

WERONIKA JACKOWSKA

📷 DZIECKO U PSYCHOLOGA

# DZIECKO W ŚWIECIE TRUDNYCH EMOCJI

JAK POMÓC MU  
RADZIĆ SOBIE  
ZE ZŁOŚCIĄ,  
STRACHEM I SMUTKIEM

sensus



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka  
Skład: w stylu Magdalena Alszer  
Ilustracje w książce: w stylu Magdalena Alszer

Materiały graficzne w książce zostały wykorzystane ze zgodą Shutterstock.

Helion S.A.  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://sensus.pl/user/opinie/jakrad>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-0300-5

Copyright © Weronika Jackowska 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Wstęp /9

## I. ŚWIAT DZIECIĘCYCH EMOCJI /11

1. Jak emocje i potrzeby wpływają na zachowanie dziecka /15
2. Jakie potrzeby kryją się za zachowaniem dziecka /25
3. Podstawowe potrzeby psychiczne dziecka /33
  - 3.1. Relacja i bezpieczne przywiązanie /36
  - 3.2. Potrzeba autonomii /47
  - 3.3. Poczucie kompetencji i inicjatywa /52
  - 3.4. Czytelne i elastyczne granice /59
  - 3.5. Realistyczne oczekiwania wobec dziecka /71
4. Potrzeby i emocje rodzica, czyli jak dbać o siebie w rodzicielstwie /77
5. Ćwiczenia praktyczne dla dziecka i rodzica — porozmawiajmy o emocjach i potrzebach /85

## II. RADZENIE SOBIE Z EMOCJAMI PRZEZ DZIECI /93

1. Co to znaczy radzić sobie z emocjami — o regulacji emocji /95
  - 1.1. Jak rodzic może wspierać dziecko w radzeniu sobie z emocjami — o koregulacji /100
2. Regulacja emocji a rozwój dziecka /113
3. Jak uczyć dziecko radzenia sobie z emocjami /123
4. Ćwiczenie praktyczne dla dziecka i rodzica — porozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z emocjami /129

## III. LĘK U DZIECKA /137

1. Jak lęk wpływa na zachowanie dziecka /143
2. Każdy wiek ma swoje lęki — o lęku rozwojowym /149
  - 2.1. Lęk separacyjny — jak pomóc dziecku, któremu trudno rozstać się z rodzicem? /153
3. Adaptacja przedszkolna — wszystko, co musisz o niej wiedzieć /161
4. Dzieci wysoko wrażliwe /177
  - 4.1. Jak wspierać dzieci wysoko wrażliwe? /183
5. To nie działa, czyli czego NIE robić, gdy dziecko się boi /193
6. Jak pomóc dziecku radzić sobie z lękiem i zmartwieniami /197
7. Kiedy lęk jest nadmierny i trzeba się udać do specjalisty /203
8. Materiały dla dziecka i rodzica — porozmawiajmy o lęku /207

#### IV. SMUTEK I BRAK WIARY W SIEBIE /213

1. Konflikt lub rozstanie rodziców /217
2. Choroba w rodzinie /227
3. Żałoba /235
4. Jak pomóc dziecku w radzeniu sobie ze smutkiem /243
  - 4.1. I tak mi się nie uda — jak wspierać poczucie własnej wartości dziecka /248
  - 4.2. Gdy dziecko w siebie nie wierzy /249
  - 4.3. Gdy dziecko nie potrafi walczyć o swoje /256
5. Kiedy smutek przytłacza i warto udać się do specjalisty? /259
6. Materiały dla dziecka i rodzica — porozmawiajmy o smutku /265

#### V. ZŁOŚĆ I FRUSTRACJA /271

1. Dlaczego dzieci się złością /275
  - 1.1. Po czym poznać, że dziecko zaraz wybuchnie złością /281
2. Jak wspierać dziecko w radzeniu sobie ze złością /285
  - 2.1. Jak reagować na agresję u dziecka — bicie, kopanie i inne trudne zachowania /291
  - 2.2. Co robić, gdy dziecko wymusza i manipuluje /298
  - 2.3. Gdy dziecko nie potrafi przyjąć odmowy /302
  - 2.4. Gdy dziecko jest na NIE /304
3. Jak zapobiegać wybuchom złości u dziecka /309
4. Klótnie pomiędzy rodzeństwem i rozwiązywanie konfliktów /315
5. Jak nie stracić nad sobą panowania — porady dla rodziców /325
6. Materiały dla dziecka i rodzica — porozmawiajmy o złości /333

Bibliografia /341

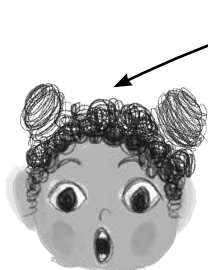


III.

LEK  
U DZIECKA







CZEŚĆ! JESTEM LĘK  
Zaprzyjaźnimy się? Będę Cię chronił  
i dam znać, gdy pojawi się zagrożenie.

Lęk jest ważną i potrzebną nam wszystkim emocją.

To, że się boimy, w dużym stopniu wpłynęło na nasze przetrwanie i przystosowanie się do otaczającej nas rzeczywistości. **Lęk dba o nasze bezpieczeństwo, wysyłając nam komunikat o możliwym zagrożeniu i wywołując w ten sposób w naszym ciele reakcje pozwalające się przed nim uchronić.** Może być odpowiedzią na zewnętrzne zagrożenie — pojawia się w odpowiedzi na realne i namacalne niebezpieczeństwo, np. ryzyko oparzenia, zranienia lub ugryzienia przez agresywnego psa. Jednak często lęk jest o wiele bardziej złożoną emocją, przez co nie zawsze pojawia się w odpowiedzi na realne zagrożenie, a jako wynik naszego wewnętrznego przeżywania danej sytuacji. **W powstawaniu lęku biorą udział nasze myśli, przekonania czy interpretacje pewnych zdarzeń.** Nasze myśli nie są faktami i nie odzwierciedlają rzeczywistości w sposób obiektywny, więc dokładnie taki sam może być odczuwany w związku nimi lęk — nie zawsze racjonalny. Może pojawiać się bez konkretnego bodźca będącego zagrożeniem i trwać pomimo braku racjonalnych przesłanek. Jednak warto pamiętać, że nieracjonalność lęku nie sprawia, że sposób jego odczuwania jest inny niż w przypadku realnego zagrożenia. Jest on tak samo nieprzyjemny, czasem wręcz paraliżujący.

### III. LĘK U DZIECKA

*Lęk niewątpliwie jest źródłem cierpienia, ale ma też pozytywną stronę.*

Jak w swojej książce *Nie strach się bać* pisze Lawrence J. Cohen: „odrobina lęku jest niezbędna dla naszego zdrowia psychicznego, sukcesu w życiu, a nawet przetrwania”. Lęk informuje nas o możliwym zagrożeniu i pozwala się na nie przygotować lub podjąć działanie, które pozwoli go uniknąć. Lęk pełni też funkcję mobilizacyjną i motywuje nas do działania. Kiedy się czegoś obawiamy, nie czujemy się pewnie, mamy większą motywację do nauki i lepszego przygotowania na zbliżające się wyzwanie. Zbyt duża pewność i odprężenie nie sprawdzają się za dobrze w sytuacjach wymagających skupienia lub odpowiedniego przygotowania. Lęk staje się niezdrowy dopiero wtedy, gdy towarzyszy mu nadmierne zamartwianie się i niepokój, który prowadzi nas do unikania i ucieczki zamiast stawiania czoła wyzwaniom. Lęk stoi też na straży naszej moralności. To on podpowiada nam, że warto być w porządku wobec innych lub przestrzegać ustalonych zasad, bo inaczej wpakujemy się w kłopoty lub będziemy odczuwali poczucie winy. Jednak i tutaj może wymknąć się spod naszej kontroli i przywoływać poczucie winy lub wstydu bez wyraźnego i słusznego powodu.

Każdy z nas się czegoś boi. Zarówno strach, jak i lęk są emocjami, których nie da się uniknąć w życiu i dziecka, i dorosłego. Kiedy dziecko się boi lub czymś zamartwia, nie musi to od razu oznaczać nic złego. Zdarza się, że lęk dziecka idzie w parze z lękiem rodziców. Rodzice — widząc, że ich dziecko się czegoś obawia — tworzą czarne scenariusze i wyobrażają sobie, jak to wpłynie na dalsze życie pociechy. Boją się, że skoro już teraz dla ich dziecka coś okazuje się trudne, to w przyszłości nie będzie potrafiło sobie poradzić z różnymi wyzwaniami. A wszyscy przecież wiemy, że świat nie zawsze obchodzi się z nami łagodnie. Chcąc temu zapobiec, próbują dodać maluchowi

otuchy i zachęcają do poradzenia sobie ze strachami: *Nie bój się, wszystko jest dobrze, Nie ma czego się bać*. Słowa te, chociaż wypowiedane w dobrej wierze, mogą nieść ze sobą ukryty komunikat: *Nie powinieneś czuć się tak, jak się czujesz*. Często powtarzane wywołują poczucie niezrozumienia i zachęcają dziecko do ukrywania lub unikania swoich emocji. A jak próbujemy udawać, że czegoś nie ma, to możemy być pewni, że wróci to do nas ze zdwojoną siłą.

*Radzenie sobie z lękiem nie polega na dążeniu do tego, żeby go eliminować. Z lękiem można poradzić sobie tylko poprzez jego oswojenie i zaakceptowanie tego, że są sytuacje, w których nam towarzyszy. To często trudna relacja, jednak dzięki niej można iść do przodu pomimo tego, że obawiamy się drogi.*



# 1.

## Jak lęk wpływa na zachowanie dziecka

Lęk i wywołana nim reakcja stresowa stawiają organizm w stan gotowości. Gdy pojawia się zagrożenie, nasz mózg wysyła do ciała sygnał alarmowy. Zwiększa się poziom adrenaliny, przyspiesza bicie serca, oddech robi się krótszy, wzrasta wydzielanie potu, a nasze mięśnie się napinają. To wszystko ma nas przygotować na stawienie czoła zbliżającemu się niebezpieczeństwu. Lęk wpływa na nasze zachowanie, myśli i to, jak postrzegamy innych oraz siebie. Często towarzyszymy mu cała paleta różnych, trudnych emocji — od cierpienia, smutku, przez rozczarowanie, frustrację, po złość czy wściekłość. Może się pojawiać od czasu do czasu w odpowiedzi na różne trudne sytuacje lub towarzyszyć dziecku praktycznie bez przerwy, dotkliwie utrudniając lub uniemożliwiając codzienne funkcjonowanie. Niekiedy lęk chowa się za trudnymi zachowaniami dziecka, które na pierwszy rzut oka trudno nam powiązać z tym uczuciem, jak np. bicie, kopanie czy mówienie przykrych słów. Świadczy to o tym, że dziecko jest w trybie *walki* — jednym z trzech, w które wchodzi nasz organizm w odpowiedzi na postrzegane zagrożenie. Każdy

### III. LĘK U DZIECKA

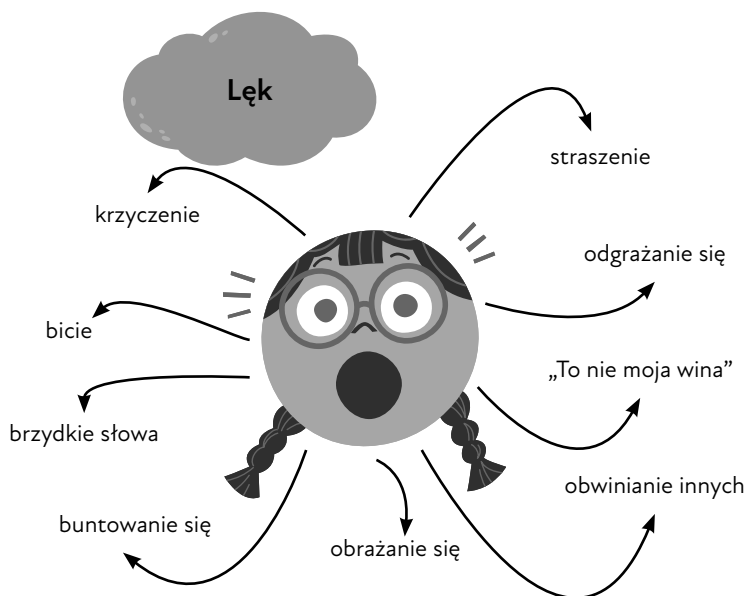
z tych trybów, choć różny, służy rozładowaniu napięcia i ma pomóc w przetrwaniu w obliczu zagrożenia. Są to biologicznie zakorzenione instynkty, które posiadali również nasi przodkowie. Kiedy na swojej drodze spotykali dzikie zwierzę, mogli zareagować na trzy sposoby: rozpocząć walkę o przetrwanie; uciec, ratując swoje życie; lub zastygnąć w bezruchu w nadziei, że nie zostaną zauważeni. Reakcje *walki, ucieczki i zamrożenia* towarzyszą nam do dzisiaj. To, co się zmieniło, to sposób ich ekspresji, bo i to, co budzi nasz lęk, uległo zmianie.

*Dziecko nie decyduje, którą reakcję wybierze w odpowiedzi na stresor, to się dzieje poniekąd automatycznie. Warto też mieć na uwadze, że nasze emocje potrafią być wyjątkowo złożone i skomplikowane. Rzadko kiedy czujemy tylko jedną emocję — na naszą reakcję zazwyczaj składa się cała ich gama.*

**Jak w praktyce może przebiegać u dziecka reakcja walki, ucieczki i zamrożenia w obliczu zagrożenia?**

**Tryb Walki** — kiedy dziecko jest w trybie walki, bardzo często jego zachowanie jest interpretowane jako wynik silnej złości, buntu, złego wychowania lub robienia na złość.

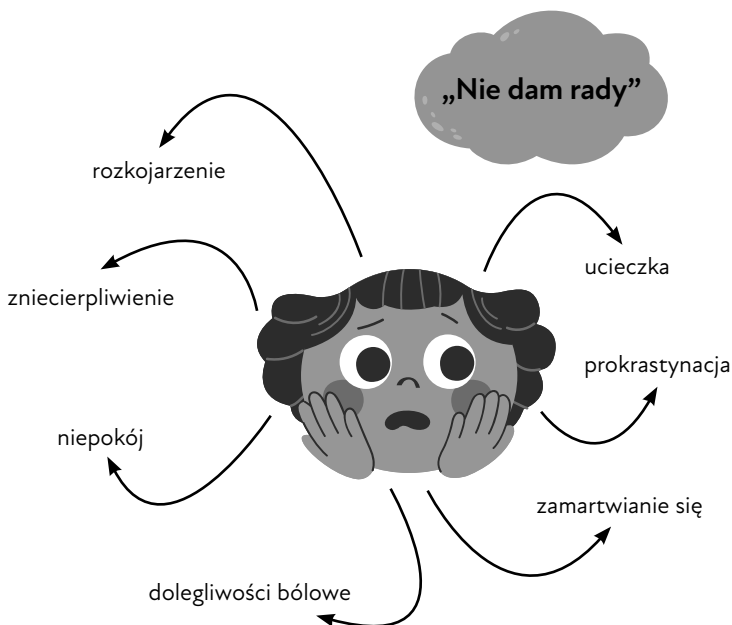
- głośne krzyczenie i używanie brzydkich słów;
- bicie, kopanie, rzucanie przedmiotami, rzucanie się na ziemię;
- obwinianie innych, nieprzyjmowanie konsekwencji swoich działań;
- niezgoda, zaprzeczanie, buntowanie się;
- odgrażanie się, straszenie, prowokowanie;
- trudności w panowaniu nad emocjami.



### III. LĘK U DZIECKA

**Tryb Ucieczka** — kiedy dziecko jest w trybie ucieczki, zdarza się, że jego zachowanie jest oceniane jako lenistwo, próby wymigięcia się od obowiązków, nieśmiałość lub znudzenie.

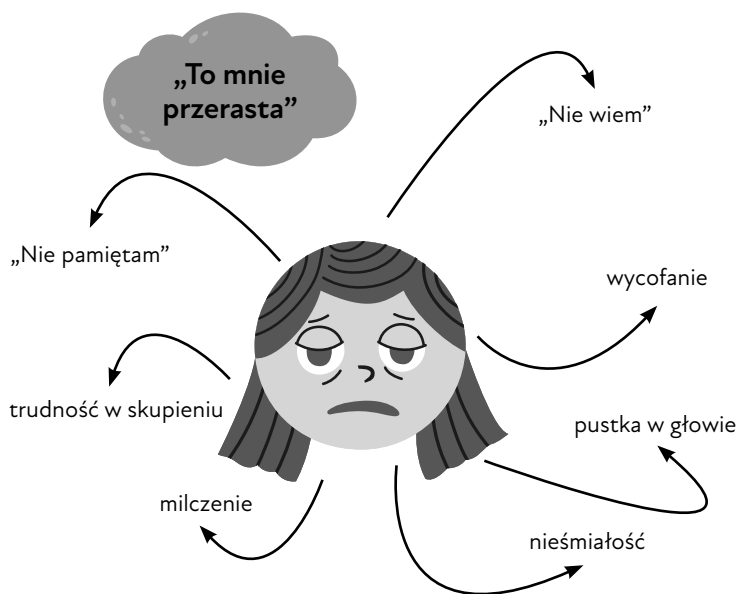
- unikanie sytuacji wywołujących lęk, izolowanie lub wycofywanie się z różnych aktywności;
- trudności w skupieniu uwagi, łatwe rozpraszenie się, zniecierpliwienie, rozglądanie się, wiercenie;
- objawy bólowe, np. ból brzucha, głowy, mdłości;
- odkładanie różnych rzeczy na później, zajmowanie się wszystkim, tylko nie tym, co wywołuje lęk;
- ciągłe zamartwianie się.





**Tryb Zamrożenie** — dzieci będące w trybie zamrożenia są odbierane jako wycofane, nieśmiałe i smutne.

- uczucie pustki w głowie, brak słów;
- chęć schowania się lub bycia niewidocznym;
- milczenie lub zbywanie pytań odpowiedzią „nie wiem”;
- niepamięć, trudności w zapamiętaniu sytuacji;
- odpływanie myślami;
- apatia, zmęczenie, brak motywacji.



Jak widać lęk i wywołana nim reakcja stresowa mogą się objawiać na naprawdę różne sposoby. Niektóre z tych zachowań są dla dorosłych irytujące lub interpretowane jako coś, co dziecko robi specjalnie lub na złość. Nierzadko za niektóre z tych zachowań dzieci bywają karane, co pogłębia u nich poczucie osamotnienia ze swoimi troskami. Aby nie popełniać tego błędu, powinniśmy pamiętać, że każde zachowanie malucha to komunikat niosący ze sobą ważną informację. Nie zawsze nasza pierwsza myśl dotycząca jego treści jest trafna. Niekiedy, aby poprawnie go odczytać, trzeba przyrzeć się dokładniej. Zachowanie jest tym, co widzimy na pierwszym planie — im jest większe i bardziej jaskrawe, tym trudniej zauważyć nam to, co jest dalej. W tym rozdziale podzielę się kilkoma wskazówkami, jak sobie ułatwić to zadanie.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

## NIE CHCĘ, NIE LUBIĘ, NIE ZROBIĘ TEGO!

Ta książka powstała z myślą o każdym dorosłym, który stoi przed wyzwaniem zrozumienia i wsparcia dziecka w świecie jego wewnętrznych odczuć. Niezależnie od tego, czy jesteś rodzicem, opiekunem, nauczycielem, czy terapeutą, z pewnością nieraz spotykasz się z zadziwiająco twardym „nie!” wykrzyczanym ze złością przez małego człowieka. Miewasz do czynienia z jego strachem. Z jego smutkiem. W tej sytuacji możesz czuć się nieswojo, a nawet bezradnie — bo jak pomóc komuś tak niedużemu, kim targają tak wielkie, tak trudne emocje?

W trakcie lektury poznasz narzędzia i przyswoisz wiedzę, które pozwolą Ci stać się dla dziecka skuteczniejszym wsparciem w trudnych dla niego (i Ciebie) momentach. Dowiesz się między innymi, skąd się biorą te niezrozumiałe dla dorosłych reakcje emocjonalne. Zaznajomisz się z podstawowymi strategiami ich regulowania i przykładami tego, jak można te metody wdrożyć. Przyjrzyj się po kolei tym emocjom, które czasem nazywamy „negatywnymi”, a z którymi wszyscy, i starsi, i młodszy, miewamy problem. Znajdziesz tu także konkretne ćwiczenia, które możesz zastosować, by uczyć dziecko zdrowego wyrażania siebie i adekwatnej reakcji na odczucia.