sikerül betartani, akkor a nevelőcsalád, a közösség szempontjából fontos szabályok közül érdemes a gyerekekkel közösen választani a következő szabályt, amely bevezetésre kerül. És így tovább lassú lépésekkel...

•• A visszaesések ••

A dühkitörésre hajlamos gyermekeknél elkerülhetetlen, hogy feszültebb helyzetekben nem sikerül megtartani a viselkedési kontrollt. Ez nem tragédia, ilyenkor újra és újra tudatosítani kell a szabályt.

•• Az elért szint elvárás lesz ••

Bár lehetnek visszaesések, alapvetően elvárható, hogy azokat a szabályokat betartsa a gyermek, amelyekről már tudjuk, hogy elsajátította, és tud azoknak megfelelően viselkedni. Emiatt fontos ismételni is a szabályokat, illetve jó, ha valamilyen látható formában (kép, plakát, felirat) megjelennek a megtanulandó és megtanult szabályok. A szabályok kitehetőek az ajtóra, falra, hűtőszekrényre, hogy mindig láthatóak legyenek. Lehet rajzokkal is jelezni a szabályokat, ahogyan például a napirendet is.

•• Szerződés ••

Már a fiatalabb gyerekekkel is lehet szerződést kötni, feltételekben megegyezni. Ez írásos, aláírható formában segíti, hogy mindegyik fél komolyan vegye a szabályokat, sokszor ugyanis a felnőtt fárad bele a következetességbe, ami érthető, de azonnali visszaeséshez vezet, ezért elkerülendő! Minden szereplőnek tartani kell magát a szerződéshez.

•• A rendszeresség kialakítása és fenntartása ••

A rendszeresség kialakítása és fenntartása meghatározó jelentőségű. Tulajdonképpen ez a mindennapi szabályokat tartalmazza. Legyen minél több dolognak, tevékenységnek helye és ideje, mert ezzel a bizonytalansági szint jelentősen csökken. Az egyértelmű szerepek, feladatok biztonságot adnak a gyermeknek, és segítenek a szokások kialakításában. A mindennapi élet során az így kialakított rendszer nélkül a gyermek a szabályok betartatását állandó nyaggyatásként éli meg, és konfliktusforrássá válik.

•• A napirend ••

A napirend keretet ad a tanulásnak, a közös játéknak, a mozgásnak. A közös és az önálló tevékenységeknek is szükséges, hogy meghatározott ideje és helye legyen. Ezeket egy általános keretbe lehet foglalni, de egy még kialakulatlan helyzetben mindennap közös megegyezésre van szükség a napi teendők beosztására.

•• A szokások tehermentesítenek ••

Nem kell tudatosan foglalkozni egy csomó apró dologgal, ha azok automatikusan mindig ugyan úgy történnek. Ezek az automatikus, állandóan ismétlődő tevékenységek a napirend fontos részei, és így viszonylag konfliktus mentes területek lehetnek. Ezeket nem kell megvitatni, nincsen kérdés. Például: Minden reggel felkelés után és este lefekvés előtt fogat kell mosni! A szennyes ruhát a szennyesdobozba kell dobni!

•• Mintaadás ••

A legbiztosabb módja a nevelésnek, ha modell személyt követhet a gyermek. Ne követeljünk olyat, amit mi sem teszünk meg. Nem várhatjuk a gyermektől, hogy uralkodjon érzésein, ha mi magunk sem tudunk.

•• A kívánatos cselekvés megnevezése ••

Akár dühroham kezeléséről, akár szimpla utasításról van szó, a tiltó szavak használatát érdemes kerülni. Így például jobb, ha azt hallja a gyermek, hogy „lassan járj a folyosón”, mint a „ne fuss a folyosón”, vagy „finoman bánjál a kutyussal” a „ne nyúzzad már azt a kutyát” helyett. A gyermek fejében a hallott szavak keltenek hatást, és kevésbé értelmezi a mondatot. Ez különösen igaz az atipikus fejlődésű idegrendszer esetén, főleg, ha éppen másra figyel, vagy dühroham közepén van.

•• A kívánatos viselkedés megnevezése a dicséretben ••

Amíg a szabályok nem stabilak a gyerek fejében, fontos, hogy sokat hallja, amikor megfelelő viselkedése. Így például „örülök, hogy nyugodt maradtál, hiába cukkolt Andris”

•• Gyakori feladatváltás ••

Jellemző, hogy az impulzív gyermek ötletszerűen belekezd tevékenységekbe, majd félbehagyja azokat, ezt nevezzük gyakori feladatváltásnak. Ugyanakkor nehezen kezdi el a nagyobb feladatokat, ahol összeszedettnek kell lennie. Ha mégis belekezd, akkor nehezen fejezi be: vagy végtelenségig szöszmötöl, vagy sehogyan sem jut el az utolsó lépésig. Ezért a feladatvégzésekben a módszerességet kell kialakítani és tudatosítani: a feladatot kisebb egységekre kell bontani, és időkeretet rendelni az egyes lépésekhez.

•• Az idő kezelése ••

Az impulzus kontroll zavarral küzdő gyermek nem rendelkezik az idő kezelésének képességével, számukra szinte nem is létezik az idő, mert az ingerek irányítják viselkedésüket. Emiatt hasznos számukra a fontos tevékenységeket időkeretek közé szorítani, egy-egy tevékenységhez időtartamot meghatározni (pl.: négytől fél ötig olvasás gyakorlás) és a hátralévő időt a felnőtt rendszeresen jelezze a gyermeknek (nem elég csak egy órát adni a gyermeknek, hogy azon figyelje, hogy mennyi idő áll még rendelkezésre). Nagyobb gyermek esetében okos eszközök, de egy ébresztő funkcióval bíró bármilyen eszköz segíthet a megállapított időkeret betartásában, de ha lehetséges a felnőtt ilyenkor is jelezen szóban a gyermeknek.

•• Ígéretés ••

A legtöbb gyermek nagyon jó az ígéretésben. A legtöbb esetben nem becsapni akarnak bennünket, hanem maguk is komolyan hiszik, amit mondanak, ígérnek. „Csak, most az egyszer... „ vagy „most utoljára kérlek ...”. Sokszor önmaguknak is ígéretnek, de aztán a fékek csak nem működnek jól. Ezért az ígéretek helyett megállapodások és szerződések legyenek a gyermekkel, és ezek be nem tartása illetve betartása azonnali következménnyel járjon.

•• Ellenőrzés ••

A nehezen kezelhető gyermeke esetében a szokásosnál sokkal szorosabb ellenőrzésre van szükség. Az önrányításban még gyenge gyermeknek a külső irányítás segít, de az nem, ha helyette végzi el valaki a feladatokat.

V. Az érzelemszabályozás fejlődéslélektani háttere

Ez a fejezet *Lakatos Krisztina: Mutasd meg érzéseidet, de szabályozd viselkedésedet - Az érzelemszabályozás fejlődése (In.: A koragyermekkorai fejlődés természete - fejlődési lépések és kihívások, NCSSZI, Budapest, 2011)* című tanulmánya alapján készült.

Az önkontroll képességének alapja a megfelelő érzelemszabályozás

Érzelemszabályozásnak tekintjük azokat a viselkedésformákat, képességeket és stratégiákat, amelyek segítségével az érzelmek átélése és megnyilvánulása modulálható, azaz **felerősíthető vagy legátolható**. Az érzelemszabályozás folyamatai jelentős fejlődésen mennek keresztül csecsemő- és gyermekkorban. A negatív érzelmek szabályozásának egyes formái már újszülötteknél megfigyelhetők, a belső állapotok és a viselkedés finomszabályozásához azonban szükség van az agy érési folyamataira és ezzel együtt bizonyos kognitív és motoros képességek megjelenésére. A felnőttek nemcsak az adott pillanatban, közvetlen módon (pl. megnyugtatóssal) járulnak hozzá a csecsemő/kisgyermek érzelemszabályozásához, hanem befolyásolják azt a fejlődési folyamatot is, amelynek során kialakul, hogy a személy milyen érzelmeket hogyan él meg, ezek hogyan jelennek meg viselkedésben, és ezt, valamint az érzelmekkel és az arousal változással járó fiziológiai állapotot miképpen tudja szabályozni. Az érzelmi reaktivitás és érzelemszabályozás meghatározó szerepet játszik a szociális kapcsolatokban és a szocioemocionális beilleszkedésben. A megfelelő érzelemszabályozás hiánya kedvezőtlenül befolyásolja a fejlődés során megjelenő kognitív komponensekkel jellemezhető önszabályozás és önkontroll kialakulását is, továbbá hozzájárulhat viselkedésproblémák és egyéb patológiás körképek megjelenéséhez.

Az érzelmek különösen jelentősek gyermekkorban mind maga a gyermek, mind az őt gondozó felnőttek számára.

Az első időszak kommunikációja elsősorban az **alapérzelmekre** épül. A gyermeknek meg kell tanulni azonosítani a különböző érzelmeket, össze kell kapcsolnia az egyes érzelmek megfigyelhető külső jegeit az átélt belső állapottal. Ennek segítségével képes lesz mások érzelmi állapotát **felismerni**, és annak megfelelően alakítani saját viselkedését. Ugyanakkor elsajátítja azt is, hogy a saját érzelmeit **mikor és hogyan** fejezze ki, hogy az megfeleljen az adott helyzetnek, a kulturális és a társadalmi elvárásoknak. Az érzelmek különböző körülmények közötti, flexibilis szabályozására való képesség tekinthető **az első évek egyik legfontosabb fejlődési céljának**.

Mi az érzelem? Az érzelem szót nap, mint nap használjuk ugyan, pontos meghatározása azonban még a pszichológia területén sem könnyű. Érzelmek akkor keletkeznek, ha az adott személy számára releváns, céljai elérését potenciálisan befolyásoló **ingerrel** találkozik. Az érzelmek megjelennek a szubjektív érzés, a viselkedés, valamint az élettani működés szintjén is. Az érzelmek viselkedéssort indíthatnak el, gyakran több, különböző „eredetű” viselkedés versenghet azonban a kivitelezésért. Ezt tapasztalhatjuk, ha egy csecsemő valami újdonsággal, például egy játékbottal találkozik, az vonzó lehet számára, szívesen odamászna, de amikor az hangot is kiad és mozog, egyszerre lehet érdekes és félelmetes, tehát a megközelítés és az eltávolodás is releváns válasz lehet az adott helyzetben.

Megfelelő szabályozási képesség mellett tudatosan kiválasztható, hogy a többi legátlásával melyik válasz jelenjen meg a viselkedésben.

Amikor érzelemszabályozási problémával, vagy önkontrollproblémával állunk szemben, akkor ez a szabályozási képesség az, ami nem megfelelően működik.

Az érzelmek fejlődése

Az érzelmek és érzelm kifejezések jellegzetes fejlődési mintázatot mutatnak már csecsemőkorban. Újszülöttkorban és az első néhány hónapban felismerhetünk ugyan bizonyos érzelm kifejezéseket, azonban nem egyértelmű, hogy az arckifejezéssel, a vokalizációval társul-e érzelem, és pontosan mi. Valószínűsíthető, hogy például az arckifejezések jelentős része reflex jellegű válaszként jelenik meg a belső állapot változásaira. Már a születést követő első órákban megfigyelhetünk ugyan mosolyt az újszülött arcán, de ez leginkább alvás közben jelenik meg, tehát nem világos, hogy mire adott reakciót látunk. Eltelik néhány hét, és a mosolyt már például a gyengéd simogatás is kiváltja, de az első, igazán társas interakció részét képező mosolyokat körülbelül 6 hetes, 2 hónapos kortól tapasztalhatjuk.

Az első hat hónapban már jól felismerhető az öröm, a meglepődés, az érdeklődés, az undor és a harag, majd 12 hónapos korig elkülöníthetővé válik a szomorúság és a félelem. A negatív érzelmek elkülönülése egy vizsgálat szerint, amely az arc izmainak feszülési mintázatát vizsgálta, még nem egyértelmű korai csecsemőkorba, ugyanakkor az egyéb viselkedési jegyek (pl. elhúzódás, anya felé fordulás, lemerevedés) előfordulási gyakorisága már határozottan eltér az adott szituációban várt érzelmek megfelelően (pl. félelem vagy harag). Ebben az időszakban a szülő válasza szempontjából meghatározó szerepe van a kontextusnak, amelyben a csecsemő negatív érzelmet mutat, mivel annak segítségével találja meg a szülő a megfelelő módot, hogy a csecsemő distresszét megszüntesse (pl. megetesse, pelenkát cseréljen, rájőjön, hogy esetleg megütötte magát valamivel stb.).

Az életkor előrehaladtával egyértelműen elkülöníthetővé válik mind a társas, mind pedig a fizikai ingerektől való félelem, majd óvodáskorban már képzeletbeli dolgoktól is tarthatnak a gyermekek.

A negatív érzelmeket illetően aránylag viszonylag korán elkülönül a **félelem és a szorongás**. A szorongó állapot felismerése és túlsúlyának megszüntetése fontos feladat a kisgyermek környezete számára, mivel rizikót jelent az érzelmi zavarok (például kényszeres zavarok) kialakulása szempontjából. A **harag** már csecsemőkorban elkülöníthető, szabályozásának elsajátítása a totyogós és kisgyermekkor egyik fontos feladata. A kétéves kor körül tapasztalt „hiszti-korszak” fontos részét képezi ennek a tanulási folyamatnak. A kisgyermek ebben az életkorban már határozottabb célokkal rendelkezik, jobban emlékezik eredeti céljaira, ezért kevésbé lehet elterelni figyelmüket, viszont (korlátozott reprezentációs képességeik okán is) még csak kevésbé képesek céljaik elérését késleltetni, és azonnali érzelmi reakciójukat szabályozni. Megfelelő szülői technikákkal, amelyek úgy utasítják el a haragos viselkedést, hogy közben fizikailag és érzelmileg is biztonságot nyújtanak a gyermeknek, a kisgyerekek megtanulják, hogy e viselkedésük nem vezet célhoz, valamint olyan technikákra is szert tesznek, amellyel majd önállóan tudják állapotukat megváltoztatni.

Ha a szülő, gondozó enged a gyermek érzelmkitöréseinek, és nem szabályozza azokat, akkor kényszerítő, erőszakos viselkedés kialakulását segíti elő, tehát a gyermek később is haragos agresszió segítségével próbálja elérni céljait. Ha a szülő, gondozó ellenségesen, agresszióval válaszol a kisgyermek érzelmkitöréseire, azzal szintén azt erősíti meg, hogy a társas konfliktusok kezelésére az agresszió alkalmazható. Az éntudat kialakulásával megjelennek olyan érzelmek, amelyek nem csak a csecsemő saját állapotára vonatkoznak, hanem a kisgyermek felismerik **mások érzelmi** állapotát, és **együtt érznek** más fájdalommal, szomorúsággal. Az együttérzés mellett más „morális” érzelmek is kezdenek kialakulni. Így például megjelenik a **bűntudat és a szégyen**. Érzelmi állapotokat fényképen még a 6 éves gyermekek is gyakran csak a fényképhez tartozó történet alapján tudnak azonosítani, és nehézségeik támadhatnak az érzelmek pontos megnevezésével.

Élettani változások az érzelmek mögött

Az érzelmeket élettani változások is kísérik, ezeket a vegetatív idegrendszer szimpatikus és paraszimpatikus ága szabályozza. Ezek a hatások nem csak az élettani folyamatokban nyilvánulnak meg, hanem szemmel látható változásokat is okoznak: ezek jelzésként szolgálnak a környezet számára. Így például a haragot az arc kipirulása kíséri, félelem esetén elsápadunk, az izgatottságot, aggodalmat izzadás kíséri. A tudományos kutatásokban jelentős szerepe van az érzelmeket kísérő élettani változások nyomon követésének, például a stresszhelyzetre adott válaszban nagy szerepet játszó hipotalamusz-hipofízis-mellékvesekéreg rendszer genetikailag meghatározott adottságai befolyásolhatják az egyén kihívást jelentő környezeti ingerekre adott válaszát, a negatív érzelmi állapotok szabályozási-képességét és esetlegesen a pszichés zavarok kialakulását is. A gyermekvédelemben nevelkedő gyermekek esetében ez fokozottan igaz.

Mi az érzelemszabályozás?

Ugyanaz az élmény ijesztő lehet az egyik gyermek számára, míg vonzó és örömteli egy másiknak. A mindennapok során is jól megfigyelhető, hogy egyes gyerekek jobban eleget tudnak tenni a felnőttek kéréseinek, ha például azt kérik tőlük, hogy ne egyszerre, hanem szépen sorban válaszoljanak, vagy még ne nyúljanak az asztalra kirakott süteményekhez. Az, hogy ki tud ezekben a helyzetekben jobban megfelelni a szülők vagy gondozók elvárásainak, nem csak attól függ, ki a „jó gyerek” és hajlandó engedelmessé válni, hanem attól is, hogy az egyes gyerekeknek milyen az érzelm- és viselkedésszabályozási képessége.

Érzelemszabályozásnak tekintjük azokat a viselkedésmódokat, képességeket és stratégiákat, amelyek segítségével az érzelmek átélése és megnyilvánulása modulálható, azaz **felerősíthető vagy legátolható**. Különös jelentősége van a negatív érzelmek szabályozásának, hiszen ez elősegíti, hogy az egyén képes legyen reagálni környezetére, fenntartsa a társas interakciókat, illetve felfedezze tárgyi környezetét, tanuljon belőle.

A csecsemő által az érzelmi állapot szabályozására alkalmazott viselkedésformák függnek attól is, hogy elérhető-e a gondozó támogatása, vagy pedig egyedül kell-e megküzdenie a helyzettel.

Az érzelmi – és ezzel együtt a megfelelő fiziológiai – állapot szabályozásában az életkor előrehaladtával egyre csökken a környezet (szülők, gondozók) közvetlen szerepe, noha a társak, a család támogatása felnőttkorban is fontos lehet. Megnő ugyanakkor annak a készségnek a jelentősége, amely a társadalmi elvárások, a családi szokások által közvetített szabályrendszer rugalmas, az adott helyzethez illő alkalmazását teszi lehetővé. Már hároméves gyermekek is képesek arra, hogy eltitkolják valós érzelmeiket, és más érzelmeket mutassanak, ha tudják, hogy az adott helyzetben az az elvárás. Hatéves korra a gyerekek már megértik, miért „kell” bizonyos esetekben elrejtteni valós érzelmeiket.

A fejlődési cél az érzelmszabályozás esetében tehát az, hogy a gyermek: – képes legyen saját érzelmi állapotának tudatos érzékelésére; – érzelm kifejezése megfelelő intenzitásúak legyenek (se túl alacsony, se túl magas); – képes legyen a felfokozott állapotokat szabályozni, és önnyugtató, figyelemelterelő vagy egyéb megküzdési technikákkal intenzitásukat csökkenteni; – célja elérése érdekében tudja összehangolni érzelmi állapotait és gondolatait.

A korai elhanyagolás vagy bántalmazás a gyermekeknél következményekkel jár. A kedvezőtlen korai környezeti hatások befolyásolják a stresszreakciót, valamint az érzelm kifejezést tükröző arcok agyi feldolgozását is. Már a korai időszakban is fontos cél, hogy a csecsemőnek megfelelő helyzetekben egyre inkább lehetséges legyen saját érzelmszabályozó eszközeinek próbálgatására, ugyanakkor oda kell figyelni arra, hogy a gondozó elérhető legyen, és megfelelő választ adjon, ha a beavatkozására van szükség. A második életévben egyre aktívabbá és önállóbbá válik a totyogósok érzelmszabályozása. Erre az életkorra jelzéseik egyértelműen társas célúvá válnak, tudják, hogy a környezetük meghatározott tagjainak kell jelezniük, és hozzájuk kell fordulniuk, ha nem tudnak megbirkózni saját állapotuk szabályozásával. Egyéves korra megtanulják azt is, hogy közvetlen környezetük tagjai információval szolgálhatnak olyan helyzetekben, amikor a csecsemő számára nem egyértelmű, mi is lenne a megfelelő reakció egy adott ingerre. A gondozó arcáról próbálják leolvasni például, hogy egy új és esetleg kissé félelmetes tárgytól valóban félni kell-e, vagy oda lehet-e menni, hogy felderítsék. Ezt a viselkedést szociális referenciának nevezzük, és nagyban befolyásolhatja, hogy akár társas, akár fizikai újdonsággal szemben milyen érzelmi állapotot és viselkedést mutat a csecsemő. Ugyanakkor a gyermekek már megértenek bizonyos szóbeli utasításokat, és reagálnak is rájuk, így viselkedésük szabályozása további eszközökkel gazdagodik.

A szabályozási eszköztár bővülésében nagy jelentősége van kognitív képességeik – figyelem, nyelv, reprezentációk – fejlődésének.

Alkati sajátságok hatása az érzelmregulációs képesség fejlődésére, temperamentum: Az érzelmszabályozásban jellegzetes egyéni különbségeket figyelhetünk meg, ami a fejlődést befolyásoló számos tényező hatásának tulajdonítható. A fejlődési folyamathoz a környezet hatása mellett a csecsemő alkati tulajdonságai is hozzájárulnak. Például a csecsemő reaktivitása meghatározza, hogy milyen viselkedési és fiziológiai tartományban reagál környezetére, továbbá befolyásolhatja a szabályozásra való képességet is.

A magas negatív emocionális gyermekek esetében a jó figyelem védő tényezőnek bizonyult. Többszörös környezeti kockázat esetén a jobb önszabályozással rendelkező gyermekek könnyebben voltak képesek beilleszkedni és jobban tudtak alkalmazkodni. A társas környezetbe történő beilleszkedés szempontjából különösen jelentősek azok a helyzetek, amikor az egyén elvárásaival ellentétes dolgok történnek. Ilyen esetekben sokszor van szükség a valódi reakciók elrejtésére és a társadalmilag elfogadott viselkedési normák alkalmazására. Ezt már kisgyermekkorban elkezdjük megtanulni, és sikeres alkalmazását a mindennapi életben a társas kompetencia egyik fokmérőjének tekintjük. A kísérlethez hasonló mindennapos helyzetekben a viselkedés kialakításához hozzájárul a negatív reaktivitás és a gátlókontroll. Ez utóbbi az a képesség, hogy egy választ gátolni tudunk annak érdekében, hogy egy másikat hajtsunk végre (például a figyelmünket egy érdekes, ámde az adott feladat szempontjából lényegtelen, „zavaró” ingerről visszatereljük a feladatra).

Az önszabályozásként megfogalmazott komplex temperamentumjellemző összefügg a negatív érzelmi állapotokkal: minél jobb önszabályozásról számol be a szülő, annál kevesebb negatív érzelmi állapot figyelhető meg a gyermeknél.

Az érzelmeik és állapotok szabályozására való képességet befolyásolja az idegrendszer érése. Az agykéreg frontális része meghatározó az érett szabályozásban, ugyanis ez a terület részt vesz a gátló kontroll, a figyelem, valamint a tervezés és döntés folyamatainak kialakításában. A frontális kéreg befolyásolja olyan agyterületek működését, amelyek az érzelmeik feldolgozásával, továbbá az azokhoz köthető memóriával, emlékezettel kapcsolatosak. A fejlődés során az idegrendszeri kapcsolatok optimális alakulásával a csecsemő és a gyermek egyre pontosabb és hatékonyabb érzelm- és viselkedésszabályozásra képes. Mint láthattuk – és még a későbbiekben is lesz erről szó –, az érzelmszabályozást alkati sajátságok, így az egyén érzelmi diszpozíciója is befolyásolja. Több vizsgálatban összefüggést találtak a személyre jellemző érzelmi állapotok és a frontális kéreg két féltekéjén mérhető elektromos aktiváció különbsége között. A frontális elektromos aktivációban mutatkozó aszimmetria már újszülöttkorban mérhető. Kialakulásában szerepe lehet pre- és perinatális anyai hatásoknak is, így az anya súlyos depressziójának. A jobb-baloldali dominancia az egyénre jellemző alkati sajátságnak tűnik, és gyenge-közepes életkori stabilitást mutat. A bal félteke jobb féltekéhez képest magasabb elektromos aktivációja az intenzívebb pozitív érzelmekkel, míg a nagyobb relatív jobb féltekei elektromos aktivitás a negatív érzelmi állapotokkal, valamint a csecsemőkori bizonytalan kötődéssel függött össze. A kutatók feltételezik, hogy a frontális aszimmetria nem csak az érzelmi reaktivitással, hanem az érzelmi reakciók szabályozásával is összefügg.

Koraszülöttség: Az érzelmszabályozásra való képesség szempontjából sérülékenységet (vagy fejlődési rizikót) jelent a minél alacsonyabb születési súly koraszülött csecsemők esetében. Maclean és munkatársai nagyon korán, a 29–32. gesztációs hét között és extrémén korán, a 23–28. gesztációs hét között világra jött koraszülöttek viselkedését hasonlították össze egy olyan kommunikációs helyzetben, ahol az anya hirtelen 2 percre elérhetetlenné válik, nem reagál a csecsemő jelzéseire. Az extrémén korán világra jött koraszülöttek nagyobb érzelmi reaktivitást mutattak (pl. hamarabb alakult ki náluk sírással járó negatív érzelmi állapot), rosszabb volt a szabályozásuk. Több kommunikatív jelzést és kevesebb tekintetelfordítást figyeltek meg náluk, pedig az utóbbi hatékony szabályozója tud lenni a túl intenzív érzelmi állapotnak. Gyermekkorban elsősorban a fókuszált figyelem, az alacsony intenzitású ingerek által okozott öröm, a gátlókontroll és a perceptuális szenzitivitás faktorok alkotják.

A környezet hatása az érzelemregulációs képesség fejlődésére:

A gondozói viselkedés az első pillanatoktól kezdve az újszülött, majd a csecsemő érzelmszabályozásával kapcsolatos: a gyermek érzelmi állapotai határozzák meg az interakció jellegét, szabályozzák annak lefolyását. A gondozó célja a csecsemő pozitív állapotának elérése és fenntartása. Ha a csecsemő valamiért mégis negatív állapotba kerül (mert rosszul fekszik vagy ül, éhes vagy elfáradt, esetleg abbamaradt az élvezetes játék), a szülő elsődlegesen ezt a negatív állapotot szünteti meg. A pozitív állapot helyreállítását követően sem marad azonban az interakció az érzelmi állapotra vonatkozó (vissza) jelzések nélkül. A felnőttek igen gyakran tükrözik a csecsemő állapotát, megerősítik a megfelelő intenzitású, pozitív érzelmeket, lassítanak, ha azok túl intenzívvé válnak, és a csecsemő distressze esetén együtt érző módon az ő arcukon is enyhe negatív érzelmek tükröződnek, amely fokozatosan, a csecsemő szabályozását segítve pozitívvá alakul. A felnőttek tehát nemcsak az adott pillanatban, közvetlenül (pl. megnyugtatóssal) járulnak hozzá a csecsemő vagy kisgyermek érzelmszabályozásához, hanem befolyásolják azt a fejlődési folyamatot is, amelynek során kialakul, hogy a gyermek milyen érzelmeket hogyan él meg, ezek hogyan fejeződnek ki viselkedésében, valamint hogy miként tudja szabályozni állapotait, és a velük együtt járó fiziológiai változásokat. A gondozó reagálása a gyermek érzelmeire befolyásolja, hogy a gyermek hogyan ítéli meg saját érzelmeit, az pedig, ahogy a környezet az érzelmekről beszél, hatással van azok megértésére és reprezentációjára, továbbá elősegítheti szabályozásukat is. A felnőttek példáján és elvárásain keresztül tanulja meg a gyermek az adott társadalom érzelmi viselkedést meghatározó normáit és megküzdési stratégiáit is.

A szülő-gyermek (gondozó-gyermek) kapcsolat hatása az érzelmszabályozásra

A szülő-gyermek kapcsolat támogatást, vagy épp ellenkezőleg, újabb kihívást jelenthet a gyermek számára. A szülő-gyermek interakciók szolgáltatják azt a közeget, amelyben a csecsemők kezdik tapasztalni és megtanulni érzelmi állapotaik szabályozását. A szülő optimális esetben segít a negatív érzelmi állapot megszüntetésében, továbbá bátorítja a pozitív állapotokat. A szülő-csecsemő interakció folyamatos jelzésekből és válaszokból épül fel, ami akkor a leghatékonyabb, ha a gondozó a gyermek érzelmi állapotának megfelelő, kontingens módon reagál.

Összefüggés mutatkozik a korai kötődés minősége, valamint a negatív érzelmi állapot viselkedéses megnyilvánulása között is. Szenzitív és konzisztens szülői válaszok hiányában – ami sok esetben tehát bizonytalan kötődési kapcsolattal jár – nagyobb valószínűséggel fordul elő az érzelmek szabályozásának zavara. Kísérletileg is igazolták, hogy az anya viselkedésének minősége összefügg a csecsemő érzelemregulációra való képességével.

A házastársi konfliktus hatása: A csecsemők viselkedését és érzelmszabályozását nemcsak az elsődleges gondozó befolyásolja, hanem a tágabb környezet felnőtt tagjai is. Hatásuk közvetlen és közvetett módon is érvényesülhet a csecsemővel való foglalkozáson, illetve az anya támogatásán, segítségén, vagy éppen az összetűzéseken keresztül. A házastársi konfliktus kapcsolatot mutat a gyermek gyengébb érzelmi szabályozásával.

A bántalmazás szintén az optimálistól jelentősen eltérő érzelmi szocializációs környezetet jelent. Pollak és munkatársai több kísérletben is kimutatták, hogy a bántalmazott gyermekek érzékenysége megváltozik a harag jeleivel szemben. Agyi elektromos aktivitást mérve fokozottabb érzékenységet és gyorsabb feldolgozást tapasztaltak a haragos arc bemutatása esetén. Bántalmazott gyermekeknek nagyobb nehézséget jelent érzelmi tartalmú egyszerű kijelentések és az azoknak megfelelő arckifejezés párosítása is. Ezek a gyermekek nem csak az átlagostól eltérő érzelemfeldolgozást és megkülönböztetést mutatnak, hanem gyengébb érzelmszabályozási képességgel is rendelkeznek. Ugyancsak speciális környezetet jelent a fejlődés szempontjából, ha a gyermek életének első hónapjait, éveit nem családi környezetben, hanem valamilyen intézményben tölti.

Az érzelemfeldolgozás agyi korrelátumaiban különbség mutatható ki az erősen deprivált környezetet nyújtó intézetben és a családban gondozott csecsemők között. A korai depriváció és elhanyagolás feltételezhetően eltérő agyfejlődéshez vezet, amire a kísérletben tapasztalt rosszabb érzelemfeldolgozási képesség utal.

Az anya alkoholbetegségének vagy kábítószer-fogyasztásának hatása: A fejlődő magzatot érő toxikus hatások (legyen az alkohol vagy kábítószer) erősen befolyásolhatják a testi fejlődést, beleértve az agyfejlődést, ami születés után a viselkedés eltéréseiben nyilvánul meg. A kábítószeresek közül leginkább a kokain hatását vizsgálták. A kokain magzati korban befolyásolja olyan agyterületek fejlődését és működését, amelyek kulcsszerepet játszanak a viselkedés és az érzelem szabályozásában. Kimutatták, hogy az anya rendszeres kokainfogyasztása összefügg az újszülött- és csecsemőkorai szabályozási zavarokkal, a negatív érzelmek nagyobb gyakoriságával és magasabb intenzitásával, valamint gyermekkori viselkedési problémákkal. Héthónapos csecsemőket karjuk gyengéd lefogásával hozták fizikailag korlátozott helyzetbe. A kokainfogyasztó anyák csecsemőit hamarabb kerültek negatív érzelmi állapotba, viszont a stressz fokozásával nem változott párhuzamosan a szabályozásra utaló viselkedésformák mennyisége, míg a kontrollcsoportban a csecsemők egyre többféle viselkedést alkalmaztak. Azok a (prenatálisan „kokainfogyasztó”) csecsemők mutatták a legnagyobb reaktivitást, akik alacsony születési súllyal jöttek világra. Az összefüggéseket nem befolyásolta az anya viselkedésének minősége.

Az anya rendszeres, nagy mennyiségű alkoholfogyasztása magzati alkoholszindrómát alakíthat ki. Ezek a csecsemők visszamaradnak mind a testi, mind a kognitív fejlődésben, valamint viselkedési problémáik alakulnak ki.

A nikotin magzati korban befolyásolhatja azon agyterületek fejlődését, majd működését, amelyek kapcsolatban állnak az önszabályozással és a reaktivitással. Egyes vizsgálatokban azok a csecsemők, akiknek anyja a terhesség alatt dohányzott, több negatív érzelmet és eltérő élettani szabályozást mutattak.

Az érzelemszabályozás szerepe a társas viselkedésben és a kapcsolatok alakulásában:

Az érzelmi reaktivitás és az érzelemszabályozás meghatározó szerepet játszik a szociális kapcsolatokban és a társadalmi beilleszkedésben. Az alkati sajátságoknak (pl. a reaktivitás vagy a szabályozásra való képesség) az érzelmi-szociális fejlődésre és ezzel kapcsolatban a társas viselkedésre gyakorolt hatása az adott társas és társadalmi közeg kontextusában érvényesül. Egyszóval az érzelmek kifejezésének optimális szintjét, a szabályozás milyenségét a társadalmi, kulturális elvárások határozzák meg. Ugyanakkor feltételezhetjük, hogy azok, akik hatékonyan tudják viselkedésüket szabályozni, könnyebben megfelelhetnek az adott kultúra elvárásainak. Az optimális társas interakciók kialakítása szempontjából mind a felülszabályozott, mind az alulszabályozott érzelmi működés hátrányos lehet. Társaik kevésbé kedvelik azokat a gyermekeket, akik nem tudnak uralkodni negatív érzelmeiken, például a haragon. Azok a gyerekek, akikre gyengébb érzelemszabályozás, intenzívebb érzelmek (érzelemkitörések) és több harag volt jellemző, kevésbé mutatták a társadalmilag elfogadott viselkedésformákat, viszont nagyobb arányban fordult elő náluk externalizáló viselkedés és társaik inkább elutasították őket. Ha a gyerekek nem tudják jól szabályozni félelmüket, megküzdési stratégiájuk a visszahúzódás lehet. A túlzott szégyenlősséget a nyugati társadalom többnyire éretlen, inkompetens viselkedésként értékeli, míg Kínában éppen ellenkezőleg, az érettség jelének tekintik, és gyermekközösségekben is kedvező fogadtatásra találhat. Más esetekben meglehetősen eltérő kultúrák mégis hasonlóan ítélik meg, hogy mit tekintenek az érett társas viselkedéshez szükséges jellemzőnek. Így például az Egyesült Államokban és Indonéziában egyaránt azoknak a gyermekeknek tulajdonítottak mind a felnőttek, mind a kortársak jó szociális kompetenciát, akik jó szabályozási képességgel rendelkeztek és alacsony emocionalitást mutattak.

Milyen problémákhoz vezethetnek az érzelemszabályozás zavarai?

A megfelelő érzelemszabályozás hiánya kedvezőtlenül befolyásolja a kognitív komponensekkel jellemezhető önszabályozás és önkontroll kialakulását, valamint hozzájárulhat a viselkedési problémák megjelenéséhez.

VI. További szakirodalmi ajánlás a témában:

- Mogyorósy-Révész Zsuzsanna: Érzelemszabályozás a gyakorlatban - Újrakapcsolódás a belső biztonsághoz, Kulcslyuk Kiadó Kft., 2021
- Bóna Adrienn - Kun Bernadette - Kökönyei Gyöngyi - Demetrovics Zsolt: Az affektív szabályozás zavarai és következményei. Evészavarok és addiktív betegségek
<https://docplayer.hu/28152231-Az-erzelemszabalyozas-zavarai.html>
- Mentőív érzelmi viharok esetére- Érzelemszabályozás a gyakorlatban Munkafüzet gyermekeknek, Országos Mentális, Idegsebészeti és Idegyógyászati Intézet - Nyíró Gyula Kórház
<http://www.opai-addikt.hu/files/Onsegito-fuzet.pdf>
- Aletha J. Solter: Gyógyító és kapcsolódó játékok, Kulcslyuk Kiadó Kft., 2020
- Susan Kaiser Greenland: Játékok a tudatos jelenlétért- Gyerekeknek, kamaszoknak és családoknak, Kulcslyuk Kiadó Kft., 2018.
- Mindfulness tevékenységek gyermekeknek - <https://www.anahana.com/hu/wellbeing-blog/mindfulness/mindfulness-activities-for-kids>
- Sniel Eline: Úlj figyelmesen, mint egy béka - Mindfulness-gyakorlatok gyerekeknek és szüleiknek CD-melléklettel, Scolar Kiadó és Szolgáltató Bt., 2015.
- Suzy Reading: Nyújtózz az égig, mint egy hegy - Játékos mindfulness technikák gyerekeknek és szülőknek, Bioenergetic Kft., 2019.

