



EMOCJE U DZIECI PRZEDSZKOLNYCH

Monika Komarnicka
Aleksandra Sobczyk

Każdy rodzic chce, aby jego dziecko było szczęśliwe, spokojne i dobrze radziło sobie w życiu. Kluczem do tego jest rozwój emocjonalny.

Dzieci nie rodzą się z umiejętnością rozumienia i kontrolowania emocji.

One się tego uczą — przede wszystkim od rodziców.



CZYM SĄ EMOCJE?

Emocje to naturalne reakcje naszego organizmu.

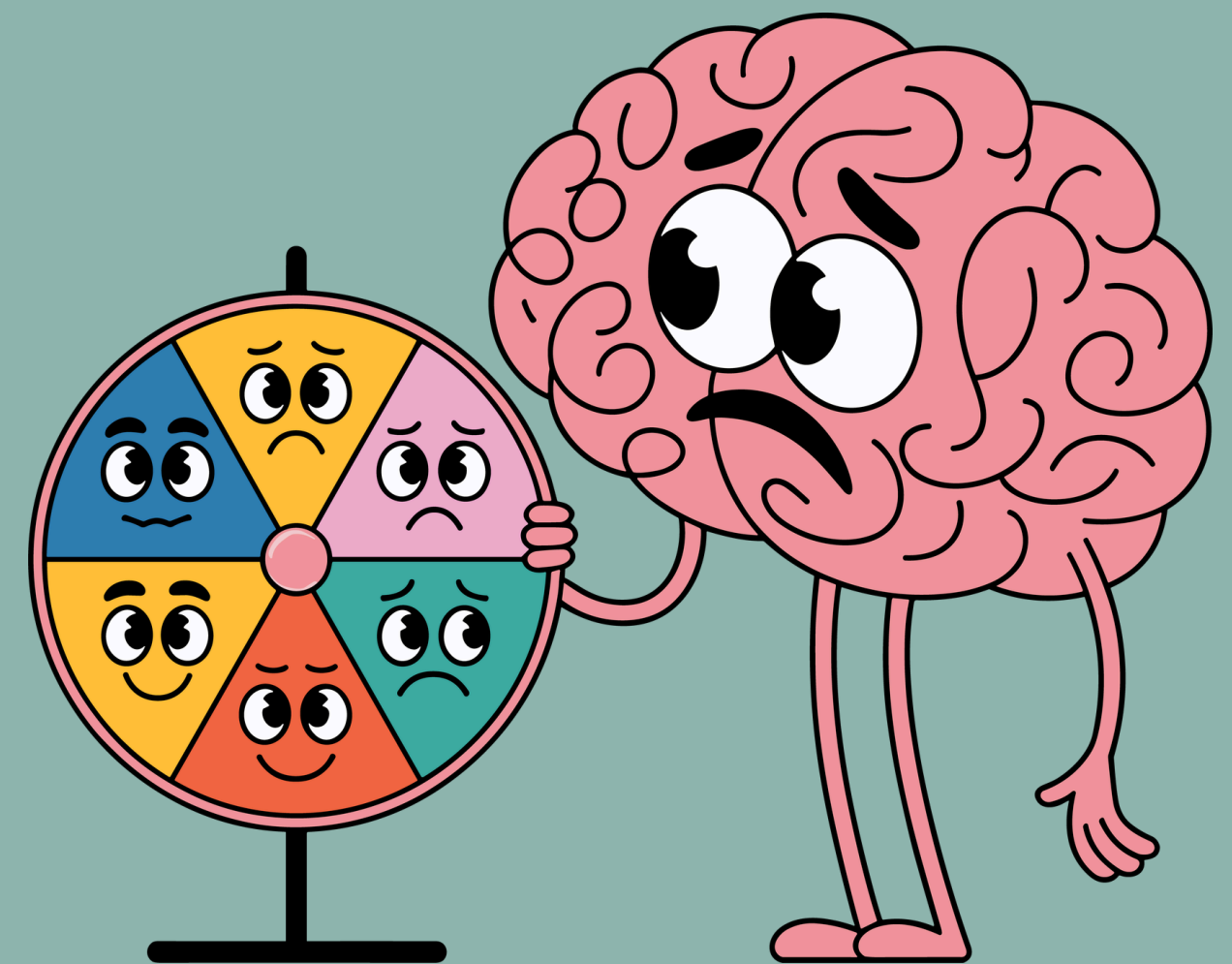
Informują nas o tym:

- czego potrzebujemy
- co jest dla nas ważne
- czy czujemy się bezpiecznie

Dla dziecka emocje są bardzo intensywne - często „zalewają” je całkowicie.

Ważne:

Nie ma „złych emocji” - Są tylko emocje trudne.



JAK DZIAŁA MÓZG DZIECKA?

Mózg dziecka rozwija się stopniowo i nie jest jeszcze w pełni dojrzały.

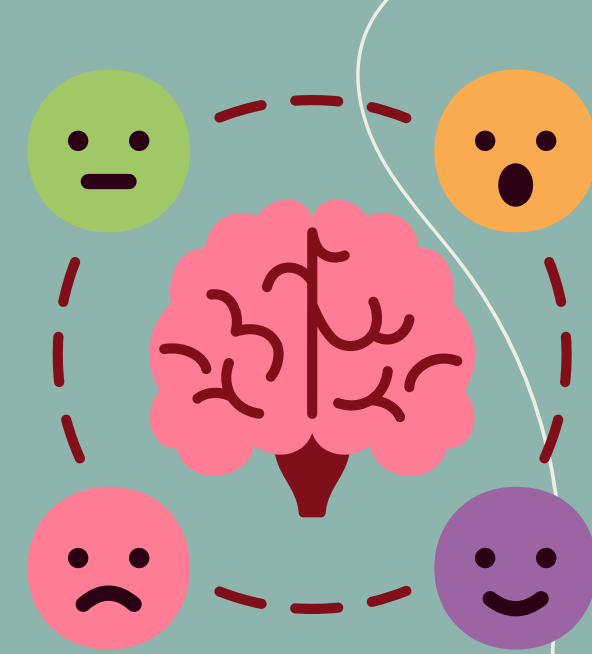
- część odpowiedzialna za emocje działa bardzo intensywnie (dziecko silnie odczuwa)
- część odpowiedzialna za kontrolę, hamowanie i logiczne myślenie dopiero się rozwija

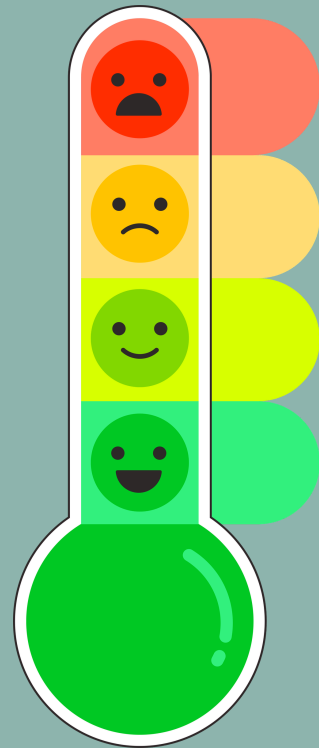
W praktyce oznacza to, że dziecko:

- krzyczy
- płacze
- reaguje impulsywnie
- ma trudność z zatrzymaniem emocji

Dziecko nie robi tego celowo ani „na złość”.

To naturalny etap rozwoju i brak jeszcze wykształconej umiejętności regulacji emocji.





DLACZEGO DZIECI „ŹLE SIĘ ZACHOWUJĄ”?

Zachowanie dziecka to forma komunikacji – szczególnie wtedy, gdy nie potrafi jeszcze nazwać swoich emocji i potrzeb.

Małe dzieci nie mają wystarczających umiejętności, aby powiedzieć: „Jestem zmęczony”, „Jest mi trudno”, „Jestem przeciążony”.

Dlatego komunikują się poprzez zachowanie.

Kiedy dziecko:

- krzyczy
- bije
- płacze
- rzuca przedmiotami

to tak naprawdę może próbować powiedzieć:

- „Nie radzę sobie”
- „Jest mi za trudno”
- „Potrzebuję pomocy i wsparcia”

To nie jest złośliwość – to brak umiejętności radzenia sobie z emocjami.

„Zamiast pytać: ‘Dlaczego się tak zachowuje?’, warto zapytać: ‘Czego ono teraz potrzebuje?’”

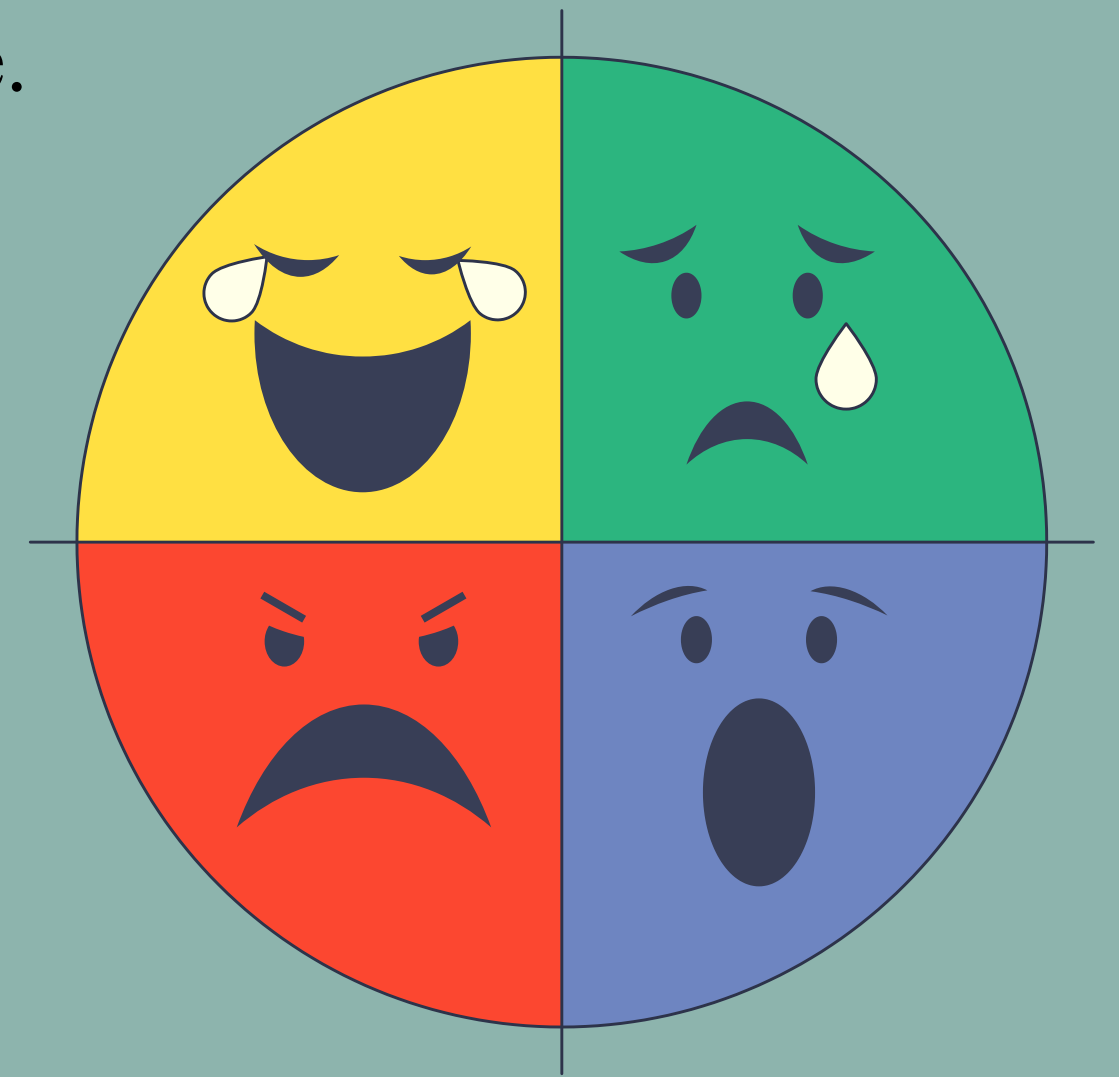


PODSTAWOWE EMOCJE

Dzieci – podobnie jak dorośli – przeżywają podstawowe emocje, które pełnią ważne funkcje i pomagają im odnaleźć się w świecie. Każda emocja niesie informację i jest potrzebna.

Dzieci przeżywają przede wszystkim:

- **RADOŚĆ** – daje energię, motywuje do działania i budowania relacji
- **SMUTEK** – informuje o stracie, rozczarowaniu lub trudności
- **ZŁOŚĆ** – pokazuje granice, pojawia się, gdy coś jest nie tak
- **STRACH** – chroni przed zagrożeniem i pomaga zachować bezpieczeństwo



Emocje same w sobie nie są problemem – ważne jest to, jak dziecko uczy się je wyrażać i regulować.

EMOCJE BARDZIEJ ZŁOŻONE

Zazdrość

To sygnał:

„Chcę być ważny”,
„Zauważ mnie”

Co pomaga:

- poświęcanie dziecku indywidualnego czasu
- wzmacnianie relacji i poczucia bycia ważnym
- unikanie porównań z innymi dziećmi



Nieśmiałość

To nie wada, lecz cecha temperamentu.

Oznacza, że:

**dziecko potrzebuje więcej czasu,
poczucia bezpieczeństwa i zaufania**

Co pomaga:

- nie zmuszanie do kontaktów i występów
- wspieranie małymi krokami
- docenianie nawet drobnych prób

Odwaga

To nie brak strachu.

**To działanie pomimo
odczuwanego lęku**

Jak wspierać:

- chwalenie prób, a nie tylko efektów
- dawanie przestrzeni do działania we własnym tempie
- unikanie presji i nadmiernego nacisku



NAJWAŻNIEJSZE POTRZEBY DZIECKA

Każde dziecko, aby prawidłowo się rozwijać i uczyć regulacji emocji, potrzebuje zaspokojenia podstawowych potrzeb emocjonalnych.

Szczególnie ważne są:

- **bezpieczeństwo** – poczucie, że świat jest przewidywalny, a dorośli dają ochronę i stabilność
- **bliskość** – obecność, uwaga i relacja z dorosłym
- **akceptacja** – przyjęcie dziecka takim, jakie jest – także z jego emocjami
- **rozumienie** – dostrzeżenie tego, co dziecko przeżywa, bez oceniania



ROLA RODZICA

Rodzic pełni dla dziecka rolę przewodnika emocjonalnego.

To w relacji z dorosłym dziecko uczy się rozumienia i regulowania emocji.

Dziecko uczy się przede wszystkim poprzez:

- **obserwowanie** – jak dorosły reaguje w trudnych sytuacjach
- **słuchanie** – jakie komunikaty słyszy na temat emocji
- **doświadczenie** – jak jest traktowane, gdy przeżywa trudne emocje

To, jak reagujemy na emocje dziecka, kształtuje jego sposób radzenia sobie w przyszłości.



TWOJA REAKCJA DZIŚ = JEGO REAKCJE W PRZYSZŁOŚCI

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM?

Sposób, w jaki reagujemy na emocje dziecka, ma kluczowe znaczenie dla jego rozwoju emocjonalnego.

Co pomaga	Czego unikać
„Widzę, że jesteś zły”	„Nie płacz”
„Jestem obok”	„To nic takiego”
„To normalne, że tak się czujesz”	„Przestań się złościć”
„Chcesz o tym opowiedzieć?”	„Duże dzieci tak nie robią”

Wspierające komunikaty uczą dziecko rozumienia i akceptowania emocji.
Komunikaty oceniające mogą prowadzić do ich tłumienia.



SCHEMAT REAGOWANIA

1. Zauważ emocję

2. Nazwij ją

3. Zaakceptuj

4. Pomóż się uspokoić

5. Porozmawiaj



JAK POMÓC DZIECKU SIĘ USPOKOIĆ?

W momencie silnych emocji dziecko nie potrzebuje tłumaczeń, lecz wyciszenia i wsparcia dorosłego.

Pomocne są proste działania:

- przytulenie (jeśli dziecko tego chce)
- spokojny, cichy ton głosu
- wspólne oddychanie
- chwila ciszy i bycia obok

Najpierw regulacja – potem rozmowa.



PROSTE TECHNIKI REGULACJI

Jednym z najprostszych sposobów wyciszenia jest oddech.

Technika:

„Wąchamy kwiatek – zdmuchujemy świeczkę”

Pomaga dziecku:

- uspokoić ciało
- obniżyć napięcie
- skupić uwagę na „tu i teraz”



ZABAWY WSPIERAJĄCE ROZWÓJ EMOCJI

KARTY EMOCJI

- rysowanie lub losowanie emocji
- nazywanie i rozmowa



TEATR EMOCJI

- odgrywanie scenek z codziennych sytuacji
- wspólna rozmowa po zabawie



DZIENNIK EMOCJI

- rysowanie tego, co dziecko czuje
- nazywanie emocji i spokojna rozmowa



SŁÓIK SPOKOJU

- woda + brokat jako element wizualny
- obserwowanie opadającego brokatu pomaga się wyciszyć



TRUDNE SYTUACJE

Napad złości:

- zachowaj spokój – dziecko „pożycza” Twój stan emocjonalny
- nazwij emocję („Widzę, że jesteś bardzo zły”)
- ogranicz słowa, skup się na obecności
- daj dziecku czas na wyciszenie

Wycofanie:

- nie zmuszaj do działania ani kontaktu
- bądź obok i dawaj poczucie bezpieczeństwa
- zaakceptuj tempo dziecka
- wspieraj małymi krokami i doceniaj próby



Codzienne, małe działania mają największe znaczenie:

- rozmowa przed snem
- pytanie o emocje („Co dziś było dla Ciebie trudne?”)
- wspólny czas i uważność

Podsumowanie:

- emocje są naturalne i potrzebne
- dziecko dopiero uczy się je rozumieć
- reakcja dorosłego ma kluczowe znaczenie



NAJWAŻNIEJSZE ZDANIE:

„WIDZĘ CIĘ. SŁYSZĘ CIĘ. TWOJE EMOCJE SĄ WAŻNE.”

DZIĘKUJEMY

ZA

UWAGĘ!

Monika Komarnicka

Aleksandra Sobczyk