Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# SOS: Kryzys emocjonalny

Trudne emocje są częścią rozwoju. Możemy przez nie przejść razem.

## Co robić i co mówić, gdy emocje dziecka stają się bardzo intensywne

Prosty przewodnik dla rodzica i opiekuna

Więcej zrozumienia
Mniej walki
Więcej bliskości



- Co robić krok po kroku
- Jakich słów używać
- Jak wrócić do spokoju



# Prawa autorskie i ważna informacja

Ten przewodnik powstał z myślą o Tobie i Twoim dziecku

## © SOS: Kryzys emocjonalny

Ten materiał jest chroniony prawem autorskim.
Jest przeznaczony wyłącznie do użytku osobistego i edukacyjnego.
Nie wolno go kopiować, rozpowszechniać ani wykorzystywać w celach komercyjnych bez wcześniejszej zgody autora.

Wiedza ma większą moc, gdy służy dobru dzieci

## Ważna informacja

Ten przewodnik ma charakter edukacyjny i wspierający.
Nie zastępuje on diagnozy ani terapii medycznej, psychologicznej lub psychiatrycznej. Zawarte tu treści nie stanowią porady medycznej ani psychologicznej, a jedynie mogą być pomocnym wsparciem w codziennym życiu.

## Bezpieczeństwo przede wszystkim

Jeśli Ty, Twoje dziecko lub inna osoba jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie (np. zagrożenie życia, przemoc, myśli samobójcze), niezwłocznie skontaktuj się z odpowiednimi służbami ratunkowymi (112) lub zaufanym specjalistą.

Nie jesteś sam/a

## Jak korzystać z tego materiału

1. Czytaj spokojnie i we własnym tempie.
2. Wybieraj to, co jest teraz przydatne dla Twojej rodziny.
3. Wracaj do narzędzi regularnie – małe kroki też mają wielką moc.



Dajesz swojemu dziecku coś bardzo ważnego – swoją obecność

# Spis treści

Wszystko, czego potrzebujesz, w jednym miejscu





00 Okładka . . . . . ♡

01 Prawa autorskie i ważna informacja . . . . . ♡

02 Spis treści . . . . . ♡

03 Wprowadzenie . . . . . ♡

Moduł 01 | Najpierw zrozum kryzys emocjonalny . . . . . (04–10)

Moduł 02 | Co robić i co mówić w najtrudniejszym momencie . . . . . (11–19)

Moduł 03 | Konkretne scenariusze kryzysowe . . . . . (20–28)

Moduł 04 | Po kryzysie: rozmowa, granice i nauka . . . . . (29–37)

Moduł 05 | Zapobieganie i szybka pomoc na co dzień . . . . . (38–49)

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Wprowadzenie

## Dobrze, że tu jesteś!

Ten przewodnik powstał z myślą o Tobie – o rodzicu, opiekunie, bliskiej osobie, która na co dzień wspiera dziecko w jego emocjach. Nie jesteś sam/a.

Wielkie rzeczy zaczynają się od małych kroków



Spokojniejsi rodzice, szczęśliwsze dzieci

## Dla kogo jest ten przewodnik?

Ten przewodnik jest dla rodziców i opiekunów dzieci, których emocje czasem stają się bardzo intensywne. Niezależnie od wieku dziecka – znajdziesz tu wsparcie, zrozumienie i praktyczne wskazówki, które pomogą Wam przejść przez trudniejsze chwile z większym spokojem i pewnością.

## Co znajdziesz w środku?

- Co robić krok po kroku
- Co mówić i czego unikać
- Scenariusze trudnych sytuacji
- Narzędzia na co dzień

## Najważniejsza myśl

**Najpierw bezpieczeństwo i spokój.**
Potem regulacja. Rozmowa dopiero wtedy, gdy dziecko jest gotowe.

Nie musisz być idealny.
Wystarczy, że będziesz wystarczająco spokojny i obecny.

MODUŁ 01

# Najpierw zrozum kryzys emocjonalny

Zanim zareagujesz, warto zrozumieć,
co dzieje się z dzieckiem — i z Tobą —
w najtrudniejszym momencie.



# Co dzieje się z dzieckiem podczas kryzysu emocjonalnego?

## W ciele

- serce bije szybciej
- oddech się zmienia
- mięśnie się napinają
- dziecko może być bardzo pobudzone albo wycofane



## W zachowaniu

- krzyk
- płacz
- rzucanie się na podłogę
- uciekanie
- milczenie
- odmowa współpracy




## Czego dziecko potrzebuje

- bezpieczeństwa
- obecności spokojnego dorosłego
- prostych słów
- czasu na powrót do równowagi



**W kryzysie dziecko nie robi Ci na złość –**
**ono ma trudność z poradzeniem sobie z tym, co czuje.**

To, co czuje, jest dla niego bardzo przytłaczające.

Jego mózg w tym momencie nie działa tak, jak zwykle.



Nie potrafi jeszcze samodzielnie się uspokoić.

Potrzebuje Twojej bliskości, spokoju i zrozumienia.

# Kryzys to nie czas na długie tłumaczenia

## W czasie kryzysu zwykle nie pomaga

- długie wyjaśnianie
- wiele pytań naraz
- moralizowanie
- żądanie natychmiastowego opanowania się

## Zwykle pomaga bardziej

- krótki komunikat
- spokojny ton głosu
- prosta obecność
- jedno małe działanie na raz

## Najpierw mniej słów. Potem więcej zrozumienia.



Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Najpierw bezpieczeństwo, potem regulacja, na końcu rozmowa

Spokojne dziecko łatwiej słyszy, rozumie i współpracuje.

## 1 Bezpieczeństwo

Zatrzymaj sytuację, odsuń niebezpieczne przedmioty, zadbaj o bezpieczną przestrzeń.



Najpierw zadbaj o bezpieczeństwo wszystkich.

## 2 Regulacja

Zmniejsz bodźce, mów spokojnie, pomóż ciału wrócić do równowagi.



- Mniej bodźców
- Spokojny głos
- Oddech i bliskość

## 3 Rozmowa

Wróć do wyjaśnień i granic dopiero wtedy, gdy dziecko się wyciszy.



Spokojna rozmowa buduje zrozumienie, bliskość i zaufanie.

**Ta kolejność ma znaczenie.**

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Twój spokój pomaga dziecku odzyskać spokój

Nie musisz być idealny/a. Wystarczy, że starasz się być obecny/a.

Twój spokój to bezpieczna przystań dla dziecka.



Spokojny dorosły to większe poczucie bezpieczeństwa dla dziecka.

## Zauważ swój oddech

Zrób kilka powolnych, głębokich wdechów i wydechów. To pomaga wyciszyć Twój układ nerwowy.

## Mów wolniej i ciszej

Twój spokojny głos działa kojąco na dziecko, nawet gdy ono bardzo się złości.

## Rozluźnij barki i dłonie

Świadomie rozluźnij napięcie w ciele. Miękkie ciało wysyła sygnał bezpieczeństwa dziecku.

## Użyj jednego prostego zdania

Nie musisz wiele mówić. Krótki, spokojny komunikat daje dziecku poczucie, że nie jest samo.

**Dziecko często „pożycza" spokój od dorosłego.**

*Przykład zdania*

„Jestem przy Tobie. Najpierw zadbajmy o spokój.

# Sygnały, że emocje zaczynają narastać

Każde dziecko wysyła sygnały na swój sposób. Warto je obserwować z uważnością.

Emocje zwykle nie pojawiają się nagle. Najpierw dają nam sygnały. Warto je zauważyć – to pomaga szybciej zareagować i wspierać dziecko.

## W ciele



zaciskanie pięści



szybki oddech



napięte ramiona



czerwienienie się



wiercenie się

## W zachowaniu



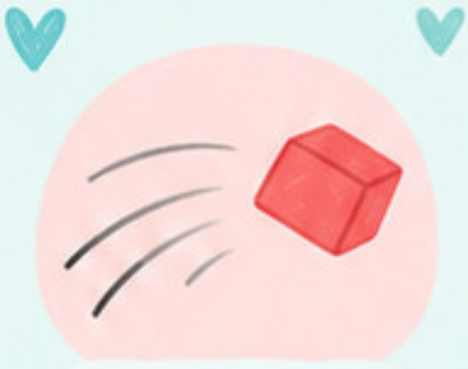
marudzenie



podniesiony głos



płaczliwość



rzucanie przedmiotów



odmowa współpracy

## W relacji



odpychanie



chowanie się



wołanie o uwagę



trudność z przejściem do kolejnej czynności

**Im wcześniej** zauważysz **sygnały**, tym łatwiej pomóc dziecku **wrócić** do równowagi.

Emocje mogą narastać stopniowo – jak na termometrze.



Od spokoju do silnych emocji.

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Termometr emocji: od spokoju do przeciążenia

Emocje rosną stopniowo. Im wcześniej zauważysz zmianę, tym łatwiej pomóc dziecku wrócić do równowagi.

## 5. Przeciążenie / kryzys

- brak gotowości do rozmowy
- rzucanie się
- uciekanie lub zamykanie się



To bardzo trudny moment. Dziecko potrzebuje Twojej obecności, spokoju i bliskości.

## 4. Silne emocje

- płacz
- krzyk
- chaos w ciele



Emocje są bardzo silne. Pomóż dziecku poczuć się bezpiecznie. Ogranicz bodźce, bądź blisko.

## 3. Pobudzenie

- szybszy oddech
- podniesiony głos
- sprzeciw



Dziecko traci równowagę. To dobry moment, aby spokojnie zareagować i pomóc mu się wyciszyć.

## 2. Napięcie rośnie

- wiercenie się
- marudzenie
- trudność z przejściem



To sygnał, że emocje zaczynają rosnąć. Zatrzymaj się, zauważ i daj wsparcie, zanim będzie trudniej.

## 1. Spokój

- kontakt
- zabawa
- gotowość do rozmowy



To dobry moment na budowanie bliskości, rozmowę i wspólne spędzanie czasu.

Im wyżej na termometrze, tym mniej słów i więcej wsparcia.

Nie czekaj na czerwone pole — reaguj już przy pierwszych sygnałach.

MODUŁ 02

# Co robić i co mówić w najtrudniejszym momencie

Gdy emocje są już bardzo silne, liczy się prosty plan: bezpieczeństwo, spokój i małe kroki.

Mniej chaosu.
Więcej prostych działań.



Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Protokół SOS w 5 krokach

Jesteś ważnym wsparciem.

Małe kroki też prowadzą do wielkiej zmiany.

Nie musisz pamiętać wszystkiego naraz.
W trudnym momencie wróć do prostego planu.

## 1 Zatrzymaj się i oceń bezpieczeństwo.

Weź oddech. Sprawdź, czy dziecko i Ty jesteście w bezpiecznym miejscu.



Najpierw bezpieczeństwo – wszystko inne może poczekać.

## 2 Zbliż się spokojnie, ale nie przytłaczaj.

Bądź obok. Zachowaj spokojny głos i życzliwą postawę. Daj dziecku przestrzeń.



Jestem obok. Nie musisz być sam/a.

## 3 Nazwij emocję bez oceniania.

Powiedz, co widzisz i co może czuć dziecko. Używaj prostych słów. To normalne, że tak się czujesz.




## 4 Zmniejsz liczbę bodźców.

Ogranicz hałas, światła i nadmiar informacji. Stwórz spokojne, ciche miejsce.



Spokojniejsze otoczenie pomaga emocjom się uspokoić.

## 5 Pomóż ciału wrócić do równowagi.

Zaproponuj proste sposoby: spokojny oddech, ruch, przytulenie, wodę, odrobinę odpoczynku.



Spokojniejsze ciało to spokojniejszy umysł.

Najpierw mniej słów. Więcej spokoju i prostych działań.

**Ten plan nie musi być idealny – ma być pomocny.**

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Krok 1: Zatrzymaj się i oceń bezpieczeństwo

**Zanim zaczniesz mówić lub tłumaczyć, upewnij się, że wszyscy są bezpieczni.**

Spokój dorosłego to pierwszy krok do bezpieczeństwa dziecka.



Bezpieczna przestrzeń daje dziecku poczucie spokoju.

## Odsuń niebezpieczne przedmioty

Usuń to, co może kogoś skrzywdzić (np. ostre, ciężkie lub łatwe do rzucenia przedmioty).

## Zadbaj o bezpieczną przestrzeń

Upewnij się, że w pobliżu nie ma zagrożeń. Daj dziecku trochę miejsca i możliwość uspokojenia się.

## Chroń rodzeństwo i inne osoby

Zadbaj, aby inne dzieci i domownicy byli w bezpiecznym miejscu, z dala od trudnej sytuacji.

## Jeśli trzeba, przenieś się w spokojniejsze miejsce

Czasem warto zmienić miejsce – np. pójść do innego pokoju albo na krótki spacer.

**Gdy zagrożenie jest duże, najpierw wezwij pomoc.**

Lepiej poprosić o pomoc, niż ryzykować.

Przykład zdania

„Zatrzymuję to. Najpierw zadbam o bezpieczeństwo.

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Krok 2: Zbliż się spokojnie, ale nie przytłaczaj

Twoja obecność ma pomagać, a nie dokładać kolejne napięcie.

## Pomaga

- spokojny ton głosu



- wolne ruchy



- poziom oczu



- krótki komunikat



## Nie pomaga

- stanie nad dzieckiem



- zasypywanie pytaniami



- gwałtowne dotykanie bez zapowiedzi



- krzyk





Zbliż się z empatią, nie z pośpiechem.

> Jestem blisko. Nie zostawiam Cię z tym samego/samej.

Czasem największe wsparcie to po prostu być obok.

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Krok 3: Nazwij emocję bez oceniania

Każda emocja jest ważna. Można ją nazwać i zrozumieć.

Nazwanie emocji pomaga dziecku poczuć się zauważonym i mniej samotnym.




Nazwanie emocji otwiera drogę do spokoju.

## Co możesz powiedzieć

- Widzę, że jest Ci bardzo trudno.
- Wygląda na to, że czujesz dużo złości.
- To było dla Ciebie nieprzyjemne.
- Jestem przy Tobie.

## Czego unikać

- Przesadzasz.
- Nic się nie stało.
- Nie masz powodu tak się złościć.

**Najpierw zauważ emocję,.**
**Dopiero potem szukaj rozwiązania.**

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Krok 4: Zmniejsz liczbę bodźców

Kiedy emocje są bardzo silne, mniej bodźców zwykle oznacza więcej szans na uspokojenie.

Cisza, spokój i prostota pomagają dziecku poczuć się bezpieczniej.

**Mów ciszej.**



**Ogranicz liczbę słów.**



**Przygaś światło lub odejdź od hałasu.**



**Odsuń ekran i zbędne przedmioty.**



**Zaproponuj spokojniejsze miejsce.**






Nie każde dziecko potrzebuje tego samego – obserwuj, co naprawdę pomaga.

**Im mniej chaosu wokół, tym łatwiej ciału odzyskać równowagę.**

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Krok 5: Pomóż ciału wrócić do równowagi

Małe kroki też mają wielką moc!

Spokojniejsze ciało to większe poczucie bezpieczeństwa.

Regulacja często zaczyna się od ciała,
a dopiero potem przychodzi gotowość do rozmowy.

**wolny oddech razem**



**łyk wody**



**przytulenie – jeśli dziecko chce**



**ściskanie poduszki lub pluszaka**



**tupanie lub docisk stóp do podłogi**



**koc, cięższa poduszka lub spokojne kołysanie**



Spokojne ciało to pierwszy krok do jaśniejszej głowy.



Nie wszystkie sposoby pasują każdemu dziecku – wybieraj to, co naprawdę koi.

**Przykład zdania**

„Spróbujmy pomóc Twojemu ciału trochę się uspokoić.”

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# 12 zdań, które pomagają

Nie musisz wymyślać idealnych słów.
Wystarczą krótkie, spokojne komunikaty.

Dobre słowa nie rozwiązują wszystkich problemów, ale dają dziecku siłę, że nie jest samo.

1. **Jestem przy Tobie.**
2. Widzę, że jest Ci bardzo trudno.
3. Jesteś bezpieczny/ bezpieczna.
4. Oddychajmy razem.
5. Możesz płakać. Pomogę Ci przez to przejść.
6. Najpierw się wyciszymy.
7. Nie musisz teraz wszystkiego mówić.
8. Zrobimy to krok po kroku.
9. Chcesz usiąść tutaj czy obok mnie?
10. Twoje emocje są ważne.
11. Kiedy będziesz gotowy/gotowa, porozmawiamy.
12. Poradzimy sobie z tym razem.



Krótko, spokojnie, z bliskością.

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# 12 zdań, których lepiej unikać

Słowa mają moc. Wybieraj takie, które wspierają, a nie ranią.

Niektóre słowa zwiększają presję, wstyd i poczucie osamotnienia.

1. Uspokój się natychmiast.
2. Przestań płakać.
3. Nic się nie stało.
4. Przesadzasz.
5. Zachowujesz się okropnie.
6. Ile razy mam powtarzać?
7. Natychmiast przestań.
8. Wstydź się.
9. Duże dzieci tak się nie zachowują.
10. Jak się nie uspokoisz, to...
11. Nie mam teraz czasu.
12. Idź stąd, dopóki się nie ogarniesz.



## Zamiast oceniać – nazwij, uprość i zostań blisko.

Bliskość i zrozumienie pomagają bardziej niż krytyka.



Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

MODUŁ 03

# Konkretne scenariusze kryzysowe

## Co robić, gdy trudne emocje wyglądają inaczej w różnych sytuacjach?

W tym module znajdziesz proste wskazówki na najczęstsze trudne momenty — od krzyku i płaczu po lęk, uciekanie, odmowę i kryzys poza domem. Celem nie jest perfekcja, ale spokojna, pomocna reakcja krok po kroku.



krzyk ze złości



nieutulony płacz



strach / panika




"nie!" i odmowa



rzucanie / uderzanie



poza domem



uciekanie / chowanie się



wieczorny kryzys



Nie każdy kryzys wygląda tak samo — ale każde dziecko potrzebuje bezpieczeństwa i spokoju.

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Kiedy dziecko krzyczy ze złości

**Krzyk często oznacza przeciążenie i brak kontroli — nie złą wolę.**




## Co pomaga

- spokojny, niższy ton głosu
- krótki komunikat
- bezpieczna odległość
- mniej słów, więcej obecności

## Czego unikać

- odkrzykiwania
- przekonywania na siłę
- wielu pytań naraz
- moralizowania

### Pomocne zdanie

„Widzę, że jesteś bardzo rozzłoszczony/rozzłoszczona. Jestem obok. Najpierw się wyciszymy."

Gdy dziecko krzyczy, dorosły nie musi mówić więcej — musi mówić spokojniej.

**Najpierw ciszej. Potem prościej. Dopiero na końcu rozmowa.**

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Kiedy dziecko płacze i nie może się uspokoić

**Płacz to często sposób ciała na rozładowanie napięcia.**




## Co pomaga

- bądź obok
- pozwól płakać bez pośpiechu
- powtarzaj 1–2 proste zdania
- zaproponuj wodę, koc lub pluszaka

## Nie pomaga

- “przestań płakać”
- pośpieszanie
- zawstydzanie
- długie tłumaczenia

## Małe kroki

- oddech razem
- łyk wody
- przytulenie, jeśli dziecko chce
- spokojne miejsce

**Najpierw ukojenie, potem rozwiązania.**

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Kiedy dziecko boi się lub wpada w panikę

Lęk potrzebuje bezpieczeństwa, orientacji i spokojnego prowadzenia.




**1 Zatrzymaj się i bądź obok**
Twoja spokojna obecność obniża napięcie.

**2 Pokaż, że teraz jest bezpiecznie**
Mów prosto: tu i teraz nic nam nie grozi.

**3 Pomóż wrócić do ciała**
wolny oddech, docisk stóp do podłogi, łyk wody.

**4 Ogranicz bodźce**
ciszej, prościej, spokojniej.

## Zdania, które pomagają

- Jestem przy Tobie.
- Jesteś bezpieczny/ bezpieczna.
- Spójrz na mnie.
- Weźmy razem spokojny oddech.

## Lepiej unikać

- ✗ Nie bój się.
- ✗ To nic takiego.
- ✗ Uspokój się natychmiast.

**Najpierw pomóż ciału poczuć bezpieczeństwo.**

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Kiedy dziecko mówi „nie!” i odmawia wszystkiego

Za odmową często stoi przeciążenie, potrzeba kontroli albo trudność z przejściem.

## 1 Co może się kryć pod „nie”



zmęczenie



przeciążenie



trudność z przejściem



potrzeba wpływu




## 2 Co pomaga

- uznaj trudność
- daj 2 proste wybory
- dziel zadanie na małe kroki
- zachowaj spokojną granicę

Wybór nie odbiera granic — pomaga wrócić do współpracy.

## 3 Czego unikać

- walki o władzę
- wstydu
- wielu poleceń naraz
- grożenia

**Mniej nacisku. Więcej prostoty i wyboru.**

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Kiedy dziecko rzuca przedmiotami lub uderza

**Gdy pojawia się ryzyko zranienia, najpierw potrzebne są bezpieczeństwo i jasna granica.**




## 1 Najpierw bezpieczeństwo

- odsuń przedmioty
- zadbaj o bezpieczną odległość
- ochroń inne osoby
- jeśli trzeba, przenieś się

## 2 Krótka granica

- Nie pozwolę bić.
- Zatrzymam rzucanie.
- Pomogę Ci się uspokoić.

## 3 Po opadnięciu emocji

- wróć do rozmowy
- nazwij, co się stało
- napraw szkodę bez zawstydzania



## 4 Lepiej unikać

- oddawania
- krzyku
- karania w środku kryzysu
- etykietowania dziecka

**Emocje są dozwolone. Krzywdzenie – nie.**

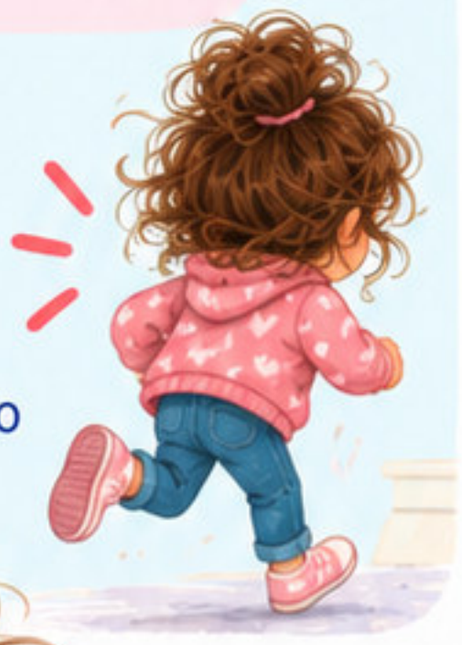
Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Kiedy dziecko ucieka lub chce się schować

Niektóre dzieci w kryzysie nie walczą — próbują zniknąć albo znaleźć osłonę.

## 1 Gdy dziecko ucieka

- zadbaj o bezpieczeństwo
- nie ścigaj, jeśli nie trzeba
- mów krótko i spokojnie
- prowadź do spokojniejszego miejsca



## 2 Gdy dziecko się chowa

- uszanuj potrzebę osłony
- zostań blisko
- dawaj czas
- zaproponuj wyjście, ale nie zmuszaj






## 3 Co mówić

- Widzę Cię.
- Jestem blisko.
- Poczekam tutaj.
- Wyjdziesz, kiedy będziesz gotowy/gotowa.

## Czego unikać

- zawstydzania
- ciągnięcia na siłę
- pośpiechu

**Bliskość bez nacisku daje dziecku odwagę, by wrócić.**

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Kryzys poza domem

To trudna chwila, ale możesz sobie z nią poradzić. Jesteś dobrym rodzicem!

W miejscu publicznym liczy się prosty plan:
mniej widzów, mniej bodźców, więcej spokoju.

## 1 Plan SOS poza domem

- odejdź w spokojniejsze miejsce
- ogranicz bodźce
- mów mało i prosto
- skup się na bezpieczeństwie

## 2 Co warto mieć przy sobie

- woda
- mała przekąska
- pluszak lub karta SOS
- słuchawki / ulubiony drobiazg




## 3 Pomocne zdania

- „Jestem z Tobą.”
- „Chodźmy w spokojniejsze miejsce.”
- „Najpierw się wyciszymy.”
- „Poradzimy sobie krok po kroku.”

## 4 Lepiej unikać

- zawstydzania przy innych
- długich wyjaśnień
- nacisku na natychmiastowe uspokojenie

Publiczne miejsce nie zmienia potrzeb dziecka — nadal potrzebuje bezpieczeństwa i bliskości.

**Nie walcz o obrazek.**
**Pomóż dziecku wrócić do równowagi.**

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Kryzys przed snem lub wieczorem

Wieczorem ciało i mózg dziecka są często bardziej zmęczone i wrażliwe.

## 1 Dlaczego wieczorem bywa trudniej?

- zmęczenie
- nagromadzenie bodźców
- głód lub pragnienie
- trudność z przejściem do wyciszenia




## 2 Wieczorne wsparcie

- przygaś światło
- mów mniej i ciszej
- wróć do znanej rutyny
- zaproponuj koc, wodę lub przytulenie

## 3 Krótki plan

**stop** — Zatrzymajmy się.

→ **spokój** — Oddychamy razem.

→ **regulacja** — Wybierzmy to, co pomaga.

→ **sen / odpoczynek** — Czas na wyciszenie.

*Najpierw ukojenie. Potem sen.*

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

MODUŁ 04

# Po kryzysie: rozmowa, granice i nauka

## Co robić, gdy emocje już opadną?

Po wyciszeniu przychodzi czas na spokojną rozmowę, naprawę sytuacji i uczenie nowych sposobów radzenia sobie. W tym module zobaczysz, jak wracać do kontaktu bez zawstydzania i bez pośpiechu.



gotowość do rozmowy



rozmowa w 4 krokach



emocje a zachowanie



naprawa bez zawstydzania



słowa dla emocji






plan „następnym razem”



wyzwalacze




dziennik kryzysów

Po kryzysie nie chodzi o karę — chodzi o zrozumienie, granice i naukę.

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Czy to już dobry moment na rozmowę?

Nie każda cisza oznacza gotowość. Szukaj oznak powrotu do równowagi.

## SYGNAŁY, ŻE DZIECKO MOŻE BYĆ GOTOWE

Możesz zauważyć, że:

- oddech jest spokojniejszy
- ciało jest mniej napięte
- głos staje się cichszy
- dziecko zaczyna odpowiadać pełniejszymi zdaniami
- szuka kontaktu lub wraca bliżej
- jest w stanie przyjąć prostą informację
- potrafi spojrzeć na to, co się wydarzyło, bez natychmiastowego ponownego wybuchu

## SYGNAŁY, ŻE JESZCZE WARTO POCZEKAĆ

- dziecko nadal płacze bardzo intensywnie
- gwałtownie reaguje na każde pytanie
- mówi „nie chcę rozmawiać" i napięcie znów rośnie
- nadal próbuje uciekać lub atakować
- każde wspomnienie sytuacji wywołuje kolejny szczyt emocji

## PROSTE PYTANIE STARTOWE

Zamiast zaczynać od:

**„Dlaczego to zrobiłeś?"**

spróbuj:

**„Czy chcesz już porozmawiać, czy potrzebujesz jeszcze chwili?"**

Można także zaproponować wybór:

**„Porozmawiamy teraz czy za 10 minut?"**

Rozmowa działa najlepiej wtedy, gdy dziecko znowu potrafi słuchać – nie wtedy, gdy dorosły najbardziej chce wyjaśnienia.




## WAŻNE

Gotowość do rozmowy nie zawsze pojawia się od razu. Czasami najlepiej wrócić do tematu:

- później tego samego dnia
- podczas spaceru
- wieczorem
- następnego dnia

Czas też pomaga

**Przed rozmową sprawdź:**

- ☐ ciało spokojniejsze
- ☐ oddech spokojniejszy
- ☐ dziecko odpowiada
- ☐ nie ma bezpośredniego zagrożenia
- ☐ napięcie nie rośnie przy pierwszym pytaniu

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Rozmowa po kryzysie: 4 proste kroki

Gdy emocje opadną, przychodzi czas na rozmowę.
Krótka, spokojna rozmowa pomaga dziecku zrozumieć, co się stało, uczy nowych sposobów radzenia sobie i wzmacnia Waszą relację.

## 1 Nazwij to, co się stało

„Byłeś bardzo zły, kiedy musieliśmy wyjść."

Bez oceny.
Bez ironii.
Bez wykładu.

## 2 Nazwij emocję lub potrzebę

„Bardzo chciałeś zostać dłużej."

„To było dla Ciebie rozczarowujące."

## 3 Wróć do granicy

„Możesz być zły. Nie możesz bić."

„Rozumiem, że nie chciałeś wychodzić. Decyzja o wyjściu się nie zmieniła."

## 4 Poszukaj strategii na następny raz

„Co może pomóc następnym razem?"

„Chcesz dostać ostrzeżenie 5 minut wcześniej czy ustawić minutnik?"




## Przykład pełnej rozmowy

**Rodzic:** „Było Ci bardzo trudno wyjść z placu zabaw."

**Dziecko:** „Chciałem zostać!"

**Rodzic:** „Wiem. Bardzo chciałeś zostać. Złość jest w porządku. Bicie nie jest w porządku."

**Rodzic:** „Następnym razem wolisz minutnik czy przypomnienie pięć minut wcześniej?"

## Czego nie trzeba robić

- ✗ analizować każdego szczegółu
- ✗ wymuszać długiego opowiadania
- ✗ żądać natychmiastowej skruchy
- ✗ zadawać wielu pytań „dlaczego?"

Krótka rozmowa po kryzysie może nauczyć więcej niż długi wykład.

# Wszystkie emocje są dozwolone. Nie każde zachowanie jest bezpieczne.

Dwie rzeczy mogą być prawdziwe jednocześnie:

„Masz prawo być bardzo zły.”

„Nie pozwolę Ci bić.”

## EMOCJA

- złość
- smutek
- zazdrość
- frustrację
- strach
- rozczarowanie

Emocja sama w sobie nie jest „zła”.



## ZACHOWANIE

- krzyczy
- uderza
- rzuca
- ucieka
- niszczy
- obraża

Niektóre zachowania wymagają granicy.

**EMOCJA + GRANICA + ALTERNATYWA**

### Przykłady:

| | | |
|---|---|---|
| „Widzę, że jesteś zły.” | „nie pozwolę Ci uderzać.” | „możesz ścisnąć poduszkę.” |
| „Wiem, że jesteś rozczarowany.” | „nie zgodzę się na rzucanie zabawkami.” | „możesz powiedzieć: jestem wściekły.” |

| Zamiast: | Spróbuj: |
|---|---|
| *„Nie złość się.”* | „Możesz się złościć. Pokażmy tę złość bez krzywdzenia.” |
| *„Przestań płakać.”* | „Możesz płakać. Jestem obok.” |

Granica dotyczy zachowania, nie wartości dziecka jako osoby.

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Naprawa zamiast zawstydzania

Po trudnym zachowaniu dziecko może potrzebować pomocy, by naprawić skutek.

## Naprawa może wyglądać tak:



rozrzuciło rzeczy → może pomóc je pozbierać



zniszczyło czyjąś budowlę → może pomóc odbudować



uderzyło rodzeństwo → po wyciszeniu może sprawdzić, czy druga osoba potrzebuje pomocy



wylało coś ze złości → może pomóc posprzątać

## Nie chodzi o karę

- zobaczenie skutku własnego zachowania
- przywrócenie porządku lub relacji
- nauczenie odpowiedzialności
- pokazanie, że błędy można naprawiać

## Co powiedzieć

„To się wydarzyło. Teraz zobaczmy, jak możemy to naprawić.”

„Nie musisz być złym człowiekiem, żeby zrobić coś, co trzeba naprawić.”

„Co możemy zrobić, zeby teraz pomóc?”

## O przeprosinach

Dziecko jest gotowe, by przeprosić, gdy:

- rozumie, co się wydarzyło
- jest spokojne
- potrafi zobaczyć wpływ swojego zachowania

Nie musisz wymuszać automatycznego: **„Powiedz przepraszam!”**

Jak możesz pokazać, że chcesz to naprawić?”

Odpowiedzialność to: **„zrobiłem coś, co trzeba naprawić”**, a nie: **„jestem zły”**.




BŁĄD → NAPRAWA → NAUKA → NOWA PRÓBA

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Im więcej słów, tym więcej możliwości

Dziecko, które potrafi nazwać to, co czuje, ma większą szansę poprosić o pomoc.

## ZAMIAST TYLKO „DOBRZE" I „ŹLE"

Emocje mają wiele odcieni. Im więcej słów zna dziecko, tym łatwiej mu opowiedzieć o tym, co naprawdę czuje.

**chmura emocji**

- zły
- sfrustrowany
- rozczarowany
- zazdrosny
- zawstydzony
- przestraszony
- przytłoczony
- samotny
- podekscytowany
- zniecierpliwiony

## JAK UCZYĆ BEZ ODPYTYWANIA

| Zamiast pytać: | Możesz powiedzieć: |
|---|---|
| „Jaką emocję teraz czujesz?" | „Wygląda na to, że jesteś rozczarowany, bo bardzo chciałeś wygrać." |
| | „Chyba pojawiło się dużo frustracji." |



Dziecko może odpowiedzieć:

„Nie! Jestem wściekły!"

To też jest cenna informacja.

## POŁĄCZ EMOCJĘ Z CIAŁEM

Emocje nie są tylko w głowie. Ciało często wysyła sygnały, które pomagają je rozpoznać. Możesz zapytać:

**„Gdzie czułeś złość w ciele?"**

To może być na przykład:



gorąca twarz



napięty brzuch



zaciśnięte pięści



szybkie serce

## UŻYJ PROSTEGO SCHEMATU

Taki schemat pomaga dziecku nazwać emocję, wyjaśnić sytuację i powiedzieć, czego potrzebuje.

**Czuję _____,**
**kiedy _____,**
**i potrzebuję _____.**

Na przykład:

Czuję złość, kiedy ktoś zabiera moją rzecz, i potrzebuję chwili.




## MAŁE ĆWICZENIE NA DZIŚ

Zatrzymaj się na chwilę i zapisz. Każda obserwacja się liczy!

Dzisiaj zauważyłem/am u mojego dziecka emocję:

_____

Sygnał w ciele lub zachowaniu:

_____

Słowo, którego możemy użyć następnym razem:

_____

# „Następnym razem mogę...

Zamień trudny moment w konkretny plan na przyszłość.

## 1 Co się wydarzyło?

Złościłem/am się, kiedy...

_____

_____

_____

_____

_____

## 2 Co zrobiło moje ciało?

- ☐ zacisnąłem/am pięści
- ☐ krzyczałem/am
- ☐ chciałem/am uciec
- ☐ płakałem/am
- ☐ inne: _____



## 3 Co mogę zrobić następnym razem?

- ☐ powiedzieć “potrzebuję chwili”
- ☐ odejść do spokojnego miejsca
- ☐ ścisnąć poduszkę
- ☐ poprosić o pomoc
- ☐ zrobić kilka kroków
- ☐ napić się wody
- ☐ użyć słów: “jestem bardzo zły/a”

Małe kroki dają wielkie zmiany!

## 4 Jak dorosły może pomóc?

Kiedy zauważysz, że zaczynam się złościć, możesz...

_____

_____

_____

_____

_____




Trudne chwile też czegoś mnie uczą.

### PRZYKŁAD

**Sytuacja:** przegrana w grze.

**Stary schemat:** krzyk + rzucenie pionkiem.

**Nowy plan:** „Powiem: jestem wściekły i potrzebuję minuty.”

**Rodzic:** „Przypomnę Ci o przerwie, zanim zaczniemy kolejną rundę.”

Nie planuj dziesięciu zmian naraz. Jedna mała strategia, którą dziecko zapamięta, jest bardziej użyteczna.

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Co zwykle dzieje się przed kryzysem?

## Szukaj wzorców, nie winy.

**Wyzwalacz** to sytuacja, zmiana lub obciążenie, które często poprzedza wzrost napięcia. Nie oznacza to, że jeden czynnik zawsze „powoduje” kryzys. Chodzi o zauważenie wzorców.

## CZĘSTE CZYNNIKI

- ☐ głód
- ☐ zmęczenie
- ☐ hałas
- ☐ tłum
- ☐ nagła zmiana planu
- ☐ kończenie zabawy
- ☐ przegrana
- ☐ dzielenie się
- ☐ trudne zadanie
- ☐ pośpiech
- ☐ za dużo poleceń
- ☐ konflikt z rodzeństwem
- ☐ zbyt dużo ekranów
- ☐ brak ruchu




## PROSTY MODEL DO OBSERWACJI

### PRZED
Co wydarzyło się 10–30 minut wcześniej?

### W TRAKCIE
Jak zachowywało się dziecko?

### PO
Co pomogło wrócić do równowagi?

## PRZYKŁAD Z ŻYCIA



**Przed:**
Dziecko wróciło zmęczone ze szkoły i było głodne.



**W trakcie:**
Krzyk po prośbie o odłożenie plecaka.



**Po:**
Jedzenie + 15 minut ciszy pomogły bardziej niż rozmowa.

Nie każdy kryzys da się przewidzieć.
Celem obserwacji nie jest perfekcyjna kontrola.
Celem jest zwiększenie szansy na wcześniejsze wsparcie.

**Kiedy** widzisz wzorzec, możesz **wcześniej zmienić warunki.**

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Dziennik obserwacji

Krótko zapisuj fakty, żeby zauważać wzorce.




Nie opisuj dziecka jako "trudnego', "niegrzecznego' czy "histerycznego'.
Zapisuj to, co można zaobserwować.

## Data i godzina:

## Co działo się wcześniej?

## Co zauważyłem/am jako pierwszy sygnał napięcia?

## Co zrobiło dziecko?

## Co zrobiłem/am ja?

## Co pomogło?

## Co nie pomogło?

## Jak długo trwał powrót do równowagi?

## Po 5–7 wpisach sprawdź:

- ☐ konkretna pora dnia
- ☐ głód
- ☐ zmęczenie
- ☐ hałas
- ☐ zmiana aktywności
- ☐ presja czasu
- ☐ określone miejsce
- ☐ konkretne wymaganie

## Przykład języka opisowego:

**Zamiast:**
„Był okropny."

**Zapisz:**
„Krzyczał przez około 4 minuty i rzucił dwoma klockami."

**Zamiast:**
„Nie chciała współpracować."

**Zapisz:**
„Po prośbie o wyłączenie tabletu powiedziała „nie" pięć razy i schowała się pod stołem."

Fakty pomagają zauważać wzorce.
Oceny zwykle ich nie pokazują.

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

MODUŁ 05

# Zapobieganie i szybka pomoc na co dzień

Najlepszy moment na naukę regulacji emocji często pojawia się wtedy, gdy nikt nie jest w kryzysie.

## W tej części rodzic nauczy się:

- budować krótką codzienną rutynę regulacji
- stworzyć praktyczny kącik spokoju
- wykorzystywać ciało do obniżania napięcia
- dawać wybór bez tracenia granic
- rozpoznawać potrzebę ruchu lub ograniczenia bodźców
- dopasować wsparcie do wieku 3–5, 6–8 i 9–11 lat
- korzystać z szybkiej Karty SOS
- rozpoznać sytuacje, w których warto skonsultować się ze specjalistą
- stworzyć rodzinny plan działania




**Strategie ćwiczone w spokojnym momencie są łatwiejsze do użycia w trudnym momencie.**

Nie czekaj na kryzys, żeby zacząć ćwiczyć regulację.

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# 5 minut dziennie dla emocji

Krótka rutyna pomaga budować umiejętności, zanim pojawi się kryzys.

## 1 Minuta 1 – Sprawdź emocję

Jak duże są dziś Twoje emocje: małe, średnie czy duże?

małe | średnie | duże

Dla młodszych dzieci można użyć obrazków.

## 2 Minuta 2 – Sprawdź ciało

Gdzie w ciele czujesz napięcie?



brzuch
ramiona
dłonie
twarz

## 3 Minuta 3 – Jeden ruch

Wybierz coś dla siebie:



10 podskoków | przeciągnięcie się | spacer po pokoju | potrząśnięcie dłońmi

## 4 Minuta 4 – Jeden spokojny oddech lub pauza



- jeden spokojny wdech + dłuższy wydech

**lub**

- 10 sekund ciszy.

## 5 Minuta 5 – Jedno zdanie

**„Dziś potrzebuję…"**

Na przykład:

- ruchu
- ciszy
- przytulenia
- zabawy
- chwili samemu
- pomocy.



*Regulacja emocji rozwija się przez wiele małych powtórzeń, nie przez jedną idealną rozmowę.*

## WAŻNE

Nie zamieniaj rutyny w test.
Dziecko nie musi:

- nazwać emocji „idealnie"
- wykonać każdego punktu
- siedzieć nieruchomo.

**Celem jest regularne zauważanie własnego stanu.**

## Wersja ekspresowa – 30 sekund

Gdy masz bardzo mało czasu, zadaj trzy pytania:

1. Co czujesz?
2. Gdzie to czujesz?
3. Czego teraz potrzebujesz?

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Kącik spokoju, który nie jest karą

To miejsce, do którego dziecko może pójść, żeby odzyskać równowagę — nie po to, żeby zostać odizolowane za karę.

## CZYM JEST KĄCIK SPOKOJU

To bezpieczna przestrzeń, która może pomóc dziecku:

- zmniejszyć liczbę bodźców
- odpocząć od rozmowy
- uspokoić ciało
- odzyskać poczucie bezpieczeństwa
- skorzystać z kilku znanych strategii

## CZYM NIE JEST

- karą
- kątem za złe zachowanie
- miejscem przymusowej izolacji
- przestrzenią, do której dziecko jest wysyłane w złości dorosłego




## CO MOŻE SIĘ TAM ZNALEŹĆ

- miękka poduszka
- koc
- butelka wody
- miękka piłeczka do ściskania
- kartka i kredki
- książka
- karta z prostymi strategiami
- słuchawki wyciszające, jeśli dziecko ich używa





## JAK WPROWADZIĆ TO MIEJSCE

Nie rób tego pierwszy raz podczas kryzysu.
Pokaż je wcześniej, w spokójnym momencie.

*„To jest miejsce, do którego możesz przyjść, kiedy potrzebujesz ciszy albo chwili dla siebie.”*

## WAŻNE

**Zamiast mówić:**

„Idź do kącika i wróć, jak się uspokoisz.”

**Lepiej powiedzieć:**

„Widzę, że potrzebujesz mniej bodźców. Chcesz pójść do kącika spokoju czy zostać tutaj ze mną?”

**Kącik spokoju działa najlepiej, gdy kojarzy się z pomocą, nie z odrzuceniem.**

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# 8 prostych sposobów, by pomóc ciału wrócić do równowagi

Nie każda strategia działa na każde dziecko. Warto znaleźć 2–3, które naprawdę pomagają.

## 1 POWOLNY WYDECH



**Zdmuchnij świeczkę.**

Nie chodzi o idealną technikę. Chodzi o spokojniejsze tempo oddechu.

## 2 DOCISKANIE DŁONI DO ŚCIANY



Dobra opcja, gdy ciało potrzebuje siły i oporu.

## 3 ŚCISKANIE PODUSZKI



## 4 POWOLNY SPACER



Kilka minut chodzenia może być łatwiejsze niż siedzenie w miejscu.

## 5 POTRZĄSANIE DŁOŃMI I RAMIONAMI



Krótki, kontrolowany ruch może pomóc rozładować napięcie.

## 6 WODA



Kilka łyków wody może być prostym sygnałem przerwy i spowolnienia.

## 7 OTULENIE KOCEM



Tylko jeśli dziecko to lubi i samo tego chce.

## 8 CISZA I BRAK DZIAŁANIA



spokojne miejsce + mniej słów + czas.

## JAK WYBRAĆ STRATEGIĘ

Po wyciszeniu zapytaj:

„Co najbardziej pomogło Twojemu ciału?"



- ☐ pomaga
- ☐ czasem pomaga
- ☐ nie pomaga

## MOJE 3 NAJLEPSZE STRATEGIE

1. 
2. 
3. 

**Nie szukaj strategii idealnej.**
**Szukaj strategii dopasowanej.**

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Daj wybór, ale zachowaj granicę

Dziecko może mieć wpływ na sposób wykonania czegoś,
nawet gdy sama decyzja nie podlega negocjacji.

## GRANICA + 2 OPCJE



### PRZYKŁAD

**Granica:**

„Czas wychodzić.”

**Opcje:**

„Chcesz założyć kurtkę sam/a czy mam Ci pomóc?”




### DOBRY WYBÓR

To realne opcje, które mieszczą się w Twojej granicy.

- Chcesz kubek niebieski czy zielony?
- Najpierw mycie zębów czy piżama?
- Chcesz iść obok mnie czy trzymać mnie za rękę?

### POZORNY WYBÓR

Nie pytaj, jeśli „nie” nie może zmienić decyzji.

„Jdziemy już do domu, dobrze?”

To nie jest prawdziwy wybór, bo dziecko i tak musi pójść.

**Lepiej:**

„Czas wracać do domu. Chcesz pożegnać się z huśtawką czy ze zjeżdżalnią?”

### NIE DAWAJ ZBYT WIELU OPCJI

Mniej opcji = mniej obciążenia.




Dwie jasne opcje są wystarczające.

### PRZYKŁAD W KRYZYSIE

**Zamiast:**

„Wsiadasz czy nie?”

**Spróbuj:**

„Musimy wsiąść do samochodu. Chcesz wejść sam/a czy z moją pomocą?”



**Wybór daje wpływ. Granica daje bezpieczeństwo.**

### TWOJE ĆWICZENIE

Zapisz 3 codzienne sytuacje, w których możesz dać dwie bezpieczne opcje:

1. _____
2. _____
3. _____

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Więcej ruchu czy mniej bodźców?

Dzieci regulują napięcie na różne sposoby. Obserwuj, co naprawdę pomaga Twojemu dziecku.

## NIEKTÓRE DZIECI POTRZEBUJĄ RUCHU

### Możesz zauważyć:

- bieganie
- skakanie
- wiercenie się
- szukanie oporu
- mocne ściskanie rzeczy
- trudność z siedzeniem



### Co może pomóc:

- spacer
- podskoki
- pchanie ściany
- przenoszenie lekkich przedmiotów
- ściskanie poduszki

## INNE DZIECI POTRZEBUJĄ MNIEJ BODŹCÓW

### Możesz zauważyć:

- zasłanianie uszu
- chowanie się
- zamykanie oczu
- odchodzenie od ludzi
- irytację przy hałasie
- większe napięcie w tłumie



### Co może pomóc:

- cichsze miejsce
- mniej osób
- przygaszone światło
- mniej rozmowy
- spokojny kącik

Mniej bodźców to też wsparcie

## A CZASEM DZIECKO POTRZEBUJE JEDNEGO I DRUGIEGO

krótki ruch → potem spokojne miejsce

## OBSERWUJ EFEKT

Czy napięcie spada, zostaje takie samo czy rośnie? Jeśli rośnie — zmień podejście.

spada | bez zmian | rośnie




## MOJE DZIECKO CZĘŚCIEJ POTRZEBUJE

- [ ] ruchu
- [ ] ciszy
- [ ] zależy od sytuacji
- [ ] jeszcze obserwuję

**Nie dopasowuj dziecka do strategii. Dopasuj strategię do dziecka.**

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Dziecko 3–5 lat: mniej słów, więcej prostoty

Ten rozdział pomaga wspierać młodsze dzieci, które wciąż rozwijają słownictwo emocjonalne i umiejętność samoregulacji.

## W TYM WIEKU DZIECKO CZĘSTO POTRZEBUJE:

- bardzo krótkich komunikatów
- powtarzalnej rutyny
- pomocy dorosłego w nazwaniu emocji
- więcej wsparcia przez ciało i otoczenie
- prostych wyborów




## 1 MÓW KRÓTKO

Zamiast długiego tłumaczenia użyj prostych słów:

*„Złość jest OK. Nie rzucamy."*

## 2 DAWAJ 2 OPCJE

Daj dziecku prosty wybór:

*„Chcesz wodę czy poduszkę?"*

## 3 UŻYWAJ OBRAZKÓW

- buźki emocji
- prosty termometr
- karta „chcę przerwę"
- obrazkowa rutyna




## 4 POMAGAJ NAZYWAĆ

Nazywaj to, co widzisz u dziecka:

- „Widzę złość."
- „Jesteś smutny."
- „To było trudne."



## 5 NIE OCZEKUJ DŁUGIEJ ANALIZY

Zamiast rozbudowanej rozmowy, użyj prostego podsumowania:

*„Byłeś zły. Uderzyłeś. Następnym razem możemy ścisnąć poduszkę."*



**Dorosły nadal jest głównym wsparciem regulacyjnym.**









Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Dziecko 6–8 lat: ucz strategii, ale nadal pomagaj

W tym wieku dziecko coraz lepiej rozumie siebie,
ale w trudnych chwilach nadal potrzebuje Twojej obecności, wsparcia i spokoju.

## W TYM WIEKU DZIECKO MOŻE CORAZ LEPIEJ

- nazywać emocje
- rozpoznawać pierwsze sygnały napięcia
- wybierać spośród kilku strategii
- opowiadać, co wydarzyło się wcześniej
- współtworzyć plan na następny raz




## PYTAJ PROSTO

- „Jak duża jest teraz złość od 1 do 5?”
- „Co Twoje ciało mówi Ci teraz?”
- „Co może pomóc: ruch czy chwila ciszy?”

## UCZ SYGNAŁU PRZERWY

- „Potrzebuję przerwy.”
- „Jestem za bardzo zły/a.”
- „Chcę chwilę sam/a.”

To odważne powiedzieć, czego się potrzebuje!

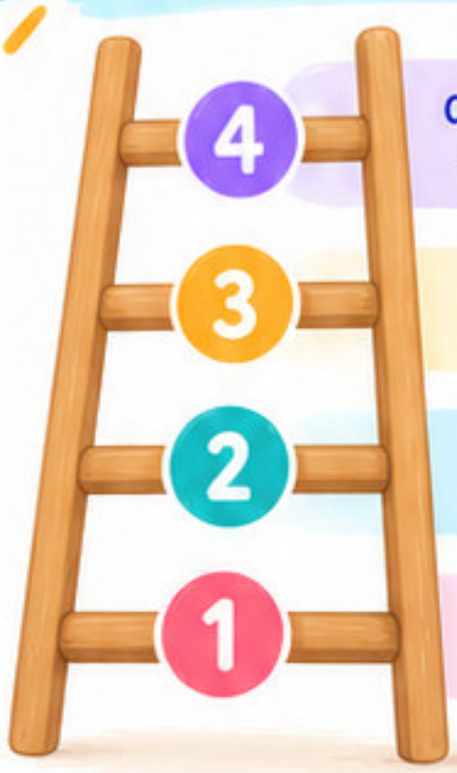
## TWÓRZCIE PLAN W SPOKOJNYM MOMENCIE

- Kiedy jestem na poziomie 2: mogę _____
- Kiedy jestem na poziomie 3: mogę _____

## NIE PRZECENIAJ SAMODZIELNOŚCI

Dziecko może znać strategię i nadal nie potrafić jej użyć w bardzo silnych emocjach. To nie znaczy, że “robi to specjalnie”.

## DRABINA SAMODZIELNOŚCI




4 – dziecko coraz częściej używa samodzielnie
3 – dziecko wybiera
2 – dziecko próbuje
1 – dorosły pokazuje

Krok po kroku do większej samodzielności!

**Umiejętność znana w spokoju nie zawsze jest dostępna w kryzysie.**

Dlatego nadal bądź obok

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Dziecko 9–11 lat: więcej wpływu, nadal bezpieczne granice

To czas, gdy dziecko coraz lepiej rozumie swoje emocje,
chce mieć większy wpływ i potrzebuje, by traktować je poważnie.

## W TYM WIEKU WARTO

- rozmawiać o sygnałach napięcia
- współtworzyć strategie
- szanować potrzebę prywatności
- ustalać zasady wcześniej
- pozwalać dziecku oceniać, co mu pomaga

Słuchaj z ciekawością, nie z oceną.

## PYTAJ ZAMIAST ZAKŁADAĆ

„Chcesz teraz wsparcia czy przestrzeni?”

„Mam zostać czy wrócić za kilka minut?”

„Co zwykle pomaga Ci najbardziej?”

Dobre pytania budują zaufanie.



**AUTONOMIA**
Większy wpływ, własne wybory, odpowiedzialność

**RAZEM DAJĄ SIŁĘ**

**WSPARCIE**
Obecność, zrozumienie, spokojny dorosły, jasne granice

## USTALCIE SYGNAŁ

Dziecko może umówić się z rodziną na krótki sygnał, np.:

„Potrzebuję resetu.”

lub „Przerwa.”

Z góry ustalcie, co ten sygnał oznacza – np. czas dla siebie, brak pytań, możliwość odizolowania się w swoim pokoju.

## NIE OZNACZA TO BRAKU GRANIC

*„Szanuję, że potrzebujesz przestrzeni. Nie zgodzę się jednak na trzaskanie drzwiami i niszczenie rzeczy.”*

Można zaakceptować silne emocje, a jednocześnie jasno określać, jakie zachowania są nie w porządku.

## PO KRYZYSIE

Porozmawiajcie spokojnie:

1. Co uruchomiło ten moment?
2. Co zauważyłeś/aś w ciele wcześniej?
3. Co warto zrobić inaczej następnym razem?

**Im starsze dziecko, tym więcej współdecydowania – ale nadal potrzebuje spokojnego dorosłego i jasnych granic.**

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# KARTA SOS – zachowaj pod ręką

Szybki plan na moment, w którym trudno przypomnieć sobie wszystko.

## 1 ZATRZYMAJ SIĘ

Nie reaguj automatycznie.
Opuść ramiona.
Zwolnij głos.



## 2 SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO

Czy ktoś może zostać zraniony?
Jeśli tak: najpierw zabezpiecz otoczenie.



## 3 MÓW MNIEJ

Wybierz jedno zdanie:

- „Jestem tutaj."
- „Widzę, że jest Ci trudno."
- „Nie pozwolę Ci zrobić krzywdy."

## 4 ZMNIEJSZ BODŹCE

- mniej ludzi
- mniej hałasu
- mniej pytań
- mniej światła, jeśli pomaga



## 5 ZAPROPONUJ JEDNĄ STRATEGIĘ

- woda
- ruch
- poduszka
- spokojne miejsce
- powolny wydech
- przestrzeń

## 6 NIE PROWADŹ WYKŁADU

Nie pytaj teraz:
„Dlaczego to zrobiłeś?"



## 7 POCZEKAJ NA POWRÓT DO RÓWNOWAGI

Dopiero potem: rozmowa + granica + plan na następny raz.



## 3 ZDANIA SOS

1. Jestem tutaj.
2. Możesz czuć to, co czujesz.
3. Zadbamy teraz o bezpieczeństwo.

## BEZPIECZEŃSTWO → REGULACJA → ROZMOWA



*Najpierw spokój. Potem rozmowa.*
*To działa.*

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Kiedy warto skonsultować się ze specjalistą

Proszenie o dodatkowe wsparcie może być rozsądnym kolejnym krokiem, gdy trudności są częste, bardzo intensywne lub znacząco wpływają na codzienne życie.

## WARTO ROZWAŻYĆ KONSULTACJĘ, JEŚLI:

- kryzysy są bardzo częste
- są wyjątkowo intensywne
- trwają bardzo długo
- dziecko regularnie rani siebie lub innych
- zachowania utrudniają funkcjonowanie w domu, szkole lub relacjach
- dziecko często mówi o sobie bardzo negatywnie
- lęk znacząco ogranicza codzienne aktywności
- rodzina czuje, że dostępne strategie nie wystarczają




## Z KIM MOŻNA POROZMAWIAĆ?

- pediatra lub lekarz rodzinny
- psycholog dziecięcy
- psychoterapeuta dzieci i młodzieży
- pedagog lub psycholog szkolny
- inny wykwalifikowany specjalista pracujący z dziećmi




## CO WARTO ZABRAĆ NA KONSULTACJĘ?

- kiedy kryzysy się pojawiają
- jak długo trwają
- co dzieje się przed nimi
- co pomaga
- co zwiększa napięcie
- jak sytuacja wpływa na codzienne funkcjonowanie

Twoje obserwacje są bardzo cenne!

## WAŻNE

Jeżeli pojawia się bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia dziecka albo innych osób, priorytetem jest szybkie uzyskanie odpowiedniej pomocy.

Twoje działanie ma znaczenie i może uratować życie.

### OBSERWUJ

Zauważaj sytuacje, emocje i zachowania.

### ZAPISZ

Notuj, co się dzieje, aby niczego nie pominąć.

### SKONSULTUJ

Porozmawiaj ze specjalistą.

### DOPASUJ WSPARCIE

Wspólnie znajdźcie najlepsze rozwiązania dla Twojego dziecka.

**Nie musisz mieć wszystkich odpowiedzi przed konsultacją. Wystarczy dokładnie opisać to, co obserwujesz.**

Bezpiecznie • praktycznie • z empatią

# Twój rodzinny plan SOS

Jedna strona, która zamienia całą wiedzę z przewodnika w plan dopasowany do Waszej rodziny.

## 1 PIERWSZE SYGNAŁY NAPIĘCIA MOJEGO DZIECKA

1. _____
2. _____
3. _____

## 2 NAJCZĘSTSZE WYZWALACZE

- ☐ głód
- ☐ zmęczenie
- ☐ hałas
- ☐ zmiana planu
- ☐ kończenie aktywności
- ☐ konflikt
- ☐ inne: _____

## 3 CO NAJCZĘŚCIEJ POMAGA

1. _____
2. _____
3. _____

## 4 CZEGO LEPIEJ UNIKAĆ

1. _____
2. _____

## 5 NASZE 3 ZDANIA SOS

1. _____
2. _____
3. _____

## 6 NASZA GRANICA BEZPIECZEŃSTWA

Możesz czuć _____,
ale nie możesz _____.

## 7 NASZ SYGNAŁ PRZERWY

Słowo lub gest:

_____

## 8 NASZE BEZPIECZNE MIEJSCE

_____

_____

## 9 CO ROBIMY PO KRYZYSIE

- ☐ czekamy na wyciszenie
- ☐ krótko rozmawiamy
- ☐ naprawiamy, jeśli trzeba
- ☐ wybieramy jedną strategię na następny raz




## OSTATNIE PRZESŁANIE

Nie chodzi o to, żeby nigdy więcej nie było trudnych emocji.
Chodzi o to, żeby dziecko stopniowo uczyło się:
rozpoznawać, co czuje, prosić o pomoc, wracać do równowagi
i przechodzić przez trudne chwile bezpieczniej.
A dorosły nie musi mieć idealnej reakcji za każdym razem.
Najważniejsze, żeby miał prosty plan, do którego może wrócić.

**Najpierw bezpieczeństwo.
Potem regulacja. Na końcu rozmowa.**