



GAZETA ŻŁOBKOWA

NR 2 / 2026

Rodzicu!!!:

Proszę zostaw swoje dziecko w domu, jeśli zauważysz u niego takie objawy.

Dbaj o dziecko i pamiętaj, że odczuwa ono duży dyskomfort, gdy coś mu dolega.

Dbaj o dziecko i pamiętaj o zdrowiu innych dzieci oraz opiekunek, które oddają całe serce w swoją pracę, a ich nieobecność i brak w pracy odczuwają wszystkie dzieci.



Elżbieta Orzechowska – Filipczyk
Dyrektor Żłobka Miejskiego
w Jaworznie





TECHNIKI RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ U DZIECI

ZŁOŚĆ: CO TO WŁAŚCIWIE JEST?

Złość to jedna z najbardziej podstawowych i naturalnych emocji. Pojawia się zazwyczaj wtedy, gdy dziecko napotyka frustrację, poczucie niesprawiedliwości lub bezsilność. Choć bywa trudna dla otoczenia, pełni ważną funkcję: pomaga dziecku bronić własnych granic i sygnalizować niezaspokojone potrzeby. Wyzwanie pojawia się nie wtedy, gdy złość występuje, ale gdy staje się ona zbyt intensywna lub gdy maluch nie posiada narzędzi, by nad nią zapanować.

Jak zatem zrozumieć źródła dziecięcego gniewu i pomóc dziecku odzyskać wewnętrzną równowagę?

ZŁOŚĆ U DZIECI – NATURALNY ETAP CZY POWÓD DO NIEPOKOJU?

Warto pamiętać, że u dzieci poniżej 3. roku życia układ nerwowy jest wciąż w fazie intensywnego rozwoju. Maluchy przeżywają emocje całą swoją mocą, ponieważ ich mózg nie wykształcił jeszcze mechanizmów samoregulacji.

Złość sama w sobie nie jest „zła” – jest potrzebna. Problem pojawia się dopiero wtedy, gdy dziecko nie potrafi jej nazwać ani bezpiecznie rozładować, co może prowadzić do agresji lub wycofania. Kluczem nie jest tłumienie emocji, lecz nauka ich regulowania. To proces, w którym dziecko nie poradzi sobie samo – niezbędne jest tu wsparcie i cierpliwa obecność dorosłego.

Najczęstsze przyczyny złości u maluchów:

- **Frustracja:** gdy coś nie wychodzi (np. klocki się przewracają).
- **Poczucie niesprawiedliwości:** przekonanie, że zasady są „nie fair”.
- **Bariery komunikacyjne:** brak słów, by wyrazić to, co się czuje lub czego się chce.
- **Potrzeby fizjologiczne:** zmęczenie, głód lub nadmiar bodźców (hałas, światło).
- **Potrzeby relacyjne:** silny stres, tęsknota lub chęć zwrócenia na siebie uwagi opiekuna.

Fundament jest nauka rozpoznawania emocji. Dziecko, które potrafi nazwać to, co czuje, zyskuje nad tym większą kontrolę. Naukę rozpoznawania emocji warto prowadzić nie w trakcie wybuchu, ale wtedy, gdy dziecko jest spokojne i otwarte na zabawę.

Jak budować słownik emocjonalny w praktyce?

Nazywaj emocje tu i teraz: „Widzę, że czujesz złość, bo musimy już wracać do domu”.

Wykorzystuj bajki: Podczas czytania książeczek rozmawiajcie o tym, co czują bohaterowie i dlaczego.





Zabawa w „minki”: Pokazuj różne emocje za pomocą mimiki i pytaj: „Jak myślisz, co teraz czuję?”. To proste ćwiczenie uczy empatii i rozpoznawania sygnałów płynących z ciała.

JAK POMÓC DZIECKU ODZYSKAĆ SPOKÓJ?

W trudnych momentach to spokój opiekuna jest najważniejszym narzędziem. Twoja opanowana postawa tworzy bezpieczną bazę, której dziecko w danej chwili nie potrafi samo zbudować. Zamiast karać, zaproponuj wsparcie i alternatywne sposoby wyrażenia frustracji. Gdy dziecko znajduje się w samym „oku cyklonu”, racjonalne argumenty do niego nie docierają. Skup się wtedy wyłącznie na bezpieczeństwie i wyciszeniu emocji.

Praktyczne kroki w trakcie wybuchu:

Zadbaj o bezpieczeństwo: Jeśli dziecko bije, gryzie lub rzuca przedmiotami, interweniuj zdecydowanie, ale łagodnie. Powiedz: „Nie pozwolę Ci mnie bić, to boli. Jestem tu, żebyś był bezpieczny”.

Zejdź do poziomu wzroku: Kucnij przed dzieckiem, aby nad nim nie górować. Twoja spokojna obecność działa jak „zewnętrzny układ nerwowy”, który pomaga maluchowi powoli się wyciszyć.

Metoda „Czasu Razem” (Time-in): W przeciwieństwie do izolowania dziecka (Time-out), zostań blisko niego. Nie musisz nic mówić – Twoja fizyczna obecność daje sygnał: „Nie jesteś sam ze swoimi trudnymi emocjami, pomogę Ci przez to przejść”.

Nazywanie emocji: Krótko określ to, co widzisz: „Widzę, że jesteś bardzo zły, bo chciałeś jeszcze pobawić się tą zabawką”. Takie komunikaty budują fundament pod inteligencję emocjonalną dziecka i uczą je rozumieć własne stany.

CZEGO NALEŻY UNIKAĆ?

Aby nie pogłębiać trudności emocjonalnych dziecka, wystrzegaj się dwóch częstych błędów:

Zawstydzania: Komunikaty typu „Taki duży chłopiec, a płacze” lub „Zobacz, jak wszyscy na Ciebie patrzą” budują w dziecku toksyczne poczucie winy. Nie uczą one radzenia sobie z emocją, a jedynie sprawiają, że dziecko zaczyna się jej wstydzić.

Ulegania „dla świętego spokoju”: Jeśli wyznaczyłeś granicę (np. brak słodyczy przed obiadem), a dziecko reaguje złością, pozostań konsekwentny, ale pozostań przy tym łagodny. Możesz współczuć dziecku: „Wiem, że bardzo chciałeś tego ciastka, to trudne dla Ciebie”, ale nie zmieniaj zasad pod wpływem krzyku. Dzięki temu dziecko uczy się, że złość nie jest narzędziem manipulacji, ale emocją, którą trzeba przeżyć.

METODY ROZŁADOWYWANIA ZŁOŚCI I NAPIĘCIA

Zarządzanie złością staje się znacznie łatwiejsze, gdy dysponujemy zestawem technik dostosowanych do temperamentu i potrzeb dziecka. Pamiętaj, że złość to energia, która potrzebuje ujścia w bezpieczny sposób.





1. Metody aktywne: Ruch i uwalnianie napięcia.

Aktywność fizyczna pozwala dziecku spalić „hormony stresu” i fizycznie wyrzucić z siebie nagromadzone emocje.

Tupanie jak dinozaur: Zachęć dziecko, by „wytupało” złość z nóg. Powiedz: „Ojej, ale wielka złość! Spróbujmy ją teraz mocno wytupać!”.

Dmuchiwanie balonu: Poproś dziecko, by „nadmuchało wielki, niewidzialny balon”, a potem gwałtownie go wypuściło. To świetny sposób na połączenie ruchu z nauką wydechu.

Butelka spokoju: Potrząśnięcie butelką z brokatem obrazuje wzburzone emocje. Obserwowanie, jak drobinki powoli opadają na dno, uczy dziecko cierpliwości i wizualizuje proces uspokajania się.

2. Metody twórcze: Konstruktywne wyrażanie emocji.

Działania manualne pomagają dziecku przelać złość na przedmiot lub papier, zamiast kierować ją przeciwko sobie lub innym.

Malowanie złości: Pozwól dziecku użyć ciemnych kolorów, by mocno bazgrać po papierze lub malować palcami.

Gniecenie i zgniatanie: Daj dziecku kartkę papieru do zgniecenia w kulkę lub kawałek ciastoliny do intensywnego ugniatania. To doskonały sposób na rozładowanie napięcia w dłoniach.

3. Techniki oddechowe i wyciszające

Głębokie oddychanie to najszybszy sposób na wystanie do mózgu sygnału „jesteś bezpieczny”.

„Wąchanie kwiatka i dmuchiwanie świeczki”: To proste ćwiczenie uczy malucha brać głęboki wdech nosem i robić długi, spokojny wydech ustami.

Oddychanie „jak smok”: Głęboki wdech i wypuszczanie „gorącego powietrza” pomaga uwolnić napięcie z klatki piersiowej.

Metoda żółwia: Zachęć dziecko, by wyobraziło sobie, że chowa się do swojej bezpiecznej skorupy. To chwila izolacji od bodźców, która pozwala emocjom powoli opaść.

Liczenie: Dla nieco starszych dzieci liczenie do 10 (i z powrotem) pomaga na moment odciągnąć uwagę od impulsu złości i zyskać niezbędny dystans.

STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ: OD DZIAŁANIA DO WYCISZENIA

Aby skutecznie pomóc dziecku, warto rozróżnić dwa podejścia, które wzajemnie się uzupełniają: **Metody aktywne i twórcze** (uwolnienie energii): służą do fizycznego „spalenia” nagromadzonego napięcia oraz **Metody wyciszające** (regulacja emocji): opierają się głównie na pracy z oddechem. Pomagają one wyhamować pobudzony układ nerwowy i stopniowo przekształcić silną złość w stan neutralny.

