



Świętokrzyski Lider
Akademii Wsparcia Małego Dziecka
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Rady Porady

#3

Mądre reakcje na emocje

wyjaśnia:
Patrycja Gwardecka
psycholog kliniczny

swietokrzyskaakademiawsparcia.pl

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026” współfinansowanego ze środków budżetu państwa.



Jak wspierać dzieci w radzeniu sobie z emocjami bez stosowania kar?

W żłobku emocje pojawiają się codziennie – złość, frustracja, smutek, radość, ekscytacja. Małe dzieci nie potrafią jeszcze samodzielnie regulować napięcia, dlatego potrzebują dorosłych, którzy będą ich „zewnątrznym regulatorem”.

To oznacza, że najpierw dorosły musi być spokojny, aby dziecko mogło się przy nim uspokoić.

Wspieranie emocji nie wymaga kar, groźby ani „czasów na myślenie”. Wymaga bliskości, zrozumienia i prostych narzędzi, które pomagają dziecku nazwać to, co czuje, i znaleźć bezpieczny sposób wyrażenia emocji.



Zrozumienie emocji dziecka zamiast karania

Dziecko w wieku 0–3 lata nie potrafi jeszcze kontrolować impulsów. Złość, płacz czy krzyk to nie „złe zachowanie”, ale komunikat: „Nie radzę sobie”. Dlatego pierwszym krokiem opiekunki lub rodzica jest:

- spokojny ton,
- bliskość,
- nazwanie emocji.

Przykłady:

- „Widzę, że jesteś zły, bo kolega zabrał zabawkę.”
- „Twoja buzia pokazuje smutek. Jest Ci trudno.”
- „Widzę, że potrzebujesz chwili, jestem obok.”

Takie komunikaty rozwijają słownik emocjonalny i dają dziecku poczucie zrozumienia.



Proste techniki regulacji emocji

Ćwiczenia oddechowe

- „Nadmuchaj balonik” – głęboki wdech, długi wydech.

Ćwiczenie pomagające rozładować napięcie w dłoniach i ciele.

- Ściskanie miękkiej piłeczki

Kącik wyciszenia

Miękkie poduszki, tunele, spokojna muzyka.

Dziecko samo decyduje, ile tam pobędzie, a opiekunka towarzyszy.

Zabawy regulacyjne

- „Deszcz emocji” – machanie rękami jak spadający deszcz.
- Odgrywanie ról z kukiełkami („Miś jest zły – co może zrobić zamiast bić?”).

To uczy alternatyw dla agresji i pokazuje, że emocje można wyrażać bez krzywdzenia innych.



Jak być wsparciem dla dziecka w intensywnych emocjach?

Zamiast karania, kluczem jest zrozumienie przyczyny zachowania:

- Czy dziecko potrzebuje więcej ruchu?
- Czy szuka uwagi?
- Czy czuje się niepewnie?
- Czy jest zmęczone lub przebodźcowane?

Pomocne strategie:

- krótkie, jasne zasady,
- pozytywne wzmocnienia („Podobało mi się, jak poczekałeś na swoją kolej”),
- zabawy ruchowe i polisensoryczne,
- aktywności wyciszające po intensywnej zabawie.

Dziecko nie uczy się przez karę, uczy się przez relację i powtarzalność.