Zrozumieć emocje dzieci

Jak dziecięcy mózg reaguje na emocje — i co wtedy robić

Neuronalne podstawy emocji.
Więcej spokoju. Więcej kontaktu. Więcej współpracy.





Informacje o publikacji

Wiedza, która wspiera bliskość

© 2026 E-book „Zrozumieć emocje dzieci”
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Materiał ma charakter edukacyjny i służy wspieraniu rodziców oraz opiekunów w lepszym rozumieniu dziecięcych emocji i zachowania. Nie zastępuje indywidualnej diagnozy, konsultacji psychologicznej, psychiatrycznej, neurologicznej ani medycznej.

Jeżeli zachowanie dziecka budzi poważny niepokój, występują trudności wpływające na codzienne funkcjonowanie albo istnieje ryzyko zagrożenia zdrowia lub bezpieczeństwa, należy skonsultować sytuację z odpowiednim specjalistą.

Publikacja nie może sugerować, że każda trudność emocjonalna dziecka wynika z jednego mechanizmu neurologicznego. Należy konsekwentnie rozróżniać edukacyjny model działania układu nerwowego od diagnozy konkretnego dziecka.

Wiedza
to pierwszy krok
do większego spokoju
– Twojego i dziecka.

Spis treści

Małe kroki. Wielka zmiana.

Więcej spokoju. Bliższe relacje. Szczęśliwsze dzieci.

03 Zanim zaczniemy: nie potrzebujesz „idealnego" dziecka ani idealnej reakcji

MODUŁ 01
CO DZIEJE SIĘ W MÓZGU DZIECKA?

04 Subkapa modułu 01
05 Zachowanie to wierzchołek góry lodowej
06 Mózg dziecka w chwili spokoju i alarmu
07 Układ nerwowy: wewnętrzny system bezpieczeństwa
08 Dlaczego dziecko „wie", ale w emocjach tego nie potrafi
09 Samoregulacja nie rodzi się gotowa
10 Współregulacja: pożycz dziecku swój spokój
11 Co naprawdę dzieje się podczas „wybuchu"
12 Mapa: od bodźca do powrotu do równowagi

MODUŁ 02
NAJPIERW REGULACJA, POTEM WSPÓŁPRACA

13 Subkapa modułu 02
14 Zasada: najpierw bezpieczeństwo
15 Krok 1: zatrzymaj własną reakcję
16 Krok 2: zmniejsz ilość bodźców
17 Krok 3: użyj spokojnego głosu i prostych słów
18 Krok 4: pomóż ciału odzyskać równowagę
19 Krok 5: nazwij emocję bez oceniania
20 Krok 6: postaw spokojną granicę
21 Krok 7: rozmowa dopiero po uspokojeniu
22 Protokół 7 kroków w jednej minucie

MODUŁ 03
WIELKIE EMOCJE W CODZIENNYCH SYTUACJACH

23 Subkapa modułu 03
24 Złość
25 Płacz i smutek
26 Lęk
27 Frustracja i przegrana
28 Odmowa i „nie!"
29 Zazdrość między rodzeństwem
30 Przeciążenie bodźcami
31 Agresywne zachowanie
32 Konflikt: pełny scenariusz reakcji rodzica

MODUŁ 04
JĘZYK, KTÓRY POMAGA

33 Subkapa modułu 04
34 Walidacja nie oznacza zgody
35 10 zdań, które pomagają w złości
36 10 zdań, które pomagają w lęku i smutku
37 Jak mówić „nie" bez dolewania oliwy do ognia
38 Zamiast „uspokój się"
39 Pytania, które rozwijają świadomość emocji
40 Czego nie mówić podczas silnych emocji
41 Naprawa relacji po trudnym momencie

MODUŁ 05
OD WIEDZY DO CODZIENNEGO NAWYKU

42 Subkapa modułu 05
43 Poznaj sygnały swojego dziecka
44 Stwórz rodzinny plan regulacji
45 Poranki bez przeciążenia
46 Wyjścia, zakupy i miejsca publiczne
47 Wieczór i zmęczenie
48 Plan na najbliższe 7 dni
49 Ściąga rodzica: co robić, gdy emocje rosną

Nie musisz zatrzymywać emocji. Możesz pomóc dziecku przez nie przejść.



Emocje są jak fala – nie musimy jej zatrzymywać, wystarczy być obok, gdy przepływa.

Trudne emocje to nie problem do usunięcia, lecz sygnał, który warto zrozumieć.

Silna reakcja dziecka nie zawsze oznacza świadome nieposłuszeństwo. Czasami wymagania sytuacji są w danej chwili większe niż aktualne możliwości dziecka w zakresie regulacji emocji, hamowania impulsów i komunikowania potrzeb.

Rodzic widzi krzyk. → Dziecko może doświadczać przeciążenia.

Rodzic słyszy: „NIE!". → Dziecko może próbować odzyskać poczucie kontroli.

Rodzic widzi rzucanie zabawką. → Za zachowaniem może stać frustracja, której dziecko nie potrafi jeszcze wyrazić inaczej.

To nie oznacza, że każde zachowanie należy akceptować.

Oznacza coś ważniejszego: zanim nauczymy dziecko, jak zachować się inaczej, warto pomóc jego organizmowi wrócić do stanu, w którym uczenie się jest w ogóle możliwe.



Po przeczytaniu

- lepiej odczytywać sygnały przeciążenia,
- reagować na silne emocje bez dokładania kolejnego napięcia,
- odróżniać emocję od zachowania,
- stawiać granice bez negowania uczuć,
- wybierać słowa, które zwiększają szansę na kontakt i współpracę.



Małe zmiany tworzą wielką różnicę. ♡

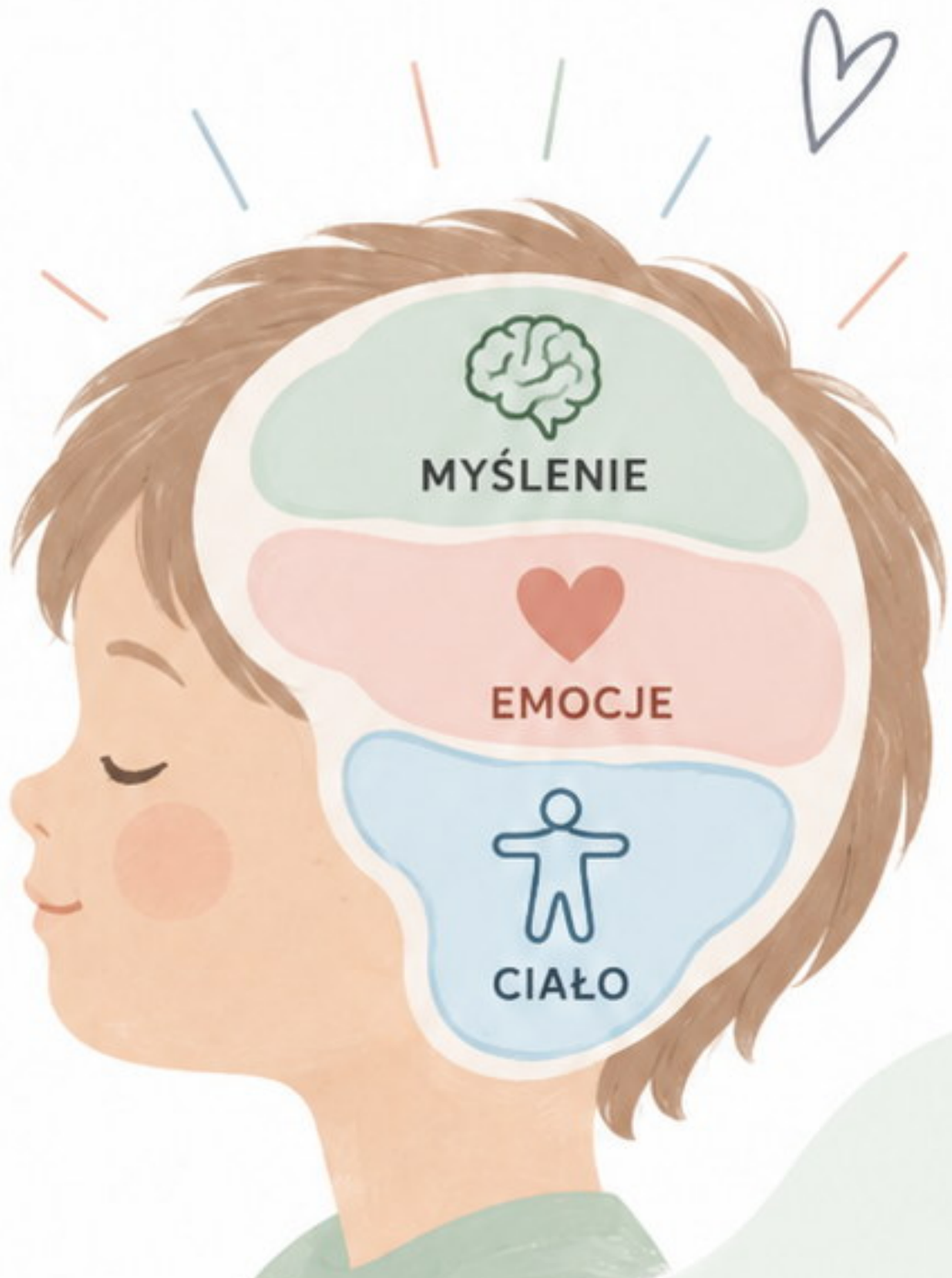
MODUŁ 01

Co dzieje się w mózgu dziecka?

Zanim zmienisz reakcję dziecka, zrozum, co dzieje się pod powierzchnią.

W tym module dowiesz się:

- dlaczego zachowanie jest tylko widoczną częścią procesu,
- jak układ nerwowy reaguje na poczucie zagrożenia i przeciążenie,
- dlaczego dostęp do nabytych umiejętności może być trudniejszy podczas silnego pobudzenia,
- czym różni się samoregulacja od współregulacji,
- dlaczego spokojny dorosły może pomóc dziecku odzyskać równowagę.



To uproszczony model funkcjonalny, który pomaga zrozumieć zależności – a nie dosłowna mapa mózgu dziecka.

To, co widzisz, nie jest całą historią

Zachowanie to informacja, nie pełne wyjaśnienie.

Kiedy dziecko krzyczy, ucieka, odmawia, płacze lub rzuca przedmiotem, dorośli naturalnie skupiają się na samym zachowaniu. To zrozumiałe — jest ono widoczne i głośne.

Zachowanie jednak jest informacją. Pokazuje, że dzieje się coś ważnego, ale nie mówi nam całej historii.

Pod spodem mogą znajdować się między innymi:

- zmęczenie,
- głód,
- frustracja,
- strach,
- rozczarowanie,
- nadmiar bodźców,
- potrzeba bliskości,
- trudność z przejściem od jednej czynności do drugiej,
- brak umiejętności powiedzenia, czego dziecko potrzebuje,
- zbyt wysokie wymaganie w stosunku do możliwości dziecka w danym momencie.

Za każdym zachowaniem kryje się jakaś potrzeba.



Zanim zapytasz: „Jak zatrzymać to zachowanie?”, zapytaj również: „Co mogło sprawić, że teraz jest mu tak trudno?”

Przykład z codziennego życia

Widzisz:
„Nie chcę wychodzić!”
+ krzyk i rzucenie butem.

Możliwe tło:
Dziecko musi nagle zakończyć ulubioną zabawę, jest zmęczone i nie potrafi jeszcze płynnie przechodzić między aktywnościami.

Reakcja koncentrująca się wyłącznie na zachowaniu:
„Natychmiast przestań!
Ile razy mam powtarzać?”

Reakcja uwzględniająca emocję i granicę:
„Widzę, że trudno ci przerwać zabawę.
Jesteś zły. Butów nie rzucamy.
Pomogę ci się przygotować.”

Ten sam mózg.
Dwa bardzo różne stany.

To samo dziecko. Różny poziom pobudzenia. Inne możliwości.

TRYB: MAM ZASOBY

Gdy dziecko jest względnie spokojne, zwykle łatwiej jest mu:

- ✓ słuchać,
- ✓ przetwarzać więcej słów,
- ✓ przypominać sobie zasady,
- ✓ czekać,
- ✓ rozważać rozwiązania,
- ✓ hamować część impulsów,
- ✓ uczyć się na podstawie rozmowy.



TRYB: TO DLA MNIE ZA DUŻO

Gdy poziom pobudzenia jest bardzo wysoki, może być mu trudniej:

- ✓ skupić uwagę,
- ✓ słuchać długiego tłumaczenia,
- ✓ elastycznie myśleć,
- ✓ kontrolować impulsy,
- ✓ znaleźć odpowiednie słowa,
- ✓ wykorzystać umiejętność, którą wcześniej już pokazywało.



Silne pobudzenie nie usuwa całkowicie zdolności myślenia. Może jednak czasowo ograniczać dostęp do części funkcji potrzebnych do spokojnego rozwiązania problemu. Dlatego moment największej eskalacji rzadko jest najlepszym czasem na długi wykład.



W PRAKTYCE

Im większe pobudzenie:

→ mniej słów
→ prostsze komunikaty
→ spokojniejszy ton
→ większy nacisk na bezpieczeństwo i regulację

Najpierw bezpieczeństwo, potem nauka, rozwój i współpraca. ♡

Organizm stale pyta: „Czy jestem bezpieczny?”

Układ nerwowy nie czeka na świadomą analizę — nieustannie reaguje na informacje z otoczenia i z ciała. Gdy sytuacja wydaje się możliwa do opanowania, dziecku łatwiej jest pozostać w kontakcie, bawić się, słuchać i uczyć. Kiedy napięcie szybko rośnie, organizm może przygotować się do gwałtownej reakcji.



WALKA

- krzyk
- popychanie
- kopanie
- gwałtowne protestowanie



UCIECZKA

- oddalanie się
- chowanie
- unikanie
- próby opuszczenia sytuacji



ZASTYGNIĘCIE / WYCOFANIE

- milczenie
- brak odpowiedzi
- trudność z podjęciem działania
- odcięcie się od sytuacji

walka *wycofanie*



Spokojniejsze dzieci to jaśniejszy świat ♡

Małe kroki. Większe możliwości. ♡

Pojedynczego zachowania nie należy automatycznie przypisywać określonej reakcji układu nerwowego. To model pomagający zauważać wzorce, a nie narzędzie diagnostyczne.

Autonomiczny układ nerwowy

— część układu nerwowego, która automatycznie reguluje wiele procesów w organizmie, m.in. rytm serca i reakcje związane z pobudzeniem lub odpoczynkiem.

Co może zrobić dorosły?

1. Czy dziecko jest bezpieczne?
2. Czy można zmniejszyć bodźce?
3. Czy mój głos i ciało komunikują spokój?
4. Czy mówię teraz więcej, niż dziecko jest w stanie przyjąć?

„Przecież on doskonale wie, że tak nie wolno!”

Tak — dziecko może znać zasadę i jednocześnie mieć trudność z zastosowaniem jej w chwili silnego pobudzenia.

Wiedza ≠ umiejętność użycia wiedzy w każdych warunkach.

Małe kroki prowadzą do wielkich zmian. ♡

To proces, a nie magiczna zmiana z dnia na dzień. ♡



Dziecko może spokojnie powiedzieć: „Kiedy jestem zły, mogę poprosić o pomoc.”, a chwilę później, gdy ktoś zabierze mu zabawkę, krzyczy i popycha. To nie oznacza, że wcześniejsza rozmowa była bezwartościowa.

Aby użyć strategii, dziecko musi jednocześnie: zauważyć narastające pobudzenie, zatrzymać pierwszy impuls, przypomnieć sobie alternatywę, znaleźć słowa i wykonać inne działanie. Te umiejętności rozwijają się stopniowo i wymagają wielu powtórzeń w relacji z dorosłym.

Nauczenie dziecka zdania „oddychaj spokojnie” nie oznacza jeszcze, że będzie umiało samodzielnie użyć tej strategii w szczycie złości — podobnie jak przeczytanie instrukcji jazdy na rowerze nie oznacza jeszcze płynnej jazdy.

Zamiast:
„Ile razy mam ci to tłumaczyć?!”

Spróbuj:
„Zatrzymam cię. Nie pozwolę bić. Widzę, że jesteś bardzo zły. Kiedy trochę się uspokoisz, znajdziemy inne rozwiązanie.”

Samoregulacja to umiejętność, która dojrzewa

Małe dzieci potrzebują wsparcia, by uczyć się regulować emocje.



Samoregulacja to zdolność do zauważania i modyfikowania własnego pobudzenia, uwagi, emocji oraz zachowania w taki sposób, aby możliwe było dostosowanie się do sytuacji.

U dziecka zdolność ta rozwija się stopniowo wraz z dojrzewaniem mózgu, doświadczeniem i wielokrotnym korzystaniem ze wsparcia dorosłych.

Samoregulacja nie oznacza:

- nieodczuwania złości,
- natychmiastowego przestania płakać,
- bycia zawsze spokojnym,
- bezwarunkowego posłuszeństwa.

Samoregulacja oznacza coraz większą zdolność do:

- zauważenia, co się ze mną dzieje,
- tolerowania napięcia,
- korzystania ze strategii,
- hamowania niektórych impulsów,
- wracania do równowagi,
- szukania pomocy, kiedy jej potrzebuję.

Dziecko najpierw wielokrotnie doświadcza regulacji razem z dorosłym, zanim coraz częściej potrafi regulować się samodzielnie.



Przykład z życia:
Dziecko płacze, bo konstrukcja z klocków się przewróciła.
Zamiast: „Nic się nie stało. Nie płacz."
Rodzic może powiedzieć: „Bardzo chciałeś ją skończyć. To było dla ciebie ważne. Jest ci teraz trudno. Jestem obok."
Po spadku napięcia: „Chcesz spróbować jeszcze raz czy najpierw odpocząć?"

Rodzic nie usuwa problemu ani nie zgadza się na każde zachowanie. Pomaga dziecku przejść od silnej reakcji do stanu, w którym znów można wybierać i działać.



Dalej: czym dokładnie jest współregulacja i dlaczego działa?

Zanim dziecko nauczy się uspokajać samo, potrzebuje uspokajać się z kimś

Współregulacja: pożycz dziecku swój spokój

Nie musisz wszystkiego naprawiać. Wystarczy, że jesteś obok.

Współregulacja to proces, w którym spokojna, dostępna i przewidywalna obecność dorosłego pomaga dziecku stopniowo odzyskać poczucie bezpieczeństwa i zmniejszyć pobudzenie.

Nie oznacza to, że rodzic „wyłącza" emocję dziecka.

Oznacza, że tworzy warunki, w których dziecko łatwiej przez tę emocję przechodzi.



Dziecko uczy się regulacji nie tylko wtedy, gdy słyszy instrukcje. Uczy się również wtedy, gdy doświadcza dorosłego, który:

- ✓ nie odpowiada krzykiem na krzyk,
- ✓ pomaga nazwać to, co się dzieje,
- ✓ chroni granice bez zawstydzania,
- ✓ pozostaje dostępny,
- ✓ upraszcza komunikaty,
- ✓ pokazuje, że silna emocja nie zagraża relacji.

Jak wygląda współregulacja w praktyce?

1. zwolnić własny oddech i tempo ruchów,
2. obniżyć głos,
3. ograniczyć liczbę słów,
4. zejść do poziomu dziecka, jeśli jest to dla niego komfortowe,
5. stworzyć fizycznie bezpieczną przestrzeń,
6. być blisko bez naruszania granic dziecka,
7. powtarzać prosty, spokojny komunikat.

Dziecko nie musi „zasłużyć" na spokojną obecność dorosłego poprzez wcześniejsze uspokojenie się.

Przykład z życia:

Dziecko krzyczy:
„Nienawidzę cię! Odejdź!"

Zamiast:
„Jak możesz tak do mnie mówić?!"

Rodzic:
„Słyszę, że jesteś bardzo zły. Nie będę teraz dyskutować. Jestem obok. Porozmawiamy, kiedy będzie ci łatwiej."

Współregulacja nie oznacza rezygnacji z granic. Dorosły może jednocześnie być empatyczny i stanowczy.

Wybuch emocji to moment przeciążenia, nie lekcja charakteru

Trudne zachowanie to sygnał, że dziecko sobie nie radzi, a nie że robi ci na złość.

Silna reakcja często zaczyna się wcześniej, niż widać krzyk, płacz czy rzucanie przedmiotami.

Za każdą silną emocją kryje się jakaś potrzeba.



ETAP 1 NAPIĘCIE ROŚNIE

Możliwe oznaki:

- dziecko staje się bardziej drażliwe,
- mówi szybciej lub głośniej,
- zaczyna marudzić,
- częściej odmawia,
- traci elastyczność,
- reaguje mocniej na drobne przeszkody.

To najlepszy moment na prewencję.

Można:

- uprościć wymaganie,
- dać wybór,
- zaproponować krótką przerwę,
- ograniczyć bodźce,
- przypomnieć o przejściu do kolejnej czynności.

ETAP 2 ESKALACJA

Możliwe oznaki:

- krzyk,
- płacz,
- gwałtowna odmowa,
- agresywne gesty,
- uciekanie,
- powtarzanie jednego zdania.

Mniej słów. Więcej bezpieczeństwa.

ETAP 3 SZCZYT

W tym momencie dziecko może mieć bardzo ograniczoną zdolność słuchania, refleksji i negocjowania.

Bezpieczeństwo i redukcja pobudzenia.

Nie prowadzić długich rozmów wychowawczych.

ETAP 4 OPADANIE NAPIĘCIA

Dziecko może:

- płakać,
- szukać bliskości,
- być zmęczone,
- milczeć,
- potrzebować czasu.

Nie przyspieszać rozmowy.

ETAP 5 POWRÓT DO KONTAKTU

Dopiero teraz można:

- omówić sytuację,
- nazwać, co się wydarzyło,
- naprawić relację,
- ćwiczyć alternatywę.

Im wcześniej zauważysz napięcie, tym większa szansa, że nie będziesz musiał reagować dopiero na szczyt eskalacji.

Zachowanie ma swoją sekwencję

Od bodźca do nauki – cała historia ma znaczenie.

BODZIEC
Coś się wydarza: koniec zabawy, odmowa, hałas, przegrana, zmiana planu.

↓

INTERPRETACJA / ODBIÓR SYTUACJI
Dziecko interpretuje doświadczenie na podstawie wieku, wcześniejszych doświadczeń, zmęczenia i aktualnego stanu.

↓

REAKCJA CIAŁA
Może wzrosnąć napięcie mięśni, tempo oddechu, pobudzenie ruchowe.

↓

EMOCJA I IMPULS
Dziecko może doświadczać złości, strachu, frustracji albo smutku.

↓

ZACHOWANIE
To część, którą dorosły widzi.

↓

REAKCJA DOROSŁEGO
Może pomóc obniżyć napięcie albo nieświadomie je zwiększyć.

↓

REGULACJA LUB DALSZA ESKALACJA
Dziecko stopniowo wraca do większej dostępności poznawczej i emocjonalnej.

↓

POWRÓT DO RÓWNOWAGI
Organizm się uspokaja, a dziecko znowu jest bardziej otwarte na kontakt i myślenie.

↓

NAUKA I ODBUDOWA KONTAKTU
Dopiero po uspokojeniu warto analizować sytuację i ćwiczyć nowe zachowanie.

Za każdym trudnym zachowaniem kryje się potrzeba, która chce zostać zauważona.

Najważniejsza zmiana perspektywy

Nie pytaj wyłącznie: „Jak zatrzymać zachowanie?”

Dodaj dwa pytania:

1. „Co wydarzyło się wcześniej?”
2. „Co pomoże dziecku wrócić do stanu, w którym może się uczyć?”



Małe kroki dają wielkie zmiany.

Ćwiczenie dla rodzica:

Bodziec:

Pierwsze sygnały napięcia:

Zachowanie dziecka:

Moja reakcja:

Co zmniejszyło napięcie:

Co zwiększyło napięcie:

Co następnym razem mogę zrobić wcześniej:

MODUŁ 02

Najpierw regulacja, potem współpraca

Co robić, kiedy emocje są już duże.

W tym module poznasz prosty protokół reakcji:

1. Zatrzymaj siebie

2. Zmniejsz bodźce

3. Uprość komunikację

4. Pomóż ciału odzyskać równowagę

5. Nazwij emocję

6. Postaw granicę

7. Ucz dopiero później

„Kiedy napięcie rośnie, zmniejsz presję — nie bezpieczeństwo ani granice."



Nie każda sytuacja będzie wymagała
wszystkich kroków w identycznej kolejności.
To nie sztywny scenariusz.
To mapa pomagająca dorosłemu zdecydować,
co jest potrzebne najpierw.

Pierwsze pytanie nie brzmi: „Jak go przekonać?”

Najpierw bezpieczeństwo. później wszystko inne.

Pierwsze pytanie brzmi:
„Czy wszyscy są bezpieczni?”

Podczas silnej eskalacji rodzic ma trzy podstawowe priorytety:

1 ZABEZPIECZ DZIECKO



Jeśli dziecko:

- biegnie w stronę ulicy,
- próbuje uderzać,
- rzuca niebezpiecznymi przedmiotami,
- znajduje się w sytuacji mogącej prowadzić do urazu,

dorosły powinien najpierw zatrzymać ryzykowne zachowanie.

2 ZABEZPIECZ INNYCH



Rodzeństwo lub inne osoby mogą potrzebować zwiększenia dystansu.

3 ZMNIEJSZ CHAOS



Jeśli to możliwe:

- wyłącz telewizor,
- odejdź z tłumu,
- ogranicz liczbę osób mówiących do dziecka,
- usuń przedmioty mogące stanowić zagrożenie.

Bezpieczeństwo fizyczne ma pierwszeństwo przed pełną swobodą dziecka podczas eskalacji.

Najpierw bezpieczeństwo, potem spokój, a na końcu rozmowa.



Przykład z życia

Dziecko próbuje uderzyć rodzeństwo.
Rodzic może powiedzieć:

„Nie pozwolę ci bić. Odsunę was od siebie.”

Nie trzeba w tym momencie pytać:
„Dlaczego to zrobiłeś?”
Pytanie może poczekać.

Granica bez zawstydzania

Nie:
„Co z tobą jest nie tak?!”

Lepiej:
„Widzę, że jesteś bardzo zły.
Nie pozwolę ci zrobić krzywdy.”

Najpierw sprawdź swój poziom napięcia

Spokojny rodzic to większe poczucie bezpieczeństwa dla dziecka. ♡

Krok 1: zatrzymaj własną reakcję

Kiedy dziecko krzyczy, mózg dorosłego również reaguje.
Możesz poczuć:

- złość,
- wstyd,
- bezradność,
- napięcie,
- potrzebę natychmiastowego „odzyskania kontroli”,
- obawę przed oceną innych.

To normalne reakcje na trudną sytuację.

krzyk → krzyk

presja → większa presja

groźba → walka o kontrolę

POMOC PAMIĘCIOWA: STOP

(nie jest to termin kliniczny)

S — **Stań**
Zatrzymaj się, nawet na chwilę.

T — **Tchnij / odetchnij**
Zrób wolniejszy, dłuższy wydech.

O — **Obserwuj**
Zauważ, co czujesz w swoim ciele i co dzieje się wokół ciebie.

P — **Podejmij świadomą reakcję**
Wybierz to, co jest pomocne, a nie automatyczne.



Najpierw oddech, potem działanie. ♡

Mini-protokół: 10 sekund dla rodzica

1. Zatrzymaj ciało. Nie wykonuj gwałtownego ruchu, jeśli nie jest potrzebny dla bezpieczeństwa.
2. Zrób dłuższy wydech.
3. Obniż głos o jeden poziom.
4. Powiedz sobie: „Nie muszę rozwiązać wszystkiego w tej sekundzie.”
5. Wybierz jedno zdanie zamiast pięciu.

♡ **Samoregulacja rodzica nie oznacza udawania, że nie jest zły.**

Możesz powiedzieć:
„Jestem teraz zdenerwowany.
Potrzebuję mówić wolniej, żeby ci pomóc.”

Ćwiczenie praktyczne

Dokończ:

Kiedy moje dziecko krzyczy, ja najczęściej czuję: _____

Mój automatyczny impuls to: _____

Zdanie, które pomoże mi się zatrzymać: _____

Spokój najpierw. Rozwiązanie później. ♡

Czasami dziecko nie potrzebuje więcej słów. Potrzebuje mniej wszystkiego.

Krok 2: zmniejsz ilość bodźców

Silne emocje mogą nasilać się, gdy dziecko jednocześnie przetwarza:

- hałas,
- światło,
- dotyk,
- ruch,
- obecność wielu osób,
- pytania,
- polecenia,
- presję czasu.

Każdy dodatkowy bodziec może zwiększyć obciążenie.

PRZED

Za dużo bodźców.



PO

Mniej bodźców. Więcej spokoju.



Kiedy pobudzenie rośnie, upraszczaj otoczenie.

Co możesz zrobić?

- ✓ wyciszyć muzykę lub telewizor,
- ✓ odejść z zatłoczonego miejsca,
- ✓ poprosić innych dorosłych, by nie mówili jednocześnie,
- ✓ ograniczyć kontakt wzrokowy, jeśli dziecko go unika,
- ✓ zmniejszyć liczbę poleceń,
- ✓ dać dziecku chwilę ciszy,
- ✓ zaproponować spokojniejsze miejsce.

Mniej bodźców to więcej przestrzeni na spokój.

Przykład: supermarket

Dziecko zaczyna płakać przy kasie.
Wokół:

- kolejka,
- światła,
- rozmowy,
- dźwięki skanera,
- słodycze na wysokości oczu,
- pośpiech rodzica.

✗ **Zamiast:**
„Przestań, wszyscy na nas patrzą."

✓ **Możliwe działanie:**
„Widzę, że masz już dość. Stań przy mnie. Za chwilę wychodzimy."

Jeżeli można: ograniczyć rozmowę, zakończyć zakupy i wyjść z miejsca o wysokiej liczbie bodźców.

Zmniejszenie bodźców nie jest nagrodą za trudne zachowanie. Jest narzędziem regulacji środowiska.

Prostsze otoczenie to większe szanse na spokój.

Im większa emocja, tym prostszy komunikat

Krok 3: użyj spokojnego głosu i prostych słów

Podczas wysokiego pobudzenia dziecko może mieć trudność z przetwarzaniem długich zdań.

Dlatego komunikat powinien być:

- ✓ krótki,
- ✓ konkretny,
- ✓ powtarzalny,
- ✓ pozbawiony wykładu,
- ✓ pozbawiony ironii,
- ✓ pozbawiony wielokrotnych pytań.

Jedna myśl = jedno krótkie zdanie.



DUŻO SŁÓW
= większe obciążenie



MAŁO SŁÓW
= większa szansa na odbiór

Przykład 1

Zamiast:
„Ile razy ci mówiłam, że nie możesz rzucać rzeczami, przecież doskonale o tym wiesz i jeśli natychmiast nie przestaniesz, to..."

Powiedz:
„Nie pozwolę rzucać zabawkami."

Pauza.

„Odłożę je teraz tutaj."

Przykład 2

Zamiast:
„Dlaczego znowu robisz scenę? Przecież mówiłam, że wychodzimy."

Powiedz:
„Chcesz zostać. Rozumiem."

Pauza.

„Teraz wychodzimy."

Przykład 3

Dziecko:
„NIE! NIE! NIE!"

Rodzic:
„Słyszę. Nie chcesz."

Pauza.

„Pomogę ci przejść przez to."

Ton głosu

Spokojny głos nie musi być:

- przesadnie słodki,
- sztuczny,
- bardzo cichy.

Ma być:

- ✓ stabilny,
- ✓ wolniejszy,
- ✓ przewidywalny.

Ten sam komunikat może brzmieć zupełnie inaczej, w zależności od tonu.

Ćwiczenie: skróć komunikat

Przepisz:
„Musisz się natychmiast uspokoić, bo takim zachowaniem niczego nie osiągniesz."

Do maksymalnie 7 słów.

Przykład:
„Jestem obok. Najpierw złapiemy trochę spokoju."

Emocja dzieje się również w ciele

Spokojne ciało
to większa szansa
na spokojne myślenie.
♡

Krok 4: pomóż ciału odzyskać równowagę

Kiedy pobudzenie jest wysokie, rozmowa nie zawsze wystarcza.
Pomocne może być działanie, które wspiera ciało w stopniowym obniżeniu napięcia.
Nie istnieje jedna technika skuteczna dla każdego dziecka.
Najważniejsze jest poznanie jego indywidualnych preferencji.

ODDYCHANIE

Nie mów: „Oddychaj!"
Lepiej: „Zróbmy razem jeden wolny wydech."

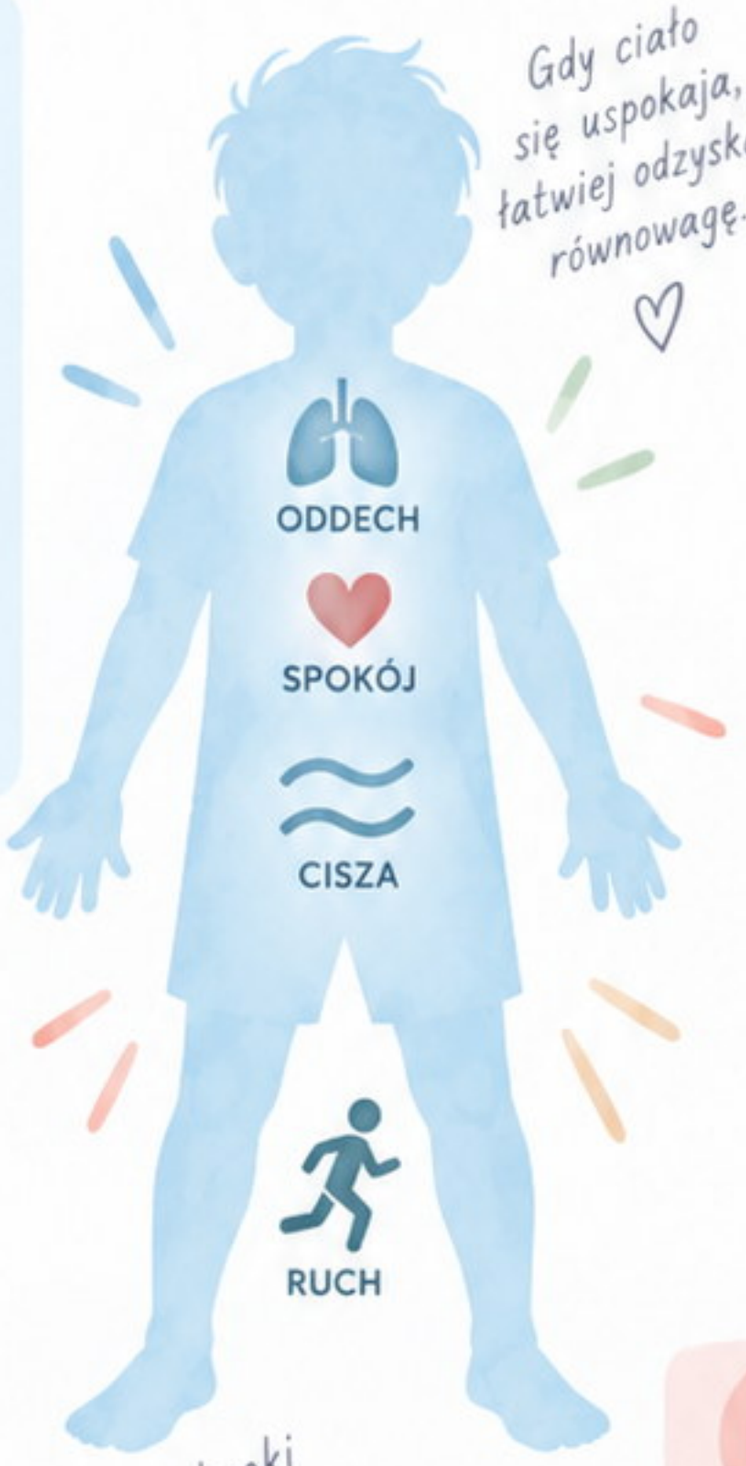
Można użyć:
- „zdmuchiwania świeczki",
- dmuchania na wyobrażone piórko,
- powolnego wydechu dłuższego niż wdech.

Nie zmuszać dziecka do ćwiczenia.

NACISK / DOTYK

Niektóre dzieci lubią:
- mocny uścisk,
- koc,
- przytulenie,
- oparcie się o poduszkę.

Ale: dotyk musi być akceptowany przez dziecko i bezpieczny.
Jeśli dziecko odsuwa się, nie należy wymuszać przytulenia.



Gdy ciało
się uspokaja,
łatwiej odzyskać
równowagę.
♡

Małe kroki
to też postęp.
♡

RUCH

Niektórym dzieciom pomaga:
- spacer,
- potrząśnięcie dłońmi,
- przeciągnięcie się,
- pchanie ściany,
- kilka kontrolowanych ruchów całym ciałem.

CISZA

Dla części dzieci najlepszą pomocą będzie:
- mniej mówienia,
- spokojne miejsce,
- obecność dorosłego bez nacisku.

Nie pytaj podczas szczytu

Zamiast:
„Której techniki regulacji chcesz teraz użyć?"

Lepiej zaoferować jedną prostą możliwość:
„Chcesz usiąść tutaj czy przy mnie?"

Co działa na moje dziecko?

Zaznacz, co zwykle pomaga, a co może nasilać napięcie.

Strategia	Pomaga	Nie pomaga / nasila napięcie
Przytulenie	☐	☐
Cisza	☐	☐
Ruch	☐	☐
Oddech	☐	☐
Woda	☐	☐
Odejście od ludzi	☐	☐

Nazwij to, co dziecko może czuć — ale nie mów mu, co „na pewno” czuje

Słowa dają dziecku poczucie, że jego emocje są ważne ♡

Krok 5: nazwij emocję bez oceniania

Nazywanie emocji może pomagać dziecku budować język do opisywania własnych doświadczeń. Ale dorosły nie ma pełnego dostępu do tego, co dziecko czuje.

Dlatego zamiast stwierdzać:
„Jesteś wściekły.”

można powiedzieć:
„Wyglądasz, jakbyś był bardzo zły.”

albo:
„To chyba było dla ciebie bardzo frustrujące.”

To nie zgadywanie. To dawanie przestrzeni na to, co dziecko dopeiro odkrywa w sobie. ♡



Dobra walidacja zawiera trzy elementy:

1. **OBSERWACJĘ**
„Widzę, że mocno zaciskasz ręce.”

2. **MOŻLIWĄ EMOCJĘ**
„Chyba jesteś bardzo rozczarowany.”

3. **KONTEKST**
„Naprawdę chciałeś jeszcze zostać na placu zabaw.”

Pełny przykład:

„Widzę, że płaczesz. Chyba bardzo chciałeś zostać. Trudno jest kończyć coś, co dobrze się bawiło.”

Nie musisz zgadzać się z interpretacją dziecka, żeby uznać jego doświadczenie emocjonalne.

Walidacja nie oznacza zgody na zachowanie.

Można powiedzieć jednocześnie:
„Masz prawo być zły.”
oraz:
„Nie pozwolę ci mnie uderzyć.”

Czego unikać

- „Nie masz powodu się złościć.”
- „To nic takiego.”
- „Przesadzasz.”
- „Duże dzieci tak nie płaczą.”
- „Przestań się tak czuć.”

Zamiast tego:

- „To jest dla ciebie trudne.”
- „Nie podoba ci się to.”
- „Chciałeś inaczej.”
- „Jestem przy tobie.”
- „Nie musisz teraz od razu mówić.”

Małe ćwiczenie – z życia:

Dziecko krzyczy:
„To najgorszy dzień w moim życiu!”
Rodzic nie musi odpowiadać:
„Nieprawda.”
Może powiedzieć:
„Teraz naprawdę tak to czujesz.”

Ważne rozróżnienie:

EMOCJA ← może być zaakceptowana

ZACHOWANIE ← może wymagać granicy

Emocje są dozwolone.
Nie każde zachowanie jest dozwolone.

Krok 6: postaw spokojną granicę

Dziecko może:

- być złe,
- być rozczarowane,
- płakać,
- protestować,
- nie lubić decyzji dorosłego.



Jednocześnie dorosły ma prawo i obowiązek zatrzymać zachowanie, które:

- zagraża bezpieczeństwu,
- krzywdzi innych,
- niszczy przedmioty,
- narusza ważne granice.

Granice dają dziecku poczucie bezpieczeństwa.

Wzór spokojnej granicy:

1 Nazwij doświadczenie
„Widzę, że jesteś bardzo zły."

→

2 Postaw granicę
„Nie pozwolę ci bić."

→

3 Daj bezpieczną alternatywę
„Możesz tupać, ścisnąć poduszkę albo powiedzieć: jestem wściekły."

Przykłady z życia:

Przykład 1

Dziecko rzuca klockiem.

Rodzic:
„Jesteś zdenerwowany. Klockami nie rzucamy. Odłożę je na chwilę."

Przykład 2

Dziecko próbuje uderzyć.

Rodzic:
„Nie pozwolę ci mnie uderzyć. Odsunę się. Jestem obok."

Przykład 3



Dziecko krzyczy w sklepie: „Kup mi to!"

Rodzic:
„Bardzo tego chcesz. Dziś tego nie kupimy."

Granica nie wymaga długiego uzasadnienia podczas eskalacji.

Wyjaśnienie można dać później.

EMOCJA — AKCEPTUJEMY

SZKODLIWE ZACHOWANIE — ZATRZYMUJEMY

Granica ≠ kara

Granica mówi:
„Tego zachowania nie pozwolę."

Kara często skupia się na:
„Musisz poczuć konsekwencję, żeby następnym razem tego nie zrobić."

Tu nacisk kładziemy na bezpieczne zatrzymanie zachowania, uczenie alternatyw oraz konsekwencje logicznie związane z sytuacją.

Najlepszy moment na naukę przychodzi po burzy

Krok 7: rozmowa dopiero po uspokojeniu

Kiedy napięcie spada, dziecko zwykle odzyskuje większą zdolność do:

- słuchania,
- przypominania sobie zdarzeń,
- nazywania emocji,
- rozumienia perspektywy drugiej osoby,
- uczenia się alternatywnych zachowań.

To jest moment na rozmowę.
Nie musi być długa.



Najpierw spokój, potem rozmowa. Wtedy nauka ma sens.

Model rozmowy w 4 krokach:

1. CO SIĘ STAŁO?

„Przypomnijmy sobie, co się stało."

Bez przesłuchiwania.

→

2. CO CZUŁEM?

„Co było najtrudniejsze?"

Jeśli dziecko nie wie: „Czy bardziej czułeś złość, smutek czy coś innego?"

→

3. CO ZROBIŁEM?

„Rzuciłeś zabawką."

Opisywać zachowanie bez etykiet.

Nie: „Byłeś okropny."

→

4. CO ZROBIĘ INACZEJ?

„Kiedy złość będzie rosła, możesz powiedzieć: potrzebuję pomocy."

Pełny przykład:

„Byłeś bardzo zły, kiedy musieliśmy wyjść. Rzuciłeś butem. Butów nie rzucamy. Następnym razem możesz powiedzieć: chcę jeszcze dwie minuty albo pomóż mi skończyć."

Ważne:

Nie wymuszać natychmiastowych przeprosin, jeśli dziecko jest nadal pobudzone lub zamknięte. Najpierw odbudować kontakt i zrozumienie sytuacji.

Zrozumienie jest ważniejsze niż szybkie przeprosiny.

Rozmowa nie jest wykładem

- krótka,
- konkretna,
- skupiona na jednym zachowaniu,
- kończy się planem na przyszłość.

Nie chodzi o to, by mówić więcej, ale mądrzej.

Ściąga rodzica: co robić, gdy napięcie rośnie

Karta referencyjna

7 KROKÓW DO SPOKOJNIEJSZEJ REAKCJI

1	**ZATRZYMAJ SIEBIE**	Zwolnij. Oddychaj. Nie odpowiadaj impulsem na impuls.
2	**SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO**	Czy ktoś może zostać zraniony? Usuń zagrożenie.
3	**ZMNIEJSZ BODŹCE**	Mniej ludzi. Mniej hałasu. Mniej słów.
4	**UPROŚĆ KOMUNIKAT**	Jedno zdanie. Jedna informacja.
5	**NAZWIJ EMOCJĘ**	„To wygląda na bardzo trudne.”
6	**POSTAW GRANICĘ**	„Nie pozwolę bić.”
7	**UCZ PÓŹNIEJ**	Rozmowa i rozwiązanie problemu dopiero po spadku napięcia.

Nie musisz rozwiązać całej sytuacji w szczycie emocji. Twoim pierwszym zadaniem jest pomóc przejść przez ten moment bezpiecznie.



Spokojny rodzic to większe bezpieczeństwo dla dziecka.

Warto zapamiętać:

- **MNIEJ SŁÓW**
- **WIĘCEJ SPOKOJU**
- **JASNA GRANICA**
- **NAUKA PÓŹNIEJ**

MODUŁ 03

Wielkie emocje w codziennych sytuacjach

Co powiedzieć i co zrobić, kiedy teoria spotyka się z codziennością.

W tym module przejdziemy przez:

złość

płacz i smutek

lęk

zachowania agresywne

ZROZUMIEĆ
→ UREGULOWAĆ
→ POPROWADZIĆ

frustrację i przegraną

przeciążenie bodźcami

zazdrość

odmowę



Trudne chwile to też okazja do budowania bliskości.

Każda sytuacja będzie przedstawiona według tego samego schematu:

CO WIDZĘ

↓

CO MOŻE DZIAĆ SIĘ POD SPODEM

↓

CZEGO NIE ROBIĆ

↓

CO ZROBIĆ ZAMIAST

↓

GOTOWE ZDANIE

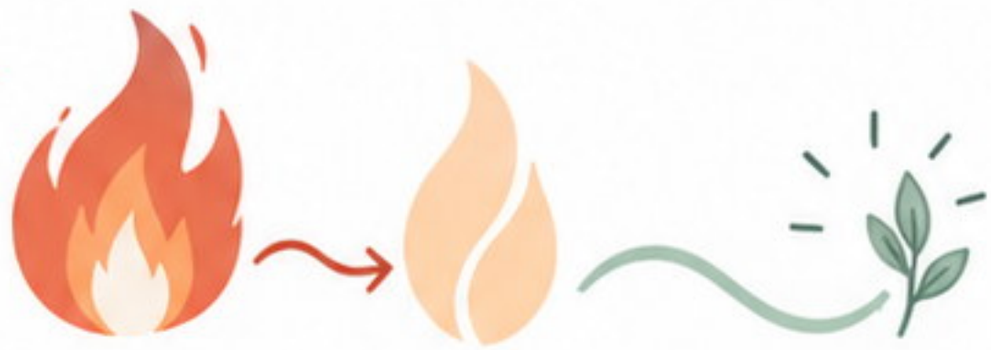
Złość mówi: „Coś jest dla mnie ważne”

Złość to sygnał, że coś jest dla dziecka ważne.

Złość może pojawić się, gdy dziecko:

- czegoś bardzo chce,
- doświadcza ograniczenia,
- czuje niesprawiedliwość,
- przegrywa,
- jest przeciążone,
- nie potrafi osiągnąć celu,
- traci kontrolę nad sytuacją.





Od silnych emocji do większego spokoju.

Złość sama w sobie nie jest problemem. **Problemem** może być **sposób, w jaki dziecko ją wyraża.**

Co może dziać się pod spodem?

- smutek,
- bezradność,
- zmęczenie,
- strach,
- wstyd,
- frustracja.



Nie należy jednak automatycznie zakładać „ukrytej emocji”. Obserwować kontekst.

Czego nie robić w szczycie złości:

- ✕ nie zawstydzać,
- ✕ nie kpić,
- ✕ nie prowadzić wykładu,
- ✕ nie pytać wielokrotnie „dlaczego?”,
- ✕ nie wymuszać natychmiastowego uspokojenia.

Co zrobić?

1. zabezpieczyć sytuację,
2. zmniejszyć ilość słów,
3. nazwać złość,
4. zatrzymać szkodliwe zachowanie,
5. dać czas na opadnięcie napięcia.

Małe kroki mają wielką moc.

Gotowe zdania:

„Widzę, że jesteś bardzo zły.”

„Możesz być zły. Nie możesz bić.”

„Nie zmienię decyzji, ale zostanę przy tobie.”

„Nie musisz teraz ze mną rozmawiać.”

„Poczekamy, aż będzie ci trochę łatwiej.”

Przykład z życia:



Dziecko:

„Nienawidzę cię!”



Rodzic:

„Jesteś teraz bardzo zły. Nie będę się z tobą kłócić. Jestem obok.”

Twoja spokojna obecność daje dziecku poczucie bezpieczeństwa – nawet wtedy, gdy bardzo się złości.



Nie trzeba korygować każdego słowa dziecka podczas największej złości. Na rozmowę o szacunku można wrócić później.

Nie każdy płacz trzeba zatrzymać

Dziecko może płakać z powodu:

- straty,
- rozczarowania,
- zmęczenia,
- frustracji,
- przeciążenia,
- strachu,
- bólu,
- potrzeby bliskości.

Częstym odruchem dorosłego jest natychmiastowe: „Nie płacz."
Ale dziecko może usłyszeć wtedy: „Nie powinienem tak się czuć."

Lepszy cel: nie zatrzymać płacz za wszelką cenę, ale pomóc dziecku przejść przez emocję.

Płacz to sposób, w jaki dziecko mówi: „Coś jest dla mnie ważne."



Zamiast tego – spróbuj powiedzieć:

Zamiast:
„Nic się nie stało."

Powiedz:
„To było dla ciebie ważne."

Zamiast:
„Nie ma o co płakać."

Powiedz:
„Widzę, że jest ci smutno."

Zamiast:
„Duże dzieci nie płaczą."

Powiedz:
„Możesz płakać. Jestem obok."

Przykład z życia:
Dziecko nie zostało zaproszone do zabawy.

Rodzic:
„To zabolało. Chciałeś bawić się z nimi."

Pauza.

„Chcesz, żebym po prostu z tobą posiedział, czy chcesz pomyśleć, co możesz zrobić?"

Słuchanie nie zawsze rozwiązuje problem, ale zawsze pomaga dziecku poczuć się mniej samotnie.

Nie każda emocja potrzebuje rozwiązania.

Czasem dziecko najpierw potrzebuje:

- obecności,
- uznania emocji,
- czasu.

Emocja może przejść, gdy dziecko poczuje, że jest widziane, rozumiane i akceptowane.

NAPRAWIĆ PROBLEM
— czasem potrzebne

- Gdy sytuację da się zmienić.
- Gdy dziecko chce szukać rozwiązań.
- Gdy emocja trochę już opadła.

Pomagamy wtedy razem pomyśleć, co można probić dalej.

TOWARZYSZYĆ EMOCJI
— często potrzebne najpierw

- Być obok i dać poczucie bezpieczeństwa.
- Nazwać to, co dziecko czuje.
- Pozwolić na płacz, złość, smutek.
- Nie naciskać na szybkie uspokojenie.

Twoja obecność to już bardzo dużo.

Lęku nie da się wyłączyć słowami „nie bój się”

Lęk jest reakcją ochronną.

Dziecko może odczuwać go w sytuacjach, które dla dorosłego wydają się bezpieczne.

To, co dziś wywołuje lęk, jutro może być łatwiejsze – krok po kroku.

Lęk może pojawić się w sytuacjach takich jak:

- ciemność,
- nowe miejsce,
- rozstanie,
- lekarz,
- pies,
- hałas,
- występ przed grupą,
- pierwszy dzień w nowym środowisku.

Różne rzeczy mogą być trudne dla różnych dzieci. To jest w porządku.



Czego unikać:

- „Nie bój się.”
- „Przecież nie ma się czego bać.”
- „Zobacz, inne dzieci się nie boją.”
- „Nie przesadzaj.”

Lepsza reakcja:

- „Widzę, że się boisz.”
- „Jestem z tobą.”
- „Zrobimy to krok po kroku.”
- „Nie musisz od razu podejść tak blisko.”

Uznanie lęku nie oznacza, że zawsze należy całkowicie usuwać sytuację wywołującą dyskomfort. W wielu przypadkach pomocne jest **stopniowe, bezpieczne oswajanie się** z trudną sytuacją.

Model wspierania dziecka w oswajaniu lęku:

UZNAJ
Zauważ i nazwij lęk dziecka.

→

ZAPEWNIJ BEZPIECZEŃSTWO
Bądź obok, daj wsparcie.

→

MAŁY KROK
Zaproponuj niewielkie działanie.

→

WZMOCNIJ ODWAGĘ
Pochwal wysiłek, każdy krok ma znaczenie.

Małe kroki też są wielką odwagą!

Przykład: pies

Zamiast:
„Podejdź i pogłaszcz go, zobaczysz, nic ci nie zrobi.”

Lepiej:
„Możemy zostać tutaj i popatrzeć z daleka. Ty zdecydujesz, czy chcesz podejść bliżej.”



Odwaga nie oznacza braku strachu.

Odwaga = zrobienie małego kroku mimo strachu, kiedy sytuacja jest bezpieczna.

„Nie umiem!” — kiedy frustracja przejmuje ster

Frustracja to sygnał, że dziecku na czymś zależy.

Frustracja pojawia się, gdy:

- cel jest ważny,
- dziecko próbuje,
- efekt nie przychodzi wystarczająco szybko.

Frustracja często idzie w parze z rozwojem. To znak, że dziecko wychodzi ze swojej strefy komfortu.



Małe dzieci mają jeszcze ograniczoną tolerancję na frustrację. Mogą:

- porzucać zadanie,
- złościć się,
- niszczyć efekt swojej pracy,
- mówić „jestem głupi”,
- oskarżać innych,
- odmawiać kolejnej próby.

To normalne na tym etapie rozwoju.

Czego nie robić:

- „To przecież łatwe.”
- „Nie ma się o co denerwować.”
- „Przestań się złościć i spróbuj jeszcze raz.”

Co zrobić:

1. **Nazwij trudność**
   „To nie wychodzi tak, jak chciałeś.”
2. **Uznaj wysiłek**
   „Próbowałeś kilka razy.”
3. **Zmniejsz zadanie**
   „Zróbmy tylko pierwszy krok.”
4. **Daj wybór**
   „Chcesz pomoc czy chwilę przerwy?”
5. **Oddziel wynik od wartości dziecka**
   „To, że dziś ci nie wyszło, nie mówi nic o tym, jaki jesteś.”

Przykład: przegrana w grze



Rodzic może powiedzieć:

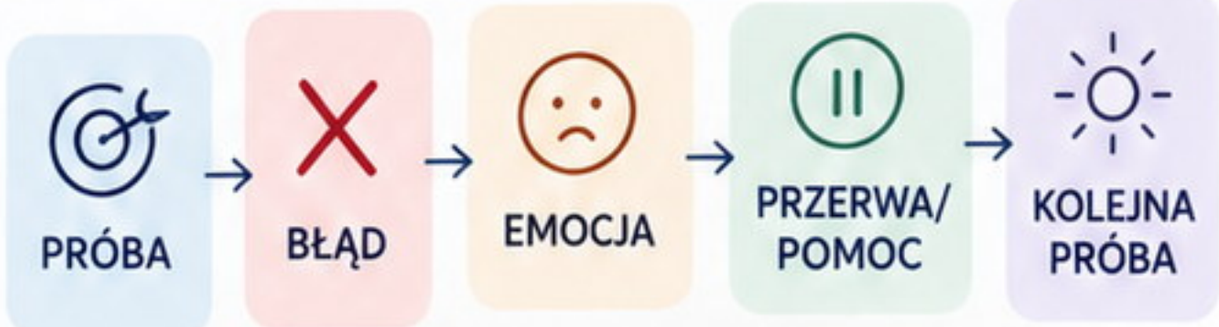
„Widzę, że bardzo chciałeś wygrać.”

Potem:

„Możesz być rozczarowany. Nie możesz przewracać planszy.”

Na drodze do wytrwałości

Frustracja to część procesu uczenia się. Każda próba przybliża dziecko do celu.



Każdy krok ma znaczenie.

Celem nie jest dziecko, które nigdy się nie frustruje.
Celem jest dziecko, które stopniowo uczy się, co robić z frustracją.

„Nie!” nie zawsze oznacza walkę o władzę

Dziecko może powiedzieć „nie”, ponieważ:

- chce zachować kontrolę,
- nie chce kończyć przyjemnej czynności,
- nię rozumie polecenia,
- jest zmęczone,
- potrzebuje więcej czasu na przejście,
- sprawdza granicę,
- realnie nie chce czegoś zrobić.

Nie każda odmowa ma tę samą przyczynę.

To nie zawsze bunt. Czasem to po prostu trudna emocja. ♡



DO NEGOCJACJI

- ubranie,
- kolejność czynności,
- wybór zabawki,
- drobne decyzje dnia codziennego,
- sposób wykonania zadania.

To możesze dać wybór i poczucie wpływu. ♡

NIE DO NEGOCJACJI

- bezpieczeństwo,
- zdrowie,
- szacunek wobec innych,
- udział w obowiązkach,
- granice domowe,
- sytuacje, które są konieczne (np. sen, posiłki, wyjście do przedszkola).

Tu potrzebna jest jasna i spokojna decyzja. ♡

Czy to jest granica, której naprawdę muszę teraz dopilnować?

Jeśli tak – bądź spokojny i konsekwentny. Jeśli nie – rozważ wybór.

Model 1: granica pozostaje

Dziecko:
„Nie idę spać!"

Rodzic:
„Nie chcesz kończyć dnia. Rozumiem. Teraz jest czas snu. Chcesz iść do łazienki sam czy ze mną?"

Model 2: można dać wybór



„Założysz niebieską czy zieloną bluzę?"

Model 3: można dać czas

„Za pięć minut kończymy zabawę. Powiem ci jeszcze raz za dwie minuty."



Czego unikać:

- fałszywych wyborów,
- wielokrotnego pytania o coś, co nie jest opcjonalne,
- grożenia za każdą odmowę,
- eskalowania tonu tylko dlatego, że dziecko protestuje.

Spokój działa lepiej niż presja. ♡

Przykład fałszywego wyboru

„Idziemy teraz do przedszkola, dobrze?"

Jeśli odpowiedź „nie” niczego nie zmienia, to nie jest prawdziwe pytanie.

Lepszy sposób:

„Teraz jedziemy do przedszkola. Chcesz zabrać misia czy samochodzik?"

Daj dziecku kontrolę tam, gdzie możesz. Zachowaj granicę tam, gdzie musisz. ♡

„Jego kochasz bardziej!” — zazdrość potrzebuje zrozumienia, nie zawstydzenia

Zazdrość to często wołanie o bliskość, nie o więcej rzeczy.

Zazdrość może pojawić się, gdy dziecko:

- widzi uwagę skierowaną na rodzeństwo,
- obawia się utraty swojej pozycji,
- porównuje przywileje,
- doświadcza nierówności, którą postrzega jako niesprawiedliwość,
- potrzebuje więcej indywidualnego kontaktu.

Zazdrość to naturalna emocja. Mówi o ważnych potrzebach dziecka.



Nie zawsze po równo. Zawsze z uważnością na potrzeby.

Czego unikać:

- „Nie bądź zazdrosny.”
- „Jesteś starszy, powinieneś rozumieć.”
- „Zobacz, jak twój brat ładnie się zachowuje.”
- „Przecież kocham was tak samo.”

Ostatnie zdanie może być prawdziwe, ale nie zawsze odpowiada na emocję dziecka w danej chwili.

Lepsze odpowiedzi:

- „Chciałbyś teraz mieć mnie tylko dla siebie.”
- „Trudno ci, kiedy zajmuję się siostrą.”
- „To wygląda, jakbyś potrzebował trochę czasu tylko ze mną.”

Granica: „Możesz być zazdrosny. Nie pozwolę ci zabierać jej zabawki z ręki.”

10 minut specjalnego czasu

- 10 minut,
- bez telefonu,
- dziecko wybiera aktywność,
- pełna uwaga jednego dorosłego.



To nie „lekarstwo na zazdrość”, ale sposób wzmacniania indywidualnej relacji.

Przykład z życia:

Dziecko:
„Zawsze zajmujesz się tylko nią!”

Rodzic:
„Teraz naprawdę dużo mnie potrzebuje. Widzę, że to jest dla ciebie trudne. Kiedy skończę ją kąpać, mamy 10 minut tylko dla nas.”

Nazwanie emocji i zapowiedź bliskości pomagają dziecku poczuć się ważnym.

Ważna zasada:

Nie porównywać dzieci nawet „pozytywnie”.

Nie: „Ty jesteś taki spokojny, a ona zawsze robi sceny.”

↓

Porównania wzmacniają rywalizację.

Każde dziecko ma swoje tempo, emocje i potrzeby. Zasługuje na bycie sobą.

Kiedy wszystkiego jest po prostu za dużo

Przeciążenie bodźcami też wywołuje trudne zachowania.

Niektóre trudne zachowania dziecka mogą pojawić się, gdy jego układ nerwowy otrzymuje zbyt wiele bodźców, zmian lub wymagań naraz.

To nie złość czy "złe wychowanie", ale sygnał, że dziecko ma po prostu za dużo.



Przeciążenie może pojawić się, gdy dziecko musi jednocześnie radzić sobie z:

- hałasem,
- światłem,
- tłumem,
- dotykiem,
- zapachami,
- wieloma poleceniami,
- presją czasu,
- nagłą zmianą planu,
- zmęczeniem,
- głodem,
- długim dniem pełnym aktywności.

Każde dziecko reaguje inaczej. Jedno krzyczy, inne wycofuje się, jeszcze inne biega, prowokuje, odmawia albo płacze z pozoru o małą rzecz.

Możliwe sygnały przeciążenia:

- zasłanianie uszu,
- unikanie kontaktu,
- wzrost drażliwości,
- chaotyczny ruch,
- powtarzanie „chcę do domu",
- nagła odmowa,
- szybkie przechodzenie od śmiechu do płaczu,
- trudność z wykonaniem prostego polecenia.

Nie czekaj zawsze na wybuch. Ucz się rozpoznawać wcześniejsze sygnały.

Co może pomóc:

1. Skrócić czas w trudnym środowisku.
2. Zrobić przerwę.
3. Wyjść w spokojniejsze miejsce.
4. Ograniczyć liczbę poleceń.
5. Zapewnić wodę lub przekąskę, jeśli to odpowiednie.
6. Uprzedzać o zmianach.
7. Zaplanować czas bez dodatkowych bodźców po intensywnym wydarzeniu.

Przykład: przyjęcie rodzinne

Po dwóch godzinach na głośnym przyjęciu dziecko zaczyna krzyczeć i zabiera zabawki innym dzieciom.

Zamiast mówić:

„Przestań się tak zachowywać, przecież świetnie się bawiłeś."

Warto pomyśleć:

„To możliwe, że jego zasoby się kończą."

↓

Powiedz:

„Widzę, że masz już dużo. Chodź ze mną na chwilę do spokojniejszego pokoju."

Prewencja – zadaj sobie pytania:

- Jak długo dziecko zwykle dobrze funkcjonuje?
- Gdzie będzie można zrobić przerwę?
- Jak uprzedzę je o zakończeniu?
- Co zabiorę, żeby ułatwić regulację?

Kiedy emocja zamienia się w zachowanie, które krzywdzi

Złość, frustracja i napięcie mogą prowadzić do agresji.
Twoja spokojna reakcja uczy dziecko bezpiecznych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Dziecko może:

- uderzać,
- kopać,
- gryźć,
- popychać,
- rzucać przedmiotami,
- niszczyć rzeczy.



Silna emocja może pomagać wyjaśnić zachowanie. Nie usprawiedliwia jednak krzywdzenia innych.

Jak postępować? To proces, a nie jednorazowa reakcja.

1. ZATRZYMAJ →
2. ZABEZPIECZ →
3. UREGULUJ →
4. OMÓW →
5. NAPRAW →
6. ĆWICZ

Priorytet 1: bezpieczeństwo

- odsunąć inne dziecko,
- zabrać niebezpieczny przedmiot,
- zwiększyć dystans,
- przerwać aktywność.

Komunikat powinien być krótki:

- „Nie pozwolę ci bić."
- „Odsunę was teraz od siebie."
- „Zatrzymuję tę zabawkę, bo nią rzucasz."

Czego unikać:

- „Jesteś agresywny."
- „Co z tobą jest nie tak?"
- „Zobacz, co zrobiłeś!"

Unikaj długiego moralizowania w momencie silnego pobudzenia.

Opisuj zachowanie, nie tożsamość dziecka.

Nie: „Jesteś zły."

Lepiej: „Uderzyłeś brata."

Po uspokojeniu:

1. Co się wydarzyło?
2. Co poczułeś?
3. Co zrobiłeś?
4. Kto został zraniony?
5. Jak możemy naprawić sytuację?
6. Co możesz zrobić następnym razem?

Przykład:

„Byłeś bardzo zły, kiedy zabrała ci klocek. Uderzyłeś ją, Nie pozwalam bić. Następnym razem możesz powiedzieć: oddaj albo zawołać mnie."

Krótkie, spokojne zdania pomagają dziecku zrozumieć sytuację i uczą lepszych rozwiązań.

Naprawa relacji:

Przeprosiny nie zawsze przychodzą automatycznie. Zamiast mówić „Powiedz przepraszam.", zapytaj:

„Co możemy zrobić, żeby naprawić to, co się stało?"

Możliwe sposoby naprawy:

- przeprosić,
- przynieść coś potrzebnego,
- pomóc odbudować konstrukcję,
- później powiedzieć, co mogło zrobić inaczej.

Ważne: wsparcie specjalisty

Jeśli agresywne zachowania są częste, intensywne, powodują urazy lub poważnie wpływają na codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować sytuację ze specjalistą.

Od wybuchu do rozwiązania – krok po kroku

Ten sam scenariusz – wiele małych kroków do wielkiej zmiany.

Sytuacja:

Dwoje rodzeństwa bawi się klockami. Młodsze dziecko zabiera element. Starsze krzyczy, popycha je i rzuca klockiem.



Trudne sytuacje to nie porażka, ale okazja do nauki..

1 BEZPIECZEŃSTWO

Najpierw zatrzymaj to, co niebezpieczne.



- Rozdziel dzieci.
- Zabierz rzucony przedmiot.

2 MINIMUM SŁÓW

Nie pytaj jeszcze „Dlaczego to zrobiłeś?".



- Nazwij emocję.
- Daj dziecku poczucie obecności.

3 REGULACJA

Zmniejsz bodźce i pomóż dziecku się uspokoić.



- Zredukuj bodźce (ciszej, spokojniej).
- Jeśli dziecko nie chce dotyku, nie zmuszaj.

4 GRANICA

Nazwij, co jest w porządku, a co nie jest.



- Akceptuj emocję.
- Stawiaj jasną i spokojną granicę.

5 PO SPADKU NAPIĘCIA

Rozmowa i szukanie rozwiązań.

Rodzic:	Co się wydarzyło?
Dziecko:	Zabrał mi mój klocek!
Rodzic:	Bardzo chciałeś go użyć. Byłeś zły.
Rodzic:	Co zrobiłeś?
Dziecko:	Popchnąłem go.
Rodzic:	Co możesz zrobić następnym razem?

Możliwe odpowiedzi dziecka:

- Powiedzieć oddaj.
- Zawołać ciebie.
- Znaleźć inny klocek.

6 NAPRAWA

Pomóż dziecku naprawić sytuację.



- Zachęć do przeprosin (gdy dziecko jest gotowe).
- Wspólnie poszukajcie rozwiązania.
- Wzmocnij pozytywne zachowanie.

Co było potrzebne?

Analiza dla rodzica.

NIE BYŁO POTRZEBNE:

- natychmiastowe wymuszenie przeprosin,
- wykład,
- kara oderwana od sytuacji.

BYŁO POTRZEBNE:

- bezpieczeństwo,
- regulacja,
- granica,
- alternatywa,
- refleksja,
- naprawa.

Spokojny rodzic to większe szanse na dobre rozwiązania.

MODUŁ 04

Język, który pomaga

Co mówić, kiedy każde dodatkowe słowo może albo pomóc, albo zwiększyć napięcie.

Cel modułu: Dać rodzicowi gotowe struktury językowe do używania w codziennych sytuacjach.

W tym module nauczysz się:

- walidować bez pobłażania;
- mówić „nie” bez niepotrzebnej eskalacji;
- zastępować komunikaty typu „uspokój się”;
- zadawać pytania, które rozwijają świadomość emocji;
- unikać sformułowań zwiększających wstyd;
- naprawiać relację po trudnych momentach.



**SŁOWA NIE MUSZĄ BYĆ IDEALNE.
MAJĄ BYĆ PROSTE, PRAWDZIWE I BEZPIECZNE.**

Możesz rozumieć emocję i nadal powiedzieć „nie”

Walidacja to nie zgoda na wszystko.

Częsty mit:

Niektórzy rodzice obawiają się, że jeśli uznają emocje dziecka, stracą kontrolę i będą musieli na wszystko pozwalać. To nieprawda. Możesz z empatią rozumieć emocję i jednocześnie wyraźnie stawiać granice.



Czym jest walidacja?

„Walidacja oznacza uznanie, że doświadczenie emocjonalne dziecka jest realne dla niego w danym momencie.”

Nie oznacza:

- zgody z każdą interpretacją,
- spełnienia każdej prośby,
- zmiany każdej decyzji,
- tolerowania agresji.

Przykłady:

1



SŁODYCZE

„Jesteś rozczarowany, bo bardzo chciałeś jeszcze jednego batonika. Dziś już nie kupujemy kolejnego.”

2



EKRAN

„Chcesz jeszcze oglądać. Trudno kończyć coś przyjemnego. Czas ekranu się skończył.”

3



UDERZENIE

„Jesteś bardzo zły. Nie pozwolę ci mnie uderzyć.”

4



WYJŚCIE Z PLACU ZABAW

„Wiem, że nie chcesz wychodzić. Czas wracać.”

Co walidacja robi:

Widzę twoje doświadczenie.

Nie komunikuje:

„Zawsze dostaniesz to, czego chcesz.”

Czego unikać:

Pseudo-walidacja:
„Rozumiem, że jesteś zły, ALE przestań natychmiast.”

Jeśli „ale” przekreśla pierwszą część, dziecko może jej w ogóle nie usłyszeć.

Lepiej powiedz:
„Rozumiem, że jesteś zły. I nie pozwolę ci rzucać.”

Język ma znaczenie:

Zamiast automatycznego „ale”, używaj „i”, gdy to możliwe.

„I” pozwala nieść jednocześnie empatię i granicę.

10 zdań na moment złości

Nie używaj wszystkich naraz. Wybierz jedno lub dwa zdania pasujące do sytuacji.

1. „Widzę, że jesteś bardzo zły.”
2. „To nie poszło tak, jak chciałeś.”
3. „Nie musisz teraz ze mną rozmawiać.”
4. „Jestem obok.”
5. „Możesz być zły. Nie możesz bić.”
6. „Nie zmienię tej decyzjji, ale pomogę ci przez to przejść.”
7. „Zatrzymam cię, jeśli będziesz próbował zrobić komuś krzywdę.”
8. „Najpierw złapiemy trochę spokoju. Potem porozmawiamy.”
9. „Chcesz trochę przestrzeni czy mam zostać blisko?”
10. „Kiedy będziesz gotowy, znajdziemy rozwiązanie.”

Które zdanie kiedy?

Gdy dziecko krzyczy:



„Jestem obok.”

Gdy próbuje uderzyć:



„Nie pozwolę bić.”

Gdy domaga się zmiany decyzji:



„Nie zmienię decyzji. Widzę, że jest ci trudno.”

Gdy potrzebuje dystansu:



„Dam ci trochę przestrzeni. Jestem tutaj.”



Ton i tempo głosu są równie ważne jak treść. Zdanie wypowiedziane przez zaciśnięte zęby może zostać odebrane zupełnie inaczej niż te same słowa wypowiedziane stabilnym głosem.

10 zdań, kiedy dziecko się boi lub jest smutne

Słowa, które dają wsparcie, bliskość i zrozumienie. ♡



LĘK

Strach jest naturalny. Można się go nauczyć oswajać. ♡

→ bezpieczeństwo + małe kroki

1. „Widzę, że to jest dla ciebie trudne."
2. „Możesz się bać. Jestem z tobą."
3. „Nie musisz od razu być gotowy."
4. „Zrobimy jeden mały krok."
5. „Chcesz, żebym został blisko?"



SMUTEK

Smutek też jest ważny. Pozwala nam przeżyć to, co trudne. ♡

→ obecność + czas

6. „To naprawdę cię zasmuciło."
7. „Nie muszę tego teraz naprawiać. Mogę po prostu z tobą być."
8. „Możesz płakać."
9. „Kiedy będziesz gotowy, możesz mi o tym opowiedzieć."
10. „Spróbujemy razem znaleźć coś, co pomoże."

Zamiast automatycznego pocieszania

Zamiast: „Będzie dobrze."	„Nie wiem jeszcze, jak będzie, ale będziemy sobie z tym radzić krok po kroku."
Zamiast: „Nie bój się."	„Widzę, że się boisz. Zobaczmy, co pomoże ci poczuć się bezpieczniej."
Zamiast: „Przestań płakać."	„Jestem tutaj."

Nie musisz mieć wszystkich odpowiedzi. Twoja obecność już pomaga. ♡



Pocieszenie nie zawsze oznacza przekonanie dziecka, że nie powinno czuć tego, co czuje.

♡

Nie jesteś z tym sam.

Małe, wspierające słowa mogą mieć wielką moc.

„Nie” może być jasne bez bycia agresywnym

Spokój też jest odpowiedzią. ♡

Dziecko nie potrzebuje pięciu nowych argumentów za każdym razem, gdy protestuje.

WIDZĘ → **DECYZJA** → **EMPATIA** → **KONSEKWENCJA**

WIDZĘ
Zauważam potrzeby i emocje dziecka.

DECYZJA
Mówię jasno, co jest i nie jest możliwe.

EMPATIA
Uznaję emocje dziecka.

KONSEKWENCJA
Trzymam decyzję i pomagam przejść przez trudne emocje.



Struktura skutecznego „nie”:

1	Uznaj pragnienie	„Bardzo tego chcesz.”
2	Powiedz decyzję	„Dziś tego nie kupujemy.”
3	Nie negocjuj tego, co nie jest negocjowalne	Powtórz spokojnie.
4	Pomóż przejść przez emocję	„Wiem, że jesteś rozczarowany.”

Przykład dialogu:

Dziecko:
„Ale proszę! Proszę! Proszę!”

Rodzic:
„Słyszę, że bardzo tego chcesz. Odpowiedź nadal brzmi nie.”

Technika „spokojnej płyty”

Spokojny ton. Ta sama treść. To działa. ♡

1. „Nie kupujemy tego dzisiaj.”
2. „Wiem, że chcesz. Nie kupujemy tego dzisiaj.”
3. „Możesz być zły. Decyzja się nie zmienia.”

Czego unikać:

- ✗ pustych gróźb,
- ✗ zmiany decyzji tylko dlatego, że protest się nasila,
- ✗ wykładów,
- ✗ zawstydzania,
- ✗ prowokacyjnego „bo ja tak powiedziałem” jako jedynego komunikatu.

Ważna informacja:

Rodzic może zmienić zdanie, gdy pojawią się nowe informacje (np. nagła potrzeba, inna sytuacja). Różnica polega na tym, że decyzja nie jest podejmowana tylko pod wpływem narastającej presji i eskalacji emocji dziecka. ♡

Dziecko potrzebuje wskazówki, nie tylko polecenia

Słowa mają moc. Wskazówki dają kierunek.

„Uspokój się" mówi dziecku, jaki ma być efekt.

Nie mówi: jak do niego dojść.

Podobnie jak „Nie stresuj się."

Dla osoby, która już przeżywa silne emocje, takie komunikaty mogą być niewystarczające, a nawet frustrujące.



Zamiast „uspokój się", spróbuj:

- „Usiądźmy tutaj na chwilę."
- „Zróbmy jeden wolny wydech."
- „Jest tu bardzo głośno. Chodźmy w spokojniejsze miejsce."
- „Możesz ścisnąć tę poduszkę."
- „Najpierw odłożymy to, co trzymasz."
- „Nie musisz teraz mówić."
- „Zostanę przy tobie."

OGÓLNE POLECENIE

„Uspokój się."

→

KONKRETNA CZYNNOŚĆ

„Usiądźmy tutaj na chwilę."

Zobacz różnicę:

✗ **ZA OGÓLNIE:** „Uspokój się."	→	✓ **KONKRETNIE:** „Odłóżmy zabawkę i usiądźmy tutaj."
✗ **ZA OGÓLNIE:** „Kontroluj się."	→	✓ **KONKRETNIE:** „Odsuń ręce od brata. Chodź do mnie."
✗ **ZA OGÓLNIE:** „Przestań panikować."	→	✓ **KONKRETNIE:** „Spójrz na mnie. Jesteśmy tutaj razem. Zrobimy tylko jeden krok."

Dobra wskazówka podczas emocji odpowiada na pytanie:

„Co dokładnie mogę zrobić teraz?"

Przepisz trzy często używane przez siebie polecenia na konkretne instrukcje:

1. „Uspokój się." → _____
2. „Zachowuj się." → _____
3. „Przestań." → _____

Pytaj po to, by pomóc dziecku zauważać siebie

Nie prowadzić tej rozmowy w szczycie emocji.
Najpierw regulacja. Potem ciekawość.

Dobre pytania otwierają drzwi do zrozumienia

Pytania o ciało:

- Gdzie czułeś złość w ciele?
- Czy twoje ciało było napięte czy raczej miękkie?
- Co zauważyłeś jako pierwsze?

Pytania o emocję:

- Jak nazwałbyś to, co czułeś?
- Czy to była bardziej złość, smutek, strach czy coś innego?
- Jak silna była ta emocja od 1 do 5?

Pytania o potrzeby:

- Czego wtedy najbardziej potrzebowałeś?
- Czy potrzebowałeś pomocy, przestrzeni czy czegoś innego?

Pytania o rozwiązanie:

- Co mogłoby pomóc następnym razem?
- Jak możesz mi pokazać wcześniej, że masz dość?
- Co możesz zrobić zamiast uderzyć?

Pytania o sukces:

- Co pomogło ci wrócić do spokoju?
- Co zrobiłeś dzisiaj lepiej niż ostatnio?

Czego unikać:

„Dlaczego to zrobiłeś? Co sobie myślałeś? Nie wiedziałeś, że tak nie wolno?"

Takie pytania mogą brzmieć jak przesłuchanie i zwiększać napięcie.

Ważna alternatywa:

Jeśli dziecko nie wie, zaproponuj możliwości:

„Nie wiesz jeszcze? Może byłeś zmęczony albo bardzo rozczarowany?"

Nie wymagaj odpowiedzi. Daj czas.



Im wcześniej dziecko zauważy swoje emocje, tym łatwiej mu o siebie zadbać.

Skala 1–5:

1	2	3	4	5
spokojnie	lekkie napięcie	robi się trudno	bardzo duża emocja	tracę kontrolę

Przy jakim numerze najlepiej poprosić o pomoc?

Cel:

Pomóc dziecku szybciej zauważać emocję, zanim osiągnie poziom 5.

Niektóre zdania gaszą kontakt zamiast emocji

W czasie silnych emocji dziecko jest bardziej wrażliwe na ton, ocenę i presję. Nie musisz mówić perfekcyjnie, ale warto ograniczać komunikaty, które nasilają konflikt.

ZWIĘKSZA NAPIĘCIE		ZWIĘKSZA SZANSĘ NA KONTAKT
„Przestań natychmiast!” **Problem:** Dziecko słyszy polecenie zatrzymania emocji, ale nie dostaje informacji, co może zrobić zamiast.	→	**„Zatrzymam cię. Nie pozwolę rzucać.”** **Lepiej:** Jasna granica, bez wchodzenia w ocenę emocji.
„Nie masz powodu tak reagować.” **Problem:** Dorosły ocenia, czy emocja dziecka jest „uzasadniona”.	→	**„Widzę, że dla ciebie to jest bardzo trudne.”** **Lepiej:** Uznanie emocji zamiast jej oceny.
„Zobacz, wszyscy na ciebie patrzą.” **Problem:** Może zwiększać wstyd i napięcie społeczne.	→	**„Chodź, znajdziemy spokojniejsze miejsce.”** **Lepiej:** Daje wsparcie i bezpieczną alternatywę.
„Jeśli się nie uspokoisz, zostawiam cię tutaj.” **Problem:** Groźba utraty bezpieczeństwa relacyjnego może zwiększyć pobudzenie.	→	**„Jestem tutaj. Kiedy będziesz gotowy, ruszymy dalej.”** **Lepiej:** Buduje poczucie bezpieczeństwa i daje czas.
„Duże dzieci tak się nie zachowują.” **Problem:** Łączy emocję z oceną dojrzałości i tożsamości dziecka.	→	**„To jest trudny moment. Pomogę ci przejść przez niego bezpiecznie.”** **Lepiej:** Wzmacnia poczucie akceptacji i wsparcia.
„Robisz to *specjalnie*.” **Problem:** Zakłada intencję, której dorosły nie może być pewien.	→	**„Widzę, że teraz trudno ci zatrzymać to zachowanie.”** **Lepiej:** Opisuje to, co się dzieje, bez przypisywania złej woli.

Jeśli już powiedziałeś coś, czego żałujesz

Nie musisz udawać, że nic się nie wydarzyło. Możesz wrócić i powiedzieć:

„Byłem bardzo zdenerwowany i powiedziałem to w sposób, który nie pomógł. Spróbuję powiedzieć to inaczej.”



Dziecko nie potrzebuje perfekcyjnego rodzica. Potrzebuje dorosłego, który potrafi wracać do kontaktu.

Po trudnym momencie można wrócić do siebie

Nie każdy trudny moment kończy się spokojnie.
Czasem dziecko krzyczy, rodzic też podnosi głos.
Padają słowa, których potem żałujemy.
Pojawia się dystans.

To, co dzieje się później, ma ogromne znaczenie.



KONFLIKT → ODPOWIEDZIALNOŚĆ → NAPRAWA → KONTAKT

Z każdego trudnego momentu można zbudować bliższą relację.

5 kroków do naprawy relacji

1 NAZWIJ, CO SIĘ STAŁO

„Wcześniej oboje byliśmy bardzo zdenerwowani."

2 WEŹ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJĄ CZĘŚĆ

„Krzyknąłem. Nie chciałem mówić do ciebie w taki sposób."

3 NIE DODAWAJ „ALE"

Nie:
„Przepraszam, ale ty też mnie sprowokowałeś."

Lepiej:
„To była moja odpowiedzialność."

4 PONOWNIE POSTAW GRANICĘ, JEŚLI TRZEBA

„Jednocześnie nadal nie pozwolę bić."

5 ZAPLANUJCIE ALTERNATYWĘ

„Co możemy następnym razem zrobić inaczej?"

Przykład pełny:

„Wczeraj oboje byliśmy bardzo źli. Ja podniosłem głos. Nie chcę tak do ciebie mówić. Następnym razem spróbuję zatrzymać się wcześniej. Ty też możesz powiedzieć mi: potrzebuję przerwy."

Ważna myśl:

Przeprosiny rodzica nie odbierają mu autorytetu. Pokazują dziecku model:

- odpowiedzialności,
- refleksji,
- naprawy,
- uczenia się po błędzie.

Błędy są częścią relacji. Liczy się to, co robimy dalej.

Minićwiczenie:

1. W tej sytuacji zrobiłem dobrze: _____
2. Następnym razem chcę zmienić: _____
3. Zdanie, które mogę powiedzieć dziecku: _____

MODUŁ 05

Od wiedzy do codziennego nawyku

Najważniejsza zmiana nie dzieje się po przeczytaniu.
Dzieje się wtedy, gdy zaczynasz zauważać wcześniej.

Cel modułu: Przekształcić wiedzę z e-booka w prosty system codziennego działania rodzica.

W tym module:

- poznasz indywidualne sygnały swojego dziecka,
- stworzysz rodzinny plan regulacji,
- przygotujesz trudne momenty dnia,
- zaplanujesz reakcje w miejscach publicznych,
- zmniejszysz przeciążenie wieczorem,
- wybierzesz jeden tygodniowy plan wdrożenia.

ZAUWAŻ
↓
PRZEWIDUJ
↓
REGULUJ
↓
ĆWICZ
↓
POWTARZAJ



Małe kroki też prowadzą do wielkich zmian.

Nie próbuj zmieniać wszystkiego naraz.
Największą wartość przynosi często jedna mała zmiana konsekwentnie powtarzana.

Twoje dziecko ma własny „język napięcia”

Nie każde dziecko pokazuje napięcie w ten sam sposób. Jedno robi się głośniejsze. Inne zaczyna się wycofywać. Jeszcze inne: biega, żartuje, prowokuje, przykleja się do rodzica, zaczyna protestować przeciw każdej drobnej prośbie.

Obserwuj z ciekawością, nie z niepokojem. ♡

Ćwiczenie: „Moje dziecko przed wybuchem”

Zastanów się, jak Twoje dziecko pokazuje, że jego napięcie rośnie. Zaznacz, co obserwujesz najczęściej lub dopisz własne przykłady. To pomoże Ci szybciej zauważyć sygnały i zareagować wcześniej.

CIAŁO

- Jak zmienia się twarz?
- Czy napina dłonie?
- Czy porusza się szybciej?

GŁOS

- Czy mówi głośniej?
- Czy powtarza jedno zdanie?
- Czy przestaje odpowiadać?

ZACHOWANIE

- Czy częściej odmawia?
- Czy zaczyna dokuczać?
- Czy izoluje się?

OTOCZENIE

- Co zwykle dzieje się wcześniej?
- Hałas?
- Zmiana aktywności?
- Zmęczenie?
- Presja czasu?

Moja skala napięcia

To samo dziecko może różnie reagować w różnych sytuacjach. Ta skala jest Twoją pomocą – dostosuj ją do swojego dziecka.

5 → 5 – SZCZYT
Co powinienem ograniczyć?

4 → 4 – BLISKO ESKALACJI
Co pomaga najbardziej?

3 → 3 – CORAZ TRUDNIEJ
Co zwykle widzę?

2 → 2 – LEKKIE NAPIĘCIE
Pierwsze sygnały:

1 → 1 – SPOKÓJ
Jak wygląda moje dziecko?

Jak mogę reagować już na poziomie 2 lub 3, zamiast czekać na poziom 5?

Ważne:
Rodzic ma obserwować wzorce, ale nie interpretować każdego zachowania jako objawu problemu neurologicznego.

Plan przygotowany w spokoju działa lepiej niż improwizacja w kryzysie

Plan tworzymy wtedy, gdy wszyscy są spokojni. Nie podczas wybuchu.

KARTA: NASZ PLAN NA DUŻE EMOCJE

1 Po czym poznajemy, że napięcie rośnie?

U dziecka: _____

U rodzica: _____

2 Co zwykle pomaga dziecku?

- ☐ cisza
- ☐ przytulenie
- ☐ przestrzeń
- ☐ ruch
- ☐ woda
- ☐ spokojne miejsce
- ☐ obecność rodzica
- ☐ inne: _____

3 Co zwykle NIE pomaga?

- ☐ dużo pytań
- ☐ dotyk
- ☐ rozmowa
- ☐ obecność wielu osób
- ☐ pośpiech
- ☐ inne: _____

4 Jakie zdanie rodzic chce pamiętać?

„Jestem obok.” „Nie pozwolę zrobić krzywdy.” „Porozmawiamy później.”

Moje zdanie: _____

5 Jak dziecko może poprosić o pomoc?

„Potrzebuję przerwy.” „Za dużo.” „Chcę być sam.” „Pomóż mi.”

Nasze dodatkowe zdanie: _____

6 Co robimy po wszystkim?

- ☐ odpoczynek
- ☐ rozmowa
- ☐ naprawa sytuacji
- ☐ ćwiczenie alternatywy

Plan powinien być prosty.
Jeśli ma 15 kroków, prawdopodobnie nikt nie będzie go pamiętał w trudnym momencie.

Im mniej decyzji rano, tym więcej zasobów na współpracę

Rano często nakłada się na siebie wiele trudnych elementów: presję czasu, przejścia między aktywnościami, ubieranie, jedzenie, rozstanie, liczne polecenia, niewyspanie. To sprawia, że dziecko musi sprostać wielu wymaganiom w krótkim czasie.

Łatwiejsze poranki to spokojniejszy dzień. ♡

1 Strategia 1 — przygotuj wcześniej

Wieczór to dobry moment, by ułatwić sobie poranek. Przygotuj:

- przygotuj ubrania;
- spakuj torbę;
- ustal śniadanie;
- połóż potrzebne rzeczy w jednym miejscu.

Mniej rzeczy do zrobienia rano to mniej stresu dla wszystkich.

2 Strategia 2 — ogranicz liczbę poleceń

Zamiast wielu poleceń naraz:

„Ubierz się, umyj zęby, spakuj butelkę, weź plecak i załóż buty."

Powiedz prościej:

„Najpierw ubranie."

Potem kolejny krok."

Jedno polecenie na raz pomaga dziecku się skupić i działać spokojniej.

3 Strategia 3 — wizualna rutyna

Obrazki pomagają dziecku wiedzieć, co będzie dalej. Możesz narysować własną wersję lub wydrukowac.



Wizualna rutyna daje poczucie przewidywalności i bezpieczeństwa. ♡

4 Strategia 4 — uprzedzaj

Dawaj dziecku informację o tym, co się za chwilę wydarzy. To pomaga przygotować się na zmianę i zmniejsza opór.

- „Za 10 minut wychodzimy."
- „Zostało 5 minut."
- „To ostatnia rzecz przed wyjściem."

Uprzedzanie daje dziecku czas na dostosowanie się do sytuacji.

5 Strategia 5 — daj mały wybór

Pozwól dziecku wybierać w prostych sprawach. To daje mu poczucie wpływu i zwiększa współpracę.

„Czerwona czy niebieska bluza?"



Nie: „Chcesz iść do przedszkola?" jeśli wyjście nie jest opcjonalne.

Przykład z życia

Dziecko odmawia zakładania butów.

Rodzic:

„Widzę, że nie masz ochoty. Wychodzimy za chwilę. Chcesz założyć je sam czy mam ci pomóc?"



Rutyna zmniejsza liczbę momentów, w których dziecko musi przełączać uwagę i podejmować decyzje.

Najpierw plan, potem wyjście

Dobrze zaplanowane wyjście to większy spokój dla dziecka i rodzica.

Miejsce publiczne może być trudniejsze, ponieważ rodzic jednocześnie dba o dziecko, realizuje zadanie, pilnuje czasu i zauważa reakcje innych osób. To może zwiększać napięcie po obu stronach.

To normalne, że takie sytuacje bywają trudne. ♡

PRZED WYJŚCIEM → **W TRAKCIE** → **GDY ROŚNIE NAPIĘCIE** → **PO**

PRZED WYJŚCIEM

- [ ] Powiedz dziecku, dokąd idziecie.
- [ ] Wyjaśnij, co będziecie robić.
- [ ] Powiedz, jak długo mniej więcej to potrwa.
- [ ] Jasno określ, czego dziś nie kupujecie.
- [ ] Powiedz, co może zrobić, jeśli będzie miało dość.

Przykład:

„Idziemy po pięć rzeczy. Dziś nie kupujemy zabawek. Możesz pomóc mi znaleźć banany. Jeśli będzie za głośno, powiedz: potrzebuję przerwy."

W TRAKCIE

Obserwuj:

- [ ] tempo dziecka (zwalnia, przyspiesza),
- [ ] drażliwość (np. krótkie odpowiedzi),
- [ ] narastające protesty (np. „Nie chcę!", „Jeszcze!"),
- [ ] oznaki zmęczenia (np. pocieranie oczu, marudzenie, trudność z koncentracją).

Nie czekaj koniecznie na eskalację.

Reaguj, gdy widzisz pierwsze sygnały, że napięcie rośnie.

GDY ROŚNIE NAPIĘCIE

1. **Mniej mów.** Krótkie, spokojne komunikaty działają lepiej niż długie wyjaśnienia.
2. **Przypomnij jedną granicę.** Spokojnie i stanowczo.
3. **Odejdź od bodźca, jeśli to możliwe.** Zmień miejsce, zrób przerwę, wyjdź na chwilę.
4. **Skróć wyjście, jeśli zasoby się skończyły.** To w porządku zakończyć wcześniej.

PO WYJŚCIU

- [ ] Pochwal wysiłek dziecka.
- [ ] Nazwij, co się udało.
- [ ] Jeśli było trudno — porozmawiaj, w spokojnym momencie.
- [ ] Zastanów się, co warto zrobić inaczej następnym razem.
- [ ] Podziękuj dziecku za współpracę.

Nawet trudne wyjście to okazja do budowania zaufania i uczenia ważnych umiejętności.



Nie wychowuj dziecka dla publiczności. Reaguj na potrzeby sytuacji. ♡

Reakcja obcej osoby nie powinna automatycznie decydować o tonie rodzica. ♡

Przykład w sklepie (przy kasie):

Dziecko: „Chcę ten samochód!"
Rodzic: „Wiem. Dziś go nie kupujemy."
Dziecko płacze.
Rodzic: „Możesz być rozczarowany. Za chwilę wychodzimy."

Wieczorem zasoby są mniejsze

Po całym dniu dziecko ma mniej energii na samokontrolę, dlatego nawet drobna sprawa może wywołać dużą reakcję.

Po całym dniu dziecko może być:

- zmęczone (dużo wrażeń i aktywności),
- głodne (niskie zasoby energetyczne),
- przeciążone (zbyt wiele bodźców),
- pełne niewyrażonych emocji (zebrany stres i napięcie),
- mniej elastyczne (trudniej dostosować się do zmian).

Dlatego nawet coś niewielkiego może wywołać dużą reakcję.

Ten sam komunikat — inna reakcja:

W południe:
„Załóż piżamę."
↓
bez problemu.

Wieczorem:
„Załóż piżamę."
↓
płacz, ucieczka, protest.

To nie musi oznaczać „manipulacji".
Może oznaczać, że dziecko ma znacznie mniej zasobów.

Bateria dziecka

RANO — 100%

POPOŁUDNIE — 60%

WIECZÓR — 20%

metafora zasobów, nie pomiar biologiczny.



Co może pomóc:

1 STAŁA SEKWENCJA

KĄPIEL → PIŻAMA → ZĘBY → KSIĄŻKA → SEN

Znana kolejność daje poczucie przewidywalności i bezpieczeństwa.

2 MNIEJ BODŹCÓW

Ograniczyć intensywną zabawę, głośny ekran, gwałtowne przejścia.

3 WCZEŚNIEJSZE UPRZEDZENIE

„Za 10 minut zaczynamy wieczorną rutynę."

Daje dziecku czas na przygotowanie się i zmniejsza opór.

4 MNIEJ NEGOCJACJI

Im bardziej zmęczone dziecko, tym mniej decyzji może być w stanie komfortowo podejmować.

5 KONTAKT

Wieczorny opór może być też prośbą o bliskość, uwagę, spokojny kontakt po całym dniu.

Przykładowa sytuacja:

Dziecko: *„Nie będę mył zębów!"*

Rodzic: *„Widzę, że jesteś bardzo zmęczony. Zęby nadal myjemy. Chcesz, żebym zaczął czy ty?"*

Wieczorem obniż wymagania językowe, ale niekoniecznie granice.

Nie zmieniaj wszystkiego. Wybierz jedną rzecz.

Przez najbliższe 7 dni wybierz tylko jeden obszar.

Małe kroki także mają wielką moc.

Mój cel – zaznacz jeden obszar:

- ☐ będę wcześniej zauważać napięcie
- ☐ będę używać mniej słów podczas eskalacji
- ☐ przestanę mówić „uspokój się”
- ☐ będę oddzielać emocję od zachowania
- ☐ będę częściej uprzedzać o zmianach
- ☐ będę dbać o własną pauzę przed reakcją
- ☐ będę wracać do rozmowy dopiero po uspokojeniu



MÓJ CEL NA TEN TYDZIEŃ:

_____

MOJE ZDANIE DO ZAPAMIĘTANIA:

_____

Mój tydzień – *małe kroki, duże znaczenie*

DZIEŃ 1 Co zauważyłem? _____

DZIEŃ 2 Co zadziałało? _____

DZIEŃ 3 Co było trudne? _____

DZIEŃ 4 Czy zauważyłem napięcie wcześniej? _____

DZIEŃ 5 Jak zareagowałem inaczej? _____

DZIEŃ 6 Co pomogło dziecku? _____

DZIEŃ 7 Co chcę zachować na stałe? _____

Nie oceniaj tygodnia jako sukces/porażka.

Zamiast: „Czy robiłem wszystko dobrze?”
Zapytaj: „Czego dowiedziałem się o sobie i swoim dziecku?”

Postęp może wyglądać jak:

wcześniejsze zauważenie napięcia, krótsza eskalacja, szybsza naprawa, mniej słów, jedna spokojniejsza reakcja. Nie musi oznaczać braku trudnych emocji.

Kiedy emocje rosną – pamiętaj o tym

Małe kroki. Duża różnica.

1 ZAUWAŻ

Co widzę?

- ciało
- ton głosu
- zachowanie
- otoczenie

2 SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO

Czy ktoś może zostać zraniony?

Jeśli tak —
zatrzymaj zachowanie.

3 ZMNIEJSZ

- słowa
- hałas
- presję
- liczbę poleceń

4 POŁĄCZ SIĘ

Powiedz na przykład:

„Widzę, że jest ci trudno."

„Jestem obok."

5 POSTAW GRANICĘ

Powiedz na przykład:

„Możesz być zły."

„Nie pozwolę bić."

6 POCZEKAJ

Nie rozwiązuj wszystkiego w szczycie emocji.

7 WRÓĆ DO ROZMOWY

Kiedy napięcie spadnie:

„Co się wydarzyło?"

„Co możemy zrobić następnym razem?"

8 NAPRAW

- przeproś
- odbuduj kontakt
- pomóż naprawić szkodę
- przećwicz alternatywę

**EMOCJA NIE JEST PROBLEMEM DO USUNIĘCIA.
TO DOŚWIADCZENIE, PRZEZ KTÓRE DZIECKO UCZY SIĘ PRZECHODZIĆ.**

Twoim zadaniem nie jest sprawić, żeby dziecko nigdy nie czuło złości, smutku czy strachu.
Twoim zadaniem jest stopniowo pomagać mu zauważać te emocje, przeżywać je bezpiecznie i coraz lepiej wybierać, co z nimi zrobić.



Nie oceniaj swojej relacji po jednym trudnym momencie.
Patrz na kierunek:

- → więcej zauważania
- → więcej zrozumienia
- → więcej bezpiecznych granic
- → więcej powrotów do kontaktu

Najpierw regulacja. Potem kontakt. Potem nauka.