



# Luba czuje

**E-BOOK DLA RODZICÓW  
DZIECI OD 3 DO 6 ROKU ŻYCIA**

**Maria Maruszczyk, Wioletta Szuba**



**edukacja**  
Przyszłość stworzą dzieci



E-book, który Wam przedstawiamy, jest częścią programu profilaktycznego „Luba czuje”. Czym jest ten program? To cykl zajęć, jakie prowadzi nauczyciel\_nauczycielka w przedszkolu Twojego dziecka. Jego celem jest, aby dzieci lepiej rozpoznawały i nazywały emocje. Po co? Kiedy wiemy, co czujemy, łatwiej sobie radzimy z silnymi emocjami, jak złość, strach czy smutek. Wiemy, że im wcześniej dzieci potrafią nazywać swoje uczucia, tym lepiej sobie z nimi radzą w przyszłości. Chcemy, aby wszystkie dzieci dobrze radziły sobie z trudnymi sytuacjami, jakie je spotykają i żeby potrafiły budować dobre relacje ze swoimi kolegami i koleżankami. Mamy nadzieję, że jeśli zapoznasz się z tym e-bookiem, to łatwiej Ci będzie budować dobrą relację ze swoim dzieckiem.

## Po co masz czytać ten e-book?

W tej publikacji zawarliśmy wszystko to, co chciałobyśmy wiedzieć, zanim zostaliśmy mamami. Wiedza zawarta w tej publikacji ułatwia nam życie rodzinne i chcemy się nią z Tobą podzielić. Czasami największe bólczki okazują się całkiem normalnymi i powszechnymi sprawami. Wielu rodziców bywa przytłoczonych emocjami swoich dzieci. Jeśli Ty również czujesz czasami wielką złość, albo ulegasz dziecku, włączając kolejną bajkę, bo boisz się nadchodzącej awantury, to ten e-book jest dla Ciebie!

Korzystając z naszego doświadczenia zawodowego, ale i prywatnego – mamy w sumie piątkę dzieci, z których w trakcie pisania tej publikacji dwoje stało się prawie dorosłymi, a troje jest w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym – chcemy pokazać Ci, jak radzić sobie z wyzwaniami dnia codziennego. Mamy nadzieję, że zaufasz nam i przeczytasz ten e-book, aby pomóc nie tylko dziecku, ale i sobie w trudnej, rodzicielskiej codzienności.

## Powodzenia!

**Maria Maruszczyk, Wioletta Szuba**  
autorki programu „Luba czuje”



# Co znajdziesz w tym e-booku?



-  **JAK DZIAŁA PROGRAM?**  
Z tego rozdziału dowiesz się, jak dokładnie wygląda program i w jaki sposób zajęcia prowadzi wychowawca\_wychowawczyni Twojego dziecka.
-  **W JAKICH ZAJĘCIACH TWOJE DZIECKO BIERZE UDZIAŁ?**  
Zobacz, jakie tematy prowadzi nauczyciel\_nauczycielka w grupie Twojego dziecka. Dzięki temu będziesz wiedzieć, o co warto zapytać swoje dziecko po jego powrocie z przedszkola.
-  **FUNDAMENT RELACJI**  
Z tego rozdziału dowiesz się, jak ważna jest relacja z dzieckiem oraz to, co możemy zrobić jako rodzice, aby żyło nam się dobrze.
-  **KRZYKI I AWANTURY**  
Z tego rozdziału dowiesz się, jak reagować, kiedy Twoje dziecko wpada w wielką złość.
-  **JAK ODZYSKAĆ SPOKÓJ?**  
Z tego rozdziału dowiesz się, co pomaga w regulacji emocji dziecka i Twoich, aby w życiu rodzinnym było więcej spokoju.
-  **EMOCJE I ZACHOWANIA**  
Z tego rozdziału dowiesz się, jak emocje wpływają na zachowania oraz jakie kroki możemy podjąć, aby uspokoić dziecko.
-  **CZY ZŁOŚĆ JEST ZŁA?**  
Z tego rozdziału dowiesz się, czemu złość uważana jest za „złą emocję”, choć „złe emocje” nie istnieją. Zobaczysz także, jak nie tłumić złości, ale okazywać ją w bezpieczny sposób.
-  **TELEFONY I EKRANY – CO WARTO WIEDZIEĆ?**  
Z tego rozdziału dowiesz się, dlaczego kontrolowanie czasu ekranowego jest nie-samowicie ważne oraz co zrobić, kiedy czasu z tabletem czy telefonem w życiu dziecka jest za dużo.
-  **ZABAWA, KTÓRA POMAGA!**  
Dzieci uczą się przez zabawę. To często podczas bawienia się przedszkolaki uczą się różnych rzeczy. Dzięki niej możemy też uczyć dzieci wielu ważnych umiejętności np. czekania na swoją kolej. Zobacz, jak Ty możesz wspierać swoje dziecko.
-  **DO WYDRUKOWANIA I UŻYWANIA**  
W tym rozdziale znajdziesz plakaty, które pomogą Ci ustalić bezpieczne zasady panujące w domu oraz pomagające nazwać uczucia.

## JAK DZIAŁA PROGRAM?



Wiele osób uważa, że emocje nie są potrzebne. Ale to nieprawda. Chociaż często są trudne i nieprzyjemne, powodują ból głowy, ścisk w gardle i brzuchu ze zdenerwowania czy strachu, to jednak są ważną częścią życia. Bez nich trudno byłoby nam funkcjonować. Są komunikatami, które podpowiadają nam, gdzie są nasze granice, czego nie chcemy, a co nam sprawia przyjemność. Pomagają rozróżnić, co jest dla nas ważne i kto jest dla nas ważny. Kochamy tylko kilka osób, a nie całe nasze społeczeństwo, prawda?

Nie da się nie odczuwać emocji. **Emocje są i będą, ważne zatem, jak je wyrażamy.** Kopanie, obrażanie, gryzienie nie są akceptowane. Dlatego tak ważne jest, aby już małym dzieciom pokazywać, że z emocjami, nawet tymi nieprzyjemnymi, można sobie poradzić.

Z tego właśnie wziął się pomysł na program „Luba czuje”.

Jego celem jest pomaganie dzieciom nauczenia się, jak radzić sobie z emocjami, a także jak powstrzymać się od natychmiastowego działania. Dzięki temu wspieramy ich w lepszym budowaniu relacji z rówieśnikami. Kiedy dzieci czują się ważne i kochane, zachowują się dobrze.

Nasz program składa się z 24 spotkań, które pokazują dzieciom, że emocje są ważne, warto o nich mówić i można sobie z nimi radzić.

Postacią, która pomaga dzieciom w zrozumieniu świata emocji jest niedźwiadek Luba. Luba doświadcza w swoim życiu takich problemów jak przedszkolaki. Dzięki temu **dzieci mogą utożsamić się z emocjami Luby i tym, co robi**, na przykład rozpoznać, czy czuje złość, czy jest zazdrosny lub smutny. Razem z nim szukają sposobów na radzenie sobie z tymi uczuciami, na zmniejszenie ich napięcia i na złagodzenie trudnych emocji. Niedźwiadek Luba jest pacynką, którą animuje nauczyciel\_nauczycielka w trakcie zajęć z dziećmi.



## Jak rozwijamy Twoje dziecko?

Podczas warsztatu nauczyciel\_nauczycielka pracuje z pacynką Luby. Dzięki temu bawi się z dziećmi i pokazuje im, że niedźwiadek przeżywa różne emocje, takie jak dzieci. Przedszkolaki utożsamiają się z Lubą, ponieważ rozpoznają sytuacje, które są ich własnym doświadczeniem. Korzystając zatem z niego, stają się ekspertami, dzielą się swoimi przeżyciami, swoimi reakcjami na nie, pomagają Lubie, współczują mu, szukają rozwiązań i przy pomocy prowadzącego\_prowadzącej warsztat, nazywają emocje, zastanawiają się, dlaczego czują to, co czują i dlaczego zachowują się w określony sposób.



Dzieci uczą się zatem rozumieć swoje emocje i zachowania, a także czują się bardziej pewne siebie, gdy odkrywają, jak mogą pomóc sobie i innym.

W taki sposób uczymy dzieci, że emocje są OK i że to one kierują naszym zachowaniem. Nie mamy wpływu na emocje, które się pojawiają, ale możemy je regulować i decydować o naszym zachowaniu.

Spotkanie dzieci z Lubą i rozmowa o emocjach to jednak za mało, by wprowadzić zmianę w zachowaniu dzieci. Potrzebne jest w tym Twoje wsparcie.

### **Rodzice są najważniejszymi osobami w życiu każdego dziecka.**

Bez wspierającego dorosłego praca nauczycieli\_nauczycielek z programem „Luba czuje” nie będzie w pełni efektywna. Dlatego tak ważne jest, by wszystkie osoby znaczące dla dziecka zwracały uwagę na emocje i wiedziały, jak można sobie z nimi poradzić.

To, jak my, dorośli, reagujemy na zachowanie, emocje i potrzeby dziecka, ma ogromne znaczenie. Aby wychować dzieci na otwartych, świadomych i szczęśliwych ludzi to przede wszystkim my musimy być świadomi swoich emocji.

**Najskuteczniejszą w przypadku dzieci formą nauki jest modelowanie.** Oznacza to, że dzieci patrząc na to, co robi dorosły, kopiują jego zachowanie. Jeśli rodzic mówi w otwarty sposób o swoich emocjach (oczywiście bez obciążania dziecka szczegółami), nie zaprzecza im, nie stara się ich ukrywać, to dla dziecka jest to jasny przekaz, że emocje są ok, że są naturalne i że wszyscy je przeżywamy oraz są sposoby, aby je wyrażać we właściwy sposób z dbałością o siebie i innych.

W tym e-booku dzielimy się z Tobą naszym doświadczeniem z wieloletniej pracy z różnymi grupami dzieci, młodzieży, dorosłych. Dzielimy się też wiedzą opartą o najnowsze badania z zakresu psychologii, neurologii i pedagogiki.

# KORZYŚCI DLA DZIECI Z UDZIAŁU W PROGRAMIE



„Luba czuje” to program warsztatów dla dzieci w wieku przedszkolnym oraz dla ich nauczycieli\_nauczycielek, rodziców, opiekunów\_opiekunek.

Dzięki niemu nauczyciele\_nauczycielki i rodzice pomagają swoim dzieciom odnaleźć się w trudnym świecie relacji społecznych.



## PROFILAKTYKA

Dzieci uczą się, jak radzić sobie z emocjami. To pozytywnie wpływa na ich relacje w grupie przedszkolnej, a także jest bardzo dobrym przygotowaniem do budowania przyjaźni w szkole podstawowej i relacji w życiu dorosłym.



## INTEGRACJA DZIECI

Dzieci w grupie przedszkolnej uczestniczą w ciekawych zajęciach. Poznają swoje mocne strony, ustalają wspólne zasady. Robią to razem. To je zbliża i powoduje, że są miłsze dla siebie.



## WZMOCNIONA KADRA PEDAGOGICZNA

Nauczyciele\_nauczycielki podnoszą swoją wiedzę z zakresu emocji. Są bardziej kompetentni\_kompetentne w tym, jak pomóc dzieciom radzić sobie z emocjami.



## ŚWIADOMI RODZICE

Dzięki temu e-bookowi, a także własnej refleksji po jego lekturze, możesz realnie zmieniać świat Twojego dziecka na dobre!

**Zobacz zatem, w jakich zajęciach bierze udział Twoje dziecko!**

# W JAKICH ZAJĘCIACH BIERZE UDZIAŁ TWOJE DZIECKO?



## **DZIECI POZNAJĄ LUBĘ**

### **Zajęcia 1**

Podczas pierwszego warsztatu dzieci otrzymują list od niedźwiadka Luby, kolegi, którego jeszcze nie znają. Treść listu sprawia, że mogą poznać naszego bohatera. Podobnie jak Luba też czasem się czegoś boją czy za kimś tęsknią. Dzięki temu, że niedźwiadek opisuje swój lęk przed czymś nowym, dzieciom łatwiej akceptować tę emocję u siebie. To normalne, że można się bać.

## **DZIECI OTRZYMUJĄ DRUGI LIST OD LUBY**

### **Zajęcia 2**

Podczas tego warsztatu dzieci osławają uczucie lęku. Skupienie się na Lubie i jego sytuacji daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa i swobodę w rozmawianiu o lęku, a także generowaniu pomysłów, co może Lubię pomóc. Jednocześnie dzieci same się wzmacniają, akceptując własny lęk.

## **LUBA TĘSKNI ZA MAMĄ**

### **Zajęcia 3**

Podczas tego warsztatu dzieci osławają uczucie tęsknoty, a także innych emocji, które mogą jej towarzyszyć: złości, żalu czy smutku. Rozmowa o tęsknocie może wywołać uczucie tęsknoty. Jednocześnie uświadamianie sobie, co nam wtedy pomaga, przynosi ulgę.

## **LUBA DOBRZE BAWI SIĘ W PRZEDSZKOLU**

### **Zajęcia 4**

Podczas warsztatu nazywamy emocję radości, która pojawia się na przykład przy dobrej zabawie. Zwracamy również uwagę na wartość wspólnych zabaw i bliskości z innymi.

## **LUBA JEST CHORY**

### **Zajęcia 5**

Podczas tego warsztatu dzieci doświadczają różnych emocji i nazywają je. Współczucie dla chorego Luby oraz rozumienie całej palety różnych emocji, jakie przeżywa niedźwiadek, sprawia, że dzieci uczą się nazywania emocji oraz empatii do innych.

## **LUBA NAZYWA SVOJE EMOCJE**

### **Zajęcia 6**

Podczas tego warsztatu dzieci uczą się pokazywania różnych emocji – wyrażania ich mimiką, gestem, całym ciałem. Zwiększa to ich wiedzę na temat emocji, umożliwiając doświadczenie ich różnorodności oraz zmienności. Bo nawet największy smutek nie trwa wiecznie, prawda?

## **LUBA BOI SIĘ POTWORÓW I NIE TYLKO...**

### **Zajęcia 7**

Podczas tego warsztatu osławiamy temat lęku, koncentrując się w rozmowie głównie na przeżyciach Luby. To w porządku, że można bać się burzy, ciemności, dzikich zwierząt. Pomaga rozmowa, ale też rozumienie, że to normalne się bać.

## **LUBA JEST Z SIEBIE DUMNY**

### **Zajęcia 8**

Warsztat ten jest bardzo wzmacniający dla dzieci i może być zachęcający do podejmowania wysiłków w uczeniu się nowych rzeczy. Przyjemne uczucie dumy i satysfakcji jest wspaniałą nagrodą i zachęca nas do podejmowania kolejnych działań. Ważne, by akcentować każdy moment, w którym dzieci znajdują swoje powody do dumy.

## **LUBA NIE MA SIĘ Z KIM BAWIĆ**

### **Zajęcia 9**

Podczas tego warsztatu kontaktujemy dzieci z uczuciem frustracji i smutku. Rozmowa toczy się wokół przeżyć Luby, jednak może dotknąć również osobistych doświadczeń dzieci. Zwracamy uwagę na empatię, jaka buduje się, gdy widzimy, jak ktoś przeżywa smutek. Szukamy sposobów na to, aby poczuć się lepiej.



## **LUBA CHCIAŁBY DOSTAĆ COŚ INNEGO**

### **Zajęcia 10**

Podczas tego warsztatu dzieci mogą przyjrzeć się sytuacji, w której Luba przeżywa rozczarowanie. Pokazujemy, że możemy czuć wiele emocji naraz. Zwracamy uwagę na to, jak radzić sobie z rozczarowaniem, złością, smutkiem.

## **LUBA ZGUBIŁ ULUBIONĄ ZABAWKĘ**

### **Zajęcia 11**

Podczas tego warsztatu nazywamy emocje, które pojawiają się, gdy coś tracimy. Ten temat może poruszać dzieci. Zgubienie zabawki, utrata kontaktu z koleżanką, kolegą, śmierć psa czy kota to trudne tematy. Ważne, by pokazać dzieciom, że każdy czuje się smutny, kiedy coś traci. Dzieci nie są w tym osamotnione, a rozmowa i bycie razem mogą pomóc przeżyć stratę.

## **LUBA NIE WIE, CZYM JEST SPOKÓJ**

### **Zajęcia 12**

Podczas tego warsztatu zwracamy uwagę dzieci na odczucia w ciele oraz na to, co dzieje się z nami, kiedy przeżywamy różne emocje. Emocje można porównać do pogody i różnych stanów atmosferycznych, które przemijają, zmieniają się, ale mamy wpływ na to, by odzyskiwać spokój.

## **LUBA CZEKA NA SWOJĄ KOLEJ**

### **Zajęcia 13**

Podczas tego warsztatu dzieci doświadczają uczucia frustracji. Nazwanie tego uczucia i uznanie, że ono jest i odczuwamy je, kiedy trudno nam na coś czekać, przynosi ulgę. Podobnie jak znalezienie swoich sposobów, które pomagają nam w czekaniu.

## **LUBA PRZYSYŁA BAJKĘ**

### **Scenariusz 14**

Podczas tego warsztatu dzieci koncentrują uwagę na przyjemności płynącej z relaksu, spokoju, powolnego ruchu, leżenia. Dzieci otrzymują list z bajką od Luby, która pomaga w zrelaksowaniu się.

## **LUBA PATRZY NA SWOJE EMOCJE I ODDYCHA**

### **Scenariusz 15**

Podczas tego warsztatu przyglądamy się odczuciom w ciele, które czujemy np. w złości. Dzieci doświadczają, w jaki sposób można obniżyć napięcie. Relaksujemy się i ćwiczymy techniki oddechowe.



## **LUBA JEST WOJOWNIKIEM**

### **Scenariusz 16**

Podczas tego warsztatu zwracamy uwagę dzieci na sposoby radzenia sobie z napięciem. Ćwiczymy znane dzieciom techniki oddechowe, wprowadzamy nowe, trenujemy umiejętność powstrzymywania się od natychmiastowego działania.



## **LUBA POZNAJE ZASADY**

### **Scenariusz 17**

Podczas tego warsztatu dzieci ćwiczą trzymanie się zasad i powstrzymywanie się przed szybkim działaniem. Nie jest łatwo przestrzegać reguł. Siedzenie po cichu, kiedy wymaga tego sytuacja, to często wyzwanie nie tylko dla dzieci. Ważne jest zrozumienie, że zasady służą dobru nas wszystkich i są pomocne w życiu.



## **LUBA SŁYSZY: „NIE LUBIĘ CIĘ”**

### **Zajęcia 18**

Podczas tego warsztatu rozmawiamy o uczuciach towarzyszących sytuacjom, w których dzieci doświadczają frustracji z bycia pominiętym. Podczas tego spotkania dzieci mają szansę sprawdzić, jak radzić sobie z sytuacją, kiedy ktoś jest na nas rozzłoszczony.



## **LUBA SŁYSZY: „NIE!”**

### **Zajęcia 19**

Celem zajęć jest zamodelowanie właściwego sposobu rozwiązywania sporów. Dzieci w wieku przedszkolnym często zabierają sobie zabawki, zajmują czyjeś miejsce, zaglądają do szafek. Ważne, by uczyć je spokojnej komunikacji, dbania o swoje potrzeby i szanowania przestrzeni innych, aby dobrze funkcjonować z rówieśnikami.



## **LUBA NIE CHCE SWOJEGO OGONA**

### **Zajęcia 20**

Tematem warsztatu jest akceptowanie siebie, swojego wyglądu, tego, jacy jesteśmy i co umiemy robić, uznawanie swojej wyjątkowości i wyjątkowości innych.



## **LUBA CHCE MÓWIĆ**

### **Zajęcia 21**

Podczas tego warsztatu dzieci ćwiczą umiejętność uważnego słuchania. Podczas zajęć dzieci mają okazję zobaczyć, jak trudne może być nieprzerywanie innej osobie. Aktywnie szukają sposobów, jak sobie pomóc, aby dobrze rozmawiać z innymi.

## **LUBA PONOSI PORAŻKĘ**

### **Zajęcia 22**

Podczas tego warsztatu dzieci trenują umiejętność przestrzegania zasad podczas gry, a także myślenia o porażce/przegranej z akceptacją, zgodnie z formułą: „Czasem się wygrywa, czasem się przegrywa”. Omawiamy uczucia towarzyszące przegranej: złości, smutku, żalu, zazdrości oraz szukamy sposobów, aby poczuć się lepiej w tej nieprzyjemnej sytuacji.

## **LUBA SIĘ OBRAZIŁ**

### **Zajęcia 23**

Podczas tego warsztatu rozmawiamy o rozczarowaniu. Szukanie ulgi i rozwiązań jest ważne, by przezwyciężyć rozczarowanie, ale ważniejsze jest to, by uznać i zaakceptować, że przeżywanie takiego uczucia jest naturalne.

## **LUBA MÓWI „DO WIDZENIA”**

### **Zajęcia 24**

Podczas tego warsztatu kończymy spotkania z Lubą. Rozmawiamy o uczuciach towarzyszących rozstaniom, pożegnaniom, wypracowujemy różne sposoby radzenia sobie ze smutkiem i tęsknotą.



**Zobacz, co możesz zrobić, aby Twoje dziecko było szczęśliwe,  
a Ty jako rodzic byś poczuł spokój i pewność siebie.**



Zdarza się, że wielu rodziców czuje zagubienie w kontekście wychowania dzieci. Może to wynikać z różnych rzeczy. Jedną z nich jest to, jak sami zostaliśmy wychowani. Wielu rodziców czuje, że nie chce zachowywać się, jak ich mama, czy tata. Jednocześnie nie bardzo wiadomo, co robić w zamian. Jest wiele poradników na rynku, wielu ekspertów i ekspertek, a ich przekaz niekiedy stoi ze sobą w sprzeczności. Może pojawić się wtedy uczucie zagubienia i zwątpienia.

W naszej pracy i podejściu do wychowania inspirujemy się **rodzicielstwem bliskości i pedagogiką Jaspersa Juula**. W tym ujęciu ważna jest **autentyczna relacja** ze swoim dzieckiem, w której podstawą jest zaufanie i ciekawość, a nie ocena i osąd. To, co jest jeszcze ważne, to stawianie granic i doświadczanie przez dziecko frustracji, odmowy, słyszenia NIE i jednocześnie uczenie się przez to, że różni ludzie mają różne potrzeby.

Dziecko na wszystkich etapach swojego życia będzie czuło frustrację. Bo nie może zjeść czekolady przed obiadem, bo nie może iść na urodziny, bo jest chore, bo trzeba iść spać.

Mówienie: „Nie” jest ważnym komunikatem i lekcją dla dziecka — ważne, by wytłumaczyć to: „Nie”.

Nie jest dobrym rozwiązaniem, kiedy mówimy:

„Nie, bo musisz usłyszeć, że tak się nie robi”.

„Nie, bo daję Ci lekcję”.

Zgodnie z pedagogiką Juula **stawiamy granice, kiedy rzeczywiście je czujemy**. I to jest trudne dla wielu współczesnych rodziców, ponieważ jeśli nasze granice w dzieciństwie były przekraczane, to teraz my mamy trudność w dostrzeganiu tych granic.

Zatem, pod tym samym komunikatem: „Nie”, dla różnych rodziców będą różne uzasadnienia, np.:

„Nie, bo ja jestem zmęczony i chcę odpocząć”.

„Nie, bo decyduję inaczej, wiem, że się nie zgadzasz, ale nie zmienię swojego zdania”.

„Nie, bo boję się, jaki będzie skutek Twojego działania”.

„Nie, bo ważne jest dla mnie, aby...”.

Brzmi banalnie, ale w sytuacji, kiedy sami doświadczamy wielu emocji, jest to czasami ekstremalnie trudne.

## Co zatem możemy zrobić?

Możemy dbać i budować bezpieczną więź z dzieckiem. Jak?

Oto kilka przykładów:

- ▶ **Dostrzegajmy potrzeby dziecka.** Zachowanie człowieka, nawet tego małego, rzadko kiedy jest bez sensu. Zwykle kryje się pod nim jakaś potrzeba. Kiedy my ją dostrzegamy, to dziecko również uczy się ją zauważać. Po czasie może powiedzieć: „Jestem rozzłoszczony, bo jestem głodny!”. Musisz przyznać, że takie komunikowanie się oszczędziłoby wielu kłopotów, prawda?
- ▶ **Zauważajmy i uwzględniajmy emocje dziecka.** Kiedy pomagamy nazywać jego emocje, dziecko uczy się je nazywać.
- ▶ **Nie bójmy się frustracji dziecka.** Kiedy nie jesteśmy w stanie zaspokoić potrzeb dziecka, maluch uczy się, że czasami jego potrzeby pozostają niezaspokojone. Doświadcza frustracji, a poprzez zrozumienie tej sytuacji, nabywa umiejętności radzenia sobie z nią.
- ▶ **Znajmy swoje granice i mówmy o nich.** Kiedy stawiamy granice i mówimy, że czegoś nie chcemy, dziecko uczy się akceptowania potrzeb i granic innych osób. Jednocześnie uczy się, że może powiedzieć komuś: NIE.

To, w jaki sposób odpowiadamy na potrzeby dziecka w okresie wczesnodziecięcym, jak tłumaczymy mu świat emocjonalny, buduje rodzaj więzi, swego rodzaju wzór, według którego budowana jest bliskość w późniejszych relacjach, związkach z partnerami.

## Przywiązanie bezpieczne:

Jeśli opiekunowie dziecka są wrażliwi na potrzeby dziecka, odpowiadają na nie, koją jego niepokój, pomagają się uspokoić, dziecko uczy się, że w sytuacji zagrożenia może na nich liczyć, a w przyszłości buduje swoje relacje oparte na zaufaniu. W umyśle dziecka powstaje trwały skrypt: „Jeżeli mam problemy lub zaczynam się denerwować, mogę szukać bliskiej osoby, ponieważ wiem, że ona mi pomoże”.

## Przywiązanie lękowe:

Jeśli opiekunowie dziecka są mało dostępni, mało wrażliwi, zastraszają dziecko, wyznaczają kary, stają się dla dziecka źródłem lęku, dziecko uczy się, że nie można uzyskać wsparcia innych osób, żeby się uspokoić, zatem zaprzecza swojej potrzebie wsparcia i potrzebie bliskości. W umyśle dziecka powstaje skrypt: „Jeśli mam problemy lub zaczynam się denerwować, muszę liczyć na siebie i nie potrzebuję pomocy innych”.

### Przywiązanie ambiwalentne:

Jeśli opiekunowie dziecka czasem byli dostępni i odpowiadali na potrzeby, a czasem byli niedostępni i niewrażliwi na nie, dziecko uczy się, że jeżeli dobitnie i ekspresyjnie zwróci uwagę na swoje potrzeby, „wyołbrzymi” zaistniały problem, to zostanie zauważone, a brak poczucia bezpieczeństwa będzie ukojony. W umyśle dziecka powstaje skrypt: „Jeśli mam problemy lub zaczynam się denerwować, muszę szukać bliskiej osoby, ponieważ ona może mi pomóc, szczególnie jeśli spróbuję na niej to wymusić”.

Definicję przywiązania przywołujemy za: Szymon Chrząstowski, *Narracyjna terapia więzi*, Warszawa 2021.

**W e-booku tym chcemy zaprosić Cię do przyjrzenia się Twojej relacji z dzieckiem, do pogłębiania rozumienia świata emocji swoich i dziecka, do budowania więzi, która będzie dla niego bezpiecznym i pewnym źródłem wsparcia.**





O co w nich chodzi? Dlaczego dziecko nagle, z błałego powodu, jak np. zmiana kuczek czy wyjście na dwór, wpada w szal?

**Aby zrozumieć, dlaczego „nasz aniołek” nagle staje się „diabłem tasmańskim”,** musimy zerknąć głębiej i zrozumieć, że samo zachowanie, jakiegokolwiek ono by nie było, nie jest wystarczającą informacją do podjęcia skutecznych działań.

Oczywiście, **możemy krzyczącego i awanturującego się trzylatka z powodu zakończenia bajki na ekranie odesłać do pokoju**, zastraszyć Babą Jagą, czy odebrać mu przywileje w postaci oglądania sympatycznych piesków ratujących świat przez cały kolejny dzień.

## **Pytanie tylko, czy jest to skuteczne i na jak długo?**

Co chcemy tym działaniem osiągnąć? Czy chcemy, aby dziecko dało nam spokój? Jeśli tak, to dawanie kar w postaci odesłania do pokoju czy zabrania bajki może nam pomóc. Na chwilę. Bo za moment dziecko znowu zaczyna toczyć z nami walkę. Czy rzeczywiście o taki spokój nam chodziło?

Czy zatem chcemy, aby nasze dziecko SAMODZIELNIE potrafiło regulować swoje emocje? Spokojnie wyłączać bajkę? Umieć powiedzieć, o co mu chodzi? Bez napadów złości, bicia, szarpania i krzyczenia?

Jeśli bliżej nam do tej drugiej perspektywy, to niestety, kary i nagrody oddalają nas od celu. Nasze dziecko staje się coraz bardziej niespokojnie, negocjuje nagrody, używa siły, aby coś przeforsować. Wpadamy w błędne koło, w którym nikomu nie jest już dobrze.

**Nie jesteśmy jednak bezsilni! Zawsze możemy poszukać innych strategii działania, innych sposobów rozwiązywania awantur w domu.**

Zapraszamy Cię do zobaczenia, jak to może wyglądać.

Dlaczego czasami wpadamy w furję, rozpacz, euforię?

Doktor Porges, który jest amerykańskim psychologiem i neurobiologiem, profesorem psychiatrii na Uniwersytecie Północnej Karoliny w Chapel Hill, odkrył, że nasz układ nerwowy ma dostępne trzy tryby funkcjonowania. Określają one, jak będziemy się zachowywać.

Czy zdarzyło Ci się kiedyś spokojnie rozwiązać kłótnię ze swoim dzieckiem? Szukałeś\_szu-  
kałaś rozwiązań? Słuchałeś\_słuchałaś dziecka i dzięki temu problem został zażegnany?

Czy zdarzyło Ci się, że złość dziecka, tak Cię poirytowała, że żałowałeś\_żałowałaś, co  
mu powiedziałaś\_powiedziałaś? Awantura zrobiła się jeszcze większa i już naprawdę  
chciałeś\_chciałaś „rozszarpać” swoje dziecko?

Czy zdarzyło Ci się, że widząc zachowanie dziecka, zalała Cię fala bezradności i już  
chciałeś\_chciałaś uciec z miejsca zdarzenia? Po prostu zapaść się pod ziemię i żeby  
nikt Cię nie znalazł?

Zakładamy, że przynajmniej znasz dwa z opisanych przez nas stanów. Większość  
rodziców tego doświadcza!

Dzieje się tak dlatego, że nasz układ nerwowy rozpoznaje sytuację jako bezpieczną,  
zagrożającą albo super niebezpieczną. Wtedy też dobiera „tryb” działania adekwatny  
do sytuacji.

Zatem przyjrzyjmy się tym „trybom”, a dokładniej sferom działania, jak nazywa je Porges.

**Teoria poliwalgalna według Stephana Porgesa** definiuje strefy naszego funkcyjono-  
wania.

### **Zacznijmy od najprzyjemniejszej – od strefy żółtej\***

To taki stan, kiedy odpoczywasz (korzystanie z telefonu to nie odpoczynek). Żółta strefa  
to sen, uważne jedzenie, ruch, relaks. To fajna zabawa z naszymi dziećmi. W tej strefie  
potrzebujemy przebywać ok. 40% naszego czasu w ciągu doby, czyli jakieś 9 godzin.  
Oczywiście to jest indywidualna sprawa, ale policz sobie, ile śpisz, a następnie dodaj  
do tego czas na prawdziwy relaks.

**Dobra dla nas jest też strefa zielona.** To czas, w którym spotykamy się z innymi ludźmi,  
dobrze się bawimy, ale też uczymy się, szukamy nowych sposobów działania. To także  
przestrzeń np. na nową zabawę z dziećmi, współdziałanie z innymi. To taki tryb, kiedy  
jesteśmy kreatywni, mamy siłę na mierzenie się z wyzwaniami, z krzykiem i niepokojem  
dzieci. Jest w nas empatia i chęć porozumienia.

**Kolejna strefa jest czerwona.** To taki swoisty alert, tryb walki. Skupiamy się wtedy na  
osiągnięciu celu. Np. kiedy wychodzimy z domu, czas tyka, robota czeka, a dziecko nie  
chce wyjść. W strefie zielonej szukalibyśmy rozwiązań. Kiedy wchodzimy w strefę czer-  
woną, kończy nam się empatia i np. ze złością ubieramy dziecko na siłę. To też takie  
miejsce, kiedy widzimy tylko swoją perspektywę, mówiąc: „Moje dziecko jest nieznośne,  
leniwe, złośliwe”. Nie ma już miejsca na potrzeby drugiego człowieka.

**Jest jeszcze strefa niebieska**, która oznacza zamrożenie emocjonalne, zniechęcenie, osłabienie, bezsilność, apatię, ale też oddzielenie od swojego ciała, kiedy nie chcemy odczuwać czegoś, co jest trudne. To jest właśnie stan zamrożenia. Rodzice, którzy go doświadczają, odcinają się emocjonalnie od swoich dzieci. Wykonują obowiązki, ale nie dostrzegają swoich pociech. Nie rozumieją, co się z nimi dzieje. Aby wrócić ze strefy niebieskiej do zielonej, trzeba przejść przez czerwoną.

\*Wspomnialiśmy o trzech strefach, a nagle są cztery! O co chodzi? To nie błąd :) Otóż, w wyniku dyskusji Siegel, a za nim Stein zaproponowali właśnie istnienie czwartej – żółtej strefy. Nie wchodzi ona zatem w skład teorii Porges, ale naszym zdaniem doskonale do niej pasuje, dlatego o niej piszemy.

Perspektywa stref dotyczy nie tylko Was, rodziców i opiekunów\_opiekunek, ale także dzieci.

Jeśli ich układ nerwowy „zadecyduje”, że sytuacja jest dla nich zagrażająca, jak na przykład zabranie łopatką przez kolegę w piaskownicy, czy rodzeństwo zajmujące kolana ukochanej mamy, to odpala im się tryb walki. Mózg zalewa hormon stresu i działania (kortyzol i adrenalina).

W strefie czerwonej, czyli trybie walki lub ucieczki, nie ma pola na dyskusję, tłumaczenie czegoś i racjonalność. Nie ma też sensu odwoływać się do zasady, którą dziecko setny raz łamie. Ono wie o jej istnieniu, ale nie zmienia to jego zachowania, bo znajduje się w trybie walki.

A już z pewnością racjonalne argumenty nie trafią w czasie, kiedy Twoje dziecko jest w strefie niebieskiej. To moment na odklejenie się od rodzica, zerwanie kontaktu wzrokowego, odejście, „ogłuchnięcie”.

Najprawdopodobniej, w takich momentach dla dziecka kontakt z nami jest bardzo trudny, a w zasadzie nawet niemożliwy. Często zdarza się „zamrożenie” w sytuacji wielkiego gniewu rodzica. Bo złość dorosłego jest zagrożeniem w oczach dziecka.

**Zatem kiedy dziecko jest w stanie walki czy zamrożenia, nie będzie z nami współpracować.**

Czy to oznacza, że wobec tego musimy pozostać bezradni?

NIE!

To czas na naszą „robotę” w postaci pomocy dziecku, aby wróciło do strefy zielonej, gdzie jest pole do dyskusji.



Jak zatem wrócić do strefy zielonej?

Za pomocą samoregulacji. Czyli umiejętności zarządzania swoimi emocjami.

Jeśli na zachowanie dziecka popatrzymy jak na zachowanie człowieka pod kątem obszarów, w których doświadczamy stresu, to zrozumienie, w jakim obszarze dziecko doświadcza trudności, pomoże nam pomóc jemu. Stres może wynikać z nadmiaru np. krzyku, konfliktów, pracy albo właśnie z niedoboru kontaktów z innymi, czy też z nudy.

Stuart Shanker, popularyzator koncepcji samoregulacji, wyodrębnił pięć obszarów, w których doświadczamy stresu. To obszar **biologiczny, emocjonalny, poznawczy, społeczny i prospołeczny**. Przyjrzyjmy się temu, jak dziecko może doświadczać stresu w każdym z nich.

W **obszarze biologicznym** jest to z pewnością sen i jedzenie.

Jak Twoje dziecko śpi? Czy ma stałe pory, czy raczej codziennie jest inaczej? Czy ogląda dużo bajek i korzysta z ekranów?

Stresu możemy też doświadczać z powodu głodu. Szczególnie jest to widoczne u małych dzieci, niemowląt, które błagalnie płaczą, kiedy są głodne. Przedszkolaki – podobnie. Dziecko głodne to dziecko rozzłoszczone. Dzieje się tak dlatego, że zdobywanie pokarmu jest jedną z podstawowych potrzeb. Zaspokajanie głodu jest w nas instynktowne. Dlatego też w życiu rodziców tzw. niejadków pierwszym krokiem do poprawy jest odpuszczenie wszelkich zasad związanych z żywieniem, likwidacja deserów i nagród. Chodzi o to, by nie wywierać presji i sprawdzić, czy dziecko wie, kiedy jest głodne i czy jest w stanie samo zadbać o zaspokojenie tej potrzeby.

Mniej oczywiste stresory z obszaru biologicznego to: hałas (np. dźwięk telewizora), światło (np. w supermarketach), dotyk, czyli doświadczanie dyskomfortu w kontakcie z konkretnym materiałem lub drażnienie przez metkę w ubraniu. Obszar biologiczny jest kluczowy, jeśli chodzi o energię, a co za tym idzie – odpowiednią regenerację.

**Obszar emocjonalny** to wyzwanie, bo każda emocja wiąże się z reakcją ciała na daną rzecz, sytuację, czy nawet samą myśl, np. o występie przed całą firmą czy powiedzeniu żonie o zwolnieniu z pracy. Trudności pojawiają się u dzieci, bo po prostu czę-

sto nie wiedzą, co się z nimi dzieje. Znamy takie, które nie wiedziały, co to znaczy być spokojnym. Nie znały takich słów, jak „zrelaksowany”, „rozluźniony”, „spokojny”, „w dobrym nastroju”. Niektóre nie wiedziały, że nie czuje się łez, tylko złość lub smutek i sądziły, że ból głowy to powód do wstydu.

Doskonale wiesz, że silne emocje wycieńczają fizycznie. Ale mogą nas wykończyć też takie, których nie dopuszczamy do głosu. Stresorem dla dziecka może być też to, że nie rozumie tego, co dzieje się np. między rodzicami, którzy się kłócą albo koleżankami i kolegami, którzy się biją. Dla dzieci ze spektrum autyzmu cały świat społeczny, czyli każdy kontakt z drugim człowiekiem może być obarczony dużym stresem związanym z nierozumieniem tego, jak ludzie się komunikują i o co chodzi. Warto się temu przyjrzeć.

**Obszar poznawczy** wiąże się z trudnościami w rozumieniu mowy. Może to być związane np. z kłopotami z integracją bodźców dźwiękowych albo z wrażliwością słuchową. Może być też tak, że dziecko naprawdę nie będzie rozumiało naszych słów, bo wypowiedziamy je zbyt szybko albo za wolno. Do sygnałów, które świadczą o stresie w odniesieniu do powyższych procesów, można zaliczyć trudności w uczeniu się, problemy z uwagą, pamięcią, ale także niską motywację do nauki.

**Obszar społeczny** jest silnie związany z obszarem emocjonalnym, ponieważ to, jak radzimy sobie z emocjami, wpływa na nasze funkcjonowanie w grupie. Dziecko, które jest impulsywne i bije innych, może być odrzucone przez koleżanki i kolegów. Podobnie, kiedy nie rozumie tego, co dzieje się między ludźmi, np. że ktoś jest wrogo albo przyjaźnie nastawiony.

I wreszcie **obszar prospołeczny**, który także jest mocno związany z obszarem społecznym, jednak według Shankera odróżnia go koncentracja na cechach takich jak empatia, zinternalizowanie norm i wartości. Nauka pokazuje, że rozwój moralny jest ściśle związany z poziomem radzenia sobie z emocjami.

Kiedy zidentyfikujemy, w którym obszarze dziecko doświadcza stresu, łatwiej będzie nam zadbać o to, by usunąć stresogeny bodziec i wesprzeć dziecko w wyregulowaniu emocji. Już samo nazwanie tego, co powoduje rozdrażnienie czy złość, powoduje zrozumienie i przynosi ulgę, nawet jeśli w danym momencie nie możemy zlikwidować źródła stresu. Pomocna zatem będzie rozmowa o tym, co stresuje dziecko, a wreszcie, co pomaga mu się uspokoić, odpocząć i zregenerować.

Tak ujętą regulację i samoregulację Shanker nazwał Self-reg. Jego teoria daje ciekawą perspektywę patrzenia na siebie, dziecko i stresory.

Podsumujmy zatem pięć kroków, które pomagają nam zrozumieć, co my czujemy i co czuje nasze dziecko. Oto one:

- ▶ Odczytaj sygnały i przeformułuj zachowanie.
- ▶ Zidentyfikuj stresory.
- ▶ Zredukuj stresory.
- ▶ Uświadom sobie, kiedy jesteś zestresowany (i pomóż w tym samym dziecku).
- ▶ Zorientuj się, co pomaga Ci się uspokoić, odpocząć i odnowić zasoby energii.

Wiesz już, że na to, jak się zachowujemy, wpływa wiele czynników. Mają związek ze środowiskiem, ale i z naszymi myślami, emocjami. Ich znajomość, a przynajmniej świadomość ich istnienia, pomoże Ci w zrozumieniu dziecka i jego czasami trudnych zachowań.

Jeśli czujesz, że emocje Cię przytłaczają albo zachowanie dziecka wzbudza w Tobie ogromny niepokój, to zawsze dobrym pomysłem jest rozmowa o tym z drugim, wspierającym dorosłym. Czasami to przyjaciel, przyjaciółka, czasami partner, partnerka, niekiedy przewodnik duchowy, rodzice, sąsiedzi. Warto też sięgnąć po profesjonalną pomoc. Może to być jednorazowa konsultacja z psychologiem, psychoterapeutą, psychiatrą. Ponadto w przedszkolach i szkołach jest obecny psycholog, możesz też udać się do poradni psychologiczno-pedagogicznej, czy poradni zdrowia psychicznego i poszukać dla siebie wsparcia.

**Coraz więcej rodziców szuka pomocy i dzięki temu łatwiej im się żyje!**

**Zobacz, jak pomóc sobie w rodzicielskiej codzienności.**





Czasami zapominamy, że emocje dostarczają nam cennych informacji o nas samych, naszych relacjach z innymi, że mają nas chronić i zapewniać przetrwanie.

Strach ma na celu podjęcie walki lub ucieczki w sytuacji zagrożenia. Złość pozwala chronić nasze granice i stanowczo mówić: „Nie”, gdy ktoś nas krzywdzi. Optymizm ułatwia podejmowanie wyzwań. Wstyd normuje zasady panujące w społeczeństwie. Zazdrość informuje, co jest dla nas ważne. Radość podtrzymuje satysfakcjonujące działania i wskazuje, jakie czynności powinniśmy podejmować w przyszłości. Smutek budzi współczucie i chęć opieki nad nami, sprowadza pocieszycieli i przyjaciół, aby nam pomóc. Duma nagradza za wykonane działanie. Wdzięczność buduje relacje z tymi, dla których stajemy się ważni.

## **Wszystkie emocje są potrzebne!**

Powszechnie panuje przekonanie o pozytywnych i negatywnych emocjach. Tymczasem emocje nie są ani dobre, ani złe. Są przyjemne i nieprzyjemne, mogą być trudne. Jednak bez względu na to, jak je oceniamy, jest to cenne źródło informacji o życiu społecznym i o naszych potrzebach, tj.:

- ▶ Niezależność (gniew).
- ▶ Przynależność (wstyd).
- ▶ Posiadanie relacji (radość, wdzięczność).

Niektóre emocje są przyjemniej przeżywane, tj. zadowolenie czy euforia, inne zaś określane błędnie jako negatywne, tj. wstyd, niepokój, złość, mogą powodować ból fizyczny zaciśniętego gardła lub ucisku w żołądku.

Niestety, zdarza się tak, że pokazywanie trudnych emocji staje się źródłem cierpienia. Czasami jest to wynik postrzegania pewnych uczuć jako zakazanych. Ma to swoje odzwierciedlenie w języku, np. w powiedzeniu: „Złość piękności szkodzi”. Mówiąc tak, utrwalamy podejście, że wyrażanie tego uczucia zagraża dziewczynkom. Podobnie, kiedy mówimy: „Chłopaki nie płaczą”.

**Przekonania te utrwalają pewne schematy działania, które blokują przeżywanie uczuć.**

Hamowanie emocji, zaprzeczanie im i twierdzenie, że nie przeżywa się żadnych emocji negatywnie wpływa na zdrowie osoby, a także na relacje z innymi. Podobnie, szkodliwe może być niepohamowane okazywanie swoich przeżyć, na przykład wyładowanie złości w sposób krzywdzący dla siebie czy dla innych. Czasem zazdrość przeradza się w zawiść i w efekcie może nadszarpnąć nasze relacje z bliskimi. Niepohamowany gniew może doprowadzić do krzywdy drugiego człowieka. Nieutulony smutek niechybnie prowadzi do depresji, wycofania się z życia i cierpienia. Dlatego tak ważne jest, aby prawidłowo – zdrowo, z dbałością o siebie i innych – wyrażać swoje emocje.

### Jak to robić?

Przede wszystkim nazywać stany, jakie aktualnie przeżywamy. Kiedy pojawia się w nas uczucie, ale nie wiemy, co to jest, trudno nam odczytać swoje potrzeby. W takich sytuacjach dzieci, ale i dorośli, „odgrywają” swoje emocje w działaniu (acting-out). Oznacza to, że nieuświadomione emocje, np. gniew, żal, mogą powodować uderzenie w stół, krzesło albo w innego człowieka. Nie jest to konstruktywne rozwiązywanie problemu – może prowadzić do jeszcze większego cierpienia dziecka, jak i osób z jego otoczenia. Dziecko może zostać odrzucone i wykluczone z grupy.

Dlatego tak ważne jest **budowanie słownika emocji wśród dzieci**, żeby odróżnić np. niepokój od strachu i lęku. Im bogatsze słownictwo, tym większa szansa na precyzyjne komunikowanie swoich uczuć i dochodzenie do porozumienia m.in. ze swoimi potrzebami.



# CZY ZŁOŚĆ JEST ZŁA?



Często złościć się, kiedy coś nam nie wychodzi, gdy czujemy, że nie mamy racji lub gdy dzieje się coś, czego nie chcemy. Złość to też emocja, która często eskaluje i trudno nad nią zapanować. To strefa czerwona, w której nie działają logiczne argumenty i w której wyzwaniem jest bycie w kontakcie z drugą osobą. Jedynym wyjściem jest obniżenie napięcia, regulacja.

## **Złość nie jest zła.**

**To zachowanie może być niewłaściwe. Nie zawsze zachowujemy się OK, kiedy czujemy złość.**

W radzeniu sobie ze złością kluczowa jest nasza interpretacja tego, co się dzieje, czyli to, jak rozumiemy daną sytuację, nie tylko sam fakt. Dlatego różne osoby czują złość na różne sytuacje. Sukces polega na tym, aby pomimo wściekłości złapać te myśli, zauważyć i spróbować je zmienić.

Kiedy czujemy złość na swoje dziecko, bo np. nie chce ubrać się do przedszkola, a my jesteśmy w wielkim pośpiechu, wówczas sami możemy dać sobie wsparcie i przeformułować myśli.

Zamiast:

***Myślę, że robi mi na złość.***

Przeformułować:

***Jestem wściekła i zmęczona. Potrzebuję odpocząć. Potrzebuję wyjść z tej sytuacji. Gdybym tylko miała kogoś, kto mi pomoże. Kto to może być?***

Przeformułowanie nie zmieni Twojej sytuacji, ale zmieni Twoją perspektywę. Dzięki temu łatwiej będzie Ci zarządzać emocjami, zmniejszysz swoje napięcie, a Twoje zachowanie i komunikaty wpłyną na emocje i zachowanie dziecka.

Oto lista przykładowych myśli, które często towarzyszą rodzicom. To myśli ucieczkowe, krzywdzące i pełne złości. Warto popatrzeć na nie, jak na wiadomość, nie jak na doradcę.

Zobacz listę i spróbuj zamienić te myśli na: komunikaty wspierające.

Kiedy myślimy, że dziecko się buntuje, histeryzuje, wymusza, to sami wpędzamy się z nim w konflikt. Uważamy, że robi z igły widły. Jest nieznośne i nie mamy ochoty z kimś takim rozmawiać.

Zobaczmy zatem, jak inaczej możemy spojrzeć na zachowanie dziecka.

#### **DZIECKO SIĘ BUNTUJE. TO MOŻE OZNACZAĆ, ŻE:**

- ▶ jest bardzo zainteresowane podejmowaniem decyzji,
- ▶ jest Ci trudno z odmową dziecka,
- ▶ chciałbyś\_chciałabyś, żeby coś zrobiło,
- ▶ nie rozumiesz, o co mu chodzi,
- ▶ jesteś zmęczony\_zmęczona jego zachowaniem,
- ▶ dla dziecka jest teraz atrakcyjne robienie na odwrót,
- ▶ jest bardzo wytrwałe w swoich decyzjach,
- ▶ obawiasz się utraty wpływu na nie.

#### **DZIECKO HISTERYZUJE. MOŻE TO OZNACZAĆ, ŻE:**

- ▶ przeżywa silne emocje,
- ▶ intensywnie je komunikuje,
- ▶ złości się, płacze, krzyczy, rzuca się na ziemię,
- ▶ nie podoba Ci się sposób, w jaki okazuje emocje,
- ▶ trudno Ci je zaakceptować,
- ▶ czujesz się niekomfortowo wobec innych ludzi z tym, jak Twoje dziecko się zachowuje.

#### **DZIECKO WYMUSZA. TO MOŻE OZNACZAĆ, ŻE:**

- ▶ trudno jest mu przyjąć Twoją odmowę,
- ▶ chciałbyś\_chciałabyś, żeby zrobiło, tak jak chcesz,
- ▶ nie czujesz się dobrze, odmawiając mu,
- ▶ chciałbyś\_chciałabyś, żeby łatwiej zrezygnowało ze swojej prośby.

## **Złość jest emocją, która czasem jest obśmiewana lub karana.**

Wszyscy znamy powiedzenia: **„Złość piękności szkodzi”**, „Co z Ciebie za złośnica, złośnik”! Wytykanie i karanie nie pomagają jednak złości zahamować lub obniżyć napięcie — wręcz przeciwnie.

**Karanie za złościenie się nie pomaga dziecku poradzić sobie z tą emocją.** Jest za to komunikatem: „Jeśli będziesz pokazywać złość, czeka Cię kara, ostracyzm społeczny, będę Cię wytykać palcami, ośmieszysz się”. Może to skutkować tym, że dziecko zacznie tłumić złość, co nie oznacza, że jej nie będzie odczuwać.

Zresztą, nadal panuje przekonanie, że ukaranie dziecka, kiedy zrobiło coś niewłaściwego, jest dobre, bo pokazuje mu, że tak się nie robi. Zdarza się, że rodzice stosują kary, bo chcą zapewnić dziecku bezpieczeństwo, np. **dają klapsa**, kiedy przebiega przez ulicę, zabierają słodycze, kiedy nie zje obiadu. Wierzą, że kara pozwoli zapamiętać, że dane działanie jest niebezpieczne lub niepożądane i da mu motywację, aby go unikać. Ale czy rzeczywiście? **Czy kara powstrzyma małe dziecko od uderzenia siostry albo wybiegnięcia na ulicę?** Badania jednoznacznie pokazują, że małe dzieci (czyli od 2 do 6 lat) mają dość ograniczone możliwości samokontroli. Im młodsze dziecko, tym umiejętności te są słabsze. Dziecko nie przeskoczy swojego momentu rozwojowego. Być może tu i teraz powstrzyma się od uderzenia siostry, ale czy powstrzyma się za godzinę?

Z badań psychologicznych wiemy, że **kara działa tylko na chwilę**. Szczególnie dotyczy to małych dzieci. U starszych natomiast pojawia się niechęć do rodziców i dystans. **Może być też tak, że dzieci zaczynają ukrywać swoje działania przed rodzicami ze strachu przed karą.** Albo robią to, czego nie chcemy w taki sposób, żebyśmy tego nie widzieli, np. dokuczając swojemu rodzeństwu po kryjomu.

**Zatem kary, zamiast przybliżyć nas do budowania poczucia własnej wartości u dziecka, odbierają mu odwagę i pewność siebie.** Nadszarpują relacje, wprowadzają dystans i niechęć do nas.

Pocieszające jest to, że **te same cele możemy osiągnąć w inny sposób**.

Nie ma jednak wątpliwości, że nowe metody wymagają czasu, zasobów i chęci do słuchania swoich dzieci.

Jeśli masz do czynienia z **małymi dziećmi, to najlepszym wyjściem jest uniemożliwienie podjęcia niechcianego działania**: trzymanie za rękę na ulicy, usuwanie kubka

z wrzątkiem z zasięgu ręki. Wobec starszych mogą to być: ograniczenie korzystania z elektroniki, brak słodczy w domu. To my jesteśmy odpowiedzialni za bezpieczeństwo dziecka. Nie musimy go karać. Możemy skutecznie uniemożliwić mu sięganie po coś, co jest niebezpieczne.

Ale co w sytuacjach, które nie zagrażają życiu i zdrowiu dziecka, tj. niezjedzony obiad, nieodrobione lekcje? Wtedy, zamiast nakładać kary, możemy pozwolić dziecku **doświadczyć konsekwencji**.

Potrzebujemy do tego weryfikacji, w jakim stopniu dana sytuacja zagraża jego życiu i zdrowiu. Kiedy mamy jasność, blokujemy to niepożądane działanie albo pozwalamy doświadczyć negatywnych skutków.

Ważne, żeby zapamiętać, że to mają być efekty działania dziecka.

- ▶ Jeśli wyleje wodę, to nie idzie do kąta. Naturalną konsekwencją jest to, że podłoga jest mokra i trzeba ją wytrzeć, aby się nie zniszczyła albo żeby nikt się nie przewrócił. Może więc pójść po ścierkę i wytrzeć plamę.
- ▶ Jeśli się oparzy, to nie marudzimy. Powstrzymujemy się też od słów: „A nie mówiłam”. Wystarczy, że doświadczy konsekwencji w postaci bólu.
- ▶ Jeśli nie odrobi pracy domowej, to konsekwencją będzie działanie nauczyciela, ale też np. wstyd, jaki może mu towarzyszyć.

### Możemy później zapytać dziecko:

Czy to, co się wydarzyło, spełniło Twoje oczekiwania?

Co o tym sądzisz?

Jak się z tym czujesz?

Podsumowując: to, co służy relacji, to nie krytyka i kary, ale współczucie i ciekawość, znalezienie odpowiedzi na pytanie, dlaczego dziecko robi to, co robi. Dopiero wtedy można znowu przyjrzeć się sytuacji i zastanowić się, jak można inaczej ją rozwiązać, np. skorzystać z wiedzy z obszaru samoregulacji.



Z badań przeprowadzonych przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, wynika, że ponad 40% rocznych i dwuletnich dzieci korzysta z tabletów i smartfonów, a większość z nich robi to regularnie lub prawie codziennie. O używaniu ekranów przez dzieci decydują, oczywiście, dorośli.

Dziecięcy mózg cały czas się rozwija. Przez to dzieci są podatne na wszystkie informacje, jakie do nich napływają, również te z ekranów. Szybko zmieniające się kadry, głośna muzyka, fabuła, która jest pełna emocji, nie pozostają bez wpływu na dziecko.

Z badań prof. Dimitria A. Christakisa wynika, że ekspozycja na ekrany do trzeciego roku życia wywołuje zaburzenia uwagi u tych dzieci w wieku szkolnym (2004, Pediatrics; 113(4): 708-13. doi: 10.1542/peds.113.4.708.). Zaburzenia uwagi są składową zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), które silnie wiąże się z impulsywnością i trudnościami w radzeniu sobie z emocjami (Kołakowski, 2023). Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15060216>

## Tymczasem Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca:

▶ Niemowlęta (poniżej 1 roku życia) powinny:

Być aktywne fizycznie kilka razy dziennie na różne sposoby, szczególnie poprzez interaktywną zabawę na podłodze; więcej znaczy lepiej. Dla dzieci, które jeszcze nie są mobilne, obejmuje to, co najmniej 30 minut w pozycji leżącej (czas na brzuchu) w ciągu dnia, nie podczas snu.

Nie wolno unieruchamiać dziecka na dłużej niż 1 godzinę jednorazowo (np. w wózkach dziecięcych, wysokich krzeselkach lub w przywiązaniu do pleców opiekuna). **Czas przed ekranem nie jest zalecany. W przypadku siedzącego trybu życia zachęca się do czytania i opowiadania historii przez opiekuna.**

Wskazane jest, by dziecko miało: 14-17 godzin (0-3 miesiące) lub 12-16 godzin (4-11 miesięcy) dobrej jakości snu, włączając drzemki.

▶ Dzieci w wieku 1-2 lat powinny:

Spędzać co najmniej 180 minut na różnych rodzajach aktywności fizycznej o dowolnej intensywności, w tym na aktywności fizycznej o umiarkowanej lub wysokiej intensywności, rozłożonej w ciągu dnia; więcej znaczy lepiej.

**W przypadku dzieci w wieku 1 roku siedzący tryb życia przed ekranem (taki jak oglądanie telewizji lub filmów, granie w gry komputerowe) nie jest zalecany.**

W przypadku dzieci w wieku 2 lat czas siedzący przed ekranem nie powinien przekraczać 1 godziny; mniej znaczy lepiej. W przypadku siedzącego trybu życia zachęca się do czytania i opowiadania historii przez opiekuna.

Wskazane jest, by dziecko miało 11-14 godzin dobrej jakości snu, w tym drzemki, z regularnymi godzinami snu i budzenia.

▶ Dzieci w wieku 3-4 lat powinny:

Spędzać co najmniej 180 minut na różnych rodzajach aktywności fizycznej o dowolnej intensywności, z czego co najmniej 60 minut to aktywność fizyczna o umiarkowanej lub wysokiej intensywności, rozłożona w ciągu dnia; więcej znaczy lepiej.

**Nie wolno być unieruchomionym przez więcej niż 1 godzinę na raz** (np. wózki dziecięce) ani siedzieć przez dłuższy czas. Siedzący czas przed ekranem nie powinien przekraczać 1 godziny; mniej znaczy lepiej. W przypadku siedzącego trybu życia zachęca się do czytania i opowiadania historii przez opiekuna.

Wskazane jest, by dziecko miało 10-13 godzin snu dobrej jakości, który może obejmować drzemkę z regularnymi godzinami snu i budzenia.

Przytaczamy za:

<https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>



# JAK OGRANICZYĆ EKRANY?



Czasami każdy dorosły chce i potrzebuje skorzystać z telefonu. **Zatem jak najlepiej komunikować dzieciom, co robisz?**

- ▶ Wyjaśnij dziecku, co robisz.
- ▶ Określ, jak długo będziesz „w telefonie”.
- ▶ Daj pozawerbalny sygnał miłości.
- ▶ Nie używaj ich, kiedy możesz budować relacje.
- ▶ Ustal ze sobą reguły.
- ▶ Zobacz, w jakim celu sięgasz po telefon. Jesteś zmęczony \_zmęczona? Znudzony \_znudzona? Masz coś pilnego do zrobienia?

## Kiedy całkowicie zrezygnować z ekranów?

- ▶ **Podczas posiłków** — dziecko musi nauczyć się, kiedy jest głodne, a kiedy syte. Ekrany mu w tym przeszkadzają.
- ▶ **Podczas treningu czystości** — dzieci uczące się załatwiać swoje potrzeby fizjologiczne do nocnika muszą nauczyć się, kiedy czują ulgę po oddaniu moczu, czy kału. Ekrany zajmują ich uwagę i niestety, trening może być nieskuteczny lub prowadzić do zapor.
- ▶ **Podczas wspólnej zabawy** — oglądanie bajek jest OK, ale najlepszym, najbardziej „kalorycznym” czasem spędzonym z Tobą jest wspólna zabawa!



# ZABAWA, KTÓRA POMAGA!



Wiemy, że emocje dzieci bywają zaskakująco intensywne. Często dziecięcej złości towarzyszą krzyki, płacz, bicie. Można pomóc przedszkolakowi w powstrzymywaniu zachowania, które nie jest dla nas i dla niego Ok. **Dziecko zawsze będzie się złościć w taki sposób, w jaki my wyrażamy złość, ale może to robić zdrowiej, ciszej i z większą akceptacją kolegów, koleżanek, nauczycielek i nauczycieli w przedszkolu i nas, rodziców.** Brzmi dobrze, prawda?

Jak to zrobić?

Trzeba ćwiczyć. Ale ćwiczyć nie tylko sposoby na złość, ale w ogóle **umiejętność zatrzymywania się**, czyli fachowo rzecz ujmując, dziecko musi ćwiczyć umiejętność hamowania reakcji. O co w tym chodzi?

O to, że kiedy idziemy ulicą i widzimy kotka po drugiej stronie, to dziecko nie wbiega nagle na jezdnię, bo chce pogłaskać zwierzaczka. Potrafi zahamować swoją chęć pogłaskania kotka i poczekać na przejście dla pieszych. Pomocne, prawda?

Dzięki ćwiczeniu tych umiejętności dzieci potrafią mieć dobre oceny (bo m.in. potrafią wytrwać na lekcji), mają wielu przyjaciół (bo ich nie biją i nie krzywdzą), mogą rozwijać swoje pasje (czekają na nagrodę, która może przyjść po latach). **My ćwiczymy te umiejętności przez zabawę!**

Na kolejnych stronach znajdziesz opis ciekawych aktywności, które dzieci uwielbiają, a jednocześnie pomagają im trenować potrzebne umiejętności.

Jak często ćwiczyć? Tak często, jak tylko chcecie!

**Powodzenia i dobrej zabawy!**

## Zabawy

### Pajek patrzy

W tej starej zabawie chodzi o to, aby nie dać się „złapać” osobie, która stoi po drugiej stronie pokoju. Jest ona „pajakiem”. Kiedy pajek jest odwrócony plecami, muchy mogą biegać, jak chcą. Ale kiedy mówi: „Raz, dwa, trzy, pajek patrzy!” i odwraca się twarzą do much, to one muszą się zatrzymać. Jeśli jakaś mucha dalej się rusza, ona staje się pajakiem, a pajek muchą i zabawa dalej jest kontynuowana.

### Muzyka gra, muzyka cichnie

Ta zabawa jest podobna do Pajaka. Chodzi o to, że kiedy muzyka gra, wszyscy tańczą. Kiedy cichnie, to wtedy zamierają. Jeśli ktoś dalej będzie się ruszał, to wtedy on steruje muzyką, a reszta tańczy. Tę zabawę można modyfikować na wiele sposobów, np. wykorzystując krzesła w ilości o jedno mniej niż uczestników\_uczestniczek. Kiedy muzyka przestanie grać, wszystkie osoby siadają, a ta która nie ma krzesła, odpada z zabawy.

### Najdłuższe jedzenie loda

Jedząc lody, możecie spróbować się „pościgać” w najdłuższe jedzenie loda. Kto się powstrzyma od szybkiego pochłonięcia smakołyku, wygrywa.

### Kolejka

W tej zabawie ćwiczymy umiejętność czekania. Na przykład w kolejce do kasy. Nie zachęcamy Cię do wybierania najdłuższej kolejki, bo to może być katastrofa. Stojąc w kolejce, szukamy takich zabaw, które odwrócą uwagę od czekania i ułatwią oczekiwanie, np. gra w skojarzenia; szukanie dookoła rzeczy w jednym kolorze, wyobrażanie sobie różnych rzeczy.





### **Maria Maruszczyk**

Psycholożka i trenerka umiejętności miękkich. Absolwentka Szkoły Dramy Stosowanej oraz szkolenia z podstaw pomagania w podejściu Gestalt. Od ponad 10 lat prowadzi warsztaty i treningi dla dzieci, rodziców, a także nauczycieli. Szczególnie bliska jej jest bajkoterapia, dlatego też materiały, które tworzy, często sięgają do tej metody. Współautorka programów profilaktycznych: Poruszające Bajki o Emocjach, Poruszające Bajki o Zachowaniach Społecznych i programu „Luba czuje”.



### **Wioletta Szuba**

Certyfikowana trenerka i superwizorka metody dramy, arteterapeutka, pedagożka. Absolwentka m.in. Szkoły Trenerów Dramy Drama Way, Studium Terapii przez Sztukę, studiów podyplomowych z arteterapii. Tworzy i realizuje projekty związane z tematyką rozwoju psychospołecznego, przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu i wspierające osoby ze szczególnymi potrzebami. Współautorka programów profilaktycznych: Poruszające Bajki o Emocjach, Poruszające Bajki o Zachowaniach Społecznych i programu „Luba czuje”.





Wiemy, że rodzicielstwo bywa wymagające. Dlatego przygotowaliśmy dla Was dwie plansze.

Pierwsza dotyczy pewnych zasad, do których możesz odwołać się, Ty i Twoje dziecko, w sytuacjach trudnych. Możesz powiesić kartkę w widocznym miejscu na linii wzroku dziecka.

Druga, to plansza pomagająca nazywać emocje. Za każdym razem, kiedy chcesz dowiedzieć się, co czuło/czuje dziecko, pokaż mu planszę i zapytaj się, jaki stworek najbardziej odpowiada temu, co teraz odczuwa. UWAGA: kiedy dziecko jest wściekłe, nie ma dostępu do strategii związanych z poszukiwaniem rozwiązań (strefa czerwona). Musisz aktywnie pomóc mu wrócić do równowagi (oddychanie, bujanie, przytulanie), aby mogło powiedzieć, co się wydarzyło i jak się czuło. Warto powracać w spokojnej rozmowie z dzieckiem do sytuacji trudnych, w których przeżywało ono silne emocje oraz przywoływać to, co mu wtedy pomagało je wyregulować i powrócić do wewnętrznego spokoju. Podobnie, warto zwracać uwagę i rozmawiać z dzieckiem o tym, co wywołało złość i jak rosło jej natężenie.

Dzięki temu, po pewnym czasie, dziecko zacznie zauważać bardziej świadomie nadchodzącą falę złości, czy smutku oraz będzie wiedziało, co najbardziej pomaga my w samouspokojeniu. To najlepszy sposób, by uczyć dziecko samoregulacji.

Mamy nadzieję, że obie plansze będą dla Ciebie przydatne.

Powodzenia!

**Maria Maruszczyk**

**Wioletta Szuba**

## W NASZYM DOMU...

---

Chcemy spędzać ze sobą czas, dlatego wprowadzamy zasady, które nam to ułatwią!



### **MÓWIMY, CO CZUJEMY.**

Słuchamy siebie i staramy się ciekawić, dlaczego ktoś zachowuje się tak, a nie inaczej.



### **DBAMY O NASZ DOM.**

Każdy ma tu swoje miejsce, co znaczy, że wspólnie o nie dbamy!



### **BAWIMY SIĘ!**

Mamy czas na zabawę, bo lubimy ze sobą spędzać czas.



### **CZAS BEZ TELEFONÓW.**

Dbamy, aby być offline najczęściej, jak się da, bo tutaj jest „real”.

## PODPISANE:



Materiał dołączony do programu o emocjach „Luba czuje”

# DZISIAJ CZUJĘ SIĘ...

---



Materiał dołączony do programu o emocjach „Luba czuje”

Postać **niedźwiadka Luby** powstała,  
by pomóc dzieciom poznać świat emocji.

Rozpoznawanie emocji, regulowanie  
i wyrażanie ich w konstruktywny sposób  
to **PODSTAWA ZDROWIA PSYCHICZNEGO  
I PROFILAKTYKA ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH.**

Bo emocje są i będą. Ważne, jak je regulujemy...



[www.edu-akcja.pl/luba](http://www.edu-akcja.pl/luba)



[luba@edu-akcja.pl](mailto:luba@edu-akcja.pl)

Operator programu  
profilaktycznego „Luba czuje”



**eduakcja**  
Przyszłość stworzą dzieci