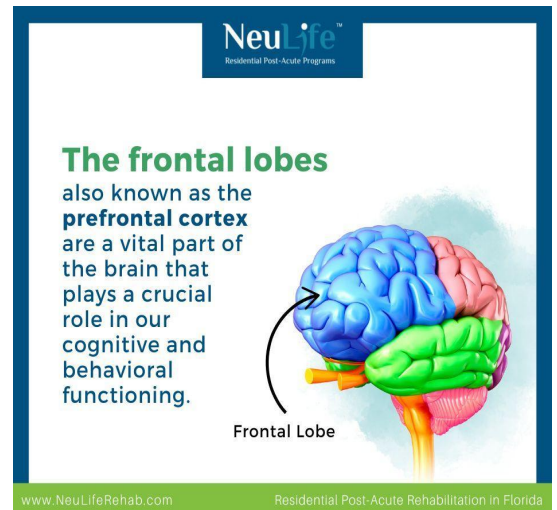


Neuroteadlased leiavad, et imikud ja väikelapsed reguleerivad emotsioone **väljastpoolt sissepoole**.



Enne eesajukoore küpsemist sõltuvad lapsed oma hooldaja välisest regulatsioonist (kaasregulatsioonist), et reguleerida oma sisemisi seisundeid – kehatunnetust, emotsioone ja meeleolu.



Vajalik on Teie rahulik või rahustav hää, kindlust pakkuv kohalolu, lohutava hoidmine või puudutamine ning rütmiline paitamine/kiikumine. Teie empaatilise valmisoleku ja praktilise toe kaudu saab lapse närvisüsteem signaali lülituda ohust ohutusse – aktiveerides parasümpaatilise „rahune ja ühendu“ reaktsiooni (Schore, 2019; Siegel & Bryson, 2012).



Aja jooksul tugevdavad need korduvad kaasregulatsiooni hetked närviteid lapse ajus, mis on seotud eneseregulatsiooni ja emotsionaalse vastupidavusega. 🧠

Seepärast me ütleme, et väikesed lapsed õpivad ennast reguleerima

VÄLJAST sissepoole.

Kaasreguleerija

abiga! Oluline on

teada milline meie

eeskuju või

käitumisjoon on last abistav ja tema

eneseregulatsiooni toetav. 🧠



Seepärast on ka iganenud ja vale nõuanne ignoreerida lapse stressi või isoleerida ta, kui ta on nutab ja on üleerutatud, kuna see õõnestab lapse aju terviklikku arengut. 🧠

Ülima stressi ajal tema lähedal püsimine ei hellita teie last ära, vaid toetab teie lapse aju arengut. 🧠

Miks laps oma
emmega
rohkem
„jonnib“ kui
teistega?

Uurimused
ütlevad, et

lapse aju 🧠

aktiivsus

emmega koos

olles on kuni 5

korda kiirem.



Emmega koos tunneb laps ennast kõige
turvalisemalt, mis vallandab lõõgastuse ja päevaga
kogunenud stressi vabanemise. See ei ole seotud
halva käitumisega, vaid on märk tugevast,
emotsionaalsest ja turvalisest seosest emme ja lapse
vahe.

Ema lähedus toimib bioloogilise regulaatorina,
rahustades amügdalat, alandab südamerütmi ja
annab lapse ajule signaali kogunenud sisemise pinge
vabastamiseks. 🧠

Närvisüsteem loeb emme häält, tema lõhna, tema
puudutust vihjena kaitstusest, et laps saaks „võitle

või põgene“ tundelt liikuda emotsionaalse vabanemise ja lõdvestumiseni.

Uurijad leiavad, et laps „jonnivad“ emmedega mitte sellepärast, et nad on tänamatud või dramaatilised, vaid seepärast, et tema lähedus vabastab stressi kõige kiiremini. Selline stressilangus annab ruumi nutule, frustratsioonile ja ülevoolavate tunnete väljendamiselle.

Tea, et lapse emotsionaalne purse ei ole märk nõrkusest, vaid on märk USALDUSEST.