

**Gdy emocje biorą górę  
– jak wspierać dziecko  
w chwilach złości,  
lęku i frustracji?**



Silne emocje są naturalną częścią rozwoju dziecka. Napady złości, lęku czy frustracji nie są „złym zachowaniem”, lecz sygnałem, że dziecko nie radzi sobie z tym, co przeżywa. Rolą dorosłego nie jest natychmiastowe „naprawienie” sytuacji, lecz stworzenie bezpiecznych warunków, w których emocje mogą opaść, a dziecko odzyska poczucie równowagi.

Poniżej przedstawiamy kilka prostych, ale niezwykle ważnych wskazówek,  
jak towarzyszyć dziecku w trudnych chwilach.

### **1. Bądź obecny**

Nie musisz mieć gotowych odpowiedzi ani idealnych słów. Najważniejsze jest to, że jesteś. Fizyczna i emocjonalna obecność dorosłego daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.

**Zamiast:** „Nie przesadzaj, nic się nie stało.”

**Powiedz:** „Widzę, że to jest dla Ciebie trudne.”

### **2. Nie tłumacz w czasie „burzy emocji”**

Gdy dziecko przeżywa silne emocje, jego mózg nie jest gotowy na logiczne wyjaśnienia czy pouczenia. To nie jest moment na rozmowę wychowawczą, lecz na spokojną, wspierającą obecność.

**Zamiast:** „Zobacz, nie ma o co płakać.”

**Powiedz:** „Jestem obok. Przejdziemy przez to razem.”

### **3. Zachowaj spokój – jesteś kotwicą dziecka**

Dziecko reguluje swoje emocje poprzez dorosłego. Ton głosu, tempo mówienia i sposób reagowania mają ogromne znaczenie. Twój spokój pomaga dziecku odzyskać równowagę.

**Zamiast:** „Uspokój się natychmiast!”

**Powiedz:** „Oddychajmy razem. Powoli.”

### **4. Bądź blisko**

Nie zawsze trzeba mówić. Czasem wystarczy usiąść obok, położyć rękę na ramieniu, być „tu i teraz”. Milczenie również może być formą wsparcia.

**Przykład:** Usiądź obok dziecka i spokojnie powiedz: „Jestem tutaj.”

## **5. Oddychaj – razem lub dla dziecka**

Oddech jest jednym z najsilniejszych narzędzi regulacji emocji. Nawet jeśli dziecko nie jest w stanie słuchać słów, wyczuwa rytm i spokój dorosłego.

**Przykład:** „Zróbmy razem trzy spokojne wdechy. Zobacz, jak unoszą się moje ramiona.”

## **6. Dopiero potem – rozmowa i refleksja**

Gdy napięcie opadnie, warto wrócić do sytuacji. Pomóż dziecku nazwać emocje i zrozumieć, co się wydarzyło. Zadawaj pytania z ciekawością, nie z oceną.

**Przykładowe pytania:** „Co najbardziej Cię wtedy zasmuciło?” „Jak myślisz, co pomogło Ci się uspokoić?”

## **Pamiętaj**

Nie uczymy dzieci radzenia sobie z emocjami w momentach idealnych, lecz właśnie w chwilach trudnych. Każda taka sytuacja jest okazją do budowania poczucia bezpieczeństwa, zaufania i kompetencji emocjonalnych.

Obecność, spokój i empatia dorosłego to fundament, na którym dziecko uczy się, że emocje – nawet te trudne – można przeżyć i zrozumieć.

*Tekst opracowany na podstawie wskazówek dr Kamila Olga Psycholog*