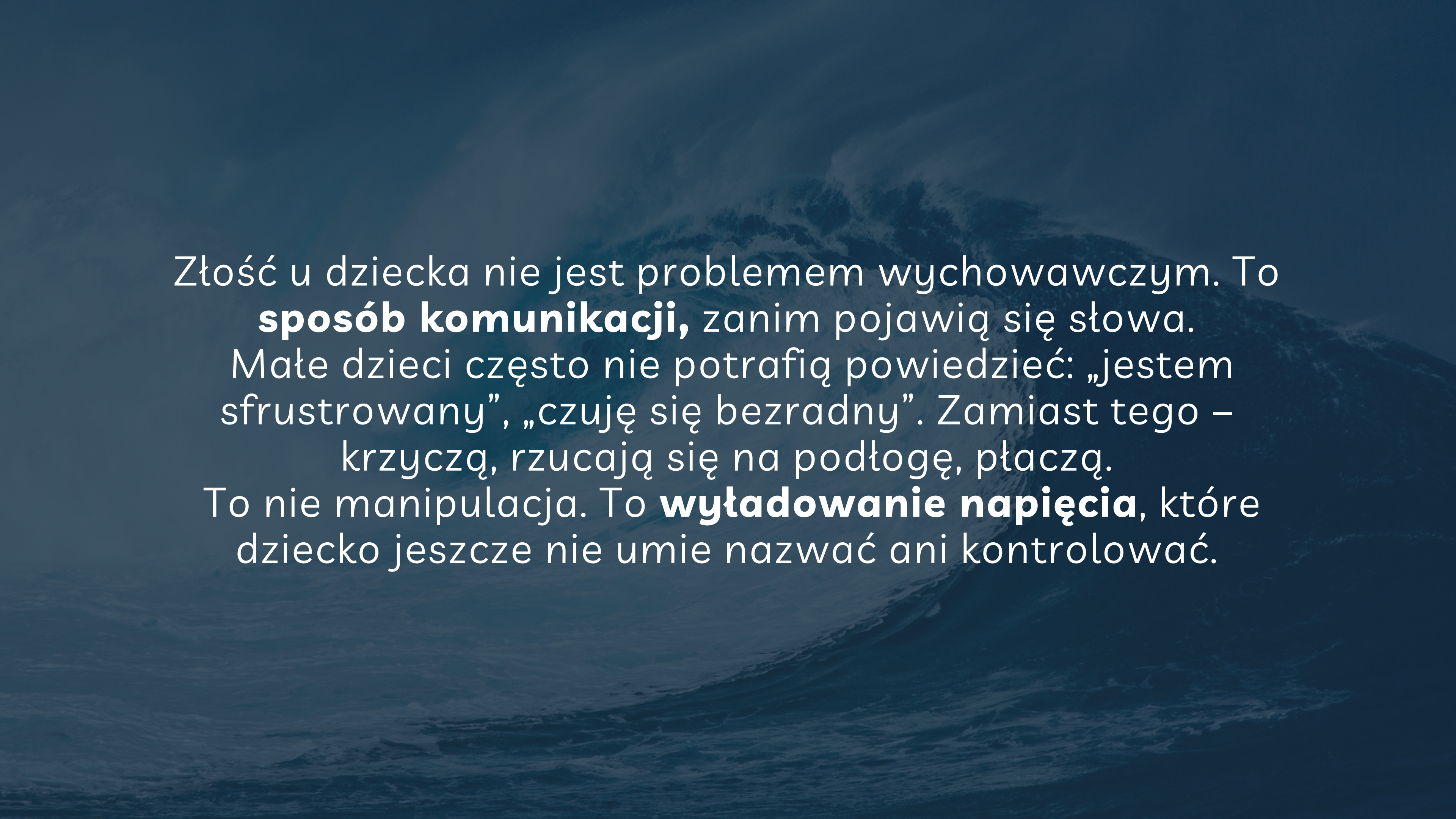


MAŁE EMOCJE, WIELKIE BURZE

Strategie radzenia sobie z napadami
złości u dzieci

Przygotowała: M.Drozdiuk - psycholog
przedszkolny





Złość u dziecka nie jest problemem wychowawczym. To **sposób komunikacji**, zanim pojawią się słowa. Małe dzieci często nie potrafią powiedzieć: „jestem sfrustrowany”, „czuję się bezradny”. Zamiast tego – krzyczą, rzucają się na podłogę, płaczą. To nie manipulacja. To **wyładowanie napięcia**, które dziecko jeszcze nie umie nazwać ani kontrolować.

The image features a large, white, semi-transparent circle centered on a dark blue background. The background has a subtle, vertical rain effect, with light blue streaks falling from top to bottom. The text is centered within the white circle.

**Czym jest
złość?**

Złość to emocja, nie
zachowanie.
Zachowanie można
oceniać – emocji nie.
Złość mówi: „coś jest dla
mnie trudne”, „potrzebuję
pomocy”.
Nie trzeba jej tłumić, tylko
nauczyć się nią zarządzać





Dlaczego dzieci wpadają w „emocjonalne burze”?

Mają niedojrzały układ nerwowy – emocje są jak fala, której nie da się zatrzymać.

Brakuje im słów, żeby opisać, co czują.

Często odbierają granice jako odrzucenie.

Reagują na emocje dorosłych – jeśli rodzic się złości, dziecko uczy się, że to sposób na komunikację.

Co robić w chwili wybuchu złości?

Nie walczyć z emocją – pomóc dziecku ją przetrwać.

💬 Zachowaj spokój – twoje emocje to latarnia, nie ogień.

💬 Nazwij to, co się dzieje: „Widzę, że jesteś bardzo zły, bo nie możesz teraz dostać tej zabawki.”

💬 Nie zawstydzaj: „Nie ma powodu płakać” zamień na „Rozumiem, że jest ci trudno.”

💬 Zadbaj o bezpieczeństwo: jeśli dziecko kopie czy rzuca, zatrzymaj je łagodnie, ale stanowczo.

💬 Nie negocjuj zasad w momencie wybuchu. Poczekaj, aż emocje opadną – dopiero wtedy rozmawiaj.

Po burzy

Gdy emocje już miną:

- Porozmawiaj: „Co się stało? Jak możemy następnym razem spróbować inaczej?”
- Pochwal za powrót do równowagi, nie tylko za spokój.
- Pomóż dziecku znaleźć strategie: rysowanie, oddychanie, ściskanie poduszki, mówienie o emocjach.



● ● ●

Czego unikać:

- ✗ Krzyków i kar – uczą lęku, nie samokontroli.
 - ✗ Ignorowania emocji – dziecko uczy się, że musi tłumić to, co czuje.
 - ✗ Ulegania każdej prośbie, żeby „tylko się nie złościło”.
-
- ● ●



**Co dziecko uczy się dzięki
wsparciu dorosłego:**

„Złość nie jest
niebezpieczna.”

„Mogę ją przeżyć, a potem
będzie lepiej.”

„Dorośli pomoże mi
zrozumieć, co się ze mną
dzieje.”



**Małe emocje mogą być wielkie –
ale to właśnie w tych chwilach
dziecko uczy się, że świat jest
bezpieczny, nawet gdy coś idzie
nie po jego myśli.
Twoja cierpliwość to jego
przyszły spokój.**



DZIĘKUJĘ!

Materiał graficzny został stworzony przy pomocy programu “Canva”