

Emociju regulācija bērniem ar uzvedības problēmām deju un kustību terapijas procesā

Dr psych Kristīne Vende-Kotova

lektore RSU, sertificēta deju un kustību terapeite un supervizore

Prezentācijas plāns

- Īsi par emocionālās jomas un emociju regulācijas attīstīšanos bērniem
- Dažādās DKT darbības formas darbā ar emociju regulāciju bērniem
- Secinājumi un ierosinājumi



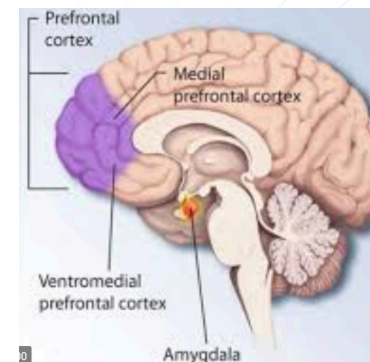
Emociju regulācija tiek apgūta tiešā (pieaugušo reakcija uz bērna histērijām, piemēram) un netiešā veidā (novērojot vecākus un vienaudžus)

Notiek ārēji

- Temperaments
- Raudas
- Reflektīvais smaids/sociālais smaids
- Pieskaņošanās, atspoguļošana un piesaiste
- 1-2,5 sāk izmantot vārdus
- 2-5 gadi - kā emociju regulācija tiek pielietotas jau dažādas stratēģijas

Notiek iekšēji

- Ap 5 gadu vecumu pašregulējošas emocijas (piemēram, apmulsums) vecina emociju regulāciju.
- Būtiski pieaug vienaudžu loma ('be cool')
- Apzinās, ka pret vienu un to pašu cilvēku var izjūt dažādas emocijas
- Sākot no 10 gadiem savas emocionālās izpausmju intensitāti regulē atkarībā no emocionālās tuvības pakāpes ar otru cilvēku
- Lai tiktu galā ar stresu spēj izdomāt dažādas uzvedības stratēģijas
- Saprot savu emociju mainību (jūtas vainīgs par savām dusmām, piemēram), kas veicina iekšēju regulāciju (ap 13)



DKT darba formas darbā ar bērniem ar uzvedības problēmām



**Pāros ar kādu
no vecākiem**



Individuāli



Grupās

DKT pārī bērnam kopā ar aprūpētājpersonu

- Primāri terapeitiskas vides nodrošināšana un bērna satikšana
- Rotaļa, deja un dziesmas kā prieka, saskarsmes un 'dziedinoša deja' (Tortora, 2009, Meekums, 1991).
- DKT mātei kopā ar bērnu var palīdzēt ne vien uzlabot mātes prasmi pieskaņoties bērnam un uzlabot mijiedarbību, bet arī ikdienā māte ir spējīgāka ienest struktūru (Panovska, 2016).
- Sekmīgi var tikt izmantots video ieraksts atgriezeniskās saiknes sniegšanai (Panovska, 2016, Meekums, 1991).
- Nepieciešamība sniegt atbalstu un informēšanu aprūpētājpersonai atsevišķās individuālās sesijās (sensoro procesu regulācija, TBRI)
- 'Individuāli strādājot ar māti terapeits var palīdzēt mazināt spriedzi un veicināt emociju regulāciju' (Panovska, 2016).



DKT individuāli

- Struktūras nozīme - lai mazinātu trauksmi, izveidotu saturošu telpu
- Impulsu kontrole
- Kinestētiska apzināšanās un korekcija
- Izglītošana par emocijām un to izpēti
 - a) piefiksēt (emociju termometrs, tahometrs, utt)
 - b) nosaukt
 - c) aprakstīt
- Sociālo prasmju attīstīšana, pateicoties terapeitiskajām attiecībām, lomu spēlēm



DKT grupā

- **Nepieciešamība paralēli izglītot/ sadarboties ar pedagogiem un bērnu vecākiem** (Karkou, Fullarton, & Scarth, 2009).
- **Paškontroles veicināšana ar spēļu un rotaļu palīdzību**
- **Terapijas vidus daļā tiek mērķtiecīgi strādāts ar emociju atpazīšanu, komunikāciju soc. pieņemamā veidā**
- **Sadarbība / robežas / lūgt palīdzību**
- **Simulācijas / stāsti/ lomu spēles/dzejoļi**
- **Sesijas noslēgumā nepieciešams ‘atdzist’/ ‘sazemēties’** (Karkou, Fullarton, & Scarth, 2009).
- **Statistiski nozīmīgas izmaiņas vairākos uzvedību problēmu aspektos –samazinājās agresivitāte, jutās drošāki sarežģītās situācijās** (Koshland, 2004).



Secinājumi un ierosinājumi

- DKT var izmantot dažādas sadarbības formas, lai strādātu ar emociju regulācijas tēmu bērniem, kuriem ir uzvedības problēmas
- Lai gan eksistē metodoloģiski apraksti un vairāki pētījumi, vēl joprojām ir nepieciešamība pēc dažādu veidu pētījumiem par DKT darbu ar pacientu grupu
- Esošajā DKT literatūrā nav atsauces uz kādu noteiktu teoriju, emociju regulācijas veidiem vai aspektiem par emociju regulāciju bērniem. Šis jēdziens ir maz vai nemaz aplūkots

Paldies, par uzmanību!

Kristine.Vende-Kotova@rsu.lv

Literatūra:

- Irina Panovska Deju un kustību terapijas pielietošana mātes neverbālās pieskaņošanās uzlabošanai bērnam ar eksternalizēto uzvedību (2016) npublicēts maģistra darbs
- Barrett, K. C., Fox, N, A , Morgan, G. A , Fidler, D. J. & Daunhauer, L. A. (2012) Handbook of Self-Regulatory Processes in Development : New Directions and International Perspectives. Taylor & Francis Group: London
- Goodgame, J. (2007). Beyond words: dance and movement sessions with young people with social, emotional and behavioural difficulties in Estonia. Support for Learning, 22(2), 78–83.doi:10.1111/j.1467-9604.2007.00451.x
- Karkou, V., Fullarton, A. & Scarth (2009). Finding a Way our of the Labyrinth through Dance Movement Psychotherapy. In Karou,, V. (Ed.) Art Therapies in Schools: Research and Practice. Jessica Kingsley Publishers: London, 59 - 82
- Koshland, L., Wilson, J. & Wittaker, B. (2004). PEACE Though Dance Movement Therapy: Evaluating of a Violence Prevention Programme. American Journal of Dance Therapy, 26 (2), 69-90.
- Loh, E. & Wragg, L (2004). Developmental Perspective In (Ed.) K.N.Dwivedi & P.B. Harper Promoting Emotional Wellbeing of Children and Adolescence and Preventing Their Mental Ill Health. Jessica Kingsley Publishers: London
- Meekums, B. The Love bugs. Dance movement therapy in a familey service unit. In Payne. H (Ed.) dance Movement therapy: theory and practise. London: Routledge, pp. 18-37.
- Meekums, B. (1991) Dance/movement therapy with mothers and young children at risk of abuse. The Arts in Psychotherapy. 18, pp. 223-230.
- Tortora, S. (2009). Dance/movement therapy in early childhood treatment. In The Art and Science of Dance Movement Therapy: Life is Dance. Chaiklin,S. & Wengrower, H.(Eds.), pp. 159-180.

Emociju regulācija dažādos vecumposmos- no dzimšanas līdz 2 gadu vecumam

- Temperamenta nozīme
- Primārās aprūpētājpersonas pieskaņošanās un piesaistes nozīmīgums
- Raudas (distresa, sāpju, u.c)
- Reflektīvais smaids / sociālais smaids (ap 4-6 nedēļu vecumu)
- 3-4 mēneši – dusmas, pārsteigums un skumjas
- 5-7 mēneši dažāda veida bailes
- Ap 8/9 mēnešiem seperācijas trauksme
- 1-2,5 gadi - diferencēt emocijas sevī un citos, izmanto vārdus emocionālām izpausmēm
- Spēlēšanās nozīmīgums (iespēja pārstrādāt emocijas, apgūt soc. prasmes)
- Emociju regulācija tiek apgūta tiešā (pieaugušo reakcija uz bērna histērijām, piemēram) un netiešā viedā (novērojot vecākus un vienaudžus)
- Emociju regulācija notiek ārēji

Emociju regulācija dažādos vecumposmos- 2-5 gadi

- Apgūt emociju saturēšanu, sākt paust emocijas sociāli pieņemamā veidā
- Spēt izšķirt paustās un izjustās emocijas sevī un citos
- Kā emociju regulācija tiek pielietotas jau dažādas stratēģijas, piemēram, skumjas - izvairīšanās, dusmas – izventilēšana (bērniem ar drošo piesaisti mazāk) (Warers, Raikes, Virmani, Meyer, Jochem & Thompon, 2010)
- Saprast emociju ietekmi uz uzvedību un attiecībām.
- Joprojām atbalsts no vecāka kā nozīmīgs emoc. reg. veids, bet arvien vairāk sāk arī risināt pats dažādas problēmas.

Emociju regulācija dažādos vecumposmos

Vecumposmā 5-7 gadi

- Pašregulējošas emocijas (piemēram, apmulsums) vecina emociju regulāciju.
- Būtiski pieaug vienaudžu loma ('be cool')

Vecumposmā 7-10 gadi

- Problēmu risināšana kā vēlamā stratēģija, ka apspiešana ir vidēja. Izvairīšanās stratēģija, ja emoc. apspiešanas stratēģija ir maz iespējama
- Apzinās, ka pret vienu un to pašu cilvēku var izjūt dažādas emocijas



Emociju regulācija dažādos vecumposmā 10-13 gadi

- **Pieaudzis sociālais jūtīgums un apzināšanās saistībā ar sociālajām lomām.**
- **Savas emocionālās izpausmju intensitāti regulē atkarībā no emocionālās tuvības pakāpes ar otru cilvēku**
- **Lai tiktu galā ar stresu spēj izdomāt dažādas uzvedības stratēģijas**

Emociju regulācija dažādos vecumposmā 13 +

- **Saprot savu emociju mainību (jūtas vainīgs par savām dusmām, piemēram), kas veicina iekšēju regulāciju**
- **Jau prasmīgāk māc sevi pasniegt, lai atstātu labu iespaidu**
- **Apziņa, ka savstarpēja emocionāla komunikācija ir svarīga kvalitatīvām attiecībām**